

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

HVERDAGS-FAVORITTER

- ✓ Koteletter
– raskt og rimelig
- ✓ Rullekake
til kaffen



LINDA JOHANSEN

– Mamma og pappa har alltid støttet meg

Slik skaper du ditt eget
GRØNNE PARADIS

KJENTE DAMER OM
OVERGANGSALDEREN
– **Legg vekk skammen!**
ELI KARI GJENGEDAL

JOHN SMITS
– Min interesse
for vær kan nok ha
vært litt plagsomt
for familien

Begynn nå!
**BRODÉR NOSTALGISK
JULEKALENDER**



KYPROS: Solsikker klassiker

INNHold

i Hjemmet

UKE 42/2025

70

Hjemmets
viktigste
«møbler»



28

6 retter
med
kotelett



60

Åshild og Henrik flyttet til
stort hus da barna flyttet ut



Med tanke på fortiden

Da skjønnhetsgründer og tidligere Playboy- og Lek-modell Linda Johansen traff en fraskilt trebarnsfar og skulle hilse på hans eks, ble hun usikker.

For hva ville hun si, med tanke på Lindas fortid? Heldigvis var Lindas engstelser ubegrunnet. Og fortiden hun refererer til var et tilbakelagt kapittel, og må sies å være ganske uskyldig i forhold til dagens sex- og nakenprogrammer på de ulike TV-kanalene.

Men Linda fikk betale prisen for å stikke seg ut. I årevis opplevde hun sladder, jantelov, og stygge slengbemerkninger. Hun valgte å stå oppeist, gikk videre med livet sitt og begynte å studere noe som hadde interessert henne lenge, nemlig hud og hudpleie. Linda bygget opp et skjønnhetsimperie med millionomsetning og laget egne produkter som vant flere priser i ulike magasiner. Reisen dit kostet imidlertid blod, svette og tårer, pluss en konkurs. Men Linda er en dame som ikke gir seg på tørre møkka. Hun reiser seg igjen og igjen, og er det noe hun gjerne vil bringe videre til bonussønnene så det budskapet om at – den som faller, må reise seg. Møt flotte Linda på side 8.

Kristin Ma Berg, journalist

“Linda er omsorgsfull,
selvstendig og pliktoppfyllende
– og veldig god til å steke vaffer.

May Johansen, mamma

94

Allsidig ferie ved
Middelhavet



ARTIKLER

★ Linda Johansens opp- og nedturer	8
★ Gamasjens ambassadør	14
Vennskap på tvers av grenser	84
Da hunden Arya forsvant	88
Dronning Margrethes nye liv	90
★ Vakre Kypros	94

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	20
★ 4 damer om overgangsalderen	22

MAT OG BAKING

★ Koteletter til hverdags og fest	28
★ Deilige rullekaker	32

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Interiør: God plass på slektsgården	60
★ Det grønne hjørnet	70

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Broderi til jul	66
-------------------	----

LESELYST

En ny sjanse	36
Bedratt	39
Skyggespill (3:5)	74

LESERNE FORTELLER

Det er min skyld	78
Mitt livs største sjokk	80
Jeg så ikke meg selv	82

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Fra kvinne til kvinne	26
Ditt personlige horoskop	34
Vet du det?	59

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Charlotte Wiig



UTSTYRET I ORDEN: Her står jeg iført hals og stump, gamasjer, beksømstøvler og polvotter – komplett med treski, rottefellabindinger og bambusstaver, det ypperste man kunne få den gangen.



Hvor blir ordene av?

Jeg har mye moro hjemme med å slenge ut ord jeg vet barna mine ikke har noe forhold til. Ofte er det ting og gjenstander som har gått ut av tiden – men også gamle leker vi hadde da jeg vokste opp. Som da vi spilte cowboy og ... ja, det ordet som i dag er byttet ut med «urinvåner». Første gang jeg sa det, ble barna helt sjokkerte. Jeg mente selvfølgelig ingenting vondt, men dagens unge har et moralsk kompass som er skarpt kalibrert. Det er både beundringsverdige og til ettertanke.

Jeg ble nylig minnet på, av en norsk komiker, at barn i dag heller ikke vet hva «fus» er. Hvordan skal de da klare å starte en god, gammeldags krangel før leken i det hele tatt kommer i gang?

Statsmeteorolog John Smits skriver på side 14–17 om gamasjer. Det er garantert ikke et ord barna mine kjenner, og hadde jeg vist dem et par, ville de neppe visst hva de skulle brukes til. Da jeg var liten, hadde jeg gamasjer rundt beksømstøvlene, festet med rottefellabindingene på treskiene mine. På hendene hadde jeg polvotter, og jeg holdt bambusstaver. Rundt halsen hadde jeg – nettopp – en hals, og rundt stumpen en stump ... ord og plagg som kanskje bare fantes i vår familie. Barna mine har skøytestøvler, tekniske hansker og glassfiberstaver. Tiden går videre. Heldigvis tar noen norske klesmerker nå vare på gamle ord og plagg som anorakk og nikkere. Men ord som beksømstøvler og polvotter faller dessverre ut av språket.

Jeg er heldig som har en mor som er norsklærer. Hun nekter å la ord forsvinne. Hun ber både om tilgivelse og om forlatelse, er barmhjertig og vennligsinnet. Ord som ungdommen sjelden bruker, men som – etter et besøk hos norsklæreren – lett sniker seg inn i vår dagligtale.

Nylig kom datteren min Nanna hjem med en moderne jakke. Stoffet minnet meg straks om foret i de gamle polvottene mine. – «Det heter teddstoff, mamma», sa hun. – «Ikke sant», svarte jeg, mens jeg lot som jeg ikke følte meg som en urinvåner i deres verden.

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

Grøt til folket!

23. oktober er den store grøtdagen. I den anledningen byr vi på en deilig skål med hjemmelaget rømmegrøt.

4 porsjoner

5 dl seterrømme

2 dl hvetemel

5 dl melk

½ ts salt

ca. 400 g assortert spekemat (valgfritt)

Ha rømmen i en gryte og la koke i ca. 5 minutter.

Sikt i halvparten av melet og rør kraftig.

La det stå å koke på svak varme til smøret

(fettet) pipler frem. Ta av smøret med en skje

og sett til side. Det har du over grøten ved

servering. Rør inn resten av melet. Spe med

litt melk av gangen og rør godt mellom hver

gang. La grøten småkoke i ca. 5 minutter før du

smaker til med salt. Dryss med sukker, kanel

og ha en klatt godt smør på ved servering.

Server gjerne med spekemat og flatbrød.



Visste du at ...

... norsk ull er kjent for sin spesielle styrke, glans og spenst, som gjør strikkelagene dine vakre og holdbare veldig lenge.



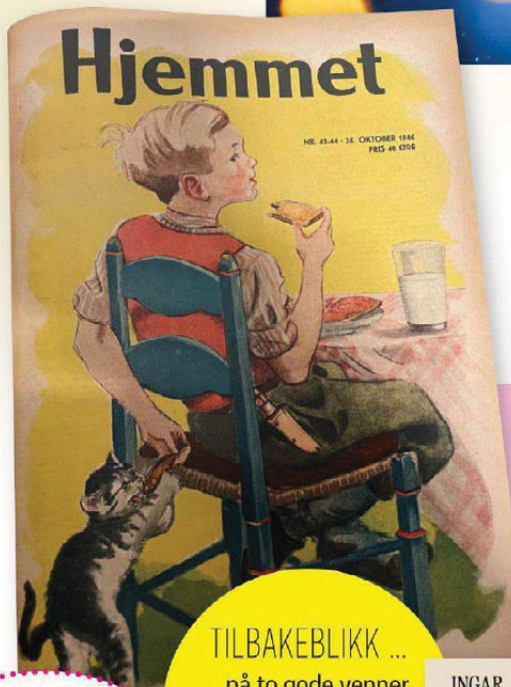
GLIMT FRA FACEBOOK:

Mette Samsing har strikket disse fargerike og myke Snøkløkkvottene er klare til kulda kommer. Ta turen innom Strikkelyst med Hjemmet for mer strikkeinspirasjon.



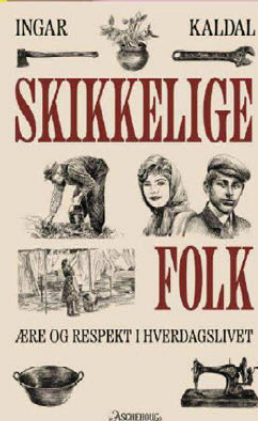
Takk!

Hver uke leser 227 000 personer Hjemmet.
KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR



TILBAKEBLIKK ...

... på to gode venner, pus og Pelle, som pryder forsiden av Hjemmet, 26. oktober 1946.



Fra barnemunn

Kjeksene ligger alltid på nederste hylle, sånn at barn skal sette øynene direkte i den.

Lina (8)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

HØSTBESØK

Får du besøk av en sidensvans føler du deg heldig. En kjærkommen gjest i hagen nå som høsten melder sin ankomst. Har du fortsatt bær på busker i hagen, skal du ikke se bort ifra at de tar turen innom deg en gang i løpet av høsten og vinteren.



SKIKKELIG GØY!

Høsten er en god tid for mye, også å innta godstolen med en god bok. Skikkelig folk er en bok som hyller vanlige folks strev for verdighet og selvrespekt. Som boken sier: Viste du omtanke for andre og var til å stole på? Hadde du rene laken på kles-snora og pene blomster i vinduet? Da hadde du krav på respekt og ære. Boken byr på tilbakeblikk på gamle dager, men også nyttige refleksjoner rundt dagens forhold. Aschehoug, kr 449.

Det er med lykken som med de ville dyr i skogen: Den blir tillitsfull og nærmer seg leirplassen din når du ikke lenger jager etter den.

HANS BØRLI

NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil

JAC

jacmotors.no



LEASING
0,- I STARTLEIE
KUN 2.990,- I MND.

36 mnd./10000 km, pr. år: Startleie kr. 0. Etableringsgebyr kr. 4995,-. Basert på fast rente. Kunde-kostnad inkl. etablering kr. 112629. Ladekabel, vinterhjul, matter, metallic lakk, frakt og levering inkludert.

Lanseringskampanje fra

219.900,-

Nå lanseres JAC E30X! Prisgunstig og romslig kompaktbil med stor Nordic Edition-pakke – perfekt for både komfort og praktisk bruk!

Høyt utstyrsnivå | 15,6" skjerm | 374 km rekkevidde | Rask levering
41/51,5kW batteri | 310l bagasjerom | jacmotors.no





ET LITE STYKKE
NORGE
Mellom tørre
løv finner en
liten fjærkledd
venn små
nødvendige
munnfuller.

*Arbeidshug og
sparevit er meir verdt
enn pengar i banken.*

ARNE GARBJØRG

Opplev Ving-effekten på Tenerife

1 uke fra

4.995,-*



Vinteren på Tenerife byr på solskinn, deilige strender, dramatisk natur, fine turstier og herlige feriedager. Når du reiser med oss, bor du på nøye utvalgte hotell hvor det er lett å finne roen. Personalet vårt er alltid i nærheten – klare til å gjøre reisen din så enkel og behagelig som mulig. Vi gjør mer, så du kan gjøre mindre.

Våre beste tilbud finner du på ving.no

VING 

* Priseksempelet gjelder pr. person i delt dobbeltrom på utvalgte charterreiser til Tenerife fra Oslo lufthavn i november–desember. Begrenset antall plasser.

LINDAS OPP- OG NEDTURER

Livet handler mye om å komme seg videre

Linda Johansen, 57 år, lærte tidlig at den som faller, må reise seg igjen. Og det har hun gjort flere ganger, mye takket være mamma og pappa som alltid var der for henne når det stormet som verst.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Charlotte Wiig, NTB og privat

PÅ'N IGJEN: Linda solgte seg ut av eget firma for å leve et roligere liv. Men da livsverket sto i fare for å smuldre bort, brettet hun opp ermene og begynte på'n igjen.



MAMMA OG PAPPA: Linda er enebarn og foreldrene har alltid vært der for henne. De har støttet datteren både med all sin kjærlighet og alle sine sparepenger.

Livet er fullt av oppturer og nedturer. For meg har livet så langt vært som en lang korridor med mange dører. Jeg har åpnet de fleste dørene og gått inn i mange ulike rom. Noen elsket jeg å være i, andre kunne jeg gjerne ha kommet meg litt fortere ut av, kan du si. Men til sammen har oppholdene i alle disse rommene gjort meg til den jeg er i dag, sier Linda Johansen.

Hun smiler et fullstendig rynkefritt smil som de fleste på samme alder bare kan drømme om. Når hun senere

innvier oss i en ungdomstid med masse akner og urenheter, faller det nesten vanskelig å tro.

LETTKLEDD I LEK

Linda har gått på trynet flere ganger i sitt liv. En konkurs slo henne nesten knockout, janteloven har forsøkt å mørbanke henne gjentatte ganger, sladderer har vært både grov og stygg, men Linda har reist seg, igjen og igjen. Denne damen gir seg nemlig ikke på tørre møkka, som hun selv sier.

– Det er bare sånn jeg er skrudd sammen. Nå jeg gjør

LINDA JOHANSEN

57 år fra Ski utenfor Oslo, gründer med egen hudpleie-salong og eget kosmetikk-merke, tidligere glamourmodell og redaktør for mykporno-bladet «Lek». Gift med Timm Wold, mor til tre bonusbarn.



TILBAKEBLIKK: Et koselig barndomsbilde av Linda Johansen, som ble gründer av et million-konsern med eget kosmetikkmerke.

BONDEVETT: Linda er glad hun var utstyrt med en solid porsjon bondevett da hun reist til Amerika som ung og eventyrlysten.



noe, gjør jeg det fullt og helt, sier Linda.

Hun er blitt femtisyv år, men minner mest om en ungg Pike. Lindas lyse hår, slanke linjer og lange ben ga henne kallenavnet «gasellen fra det høye nord» da hun bodde i USA og gjorde modelloppdrag som mildt sagt vakte oppsikt.

Hun er ultrafeminin og vennlig, kledd i et beige og hvitt antrekk og tar oss imot i et vakkert hjem på Oslos beste vestkant. På den store terrassen bugner det av blomster i alle krukkene. Hvis man ikke visste bedre, er det fort gjort å tro at denne kvinnen lever et bedagelig luksusliv som hjemmefruen til en rik mann, men skinnet bedrar. Fruen i huset har nemlig grunnlagt og driftet et millionkonsern i over tyve år. Og hun kan være

knallhard når det gjelder, særlig i business, røper kildene.

LINDA JC EN SUKSESS

– Det har vært mange tøffe tider, men i dag går livet på skinner, sier Linda.

Den tidligere lettkledde modellen fra amerikanske mykpornoblader som «Penthouse» og «Playboy», og de norske bladene «Cocktail» og «Lek», er godt etablert med egen skjønnhetsklinikk og eget brand innen kosmetikk. Kundene er superforføyde, og omsetningen nådde tidvis så skyhøye tall at selv næringslivsaviser som «Dagens Næringsliv» hevet øyenbrynene. Hva i all verden, damen behersket jo business!

«Pengene renner inn for Linda Johansen», skrev avisen da hun omsatte for nærmere

tyve millioner i 2018, samme året som hun giftet seg med tidligere markedssjef for Canon, Timm Wold og ga han sjefsjobben i firma sitt.

RETT TIL HIMMELS

Deretter gikk det rett til himmels. Sammen åpnet de en nettbutikk som ble kårets til årets beste i 2019 og de lanserte kosmetikk for kvinner mellom 35 og 60 år. I 2020 nådde omsetningen hele femti millioner, og Linda hadde endelig penger på bok. Timm, som egentlig var en date hun selv tok initiativet til etter å ha opplevd at ingen svarte på hennes egen profil på datingappen, ble selve lykken i livet hennes.

Med seg inn i ekteskapet tok Timm tre tenårings sønner og en ekssamboer som ønsket Linda varmt velkommen.

Timm hadde vært alene en god stund før han begynte å date Linda. Og Linda forteller at han nok var litt engstelig for at hans tidligere samboer ville være skeptisk når han fortalte hvem han gikk på date med.

– Du vet med tanke på fortiden min og sånn, forklarer hun.

Men Timms eks viste seg å være både hyggelig og lite fordomsfull, og påpekte at når Timm har det bra, så har sønnene deres det også bra.

– Jeg var så heldig å få lov til å vaske sokker og treningstøy, og smøre brødsriver til gutta som var tenåringer den gangen, forteller Linda, som ikke har egne barn selv.

DÅRLIG HUD

At Linda for snart tredve år siden byttet ut jobben som

STORFAMILIEN: Linda som selv var enebarn og ikke har egne barn selv, elsker det travle livet med ektemannen Timm og hans tre sønner fra v. Casper, Nicolai, Linda og Timm, og Noah på ferietur i Syden.



Hun var bare helt fantastisk og opptatt av at når Timm har det bra, så har sønnene deres det også bra, og jeg var så heldig å få lov til å vaske treningstøy og smøre brødsiver.

SMERTEFULLT: I 2013 ble Linda den første som danset seg ut av Skal vi danse-konkurransen på TV 2. Det få visste, var at hun danset med et brukket ribben.



KVINNEKUPPET: I 1994 relanserte fire kvinner det gamle mykpornobladet «Cocktail». Redaktøren var Linda Johansen (t.h.) sammen med skuespiller Mari Bjørgan (fra v.), Pia Jeanette Vistum og Kari Nyberg.

lettkledd glamourmodell i mannfolkblader med egne skjønnhetssalonger og kosmetikk, har en enkel årsak.

– Som ung hadde jeg veldig dårlig hud. Det poppet opp med akner og urenheter i ett sett. Jeg prøvde alt, og gikk til og med på antibiotika i over et år uten at det hjalp. Det var et slit og jeg fant aldri produkter jeg var hundre prosent fornøyd med, forklarer hun.

– Men den opprinnelige starten på skjønnhetseventyret mitt begynte egentlig da jeg fikk en voldsom interesse for trening, anatomi og kosthold. Jeg kunne trene i timevis, sto grytidlig opp og testet ut det ene treningsopplegget etter det andre.

ALT HENGER SAMMEN

– Snart ble jeg også veldig opptatt av ernæring og hva jeg

spiste i løpet av en dag. Jeg leste side opp og side ned om kosthold og hva maten egentlig inneholdt. Da gikk det til fulle opp for meg hvordan alt henger sammen, og at det ene påvirket det andre. Du blir hva du spiser også videre.

Hun åpnet to skjønnhetssalonger, en på Frogner og en på Majorstua, som igjen førte til et stort spa på toppen av varehuset Steen & Strøm.

– Hele tiden drømte jeg om å lage egne produkter. På fritiden undersøkte jeg hva de ulike ingrediensene i en krem gjør med huden vår. Jeg ble helt opptatt, nesten litt besatt, forteller Linda

FIKK BLOD PÅ TANN

– Jeg har brukt flere år på å lese forskningsrapporter som bare gjorde meg mer nysgjerrig.

Jeg ville lære alt. Jeg har stått i laboratoriene sammen med fagfolk og spurt og gravd. Jeg har studert ulike ingredienser og sammenlignet dem med andre, og testet ut hvordan de fungerer i kombinasjon med hverandre, gang på gang, forteller Linda.

– Jeg har alltid vært sånn at når jeg først går inn for noe, så gjør jeg det hundre prosent, og blir helt nerd. Og da jeg oppdaget at enkelte ingredienser virket bedre enn andre, fikk jeg virkelig blod på tann. Jeg bare måtte ha mitt eget merke der jeg selv bestemte sammensetningen av ingrediensene.

– Selvfølgelig alltid i tråd med hva laboranter og kjemikere mente, presiserer hun.

– Venner og kolleger i skjønnhetssalongen fungerte

som prøvekaniner, og mye ble jo veldig bra, smiler Linda.

MAMMA OG PAPPA

Da Linda endelig bestemte seg for å ta det litt mer med ro, etter flere tiår med ekstremt mye jobb, solgte hun og ektemannen deler av firmaet til et svensk selskap. Pengene fra salget ga dem nok til å sikre både hus og hjem, og en god pensjonisttilværelse, trodde de. Men slik gikk det imidlertid ikke. De nye eierne hadde ikke Lindas drive og interesse for produktene, og pandemien gjorde heller ikke saken bedre. Nylig kjøpte hun og Timm aksjene tilbake.

Men nok om skjønnhet, det har vært mye slit i Lindas liv, og særlig økonomisk. Hvor hadde hun egentlig vært uten mamma og pappa?



POPSTJERNE:

I 1995 forsøkte Linda seg som popstjerne, og sammen med technogruppen Hype ga hun singelen Hands Up. Her fra en jobb i Sogndal der særlig de maskuline delene av publikum ikke kunne komme nær nok.



LADYLIKE:

Hun kler seg enkelt og stilfullt til hverdags, ofte i et sort, helhvitt eller et beige antrekk, men Lindas skoskap er en fryd for øyet, der går det i farger og glitter.

– Nei, si det! Gjett om det er en deilig følelse å vite at jeg har betalt tilbake hvert eneste øre og ikke skylder hverken de eller noen andre noe som helst, og i tillegg kan føle på en økonomisk trygghet, sier Linda.

Linda er enebarn og har nært forhold til foreldrene. Tidvis har hun vært så ribbet etter ulike kriser og konkurs at hun har måttet flytte hjem til mamma og pappa på Ski.

– Og de har alltid stilt hundre prosent opp og vært der for meg – uansett hva, forteller Linda.

FULL STØTTE

– Mamma og pappa har tatt av sparepengene sine og hjulpet meg økonomisk når jeg har gått på en smell.

– De åpnet døren og lot meg bo hjemme på det gamle pike-

rommet mitt da jeg i en alder av førtisv år var blakk og nedbrutt. De er rett og slett helt fantastiske, sier Linda taknemlig.

– *Støttet de deg også den gangen da du kastet klærne?*

– Mamma er en avslappet og liberal dame som ikke lar seg vippe av pinnen så lett, og pappa støttet meg uansett hva jeg valgte, selv om det neppe var en slik karriere han hadde sett seg ut for jentungen sin, ler Linda.

Gjennom folkeskolen var Linda både skoleflink og plikt-oppfyllende, men det endret seg da hun startet på videregående skole.

DU KAN HVIS DU VIL

– Mamma var mye syk da jeg var liten så jeg lærte tidlig å lage middag og gjøre husarbeid.

Det trivdes jeg godt med, og jeg likte å leke med dukkene mine alene. På skolen gikk det veldig fint, jeg lærte fort. Men det ble brått tøffere på videregående da fagene krevde at jeg gjorde lekser, og det likte jeg dårlig. Pappa, som var kjemiingeniør og god i matte, gjorde virkelig sitt beste for å undervise meg.

– Du kan jo hvis du vil Linda, dette klarer du fint, låt det hele tiden, men jeg synes jo det var forferdelig kjedelig, sukker Linda.

Til tross for null økonomisk utdannelse har hun imponert forretningsstanden med milliomsetning og et enormt pågangsmot.

BLOD, SLIT OG TÅRER

Da Linda tok farvel med karrieren som glamourmodell,



Mamma er en avslappet og veldig liberal dame som ikke lar seg vippe av pinnen, og pappa støttet meg uansett hva jeg valgte.

der hun kastet både BH og truse, prøvde hun seg en kort tid som eier i utelivsbransjen. For mange kunne det lett blitt identisk med fest og fyll, men ikke for denne damen.

– Jeg har alltid holdt meg langt unna alle former for dop og vært veldig beskjeden når det kommer til alkohol. Det er jeg glad for i dag. Jeg tør ikke å tenke på hva som kunne ha skjedd hvis jeg hadde begynt med dop da jeg jobbet i Amerika. Heldigvis fikk jeg med meg en god porsjon norsk bondevett da jeg dro hjemmefra.

KJÆRLIGHET & BUSINESS: Da de giftet seg i 2018, ansatte Linda ektemannen Timm som direktør i sitt eget firma. Det var et klokt valg, salgshallene gikk rett til himmels.



MAY BRITT LØVSTAD, *kollega og venninne*

– Linda har vært min nærmeste kollega i snart 20 år. Ved siden av min familie er hun den jeg ser og snakker mest med i hverdagen, noe jeg setter stor pris på.

– Hun er den kloke samtalepartnern alle burde ha i livet sitt. Med stort hjerte, mye klokskap, varme og empati dømmer hun aldri. Det finnes ikke en ting vi ikke kan prate om.

– Jobbmessig er hun ekstremt dedikert og gir seg aldri. Vi har hatt våre opp og nedture, men hun har aldri mistet motet.



TIMM WOLD, *ektemann*

– Linda er et av de mest varme og omsorgsfulle menneskene jeg kjenner. Hun møter alle med et åpent sinn og har en genuin tro på det gode i folk.

– Linda er kunnskapstørst, uredd og løsningsorientert; kan hun ikke noe, finner hun det raskt ut. Privat er hun lojal og morsom, i forretningslivet målrettet og kreativ – alltid med et smil på lur. Linda er den du ringer om du lurar på noe om hud, hormoner eller livet generelt – og hvis hun ikke vet svaret, finner hun det på et blunk.

LINDAS BABY

– Å være gründer har kostet blod, slit og tårer, det medgir jeg, og nettopp derfor var det veldig deilig å selge unna og få godt betalt med tanke på en fremtid der man kunne nyte sitt otium, forteller Linda.

Men slik gikk det altså ikke.

– Linda JC er kommet for å bli, og nå går det mot nye satsinger, forteller hun.

Timm er tilbake i sjefsstolen og sier til «Dagens Næringsliv» at de er midt i en viktig snuoperasjon der de har funnet en ny investor, tørket tårene og brettet opp ermene.

– På begynnelsen av 2000-tallet drømte jeg om å skape et skjønnhetsimperium og den drømmen har jeg fremdeles, smiler Linda.

Nå flytter hun pensjonsalderen noen år lenger frem i tid og gleder seg til å ta fatt på nye utfordringer. Hun takker foreldrene for at de alltid oppmuntret henne til å reise seg og gå videre hver gang hun har falt.

– Det er en lærdom jeg håper å kunne bringe videre til bonusgutta mine, sier Linda. •



MAY JOHANSEN, *mamma*

– Linda er snill og omsorgsfull, selvstendig og pliktoppfyllende og veldig god til å steke vafler. Vafler har hun stekt siden hun var seks år. Hun tok tidlig ansvar og ordnet opp her hjemme da gangene jeg var syk, sier May Johansen.

Og legger til at den seks år gamle datteren hennes også uten problemer tok toget alene fra Oslo til Voss der hun pleide å være på sommerferie hos tanten sin.

– Men til tross for at Linda var enebarn, var hun aldri alene, sier mamma May. I sekken satt nemlig alltid Judy, Lindas elskede koseape, som var med overalt. Og Lindas seng var smekkkfull av dukker. Hun trivdes i sitt eget selskap.

– Linda har en vilje av stål, hun vet hva hun vil og gir seg ikke før hun har fått det til. Det har hun nok arvet av meg, mammaen sin, ler May som er stolt av hva datteren har fått til.

OM Å KLE SEG ETTER VÆRET

Gamasjenes ambassadør

«Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær», lyder et ordtak. Statsmeteorolog John Smits er enig. I over førti år har et par slitesterke gamasjer beskyttet ham mot vær og vind – og ikke minst mot snøen, som han allerede gleder seg til.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Gry Traaen og privat

Han er høy og slank. Kledd i diskret grå dress og pen lyseblå skjorte med matchende slips – akkurat slik vi er vant til å se ham når han geleider oss gjennom værmeldingene på NRK. Nå loser han Hjemmets utsendte fra TV-resepsjonen i NRK, opp en trapp og inn en dør, til nyhetsredaksjonen. Her har meteorologene sitt eget krypinn – et lite rom med fire–fem dataskjermer, hvor de til enhver tid kan overvåke værutviklingen i sanntid. For selv om det har skjedd mye på værvarslingsfronten siden Smits fikk sin første sommerjobb på Meteorologisk institutt i 1982, kan været fremdeles by på overraskelser.

– Denne formiddagen ligger det tåke ut over hele Oslofjorden, noe jeg så komme. Men at det skulle være så tett tåke – og at den skulle bli liggende så lenge – det var umulig å forutsi i går, sier Smits og legger til at det er nettopp slike uforutsigbarheter som gjør jobben så spennende.

– Ikke én dag er den andre lik, men vi prøver jo alltid å avdekke naturens hemmeligheter. Og når vi lykkes i det, er det veldig tilfredsstillende, sier Smits og smiler.



GODT KJØP: Gamasjene som Smits kjøpte for over førti år siden har stått imot vær og vind på mange turer i skog og fjell. Og han har ennå ikke sett behov for å vaske dem.

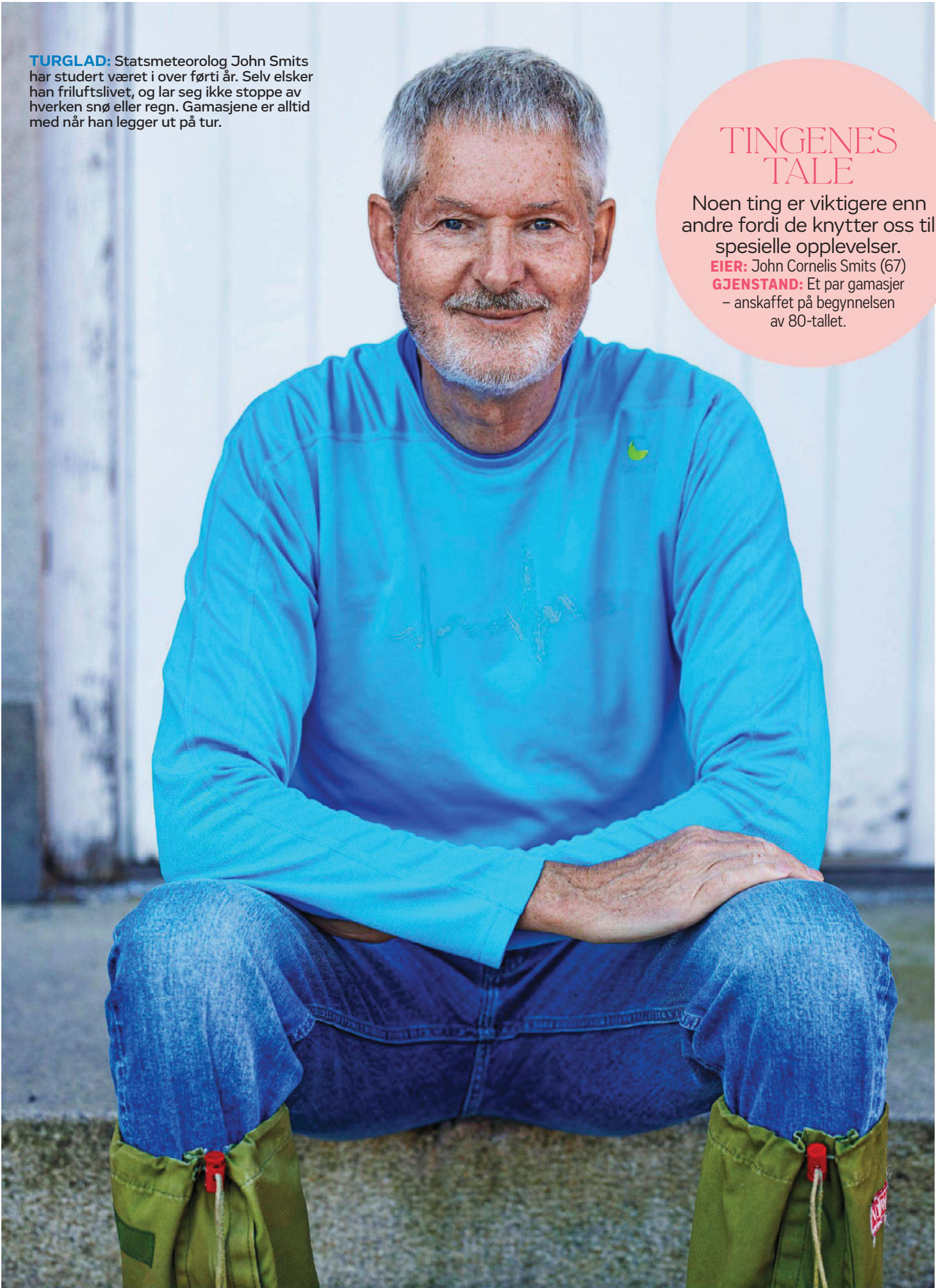
ET VÆRBESTANDIG PLAGG

Når vi senere møtes på Meteorologisk institutt, er fremtoningen en helt annen.

– Siden det er arbeidsantrukket mitt når jeg er på jobb i NRK, ser du meg sjelden i dress ellers, sier Smits, nå sporty antrukket i jeans, en langermet blå jumper og en svart vest. Med seg har han også et par grønne gamasjer, utgangspunktet for vår prat.

Disse gamasjene kjøpte jeg tidlig på 80-tallet, omtrent samtidig som jeg hadde min aller første sommerjobb her på instituttet i Oslo.

De har han hatt i over førti år, og primært bruker han dem for å beskytte seg mot snø. Ikke det at han har noe imot snø – tvert imot – han gleder seg til vinteren. Men når man elsker å ferdes i snøen – på ski, truger eller til fots – er det



TURGLAD: Statsmeteorolog John Smits har studert været i over førti år. Selv elsker han friluftslivet, og lar seg ikke stoppe av hverken snø eller regn. Gamasjene er alltid med når han legger ut på tur.

TINGENES TALE

Noen ting er viktigere enn andre fordi de knytter oss til spesielle opplevelser.

EIER: John Cornelis Smits (67)

GJENSTAND: Et par gamasjer – anskaffet på begynnelsen av 80-tallet.

IVRIG SPEIDER: Her fra en flaggheising på Åsenhagen skole på Skedsmokorset, 1. mai 1970. 12 år gamle John holder flagglinen og ser bort fra stanga for å følge med på nedtellingen.

PERSONLIG SERVICE: John Smits har telefonvakt på Meteorologisk institutt sommeren 2000. Da kunne man ringe og få svar på det meste som hadde med været å gjøre. Pris per minutt: kr 22,40 (kr 41,05 i dagens verdi).



LANG FARTSTID: John begynte som værmelder i NRK radio i 1986. Han fortsatte i TV fra høsten 2000.



Det var rett og slett mye drittprat ved kjøkkenbordet.

noe skal krype opp under buksa på deg, kan gamasjer være tingen.

FRA KRIG TIL MOTE

Gamasjene hadde imidlertid en annen funksjon da de først ble tatt i bruk, angivelig en gang på 1600-tallet. De var opprinnelig en del av militæruniformer, særlig blant kavaleri-soldater, og tjente som beskyttelse mot gjørme, snø og støv.

Senere ble de tatt i bruk i sivile sammenhenger, både som funksjonelt plagg for jegere, arbeidere og friluftsfolk – men også motebransjen plukket dem opp. Mot slutten av 1800-tallet og inn på 1900-tallet ble hvite gamasjer et innslag i herremote, særlig i borgerskapet, der de ble båret utenpå skoene som et uttrykk for velkleddhet og stil. Mange forbinder dem kanskje med tegneseriefiguren Onkel Skruer, som nesten alltid bruker gamasjer som et symbol på respektabilitet og rikdom. På 1920-tallet dukket gamasjene

SCHRÖDINGERS

KATT 2006: John kledd i forhold til været som ble varslet. Her i det populære magasinprogrammet om forskning, vitenskap og teknologi.

Men strikken som festes under skoen eller støvelen, er blitt noe slakk og bør skiftes.

– Men gamasjer kan kanskje også være nyttige om sommeren?

– Absolutt. De holder også rusk og rask ute – som ellers har en tendens til å havne mellom sokken og støvelen hvis man trasker mye i fjellet, for eksempel biter av røsslyng og dvergbjørk.

– Hva med flått? Er ikke gamasjer også en god beskyttelse mot den stadig mer fryktede parasitten?

– Jo. Hvis du er redd for at

selvfølgelig greit å holde seg tørr på beina.

– Disse gamasjene kjøpte jeg tidlig på 80-tallet, omtrent samtidig som jeg hadde min aller første sommerjobb her på instituttet i Oslo. Jeg mener at jeg fant dem i en butikk som solgte speiderutstyr i Bogstadveien. Jeg hadde nok allerede slitt ut et par og var ute etter noe mer slitesterkt. Og disse har virkelig innfridd.

Antagelig er gamasjene laget av seildukshomull, forteller Smits, og legger til at han faktisk ikke har vasket dem én eneste gang på over førti år.



SKJELLSETTENDE LEKTYRE: Boka om været som seks år gamle John fikk av faren hadde direkte innvirkning på yrkesvalget han tok senere i livet.



FLERBRUKSPLAGG:

Smits mener at gamasjer også kan være nyttige om sommeren – ikke minst hvis du er redd for at flått eller annet kryp skal komme seg inn under buksa.

også opp i kvinneantrekk, gjerne i kombinasjon med kortere kåper og moderne kjolesnitt.

I dag forbindes de – som i John Smits' tilfelle – først og fremst med praktisk bekledning til tur- og fritidsbruk. Og her er John Smits en ypperlig representant.

– Hva betyr friluftsliv for deg?

– For meg handler det om allmenn helsepleie – både fysisk og psykisk. Det å være ute i skog og mark, eller på fjellet er total avslapning for meg. Noc både kropp og sjel nyter uendelig godt av.

– Uansett vær?

– He-he. Ja, som ordtaket sier: Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær.

EN SNØFANATIKER

For John Smits er interessen for vær sterkt knyttet opp mot

interessen for snø. Og det begynte tidlig.

– Som barn elsket jeg å stå på ski. Men før vi flyttet til Skedsmokorset, hvor jeg begynte på skolen, bodde vi noen år på Ljan – tre stasjoner sør for Oslo – hvor det som regel var mindre snø enn litt lenger opp i byen. Jeg maste stadig på pappa, ja, hver eneste dag: «Kommer det ikke snø snart? Pappa, når skal det begynne å snø?» Han ble så møkk lei av masingen min at han en dag kom hjem med en bok om været.

Boka utkom i serien Vil du vite?, og i forordet heter det at boka gir svar på en rekke av de spørsmålene vitenskapen har kunnet besvare om været – men også om problemstillinger vitenskapen undersøker og forsøker å løse. «Den forteller og forklarer om solen, om luften og om vannet – og

hvordan disse tre blander seg i hverandre på tusenvis av forskjellige måter og er opphavet til det stadig skiftende, men likevel forutsigbare været.»

Seks år gamle John var fjetret. Kunne han selv fine ut av når det ble snø?

– Da jeg etter hvert skjønte at det fantes et yrke som het «meteorolog», var jeg ikke i tvil om hva jeg skulle bli. Jeg begynte å føre værstatistikk – noe jeg holdt på med i mange, mange år. Ja, helt til jeg begynte å jobbe på Meteorologisk institutt. Men vi har fortsatt med å føre statistikk på hytta i Valdres. Og det er veldig artig å bla tilbake i tid. Hvordan var været i påsken i 1982? Var det mye eller lite snø? Hvor kaldt var det?

– Så dere er en familie av værnerder?

– He-he. Nei, barna mine har gjort sine egne valg. Det

SNØENTUSIAST: John Smits elsker snø – også midt på sommeren. Dette bildet er tatt i midnattssol ved månedsskiftet mai-juni, på fjellet Kjølén på Kvaløya i Tromsø rundt 1990. Gamasjene er på.



er jo ikke alltid slik at eplene faller like ved stammen. Og min interesse for vær kan nok også ha vært litt plagsomt for familien, innrømmer Smits.

– På hvilken måte?

– Når vi for eksempel har vært ute på bilferier har jeg hatt en lei tendens til å stoppe opp for å inspisere og sjekke værstasjoner rundt omkring i landet. «Nei, ikke nå igjen!» var etter hvert en vanlig protest fra baksetet, sier han.

NEDERLANDSKE ANER

John Smits ble født en tidlig vårdag i 1958 – nærmere bestemt 6. mars. «Blar» man tilbake til den dagen, var maksimumtemperaturen i Oslo + 2,5 grader. Minimumstemperaturen: – 5,5. Det var lite nedbør, cirka 0,05 millimeter, så sannsynligheten for at det snødde var liten.

– Tror du årstiden man er



UTVIKLING: Mye har skjedd siden Smits fikk sin første sommerjobb på Meteorologisk institutt på begynnelsen 80-tallet. Denne gamle værhytta, hvor temperatur og fuktighet ble avlest manuelt, er for lengst byttet ut med en automatisk målestasjon.

over førti år – like lenge som gamasjene har tjent ham.

– Du fylte 67 tidligere i år? Har du vurdert å gå av med pensjon?

– Jeg har ikke lagt noen planer om det. Jeg jobber så lenge jeg gidder og syns det er morsomt. Hadde jeg bare vært en klamp om foten for

Jeg pleier ofte å si at alt vær har sin sjarm. Vi må jo bare ta det været vi får og gjøre det beste ut av det.

Meteorologisk institutt og NRK, så hadde det jo ikke vært noen vits. Men enn så lenge føler jeg at jeg kan bidra med noe – og være til nytte på et vis.

– Har du et livsmotto?

– I forhold til været?

– Ja?

– Jeg pleier ofte å si at alt vær har sin sjarm. Vi må jo bare ta det været vi får og gjøre det beste ut av det. Og så gjelder det å kjenne på været – og å kle seg deretter.

– Så nå ligger gamasjene klare for en ny sesong?

– Ja, de er alltid med på tur, og forhåpentligvis blir det mer snø i år enn det fjoråret kunne by på.

– Men det er for tidlig å si noe om – selv for en statsmeteorolog?

Smits rister på hodet og ler kort.

– Ja. Selv for en statsmeteorolog. •

født i har noe å si for hvordan man utvikler seg som menneske?

– Nei. Jeg tror man blir den man blir. Delvis har det med gener å gjøre, delvis med miljøet man vokser opp i.

Sånn sett kan man si at en viktig faktor i hvem John Smits ble som menneske, var en hendelse som inntraff i Valdres en sommerdag på begynnelsen av 1950-tallet.

Etterkrigstiden i Nederland var preget av økonomisk nød, boligmangel og arbeidsledighet. Landet var hardt rammet av krigen, og mange nederlendere så på utvandring som en vei til et bedre liv. Han som skulle bli Johns far, dro først

til Sverige, men endte senere opp i Norge, hvor han – som nyutdannet sivilingeniør – fikk jobb på veikontoret i Oppland. I forbindelse med kraftutbyggingen av Tyin skulle det bygges vei langs sjøen, og Cornelis Smits fikk ansvaret. En periode bodde han sammen med anleggsarbeiderne i noen gamle tyskerbrakker ved Tyin – og ikke så langt unna, på Høgeset Fjellstue, ferierte familien Kildal fra Toten. Da sivilingeniør Smits en dag dukket opp på fjellstua for å ringe hjem til Nederland, var det dårlig med engelskkunnskaper blant personalet, men Unni Kildal visste råd. Det skulle vise seg å bli et skjebnesvangert møte.

– Ja, sier Smits og smiler.

– Det ble de to.

I november 1953 forlovet de seg, og den 21. oktober 1955 sto bryllupet i Raufoss kirke mellom kontordamen fra Toten og sivilingeniøren fra Rotterdam.

– Som sivilingeniør jobbet faren min etter hvert mye med vann og avløp. Jeg pleier å si at vi ble flasket opp i – eller med – kloakk. Det var rett og slett mye drittprat ved kjøkkenbordet, sier Smits og ler godt.

Han forteller at han var veldig fascinert av det faren holdt på med, men da boka om været dukket opp, var det ingen vei tilbake. Og nå har han vært i værets tjeneste i



ANNONSE



Modellfoto



BEAUTY POWDER

med både kollagen og hyaluronsyre

Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder er et helt nytt pulver på det norske markedet. Det kombinerer både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. Det vil si det beste til huden din.

Noen ingredienser er viktigere enn andre når vi snakker hud. Selv om vi lever sunt og trener, endres huden med alderen. Den blir mindre smidig og fast, og vi utvikler fine linjer og rynker. Stadig flere ønsker å supplere med et kosttilskudd som tilfører gode næringsstoffer innenfra, og som fint kan suppleres med en god krem.



- ① Forbedre hudens elastisitet.
- ② Motvirker synligheten av rynker.
- ③ Bidrar til følelsen av god fuktighet i huden.

Skjønnhet innenfra

Nå introduserer New Nordic Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder, som inneholder både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. Det vil si at du får alt det beste til huden din i ett og samme pulver.

Alt det beste for en vakker hud

Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder inneholder hydrolysert maritimt kollagen-peptid, som betyr at det opptas enklere i kroppen samt hyaluronsyre og vitamin C. Kollagen styrker og støtter huden og gjør den fastere. Kollagen bidrar også til å gjøre rynkene mindre synlige, og gir en følelse av godt hydrert hud. Vitamin C bidrar til en normal kollagenproduksjon, noe som er viktig for at huden skal fungere optimalt. I tillegg beskyttes cellene mot oksidativt stress. Alt i alt er dette pulveret en herlig miks for en vakker hud.

NEW NORDIC



Skann QR-kode og bestill hjem til postkassen.

Les mer og bestill på newnordic.no eller ring 69 25 73 00



JEG HAR FÅTT VAKKER HUD!

Mette elsker alt som har med skjønnhet å gjøre. – Derfor styrker jeg huden med Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder hver dag. Det gir meg fantastisk hud.

Ble anbefalt Collagen & Hyaluron Beauty Powder

Jeg fikk faktisk anbefalt det nye Beauty Powder fra New Nordic da jeg var innom Matas, som er en dansk butikkjede innen skjønnhet og velvære. Jeg snakket med en hyggelig medarbeider om huden min, og hun fortalte at hun selv var veldig begeistret for kombinasjonen av både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. «Tre supre ingredienser, som alle skjønnhetseksperter ser etter når det kommer til effektiv og god hudpleie», sa hun.

Enkelt å bruke

- Jeg blander pulveret ut i kaffen min hver morgen, og tar den med i bilen. Det er veldig enkelt.

Vakker og strålende hud

Huden min har forandret seg etter at jeg begynte med pulveret. Den gløder og jeg merker på huden min at den får tilført godt med fuktighet. Samtidig ser den fastere og smidigere ut. Jeg har også fått flere komplimenter av venninnene mine, som synes at jeg stråler.

Tips:

Pulveret kan røres ut i vann, smoothie, juice, yoghurt eller kaffe.



LEVOVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

VISSTE DU

... at Cola fjerner tyggegummi som har satt seg fast i håret? Legg håret med tyggisen i en skål med litt Cola og vent i noen sekunder. Deretter kan du enkelt fjerne tyggegummien.

KILDE: NRK.NO

Slik blir du mer positiv!

Det går fint an å stoppe negative tanker.

«Det blir helt sikkert regn», «jeg rekker det aldri», «jeg får det ikke til». Kjenner du deg igjen?

Dessverre er det slik at tankene våre ofte går i negativ retning, selv om det ikke er noen grunn til det. Men ved å være bevisst på tankemønsteret og ta noen konkrete grep, er det mulig å få et mer optimistisk syn på livet.

Og det kan være lurt! Forskerne har nemlig funnet ut at det å tenke positivt rett og slett er bra for helsen vår. Det gjør oss både sunnere og sterkere! Et positivt tankesett reduserer risikoen for depresjon, gjør oss mer robuste mot sykdom og fører til at det er lettere å takle smerte.

Positive mennesker har bedre hjerte-helse og lavere risiko for å dø av hjerneslag, hjerte- og karsykdom. Det samme gjelder risikoen for å dø av infeksjoner, luftveissykdommer og kreft.

Klarer du å snu negative tanker til noe positivt, vil du dessuten ha større evne til å mestre stress og vanskelige situasjoner.

Her er noen øvelser:

- Finn ut hvilke områder av livet som gir deg negative tanker og hva du ønsker å endre.
- Bli bevisst på hva du kan være takk-nemlig for.
- Registrer hva slags tanker du har i løpet av et døgn, er de positive eller negative?
- Ha en sunn og aktiv livsstil og omgi deg med positive mennesker.
- Øv deg på positivt selv-snakk og ikke si noe til deg selv som du ikke ville ha sagt til andre.

KILDE: NHI.NO



MER AV DENNE!

Det er flere grunner til å legge potet på middagstallerkenen så ofte du kan. Den inneholder 50 % færre kalorier enn pasta og ris og er stappfull av fiber og gode næringsstoffer. Poteten er dessuten en av matvekstene i verden med lavest klimaavtrykk, den trives godt under norske forhold og er noe vi kan være selvforsynt med i en urolig og utrygg verden.

KILDE: GARTNERHALLEN.NO



BLIR MOTIVERT

En internasjonal studie viser at tarmscreening kan ha gunstig effekt på forebygging av tarmkreft. Flere av deltagerne som takker ja til screening, legger om til en sunnere livsstil. Det igjen viser seg å ha positiv effekt når det gjelder å unngå tarmkreft.

KILDE: FHI.NO

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

HARUKI MURAKAMI

HJEMMET UKE 42/2025



VISSTE DU

... at mygg er et av de aller farligste dyrene i verden? Hvert år tar de livet av om lag 700 000 mennesker.

KILDE: ILLVIT.NO

SMART TRIKS!

Mango er både sunt og godt, men også litt kronglete å kutte opp. Skjær ned langs steinen på begge sider og rut opp fruktkjøttet i passe store terninger. Bruk en skarp kniv, men ikke skjær gjennom skallet. Brett deretter ut mangoen og løsne bitene fra skallet.

KILDE: BAMA.NO

80

Fysisk aktivitet er viktig også når vi blir eldre. En fersk studie viser at hele 80 % av alle nordmenn over 60 år er fysisk aktive minst 2-3 ganger i uken.

KILDE: IDRETTSFORBUNDET.NO



LITT RART

Har du også tenkt på hvor pussig det er at reker er blitt en populær rett? For ved første øyekast kan den virke udelikat og minne mest om et insekt. I tillegg må vi rense dem med hendene før vi spiser! Men på midten av 1950-tallet fikk nordmenn virkelig øynene opp for reker, og siden har det vært folkets favoritt, for alle samfunnslag.

KILDE: FORSKNING.NO

Når du kjeder deg

Her er tips til hva du kan gjøre

Sommeren ligger flere uker bak oss, og julen er ennå et godt stykke frem i tid. Nå midt på høsten kan livet kjennes litt tungt og trått. Men selv en grå høstdag kan bli til noe helt spesielt:

Prøv noe nytt: Kanskje vil du snekre en stol, eller lære å spille en sang på piano. Søk etter gjør-det-selv-prosjekter (DIY) på nettet og finn et morsomt prosjekt som passer for deg.

Lag et hjemmespa: Skjem deg selv bort med litt egenpleie og velvære. Ta et varmt bad med gode oljer, tenn levende lys og sett på rolig musikk.

Gjør noe for andre: Spør om noen du kjenner, trenger hjelp, enten i hus og hage eller til handling. Du kan også lage noe godt og stikke innom på overraskelses-besøk.

Lag god mat: Finn frem en kokebok du ikke har sett i på en stund og la deg inspirere.

Ta en utflykt: Gå på oppdagelsesferd i nærområdet og finn gater du ikke har gått før.

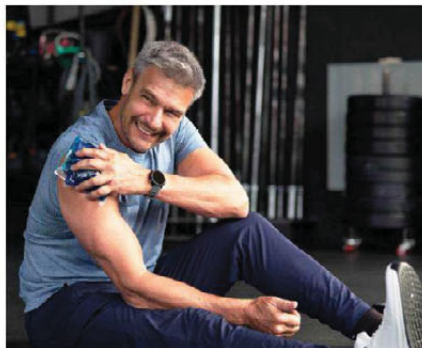
Fullfør noe du har utsatt: Å fullføre noe som skulle vært gjort lenge, gir verdens beste følelse.

Hvis du kjeder deg ofte, kan det være lurt å legge inn noen flere faste aktiviteter: En treningsgruppe, en liten deltidsjobb eller et verv som frivillig.

Er det faste perioder på året du synes er ekstra kjedelige: Planlegg ferie eller besøk akkurat da.

Husk at det å kjede seg hjelper oss til å finne motivasjon og nye retninger i livet!

KILDE: UNG.NO



MUSKELSKADE

Det hender vi får en akutt skade under trening eller arbeid. Kjøp ned skadestedet i minst 20 minutter med kaldt vann, ispose eller kuldepakning med trykkbandasje over. Ved større skader kan du gjenta dette hver tredje-fjerde time de første døgnene. Ikke belast skadestedet første døgnet. Ta på en elastisk bandasje og forbind skadeområdet litt stramt for å unngå hevelse. Hold det høyt.

KILDE: APOTEK1.NO

4 kvinner om overgangsalderen:

DETTE HAR OVERRRASKET OSS MEST

Vi trenger større åpenhet om et kapittel i livet som altfor lenge ha vært tabu. Det er disse damene skjønt enige om – og deler åpenhertig om det strevsomme, men også det fine, ved livet i overgangsalderen.

TEKST: Lise Lotte Winther-Day
FOTO: Svein Brimi, Gry Traaen,
Morten Bendiksen og Astrid Waller

Eli Kari Gjengedal

3 KJAPPE:

Hva er det beste ved denne fasen av livet?

– Det beste er å kjenne seg selv enda bedre. Å være klokere og tryggere. Det som føltes skummelt før, er ikke så skummelt lenger.

Hva har overrasket deg mest?

– Hele greia er egentlig fascinerende. Tenk at det skal være så mye styr å bli eldre og ufruktbar! Kunne en ikke bare ha skrudd av mensnen, liksom? Jeg visste så å si ingenting om hva som skjedde før jeg sto til knærne i det.

Hva er ditt beste råd til dem som ikke har kommet i overgangsalderen ennå?

– Nyt tiden i forkant, men vær forberedt på hva som kan skje. Enn så lenge, nyt å ha mye energi, og gled deg over å sove godt, og ditt glansfulle hår.


*I starten
holdt symptomene
på å ta knekken
på meg.*

FOKUS PÅ MENOPAUSEDAGEN

18. oktober er den internasjonale menopausedagen som markeres for å øke bevisstheten om hvilken påvirkning denne livsfasen har på kvinners liv verden over. I følge Jordmorforbundet viser en britisk studie at tre av fem yrkesaktive mellom 45-55 år opplevde at overgangsalderen hadde en negativ innvirkning på dem på jobb. 30 prosent har så sterke symptomer at de har blitt sykemeldt, og bare et lite mindretall fortalte sine ledere sannheten om sykmeldingen.

KILDE: JORDMORFORBUNDET

Da de første plagene kom, intense smerter i alle ledd, ble Eli Kari (54) fryktelig redd. «Har jeg fått ALS? Da kommer jeg jo til å dø!» tenkte hun. ALS er en dødelig neurologisk sykdom som påvirker muskelbevegelser.

– Jeg var 48 år. Smertene var så ille at jeg knapt klarte å holde telefonen. Jeg ante ikke at det skyldtes overgangsalderen, sier Eli Kari, kjent som værtpresentatør og nå redaksjonssjef for været på TV 2.

Etter flere blodprøver kom svaret på plagene: overgangsalderen.

– Jeg ble kjempeglad! Alternativet var jo så mye, mye verre!

HAR KJENT PÅ MYE URO

Siden har Eli Kari vært en talskvinne for denne overgangen.

– Jeg vil så gjerne hjelpe andre. Alle kvinner bør vite hva som kan skje med kroppen før, under og etter overgangsalderen. Jeg har kjent på mye uro, for den minste, lille ting. Å våkne med en følelse av frykt som du ikke har en forklaring på, det er pyton! Det tok meg lang tid å skjønne at også det var en del av «pakka». I starten holdt symptomene på å ta knekken på meg.

Over tid har hun lært å leve med endringene.

– I dag har jeg det bra. Selv om det kan dukke opp en og annen svettetokt, og sønnen kunne ha vært bedre. Innimellom er jeg også litt fjortis; tar meg nær av ting, og kan bli litt sint.

LEGG VEKK SKAMMEN!

Tilførsel av hormoner har hjulpet henne.

– Da jeg oppdaget hvor tabubelagt det var å prate om overgangen og hjelpen som finnes, ble jeg rasende! Derfor skrev jeg en bok om mine opplevelser: «48 – en overgang.» Ingen skal få meg til å være flau over alderen min! sier hun bestemt.

– Legg vekk skammen! Prøv å se denne reisen som en ny og spennende måte å bli kjent med deg selv på.

Kathrine Sorland

3 KJAPPE:

Hva er det beste ved denne fasen av livet?

– Følelsen av samhold og god støtte fra mine kjære.

Hva har overrasket deg mest?

– Å bli deprimerert overrasket meg mest. Og de brå og voldsomme humørsvingningene.

Hva er ditt beste råd til dem som ikke har kommet i overgangsalderen ennå?

– Vær åpen og prat om det som skjer, fysisk og psykisk. Del det med dine nærmeste, spesielt partneren. Overgangsalderen er mer omfattende enn hva de fleste tror.

Jeg har ennå ikke kommet i selve overgangsalderen, men jeg har allerede symptomer, klare indikasjoner på den såkalte prefasen, forteller Kathrine Sørland (45).

Før hun kommer inn på hva, vil hun rette en stor takk til de kvinnene som er åpne om denne overgangen i livet.

– De har vist meg at dette er ingenting å skamme seg over! Disse foregangskvinnene har garantert hjulpet mange. Nå er jeg forberedt på plagene som kan komme. Det er jo bare noen ytterst få som slipper unna! påpeker 45-åringen, som har jobbet som modell siden hun var 15, og som lager podkast sammen med mannen sin.

NATTESVETTE OG SVINGENDE HUMØR

Allerede før hun overhodet hadde merket noen symptomer på overgangsalder, hadde Kathrine fått tips om blant annet dyktige gynekologer.

– Det har gjort meg bedre rustet, sier hun.

Siden hun var 38 år har Kathrine opplevd nattesvette.

– Jeg husker at mamma svettet en god del i den delen av livet, og var derfor forberedt på at det kunne skje med meg også. Det som derimot overrasket meg, var at også humøret mitt begynte å svinge. Å være deprimerert har jeg kjent på tidligere, da Anders og jeg gikk fra hverandre

etter 12 år som ektepar. Men etter at vi ble sammen igjen i 2021, har jeg aldri hatt det bedre. Så derfor undret jeg meg: «Hvorfor i all verden dukket de mørke tankene opp igjen nå?»

HORMONSPIRAL OG -SPRAY

Hun er glad for å ha mange rundt seg å prate med om dette, blant annet svigerfaren.

– Svigerfar er lege. Han er, som Anders, veldig fin å prate med, og har dessuten vært til praktisk hjelp og støtte. Det som til nå har hjulpet meg, er å få satt inn hormonspiral. I tillegg har jeg en hormonspray.

Etter det føler Kathrine at humøret har blitt mer stabilt igjen, og at kroppen er tilbake i en bedre balanse.

– Det hender derimot at sinnet tar meg. Det kan gå fra null til hundre på et blunk! forteller hun og ler.

– Akkurat når det gjelder sinnet, tenker jeg om mann og sønn: «Stakkars!».

Sønnen Leon er snart 17 år og har fått seg kjæreste, kan Kathrine fortelle, og hun er opptatt av at også han bør få høre hva som skjer med mamma, og de fleste kvinner på hennes alder.

– Det er ikke bare døtrene som bør forberedes. En dag er det kanskje Leons tur til å støtte sin kjære i denne fasen, slik pappaen hans stiller opp for meg, sier Kathrine.

Det er jo bare noen ytterst få som slipper unna!





Guro Fostervold

3 KJAPPE

Hva er det beste ved denne fasen av livet?

– Det er noe veldig fint ved å komme midt i livet. Jeg er tryggere, vet bedre hvem jeg er, hva jeg liker og ikke liker.

Hva har overrasket deg mest?

– Hvor mye som skjer med kroppen, både fysisk og mentalt, som dårlig søvn.

Hva er ditt beste råd til dem som ikke har kommet i overgangsalderen ennå?

– Les deg opp på grunnleggende litteratur. Og når du kjenner de første endringene, oppsøk en ekspert på feltet, så du kan starte tidlig med hormonpreparater. Og – del reisen din med andre!

Det er naturlig å kjenne på motstand mot endringer i livet, og det er

ingen tvil om at overgangsalderen er en stor endring, sier den tidligere sportsankeren Guro (51) i TV 2:

– Jeg visste veldig lite om overgangsalderen før jeg selv var på vei inn i den.

Det første hun la merke til, var at nattesøvnen ble forstyrret. Irritasjon ble også et

symptom. I fjor sommer viste en blodprøve at hun var i begynnelsen på overgangsalderen.

Da hadde Guro allerede tatt initiativ til et viktig vendepunkt i livet sitt: Hun, som egentlig hadde gitt opp å like å trene, ønsket seg et skreddersydd treningsprogram i 50-års gave. Det ble til så stor glede at hun delte mye om treningen på Instagram.

– Andre ville vite hva som var drømmeoppskriften. Derfor lanserte jeg treningsappen «Pinne for livet», forteller hun.

– I appen har jeg samlet mange herlige folk. Å trene sammen gir mer overskudd og energi. Noe som ikke minst er viktig i denne fasen av livet.

HAR DET BEDRE

Guro har flettet sin nøkkel-filosofi inn i treningsappen: å senke nivået av press og stress. Å skynde seg langsomt.

Det positive ved denne delen av livet synes hun er å se flere sammenhenger og kompleksiteten ved det å være menneske.

– Jeg har også mer tid til seg selv fordi barna er større. For min del har jeg det bedre nå enn noen gang, slår hun fast.

– Jeg er ikke lenger en sofasliter – og jeg har blitt modigere. Jeg hadde for eksempel aldri våget å lansere den appen som yngre. Nå derimot, tenker jeg: «Hva er det verste som kan skje, liksom?»

Hun forteller at mange av kvinnene som trener med henne i appen, er i samme alder.

– Det er veldig fint å støtte hverandre og fremme åpenhet.



***Jeg er ikke
lenger en sofasliter
– og jeg har blitt
modigere.***





Dora Thorhallsdottir

3 KJAPPE

Hva er det beste ved denne fasen av livet?

– At vi endelig klarer å gi litt mer f ... Mye takket være mindre østrogen i kroppen. Akkurat det er jo rett og slett en gave!

Hva har overrasket deg mest?

– Den psykiske delen, som nedstemthet og irritasjon.

Hva er ditt beste råd til dem som ikke har kommet i overgangsalderen ennå?

– Kast deg over forskningen og les om hormoner, hvis du er bekymret for at tilskudd kan føre til kreft.

La meg starte med det beste ved denne alderen: At vi blir eldre, klokere og klarer å skille bedre mellom hva som er viktig, og hva som er meningsløst å bruke tid og energi på – som hva andre tenker om oss, sier Dora (52) entusiastisk.

Hun har mye på hjertet, og både som relasjonsterapeut, journalist, forfatter og komiker er hun opptatt av å spre mer kunnskap om overgangsalderen, blant annet gjennom Kamille-podkasten «Hetebølgen». Hun har også laget et sceneshow om temaet, kalt «Overganger».

FORVENTET HETETOKTER

Showet begynte hun å planlegge da hun var 47 fordi hun visste at hennes egen mor kom i overgangsalderen da hun var 48.

– Selv om jeg nærmet meg min egen overgang, visste jeg på langt nær nok. Som at vi får mindre østrogen i kroppen, og derfor ikke lenger er så opptatt av å drive med «people-pleasing».

Dora forventet å få hetetokter. Hun ble overrasket over at overgangsalderen innebar mye, mye mer.

Det beste ved denne alderen: At vi blir eldre, klokere og klarer å skille bedre mellom hva som er viktig, og hva som er meningsløst å bruke tid og energi på.

– Herregud, den er jo så omfattende! Ingen fortalte meg at du blir rød oventil og tørr nedentil, sier hun.

– Det som overrasket mest, var den psykiske delen. Nedstemthet snakkes det lite om, den tristheten som kan komme over deg, er så overraskende, for det skjer ofte i en tid der du egentlig har det veldig fint.

Ikke bare det, en annen side ved humøret tok også Dora på sengen:

– Du verden så irritert jeg har vært! Det har særlig godt ut over mannen min. Jeg er ikke alene om i denne alderen å si ting du aldri ellers ville ha lirt av deg. Det gjør at du tenker: «Hvem er hun monsteret her?» Det er ganske rart å ha

en reaksjon du hverken kjenner eller skjønner. Det var også et sjokk at overgangsalderen varer så lenge, i snitt syv år.

Dora er også opptatt av å belyse at østrogenbehandling ikke medfører så stor risiko for kreft, som mange tror. Helsemyndighetene informerer på helsenorge.no om at selv om risikoen for brystkreft øker noe ved hormonbehandling, må denne risikoen veies opp mot nytte kvinner kan få av behandlingen. Risikoen for brystkreft avhenger blant annet av hvor lenge og hvilket preparater du bruker.

Østrogenbehandling øker risikoen for livmorkreft, men for å unngå dette, får kvinner med livmor en kombinasjonsbehandling med østrogen og gestagen/progesteron, som motvirker denne risikoen.

– Jeg vil hevde at det er langt flere fordeler enn ulemper ved hormonerapi, alt fra plaster, gelé, piller, og andre former. Vær så snill: lid ikke unødvendig! Det finnes hjelp å få, er Doras råd til andre kvinner som har plagsomme symptomer.

Til slutt vil hun minne om et kjent sitat: «This too shall pass.» •

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

Skriv testamente

Kjære medsøstre og brødre.

Jeg vil på det sterkeste anmode dere om å skrive et testamente mens dere er friske og oppegående, spesielt når det er særkullsbarn involvert. Du vet aldri hva som kan skje, selv om de var aldri så søte og greie da mor og far levde.

Hadde ikke mannen min skrevet testament to år før han ble syk og døde, hadde jeg stått fullstendig på bar bakke i dag.

Så, kjære dere, følg mitt råd.

Hilsen Mia

«HUN SKRYTER AV BARNEBARNA»

... skrev Astrid i uke 20. Da Astrid møtte en dame som alltid skryter hemningsløst av barn og barnebarn, avbrøt hun med å skryte hemningsløst av seg selv. Det virket. Damen tidde og så usikkert på Astrid, før hun gikk videre.

Her er et svar:

VIKTIG PÅMINNELSE

Jeg er selv bestemor til barnebarn i alle aldre, og jeg måtte smile av Astrids innlegg. Takk for at du minner oss på hvor utrolig kjedelige vi kan være med skrytet vårt.

Påfunnet ditt med selvskryt var morsomt, men vet du hva jeg synes du også skal gjøre? Jo, lytt til hva denne bestemoren sier, spør litt og lat som du er interessert. Si: «Oi, ni måneder og på føttene allerede? Så gøy! Hvor mange skritt tok han/hun?»

Og du kan spørre hva de første ordene til babyen på seks måneder var, og at nå

sier nok han eller hun noen setninger.

Spør hva bestemoren synes om dette med å flytte barnebarna opp flere klassetrinn, spør på hvilket grunnlag hun er for eller imot, og spør for all del om bandet til 12-åringen. Nevn pop-tvillingene Marcus og Martinus og si at du gleder deg over talentet og til å «høre fortsettelsen» neste gang.

Alle som hører «hemningsløs skryt», burde, om de føler at de må ta til motmæle, gå nærmere inn på det skrytereren forteller. Det kan bli svært underholdende å følge med på reaksjonen!

Hilsen Lita

«BLIR BRUKT SOM HOTELL»

... skrev «Sliten hotellvert» om i uke 29. Hun bor sentralt i Oslo og blir «rent ned» av slekt og venner utenbys fra som vil overnatte i hovedstaden.

Her er et svar:

BARE DU KAN FÅ SLUTT PÅ DETTE

Etter underskriften din å dømme er du selv et utslitt,

eldre menneske som finner deg i alt. Bare du selv kan få slutt på dette, og det synes jeg du bør – jo før, jo heller.

Selv har jeg steilet mang en gang over folks tankeløshet, mens jeg har smilt og ønsket hjertelig velkommen og håpet at nå må de da vel begynne å forstå at jeg ikke orker like mye som i yngre dager?

Men nei da! Har vi først gitt inntrykk av at vi tar imot med åpne armer, tror selvsagt gjestene at vi er overlykkelige over å få besøk, «ensomme» som vi er!

Et nært familiemedlem tok det en gang som en selvfølge at en venninne som skulle besøke henne, kunne overnatte hos meg på veien, slik at hun slapp å kjøre noen timer ekstra på sen kveldstid og dermed komme frem på et «ukristelig» tidspunkt. Hos meg sto nemlig alltid god seng og frokost til rådighet, og så var jeg jo alltid så glad for å få besøk, hadde hun blitt fortalt!

I mange timer satt jeg oppe, til langt over midnatt, og ventet på en totalt fremmed. Hun sov til langt på dag og tok seg deretter god tid

over frokosten, så hun ikke skulle komme for tidlig til den damen hun egentlig skulle besøke.

Men faktisk var dette noe av det beste som kunne ha hendt meg. For gjett om det åpnet øynene mine for det faktum at dette hadde jeg lagt opp til selv!

**Huff, så dumme
vi er, om vi ikke
makter å sile ut
«utnytterne»
fra dem som
genuint har lyst
til å besøke oss.**

Hvordan skal folk vite at slikt ikke er akseptabelt hos oss, om vi selv ikke sier fra at slik vil vi ikke ha det? Vi ergrer oss over tankeløsheten, mens «turistene» tror de gleder oss.

Huff, så dumme vi er, om vi ikke makter å sile ut «utnytterne» fra dem som genuint har lyst til å besøke oss. De som i takknemlighet tar med eget sengetøy, en

god ost, spekepølse og en kaffepose til den hyggelige frokosten de får servert ved vårt bord?

Hilsen Jeg gremmes

SKRYTER AV SEG SELV

Jeg er i sykkubb med en dame som ikke gjør annet enn å skryte av seg selv.

Vi får høre om alle som har sagt til henne at hun ser så ung ut, at hun er så smart i klærne osv.

Hun er gift og forteller ofte om menn som til stadighet sier at «hadde du vært fri, er det ikke tvil om at jeg hadde fridd».

Vi er alle over både vår første og andre ungdom, så alt dette skrytet virker patetisk og latterlig. Men det er også litt tragisk, for jeg tror damen egentlig har liten tro på seg selv.

Mannen hennes er svært autoritær, og jeg tror ikke hun har det så greit i ekteskapet. Vi andre bærer over med henne, for denne damen er både snill og trofast i vennskap.

Svært ofte har skrytende mennesker liten selvtillit, noe de forsøker å bearbeide på en så klossete og dum måte.

Hilsen Anna

VIL GJØRE DATTEREN ARVELØS

Jeg har flere snille og hjelpsomme barn, men min ene datter oppfører seg frekt og uforskammet. Som liten skrek hun og truet sine eldre søsken så de ble redd henne. Jeg innser nå at noe burde vært gjort, men hun var sin fars øyensten.

Jeg og faren var skilt. Da min eksmann døde, gikk hun inn i huset hans, kom ut igjen og sa: «Nå har jeg tatt det jeg vil ha, dere kan ta resten!» For å unngå bråk var det ingen som sa henne imot, men de var sinte.

Hun kommer stadig med at jeg ikke er glad i henne og at de andre får mer.

Jeg lærte av mine fantastiske foreldre at alle er like mye verdt og skal behandles likt.

Jeg sparer så jeg har til utgifter som dukker opp, og legger litt unna, som vel de fleste gjør. Gjennom flere år har jeg gjort det.

Så skjedde noe som gjorde meg kjempeglad. Helt uventet fikk jeg utbetalt en stor sum fra det offentlige.

Jeg ga disse pengene til mine barn, og de fikk en stor sum hver. De ble strålende glade – unntatt minsten,

Jeg har lyst til å gjøre yngste-datteren min arveløs og overføre «hennes» del til hennes barn.

som forlangte mer! Hun ga som grunn at jeg hadde tilbudt meg å hjelpe henne i forbindelse med en advokat som hun trengte.

Summen jeg ga dem var så høy at hennes andel kunne dekket utgiftene til advokat, og mye mer. Men det telte ikke.

Jeg forsøkte å forklare henne at jeg hadde ikke mer å dele ut. «Dere har alle fått like mye, fordi jeg er glad i dere», sa jeg.

«Meg er du ikke glad i, så kom ikke og prat tull», var svaret hennes.

«Har du virkelig betalt advokaten alt du fikk av meg?» spurte jeg, men fikk ikke svar.

Senere har jeg fått vite at da hun fikk pengene av meg, inviterte hun sin kjæreste med på et cruise. De reiser på dyre ferieopphold flere ganger i året.

Jeg har lyst til å gjøre yngstedatteren min arveløs og heller overføre «hennes» del til hennes barn. De er redd

henne, for hun skal alltid bestemme.

Hilsen Mor

Kjære deg.

Jeg er ingen juridisk ekspert, men jeg vet at det er noe som heter pliktdelsarv. Ved et arveoppgjør kan man ikke gjøre sine barn arveløse. Alle barn har rett på arv, samme hvor galt de har skikket seg i foreldrenes øyne. Men om du er forpliktet til å gi denne yngstedatteren din noe, er du i din fulle rett til å gi hennes søsken mer.

Men det største problemet her er ikke hvor mye hver enkelt skal få i kroner og øre, dette handler om en familie som ikke fungerer.

Jeg synes du heller skal bruke energi på å komme til bunns i konfliktene som splitter dere, og dernest forsøke å få familien til å fungere. Så komplisert som dette lyder, er det ganske tydelig for meg at dere trenger hjelp fra en god familierapeut.

For meg virker det ganske opplagt at den yngste, sinte slett ikke har det godt. Men hva er årsaken til hennes raseri? Det fortjener litt oppmerksomhet. Kanskje kan det være klargjørende for dere alle sammen?

Kanskje ender dette med fullt brudd, og at det viser seg at det ikke finnes grunnlag for en familiegjenforening. Da vet du i det minste det, og at du har gjort ditt for å reparere det havarerte familieforholdet.

Uansett, det kan være lurt å ta kontakt med advokat og få satt opp et testament. Det vil gjøre prosessen ved deling av boet ryddig og redelig.

Lykke til!

Hilsen Eva

UPROBLEMATISK Å SERVERE VEGANSK MAT

Jeg har lest om flere som synes det er problematisk å skulle ha gjester som er vegetarianere, eller enda verre om de er veganere. Men som verter må vi bare respektere gjestenes valg.

Jeg har selv et barnebarn som er veganer og har vært det i mange år. Tidligere syntes jeg det hadde vært greiere om han hadde vært «bare» vegetarianer, men jeg forstår at dette er hans valg, og det må vi andre bare godta.

Veganere har et enda strengere kosthold enn vegetarianere. De spiser for eksempel ikke noe som inneholder egg eller meieri-produkter. Men hvis jeg koker fullkornsrís eller pasta og tilsetter gode, fargerike grønnsaker, er det både sunt og ser fristende ut. Dette er enkelt å lage i stand, og ved å lage en stor porsjon kan de andre gjestene også forsyne seg av denne salaten, i tillegg til det du ellers måtte servere.

I dag finnes det for øvrig svært gode erstatningsprodukter for kjøtt, fisk og ost som man kan få kjøpt i velassorterte butikker.

Hilsen bestemor

Typisk norsk Koteletter til hverdag og fest

Koteletter kan varieres i det uendelige. Her får du seks smakfulle oppskrifter, fra klassiske til mer spennende varianter som gjør middagen både enkel og litt ekstra god.

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

SPRØ GRØNNSAKER

- Ved å tilsette både sukker og salt i kokevannet blir grønnsakene sprøere og får en rundere smak.
- Kok poteter, knus dem og rør inn melk, smør og litt salt til slutt som alternativ til ferdiglagd potetmos.

Kotelett-panne

Koteletter i deilig blåmuggostsaus er rask hverdagsmat på sitt aller beste. 4 porsjoner

- 4 svinekoteletter
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 1 ss smør
- SAUS:
- 2 gule løk
- 1 ss smør
- 2½ dl kremfløte
- 1 dl vann
- 1 dl hvitvin, ev. mer vann
- 3 ss kalvekraft
- 140 g blåmuggost
- 2 ss soyasaus
- TILBEHØR:
- 200 g brokkoli
- 1 ts salt
- 1 ts sukker
- 150 g sukkererter
- 2 dl babyspinat
- 1 neve persille
- 1 pk. potetmos

Krydre koteletter med salt og pepper. Stek i smør i ca. 2 minutter på hver side. Legg over på en tallerken. Finhakk løk og stek blank i smør. Tilsett fløte, vann, vin, kraft og soyasaus. La sausen småkoke noen minutter. Smuldre inn ost og la den smelte. Kok til sausen tykner lett.

Del brokkoli i små buketter. Kok i lettsaltet vann. Del sukkererter og kok i ca. 1 minutt. Stek spinat raskt i smør til den faller sammen. Dryss over persille. Smak til med salt og pepper. Legg koteletter og brokkoli i sausen. Fordel spinaten over og dryss med persille. Lag potetmos etter anvisning på pakken og server til kotelettene.



Kotelettgrateng med salami

Koteletter lagt lagvis med salami, paprika og kremet saus – perfekt grateng til kalde dager.
4 porsjoner

- 4 svinekoteletter
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 1 ss smør
- 1 purre
- ½ ss smør
- 3 dl kremfløte
- 1 ss lys maisenna jevner
- 200 g blåmuggost
- ½ neve basilikum
- 8 skiver salami
- 1 rød eller gul paprika
- 1 dl revet gulost
- 10 blader basilikum

Krydre koteletter med salt og pepper. Stek i smør i ca. 2 minutter på hver side. Legg til side. Skjær purre i biter og stek i smør til den blir gyllen. Tilsett fløte og kok opp. Jevn med maisenna. Ha i blåmuggost og la den smelte. Finhakk basilikum og vend inn i sausen.

Legg koteletter i en ildfast form og dekk med salamiskiver. Rens paprika, skjær i biter og fordel over. Hell sausen over og dryss med ost. Stek på nederste rille ved 225° i ca. 20 minutter. Strø basilikum over før servering.

VISSTE DU AT ...

Maisenna jevner kan strøs rett i sausen. Da slipper du å blande den ut i vann. Bytt ut halvparten av fløten med melk for en lettere rett.

Koteletter med eple- og fennikelsalat

Frisk salat med epler og fennikel gir en deilig og syrlig kontrast til de lune kotelettene.
4 porsjoner

- 4 koteletter
- olje til steking
- EPL- OG FENNIKELSALAT:
- 2 fennikler
- litt sitronsaft
- 3 grønne epler
- 4–6 reddiker
- ESTRAGONMAJONES:
- 5 ss majones
- 2 ss rømme
- 2 ss finhakk estragon
- 1 ss sitronsaft

Rens fennikel og skjær i tynne skiver, gjerne med mandolin. Legg i iskaldt vann med litt sitronsaft. Skrell og skjær epler i tynne skiver. Del reddiker i skiver og legg sammen med fennikel. Bland majones, rømme, estragon og sitronsaft til en dressing. Smak til med salt. Stek koteletter i litt olje. Krydre med salt og pepper. La hvile. Tørk fennikel, epler og reddiker godt i salatslynge eller kjøkkenhåndkle. Vend med estragonmajones. Server salaten til kotelettene. ➔

KNASENDE

Legg fennikel og epler i iskaldt vann med isbiter – da blir de ekstra sprø.





Ingefærglasert lam

Til en herlig lørdags- eller søndagsmiddag byr vi på lammekarré.

4 porsjoner

1 kg lammekarré i skiver

4 ss salt soyasaus

4 ss søt soyasaus

2 ss rapsolje

1 ss sesamolje

1 ss brunt sukker

2 ss finrevet ingefær

2–3 hvitløkfedd

1 ss finhakket chili

1 lime

MANGOSALAT:

1 mango

½ agurk

8 reddiker

2 ss sesamfrø

1 lime

1 ts sesamolje

1 ts fiskesaus

Bland soyasaus, olje, sukker, ingefær, hvitløk og chili. Riv limeskall og press saften. Vend inn. Legg koteletter i en form, hell over marinaden og vend godt. Dekk til og la stå kaldt i minst 1 time, gjerne natten over. Strimle mango og agurk. Skjær reddiker i tynne skiver. Bland med sesamfrø, limesaft, sesamolje og fiskesaus. Grill eller stek kotelettene raskt på høy varme til de er gylne på begge sider. Server med mangosalat og ris.

LAMME-RYGG

Lammekarré er stykningsdel av lammeryggen med ribbestykkene på, som gir de flotte bena ved servering.

Koteletter med bacon og soppsaus

Bacon og soppsaus smaker nydelig til saftige koteletter.

4 porsjoner

140 g bacon i skiver

4 svinekoteletter

1 ts salt

½ ts pepper

1 ss smør

200 g sopp

2 hvitløkfedd

2 tomater

3 ss hakket persille

2 dl vann

3 ss kalvekraft

3 dl kremfløte

2 ts maisenna

TILBEHØR:

1 pk. brekkbønner

10 små tomater

½ bunt persille

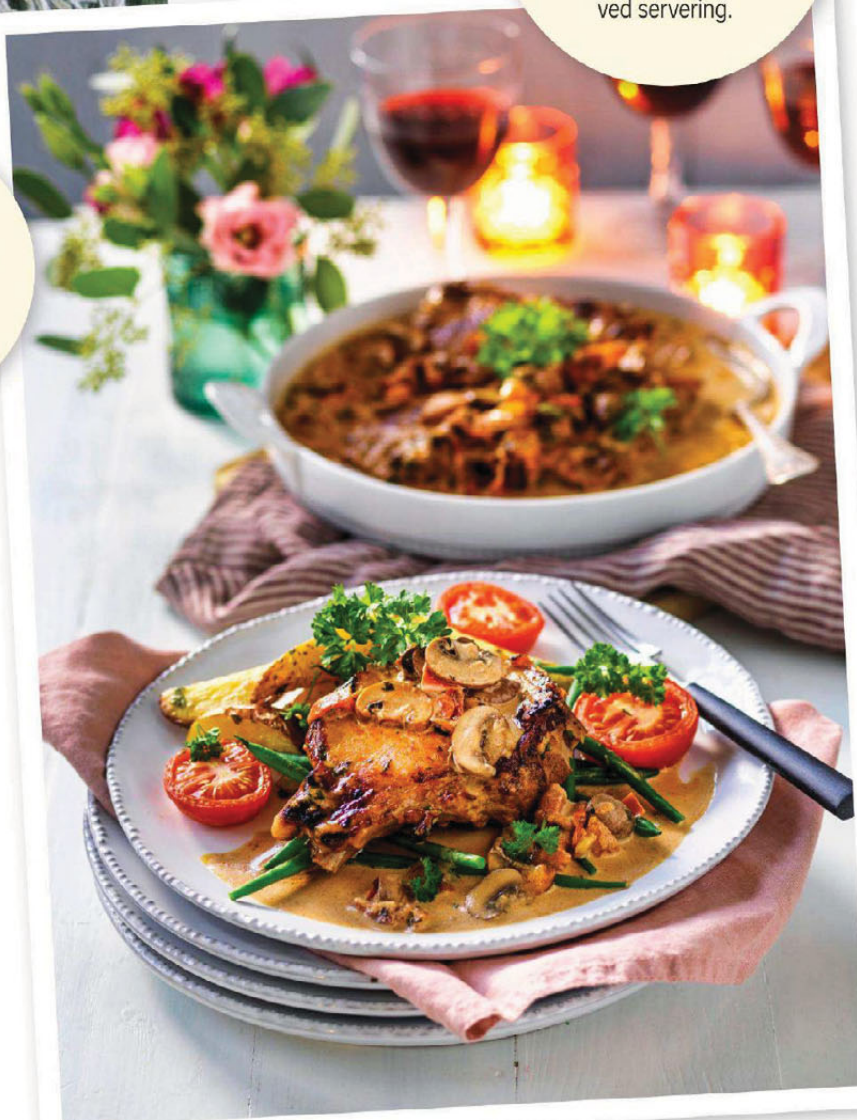
Stek bacon sprøtt i en panne. Legg over på papir og del i biter. Snitt fettrenden på koteletter. Krydre med salt og pepper. Brun i smør og legg til side. Skjær sopp i skiver.

SOPP

Her kan du bruke sjampinjong, kantarell, aromasopp eller andre av dine favoritter.

Finhakk hvitløk og skjær tomat i terninger. Stek sopp og hvitløk i smør til gyllent. Sett halvparten til side. Vend inn tomater, bacon og persille. Tilsett vann, kraft og fløte. Kok i ca. 5 minutter. Jevn med maisenna utrørt i litt vann. Legg koteletter i sausen og la småkoke noen minutter.

Kok brekkbønner møre i lettsaltet vann. Ha alt i en vid bolle eller kjele. Legg på brekkbønner og resten av soppen. Pynt med halve tomater og grovhakket persille. Server med stekte poteter eller kokte poteter.



Greske koteletter

Lag på lag med gode smaker
i en form som metter.
4 porsjoner

800–1000 g poteter
4 hvitløkfedd, uskrelt
1 dl olivenolje
1 sitron, saften
1 ss tørket oregano
4 nakkekoteletter, tykke
salt og nykværnet pepper
olivenolje
TOPPING:
200 g tomater
½ agurk
1 rød spisspaprika
1 liten rødløk
100 g oliven
100 g fetaost
friske eller tørkede urter,
for eksempel oregano, mynte
eller persille
2 ss olivenolje
1½ ts rødvinseddik
TZATZIKI:
1 agurk
3 dl gresk yoghurt
2 hvitløkfedd
1 ts hvitvinseddik
2 ss olivenolje
1–2 ss frisk mynte, hakket
salt og nykværnet pepper

Del poteter i kløfter og knus hvitløk med bredsiden av kniven. Legg alt i en ildfast form. Visp sammen olivenolje, sitronsaft og oregano, krydre med salt og pepper og hell over potetene. Vend godt sammen og stek midt i ovnen ved 220° i ca. 30 minutter, til potetene er gylne og sprø utenpå og myke inni. Krydre koteletter med salt og pepper. Brun dem godt på begge sider i litt olje over middels høy varme, la dem gjerne steke noen minutter i pannen. Legg kotelettene over i potetformen og stek videre i ovnen i ca. 12 minutter.

Riv agurk grovt. Ha den i en sil, dryss over litt salt, bland og la stå noen minutter til den slipper væske. Press ut mest mulig væske. Skrell og riv hvitløk fint. Bland yoghurt, hvitløk, eddik, olivenolje og mynte. Rør inn agurk og smak til med salt og pepper. Skjær tomater og agurk i jevne biter. Rens paprika og skjær i strimler. Finsnitt rødløk. Bland tomater, agurk, paprika, rødløk, oliven og smuldret feta. Tilsett urter, olivenolje og eddik. Vend lett sammen og topp kotelettformen med salaten før servering.



Raske & enkle DEILIGE RULLEKAKER

Rullekake er en tradisjonsrik klassiker, som ofte er fylt med bringebærsyltetøy. Her får du også luksusvarianten med sjokoladekrem og friske bær.

OPPSKRIFTER AV: Lise Finckenhagen og Kerstin Svensson
FOTO: Sara Johannessen og Olof Abrahamsson

Rullekake med bringebær

En rask klassiker fylt med bringebærsyltetøy – enkel å lage og alltid populær.
10 porsjoner

3 egg
2 dl sukker
2 dl hvetemel
¾ dl potetmel
1½ ts bakepulver
2 ss melk
FYLL:
2 dl bringebærsyltetøy

Pisk egg og sukker til eggedosis. Bland hvetemel, potetmel og bakepulver, og sikt det i røren. Tilsett melk og rør forsiktig inn. Hell røren i en langpanne (30 x 40 cm) med bakepapir. Stek midt i ovnen ved 225° i ca. 7 minutter.

Hvelv kaken over på bakepapir drysset med sukker. Legg langpannen over kaken og la den avkjøles. Løsne forsiktig bakepapiret fra kaken, bre på syltetøy og rull sammen fra langsiden ved hjelp av bakepapiret.

SERVERING

Server med en klatt rømme eller litt pisket krem.



Rullekake med sjokoladekrem

En saftig rullekake fylt med luftig sjokoladekrem og friske bær.

8 porsjoner

RULLEKAKE:

6 egg
180 g sukker
150 g hvetemel
2 ts bakepulver
smeltet smør
sukker

SJOKOLADEKREM:

4 dl kremfløte
150 g mørk sjokolade

SJOKOLADESAUS:

2 dl kremfløte
100 g mørk sjokolade
1 ss smør

TIL SERVERING:

2 kurver bringebær
1 kurv rips

Kok opp halvparten av fløten til sjokoladekremen. Finhakk sjokolade og ha i en bolle. Hell over den varme fløten og rør til glatt. Rør inn resten av fløten og visp godt. Sett kaldt i minst 4 timer, til blandingen er helt kald. Kle en langpanne med bakepapir og smør papiret. Pisk egg og sukker til eggedosis. Sikt sammen hvetemel og bakepulver og vend inn. Bre røren jevnt utover i langpannen. Stek ved 180° midt i ovnen i ca. 15 minutter, til kaken er jevnt gyllen.

Hvelv den varme kaken over på bakepapir eller et kjøkkenklede drysset med sukker. Dra forsiktig av bakepapiret og legg det løst tilbake. Dekk med et klede så kaken holder seg myk. Avkjøl.

Pisk sjokoladefløten til myk krem. Bre kremen utover kaken, la det være igjen en 2 cm bred kant på kortsiden lengst fra deg. Dryss over bringebær. Rull sammen til en tett rullekake med hjelp av bakepapiret eller kledet. Legg med skjøten ned og flytt forsiktig over på et fat. Kok opp fløten til sjokoladesausen. Hakk sjokolade og rør inn i den varme fløten. Tilsett smør og rør til glatt saus. Pynt kaken med bær og server med varm sjokoladesaus.

**SUKSESS-
FAKTOR**

Lag sjokoladekremen dagen før – da er den garantert kald og klar til å piskes.

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære Leser

Dette er siste uken Solen befinner seg i Vektens tegn før den beveger seg inn i Skorpionens tegn torsdag 23. oktober. Det øker fokuset rundt nære relasjoner, parforhold, kjærlighet og tilhørighet. Merkurs møte med Mars mandag øker hastigheten fra tanke til handling. Tirsdag er det er nymåne i Vektens tegn, og det inspirerer til å sette i gang med nye prosjekter. En fase er over og en ny begynner. Har du lengtet etter å komme i gang med noe nytt, er tiden inne for å gjøre noe med det. Onsdag ankommer Neptun Fiskenes tegn etter å ha beveget seg gjennom Værens tegn siden 31. mars. Neptuns posisjon øker muligheten til å flyte med, drømme mer og bare være til uten å kreve så mye av deg selv. Ubetinget kjærlighet er tema, og tiden er inne for å tilpasse deg dem rundt deg mens du står stødig i deg selv.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 42 17.-23.10. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Solens posisjon denne uken belyser parforhold, kjærlighet og romantikk. Du ser din kjære i et klarere lys. Det er tid for å hengi deg og gi mer av deg selv til din partner om du lever i et forhold. Single kan møte den rette og innlede et nytt forhold i denne perioden. Nymånen tirsdag åpner for en ny fase i forholdet. Forlovelse og bryllup er tema for noen. Tanker om investering i eiendom, bolig, møbler eller aksjer kan inspirere, og Mars' posisjon viser at du kan handle raskere enn du selv har forventet.

★ En ny fase begynner



TYREN

21. april–21. mai

Solen og nymånen belyser daglige rutiner, plikter og ansvar. Det øker interessen for å perfektionere det du driver med. Gleden med å mestre oppgavene du har satt deg fore, forsterkes. Å planlegge detaljene i det du gjør og samarbeide med din kjære eller noen andre nære, inspirerer. Det er tid for å være effektiv og nøyaktig og få unna tids-tyver og andre ting som ikke bidrar til å styrke den perfektion du ønsker å oppnå. Øk effektiviteten og nøyaktigheten i det du gjør. Gode ideer kan være på sin plass.

★ Frigjør deg



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Dine kreative, humoristiske og lidenskapelige sider er ekstra fremtredende i denne perioden. Du drives av å gjøre en ekstra god jobb i karrieren. Å skape noe alene eller sammen med andre, inspirerer. Nymånen åpner for en ny begynnelse i parforhold. Single kan bli truffet av Amors piler og en forelskelse er i emning. Det kan lede til samboerskap for dem som søker det. Svangerskap er tema for noen, mens forlovelse og bryllup er aktuelt for andre. Å undersøke og lete etter detaljer for å skape perfektion motiverer.

★ La romantikken blomstre



KREPSEN

22. juni–22. juli

Familie og privatliv er tema denne uken. Du ser klarere hva du ønsker å justere i hjemmet, boligen og i familien. Nymånen åpner for en ny begynnelse i privatlivet. Det kan for noen føre til nye investeringer i bolig, eiendom eller i møbler og andre felles verdier. Merkurs og Mars' posisjon indikerer at kommunikasjon med barn og barnebarn er et betydningsfullt tema. Om du er forelder eller besteforelder, er det nødvendig å være tydelig og synliggjøre hvilken rolle du ønsker å ha overfor nære og kjære.

★ Se på din rolle i familien



LØVEN

23. juli–23. august

Solens posisjon i området for kommunikasjon og planlegging indikerer en tid for å fokusere på hvilke ord du bruker og hvordan du forholder deg til tid og andre du involverer deg i. Hvordan du tenker og uttrykker deg, har innvirkning på responsen du mottar i retur. Er du lærer, veileder eller en kollega som deler informasjon, er dette en fin periode for å oppnå god respons. Å være fleksibel og tilpasningsdyktig er viktigere enn å stå fast på egne holdninger og forventninger i familie og søskenforhold.

★ Planlegg dine handlinger



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solen belyser området for personlige verdier, økonomi, evner og talent. Nymånen tirsdag i samme område øker interessen for å sette i gang prosjekter og bruke flere sider av deg selv, dine evner og egenskaper. Noen vurderer å søke nye oppgaver, og jobbsøkere har hellet med seg. Kommunikasjon og formidling har stor betydning for resultatene. Er du fleksibel og rask til å motta beskjeder og effektiv i tidsforbruk, kan du lykkes i større grad enn om du senker tempoet nå. Nøyaktighet og perfektion bringer deg lengst.

★ Vær tydelig og nøyaktig



VEKTEN

24. september–23. oktober

Solen befinner seg i ditt tegn, og nymånen i samme tegn tirsdag inspirerer til å rette blikket mot forholdet til deg selv, til livsstil, image og utseende. Det er naturlig å legge merke til hvordan du kan forbedre livsstilen, både når det kommer til kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. En fase er over og en ny begynner. Din sjarm og utstråling styrkes nå. Merkur og Mars retter energien mot økonomi og inntekter. Snakker du godt for deg og skjerper tankene, kan du oppnå økte verdier i denne perioden.

★ La skjønnheten stråle



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Dette er siste uken før Solen ankommer ditt tegn. Den belyser underbevissthetsområdet i denne perioden. Det øker muligheten til å bli bevisst dine lengsler og drømmer. Noen kan drømme mer enn ellers, og det er naturlig å ha noen urolige netter, spesielt i dagene rundt nymånen tirsdag. Aha-opplevelser kan dukke opp og føre til nye avgjørelser. Interessen for yoga, meditasjon, mindfulness og turer i naturen øker. Med Mars gjennom ditt tegn øker hastigheten mellom tanke og handling, viljestyrke og handlekraft.

★ Tenk deg godt om



SKYTTE

23. november–21. desember

Venner, kontakter og sosiale nettverk er tema for deg i denne omgang. Det er naturlig å engasjere seg i andre og dele informasjon og kunnskap. Nyheter kan komme til deg via nære kontakter. Betydningsfulle personligheter kan dukke opp og bidra til nye målsettinger. Nymånen åpner for en ny begynnelse som kan føre deg inn i nye prosjekter. Det er tid for å stake ut en ny kurs og sette seg nye mål. Samtidig som du tenker fremover og ønsker utvikling, er det nødvendig å ta med erfaringer fra fortiden.

★ Finn balansen



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Dette er siste uken Solen belyser toppen av horoskopet. Det er nymåne i området for ambisjoner og karriere tirsdag, og det åpner for en ny begynnelse, nye prosjekter og nye muligheter i livsmål og karriere. Du ser klarere resultatene av det du har prestert og hva du ønsker å fortsette å prestere. Noen får flere oppgaver og mer arbeid som kan øke følelsen av mestring. Det er tid for å legge merke til detaljene og perfektionere det du driver med. Unngå å la deg avlede av andres påvirkning i for stor grad.

★ En ny fase begynner



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Dine kunnskaper, evner og talent er et betydningsfullt tema i denne omgang. Behovet for å lære mer kan melde seg i større grad, og det øker interessen for kurs, utdanning, kunstig intelligens og andre muligheter til å motta eller dele mer informasjon. Nye ideer kan også dukke opp når du minst venter det. Behovet for å bevege seg utenfor komfortsonen og gjøre noe nytt som kan utvide perspektivet, forsterkes. Du inspireres til å stå for dine meninger og skape noe du vanligvis ikke tenker på. Handlekraften øker.

★ Vær åpen for nye ideer



FISKENE

20. februar–20. mars

Solens posisjon retter lyset mot inntekter og verdier du deler med noen. Det kan dreie seg om investeringer og forholdet til bank og forsikring, arbeidsgiver og Nav – eller ressurser du deler med din partner. Nymånen åpner for en ny fase og kan føre til investeringer i bolig eller eiendom. Nye jobbmuligheter kan dukke opp og bidra til økte inntekter. Neptun kommer tilbake til ditt tegn denne uken, etter en periode gjennom Værens tegn. Det indikerer at et tilbakeblikk kan være på sin plass.

★ Finn balansen

En ny sjanse

Elses dype, bunnløse sukk kom overraskende på henne selv. Men slik hadde hun hatt det siden Richard forklarte at han var far til en fire år gammel gutt og skilt. Det ene øyeblikket hadde hun vært strålende forelsket, det neste lå alle fremtidsdrømmene hennes knust foran henne.

Den kalde vinden rev i kåpen til Else mens hun hastet bortover fortauet fredag ettermiddag. Plutselig kunne det ikke gå fort nok. I kåpelommen hadde hun den lille annonsen hun hadde klip- pet ut av avisen. Papiret var gulnet, for avisen var allerede en uke gammel da hun opp- daget annonsen i går kveld. Den hadde ligget sammen med et par herrebukser hun skulle legge opp.

Det sto Lindeveien på det blå gateskiltet. Litt lenger bort i den stille gaten viste num- mer 22 seg å være en rød mur-steinvilla med kjeller. I forhagen sto to lave trær som vinden var i ferd med å befri for de siste, gylne bla- dene. Noen av dem ble slynget mot Else da hun nå gikk opp hagegangen mot den hvite dø- ren over de tre steintrinnene. Å, bare det var én igjen. Bare én, gjentok det seg inni henne mens hun banket på.

– God dag?

Kvinnen som åpnet og så spørrende på henne, var tyde- ligvis i ferd med å gjøre rent, for hun hadde på seg et stort forkle og hadde skjult det meste av håret under et stramt knyttet tørkle i pannen.

– Det gjelder annonsen, begynte Else. – Om valper. Jeg så den først i går, ellers ville jeg ha kommet mye før.

Hun ble nesten svimmel av lettelse da kvinnen nikket og åpnet døren litt mer.

– Det er én igjen, en hann. En liten bastard, egentlig, men fryktelig søt. Vil du se den?

– Takk, veldig gjerne.

Inne i entreen luktet det såpevann. Else fulgte etter damen ned i en lys kjeller. Idet hun åpnet en dør, lød det et dempet bjeff der innefra. Betonggulvet var delvis dek- ket av aviser, og i et hjørne sto en hundekurv. Det var den voksne tispemoren som hadde bjeffet, og en liten valp trykket seg inntil moren i kurven.

– Det er jo bare en blan- dingshund, sa kvinnen.

– Det gjør ingenting, svarte Else og nikket, mens hun satte seg på huk foran kurven. Valpen ville gjerne koses med, og hundemoren godtok det.

**– Jeg synes
det taler sterkt
til hans fordel
at han fortsatt
bryr seg om
barnet sitt.**

– Har du erfaring med hunder?

Nå løftet Else valpen opp og reiste seg. Valpen var myk og varm og snuste til huden på halsen hennes.

– Ja, jeg vokste opp med hunder, svarte hun. – Det har alltid vært blandingshunder, for faren min sier at de er de sunneste. Har valpen et navn?

– Barna kaller den for Klumpedumpe, fordi den er litt klønete, lo kvinnen med tørkleet. – Men du kan jo kalle den hva du vil. Har du lov til å ha hund der du bor? Og har du tenkt over at den ikke kan

være alene hjemme en hel, lang arbeidsdag, i hvert fall ikke i starten?

Else smilte til kvinnen mens hun nøt følelsen av den lille, myke hundekroppen, som uten tvil trengte henne og ville elske henne ubetinget.

– Jeg bor i en leilighet i første etasje i en bakgård, og jeg har lov til å ha hund eller katt, forklarte hun. – Og val- pen skal slett ikke være alene hjemme, for jeg jobber som hjemmesyrske.

– Det høres jo utmerket ut. Vil du ha den med deg med én gang?

– Ja, takk.

– Da finner jeg en eske.

Ti minutter senere hadde Else betalt de ti kronene som var prisen for valpen, og hun småpratet beroligende med hunden i esken hele veien hjem. Humøret og motet hen- nes steg litt. Godt hun ikke hadde nevnt Richards navn i det siste brevet til foreldrene, men bare litt optimistisk hadde skrevet at de kanskje kunne hilse på et nytt familiemedlem til jul. Ja, ja, nå kunne hun jo bare si at hun hadde siktet til den lille hunden.

Hjemme i sin lille toroms- leilighet lot hun valpen snuse rundt i alle hjørner og kroker i fred, mens hun små- pratet, slik at den kunne venne seg til stemmen hennes.

– Vi to skal nok få en kose- lig vinter sammen, det er jeg sikker på. Bare du og jeg. Hva skal vi kalle deg? Terry, kan- skje? Symaskinen må du ikke være redd for, den sørger for at vi får mat på bordet. Oi ...

En liten dam hadde oppstått på gulvet. Else tørket den raskt opp og viste hunden at den skulle kløre på døren med po- tene hvis den trengte å komme ut. Erfaringen hennes tilsa at det nok ville gå seg til etter et par ganger, og i starten måtte hun lufte Terry veldig ofte. Hun løftet den lille hunden opp og koste med den. Det litt forsiktige eller engstelige uttrykket i de kjære, brune øynene gjorde henne myk om hjertet og vekket beskytter- trangen hennes.

– Jeg skal alltid være din beste venn, og du skal være min, Terry, hvisket hun. – Du vil i hvert fall aldri skuf- fe meg, slik visse andre har gjort.

Litt etter oppdaget hun at valpen hadde sovnet i armene hennes. Forsiktig la hun den i kassen og bestemte seg for å begynne å legge ut fru Knudsens kjole i livet. Kanskje hun rakk å bli ferdig før Terry våknet igjen.

Litt senere, da hun akkurat var ferdig med kjolen, strakte Terry seg, som om han visste at hun nå var klar.

– Så flink du er, Terry! Nå går vi en liten tur ut i bak- gården.

Ute var været mildt.

– Her bor fru Holm, hun er husverten vår og så snill og klok, forklarte Else og løftet Terry opp da hun hadde ban- ket på. Foreløpig hadde hun festet et stykke tau som bånd i halsbåndet.

– Nei, hvem er nå det? spurte fru Holm og rakte ut den ene hånden for å hilse på



Terry. Den andre brukte hun til å støtte seg til stokken.

– Dette er Terry, svarte Else. – Vi er allerede blitt gode venner.

– Kom inn, dere to, så kan vi slå av en prat.

Inne i fru Holms leilighet lot Else valpen snuse seg rundt, mens hun holdt et våkent øye med den. Fru Holm hadde satt seg ved det lille, runde bordet, og nå satte Else seg også. Fru Holm la hodet litt på skakke og så på henne.

– Hva sier det kjekke herrebekjentskapet ditt til at du har fått deg hund, Else?

Else nølte. Men det var egentlig bare bra at fru Holm spurte, for da kunne hun si det som det var, og så slapp hun å nevne Richard igjen.

– Vi skal ikke treffes mer, svarte hun.

– Åh! Jeg syntes ellers han virket så tiltalende. Men jeg har jo bare sett ham i forbifarten en gang eller to.

Else visste at det var nøyak-

tig to ganger. Selv hadde hun vært sammen med Richard fem ganger. Første gang da han kom med arbeidsjakken sin, som skulle ha ny glide-lås. Andre gang da han hentet den, og de kom så godt i prat. Tredje gang var forrige søndag, da han hentet henne til en spasertur. Fjerde gang var de på kino. Femte gang fortalte han henne om Bent.

– Han har et barn, betrodde Else og så ned i bordet.

– Et barn? gjentok fru

Holm. – Har han også en kone?

Else ristet på hodet.

– Ikke lenger. Hun forlot ham for en annen mann.

– Så han er altså skilt?

– Ja.

Elses dype sukk overrasket henne selv. Men slik hadde hun hatt det siden Richard forklarte at han var far til en fire år gammel gutt og skilt. Det ene øyeblikket hadde hun vært strålende forelsket, det neste lå alle fremtidsdrømmene hennes knust foran henne.

– Kanskje jeg ikke helt forstår, sa fru Holm langsomt.

– Du vil slutte å treffe ham fordi han har et barn?

Else snufset stille.

– Ja. Jeg trodde ellers at han var den rette.

– Men den rette har ikke barn? spurte fru Holm.

Else ristet på hodet. – Nei, men nå har jeg fått Terry, og da vil jeg bare glemme alt sammen.

– Det er nok det beste for alle parter, mente fru Holm.

– For du er jo heller ikke den rette for hverken Richard eller sønnen hans, hvis du ser det slik.

Else så såret på henne.

– Jeg forstår ikke, fru Holm. Man er jo bare to om å starte en ny familie. Richard fortalte at han ofte har sønnen sin på besøk og er veldig opptatt av at gutten har det bra, selv om han nå har fått en ganske grei stefar. Jeg gjorde det slutt med ham med en gang, og jeg var stolt over at jeg var voksen nok til å velge det riktige. Nå vil jeg bare være alene.

Fru Holm lo litt.

– Å gi opp med en gang er den enkle løsningen. Det vanskelige er å elske, å være sammen og bli sammen, selv når ting ikke blir som man hadde tenkt eller håpet. Jeg synes det taler sterkt til hans fordel at han fortsatt bryr seg om barnet sitt, uansett omstendigheter. Hvis du skal klandre ham for noe, må det vel være at han kanskje ventet for lenge →

med å fortelle deg om sønnen sin.

– Ja, utbrøt Else litt for høyt.

– Det gjorde han. Men ...

– Men?

– Ikke noe. Jeg må vel ut en liten tur med Terry igjen.

– Kom snart på besøk igjen, ba fru Holm.

A, det var så dumt at hun hadde begynt å snakke om Richard i går, tenkte Else, mens hun luftet Terry litt i åttetiden lørdag kveld. Hun skulle heller ha gitt fru Holm en god gammeldags skravlendstund. For nå kjente hun igjen det gapende, tomme hullet i brystet, mens sorgen og savnet gjorde føttene tunge i støvletene. Det var så vanskelig.

Men på en måte hadde Richard faktisk antydning at det fantes et barn i livet hans. På vei hjem fra kinoen hadde han nemlig spurt om hun kunne sy en pen skjorte til en gutt på fire år. Hun hadde trodd han snakket om en nevø, ikke sitt eget barn, og hun hadde begynt å snakke om noe annet. Pokker også!

Hun tørket en tåre fra kinnet, en tåre som like gjerne kunne vært fremkalt av høstvinden, men som ikke var det.

Terry hadde sovnet i to timer mens Else hadde sittet ved symaskinen, og nå var valpen uthvilt og trakk ivrig fremover i mørket. Hun fulgte etter og lot Terry bestemme retningen. Eller nesten. For plutselig sto de foran Richards lille bungalow i Kastanjeveien. Hun hadde aldri vært inne, men hun visste adressen, for han hadde oppgitt den da han leverte arbeidsjakken. Og selvfølgelig hadde hun vært nysgjerrig nok til å gå forbi to ganger, og etterpå hadde hun dagdrømt om at hun selv en dag skulle bo der.

Kanskje hun likevel skulle gi den drømmen en sjanse til. Og Richard også.

I lyset som falt ut fra vinduene, kunne hun se en ball oppe på trappen. Det samme kunne tydeligvis Terry, for nå satte

den lille hunden i vei i munter galopp mot ballen, og Else måtte følge etter. Foran ballen bjeffet valpen begeistret, og Else ville løfte Terry opp, men i neste øyeblikk ble døren åpnet.

– Else? Men ... så hyggelig å se deg. Hvem er den lille vennen din?

– Terry, svarte Else.

Richard hadde allerede hunden på armen, og Terry slikket ham ivrig på haken, noe som fikk Richard til å le høyt. Synet tok nesten pusten fra Else.

– Kom inn litt, sa han og tok et skritt bakover inn i entreen.

Else lukket døren bak seg og snuste diskré inn. Richards hus luktet godt og rent, og det var ryddig også.


Else følte seg fanget i en felle. Dette var det siste hun hadde sett for seg kunne skje.

– La meg ta kåpen din.

Som ved et trylleslag gled den av skuldrene hennes, og inne i stuen var Terry allerede i gang med å leke med en annen ball. Else satte seg på stolen Richard pekte på, og han satte seg i stolen rett overfor. De alvorlige, blå øynene hans betraktet henne oppmerksomt, mens han støttet albueene mot knærne.

Terry hadde brått mistet interessen for ballen og lå nå rett ut med de fire små bena strakt frem.

– Jeg skulle ha fortalt deg om Bent litt tidligere, begynte Richard lavt. – Jeg har bebreidet meg selv for det tusen ganger siden. Men jeg tenkte det var best å vente til vi kjente hverandre litt bedre, og ...

– Pappa? lød en søvnig,

liten stemme i det samme.

– Pappa?

Else skvatt til.

– Er sønnen din her? Da bør jeg kanskje gå, hvisket hun.

Richard ristet på hodet og løftet en avvergede hånd.

– Nei, vent litt.

Else ble sittende helt ytterst på stolen og tenkte at Richard sikkert ville be gutten være stille. Men han gjorde det stikk motsatte, for han snudde seg og sa med myk stemme:

– Får du ikke sove, Bent?

– Jeg våknet, pappa.

– Kom inn i stua litt, vennen min.

Else følte seg fanget i en felle. Dette var det siste hun hadde sett for seg kunne skje. Men allerede nå sto en liten, lyshåret gutt i stripepysjamas og med en slitt bamse i den ene hånden i døråpningen ut mot gangen.

Richard lente seg tilbake i stolen og klappet på det ene kneet sitt, og gutten krøp opp til ham, mens han kastet et forsiktig blikk på Else. Han hadde de samme fine øynene som Richard, det kunne hun tydelig se. Og han var så søt, og gispet begeistret da han oppdaget den sovende valpen på gulvet.

– Dette er min gode venn Else, forklarte Richard rolig. – Hunden hennes heter Terry. Det var koselig at du våknet, så du kunne hilse på dem. Hvis vi er heldige, kommer de kanskje på besøk igjen.

Bent forholdt seg taus, øynene hans var klistret til Terry. Richard så på Else og spurte avslappet:

– Hvor lenge har du hatt Terry?

– Bare siden i går. Jeg fant en annonse i avisen om fem blandingsvalper, og det var bare én igjen.

– Han ser da ganske ekte ut i mine øyne, sa Richard og ga Bent en liten klem, da gutten nå gjespet og la hånden for munnen.

– Tror du at du får sove igjen? Kanskje hvis du får et glass melk med deg i senga?

Bent nikket og lot seg gli ned.

– Si god natt til Else, Bent.

– God natt. Kan jeg få klappene hunden?

– Det kan du så klart. God natt og sov godt, Bent, svarte Else.

Gutten satte seg på huk foran den sovende valpen, og de lette klappene hans fikk Terry til å smatte og røre litt på seg. Så løftet Richard sønnen sin opp og forsvant ut på kjøkkenet.

Seks–syv minutter senere var han tilbake, og huset var helt stille. Han satte seg overfor Else igjen og fanget blikket hennes.

– Bent skal vite at han alltid vil være en viktig del av livet mitt, uansett hva som skjer. Derfor ba jeg ham ikke bare om å være stille og legge seg igjen. For han skal ikke være urolig for om han blir til overs, eller om han ikke lenger betyr så mye for meg fordi jeg har møtt en ... et menneske jeg er glad i.

Else mistet seg helt i blikket hans.

– Du er en god far, hvisket hun. – En klok far. Du er ...

... så mye mer enn jeg hadde forestilt meg, hadde hun lyst til å si, men bestemte seg for å tie. Hun hadde trodd at hun ikke kunne bli mer forelsket. Nå forsto hun at den følelsen kunne bli mye dypere, og at den allerede var i ferd med å bli det.

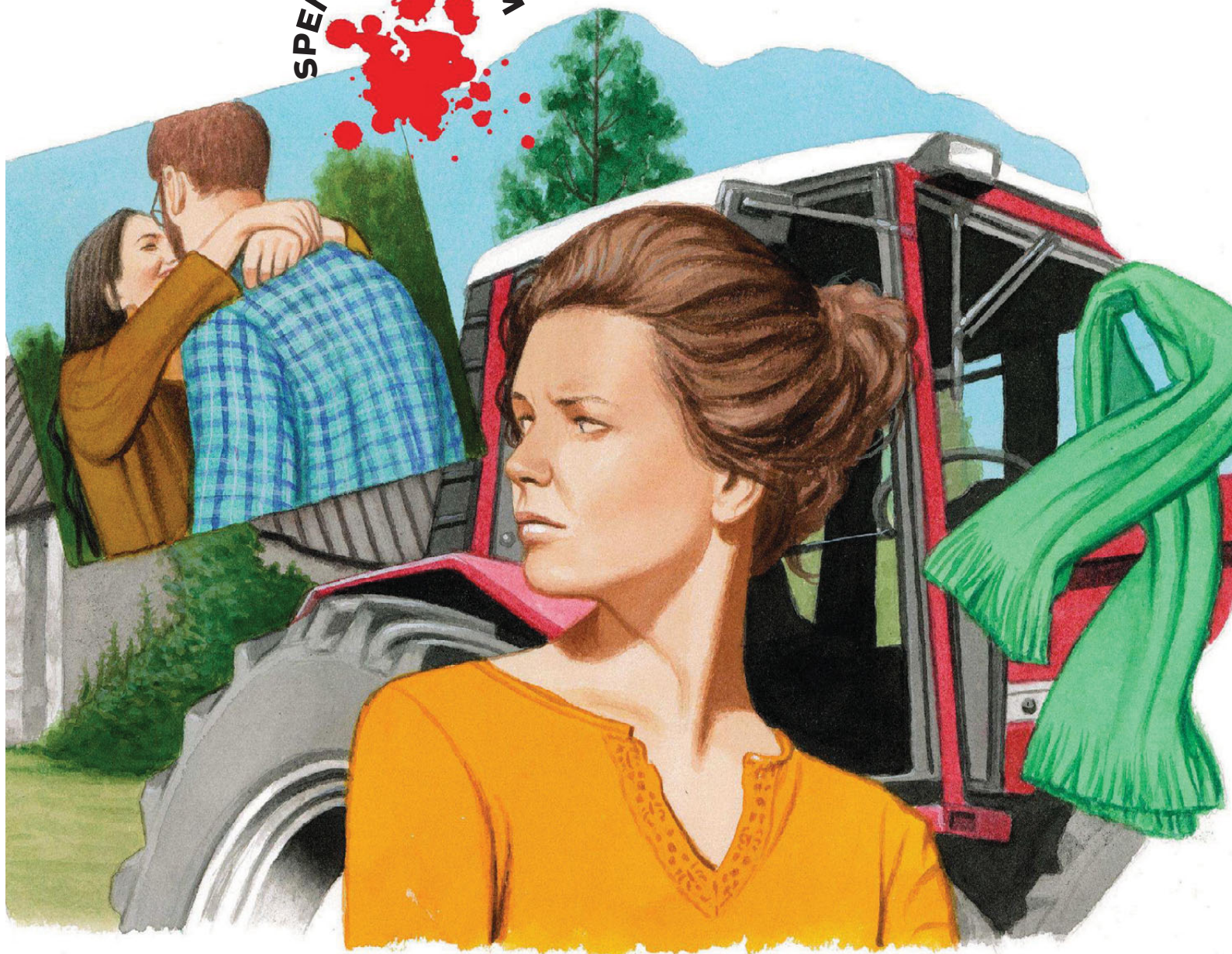
Endelig forsto hun fru Holms reaksjon. Hun var virkelig en klok kvinne. Og selv hadde Else latt fantasien løpe av med seg og bygget en luftig drøm om resten av livet på fem korte møter. Det var ikke hun som skulle gi Richard en ny sjanse. Det var han som skulle gi henne en.

Richard smilte.

– Kanskje vi kunne gå en tur i parken søndag ettermiddag, du, jeg, Bent og Terry?

– Det er ingenting jeg heller vil, svarte Else, og i neste øyeblikk rakte hun ut hånden og tok hans. •

SPENNENDE KRIM



BEDRATT

Klienten min, Asgeir Henningsen, er en pen mann. Faktisk flott.

Veltrent, solbrun, med grå stenk i de mørke kinnskjeggene.

- Det gjelder min kone, Bibi Henningsen, sier han spakt.
- Vi har vært gift i 14 år, og nå tror jeg at hun har en affære ...

Klienten tok kontakt med meg i går via lenken til jobbmailen min på nettsiden, og jeg sitter klar bak skrivebordet presis klokken 10. Borte i hjørnet av det lille kontoret mitt summer viften diskret,

men likevel er det stekende varmt her inne. Nå hører jeg gatedøren smelle igjen der nede. Deretter trinnene hans i trappen.

Han kommer raskt oppover, så jeg tenker at Asgeir Henningsen må være en yngre

mann i god form. For mitt indre øye ser jeg for meg hva blikket hans vil falle på når han kommer helt opp i andre etasje. På døren har jeg selv skrudd fast det diskrete skiltet: Privatetterforsker O. Johansen. Døren er ulåst, og min po-

tensielle klient vil tre inn i en liten entré, hvor jeg har noen tynne sommerkåper hengende, pluss litt fargerikt tilbehør som skjerf og paraplyer. Jeg bruker dem for å kunne skifte utseende når jeg har oppdrag som butikketektiv. Døren

ut til gangen står åpen. På veggen til venstre for meg er det enda en dør, som er lukket, og jeg er spent på Henningsens reaksjon når han ser meg.

Det lyder tre korte, harde bank på døren, og jeg sier:

– Kom inn!

Asgeir Henningsen er en pen mann. Faktisk flott. Veltrent, solbrun, med grå stenk i de mørke kinnskjeggene.

– Vi har en avtale nå, sier han. – Henningsen.

– Olga Johansen, god dag, svarer jeg og nikker mot klientstolen på den andre siden av skrivebordet. En svak, behagelig duft når nesen min. Han kremter mens han trekker stolen inn under seg.

– Det gjelder min kone, Bibi Henningsen. Vi ... vi har vært gift i 14 år, og nå tror jeg at hun har en affære.

Stemmene hans brister, og jeg er nær ved å synes synd på ham.

– Jaså. Hva bygger du det på?

Han sukker.

– Intuisjon og observasjoner gjennom noen uker. Men så sent som for en time siden hørte jeg henne avtale å møte sin ... sin elsker i kveld klokken 18. Hun brukte uttrykket «det vanlige stedet». Jeg hadde ellers mest av alt håpet at jeg ville hyre deg for å avkrefte mistanken min. Nå vil jeg be deg om å fortelle meg hvem hun møter, og hvor det skjer.

– Jeg skal skygge henne?

– Nettopp. Hun har en butikk i Storgata, Bibi Boliginteriør, den er åpen fra kl. 10 til 17.30 på hverdager. Hun kjører en rosa Fiat 500 og er veldig vakker. Mørkhåret, slank.

Han drar lommeboken opp fra baklommen på de lyse jeansene og finner frem et slitt foto, som han viser meg uten å slippe det. Han stikker bildet ned i lommeboken igjen og ser bedende på meg.

– Kan du begynne over-

våkingen allerede i dag?

Møtestedet kan ikke være så langt unna, når de skal møtes klokken 18.

Jeg nikker.

– Ja, jeg kan starte i dag.

For ordens skyld vil jeg gjerne be om et forskudd, enten kontant eller via Vipps.

Han blunker mot meg, overrasket. Så rekker han igjen etter lommeboken, åpner den og viser meg en bunke sedler.

– Du tar bare selv, tilbyr han og holder lommeboken frem mot meg. Det er merkelig, men folk er så forskjellige.



– Det gjelder min kone. Vi har vært gift i 14 år, og nå tror jeg at hun har en affære.

– Jeg tar ikke selv i en klients lommebok, svarer jeg uten å smile. – Jeg må be om 3000 kroner, og jeg fører naturligvis regnskap for timebruk og utgifter når oppdraget er avsluttet.

– Ta selv!

– Nei takk, og det mener jeg. Enten gir du meg pengene selv, eller så har vi ingen avtale.

Han nøler, før han med et irritert grynt fisker opp tre tusenlapper fra lommeboken og lar dem dale ned på skrivebordet mitt.

– Greit, da. For ordens skyld: Jeg vil hverken skilles eller konfrontere Bibi, jeg vil bare vite. Jeg elsker henne fortsatt.

Igjen brister stemmen hans. Så reiser han seg.

– Du har mailen min, så jeg regner med å høre fra deg, ok?

– Absolutt, lover jeg.

– Eks-politi? spør han borte ved døren.

– Eks-forsvar, med kapteinsgrad, svarer jeg. Enten har han god intuisjon, eller så

vet han at de fleste privatetterforskere har bakgrunn fra politi eller militæret.

Han nikker og forlater kontoret. Han lukker døren ut til forværelset, selv om den sto åpen da han kom. Raskt taster jeg inn «Bibi Boliginteriør» i søkefeltet og kommer inn på butikkens hjemmeside. Lekre, dyre ting, ser det ut til. Så googler jeg både ham og henne. Han driver også eget firma innen byggkonsulenttjenester. E-posten han har skrevet til meg fra, er ikke den samme som står oppført på nettsiden, så det må være hans private. Ekteparet Henningsen bor i Bygdøy allé. Eksklusiv adresse. Alt ser ut til å stemme.

Da har jeg altså fått min første private klient. I det halve året jeg har drevet mitt lille byrå, har jeg kun hatt oppdrag som butikkdetektiv og for forsikringsselskaper. Jeg blir så glad at jeg ringer min kjære ektemann Jesper.

– Hei, vennen, sier han, og stemmen hans høres travel ut i øret mitt. Han jobber hos byens største eiendomsmegler, og halvparten av de ansatte har sommerferie denne uken.

– Du, jeg vet ikke når jeg kommer hjem i kveld. Jeg har fått min første private kunde.

– Gratulerer! Jeg skulle også ringe deg for å si at jeg har en visning på en lystgård, så jeg er tidligst hjemme klokken 21.

– Da ses vi bare senere, svarer jeg.

– Vent litt, sier Jesper og ler i øret mitt. – Spurte han etter sjefen?

– Nei, svarer jeg og sender et blick mot den lukkede døren som fører ut til det lille toalettet. Jesper og jeg har spøkt med at kundene kanskje tror at den egentlige etterforskeren heter Ole eller Ove Johansen og har kontor bak den lukkede døren, mens jeg bare er sekretæren hans. Men nå kan jeg fortelle Jesper at klienten min ikke stusset over at O. Johansen var en kvinne. Mer om kunden røper jeg ikke for

Jesper, selv om han er min mann, for jeg vil holde min sti ren.

Klokken 16 låser jeg døren for å gå ned i kiosken og kjøpe to sandwicher. Først når jeg er tilbake med innkjøpene, oppdager jeg at det er noe galt med knaggrekken med sommerjakker. Det grønne bomullsskjerfet mangler. Da jeg låste meg inn i morges, hang det helt sikkert over den gråfargede, tynne frakken. Nå er det borte. Det er merkelig. Kan Asgeir Henningsen ha tatt det? Utenom meg er han den eneste som har vært her i dag. Men hvorfor skulle han ha gjort det? Skjerfet er direkte stygt, men på kurset lærte jeg at folk husker ett enkelt plagg i en sterk, iøynefallende farge, og etterpå husker de bare den ene tingen. Derfor bruker jeg briller og skjerf i skarpe farger for å endre utseende når jeg oppholder meg lenge på for eksempel et varehus.

Det forsvunne skjerfet sitter fortsatt som en liten uro i meg da jeg i min anonyme, grå Ford Ka triller mot Nørregate.

Klokken 17.13 parkerer jeg skrått overfor interiørbutikken. Jeg kan se Bibi Henningsen gå rundt der inne. Det er ingen kunder. Gjennom en åpen port får jeg et glimt av den rosa Fiaten i bakgården. Presis klokken 17.30 låser den mørkhårede kvinnen butikkdøren. 17.44 kommer Fiaten til syne i porten. Hun har sikkert brukt litt tid på å gjøre seg klar til stevnemøtet.

Bilen er lett å holde øye med, og jeg følger henne uten problemer gjennom bytrafikken. På omkjøringsveien lar jeg en eller to biler ligge mellom oss. Hun blinker av mot et øde område, og jeg må legge meg et par hundre meter bak henne. En kilometer senere svinger hun etter et lite skogholt inn på en blindvei, nærmest et hjulspor ned mot en eiendom. Den er til salgs, står det på skiltet oppe ved veien,

og det er Jespers arbeidsplass som har oppdraget.

Jeg bestemmer meg for å parkere halvveis inne i skogholtet. Eiendommen ser forlatt og forfallen ut. Slett ikke fru Bibi Henningsens stil, og en lysteendom er det langt fra. På venstre side av veien ned mot eiendommen er det trær og busker jeg kan skjule meg bak.

Jeg har nesten kommet helt ned til eiendommen da jeg ser at den rosa Fiaten står parkert tett inntil veggen på det lille våningshuset, slik at den ikke umiddelbart kan ses fra veien. Jeg tar oppstilling bak en rusten traktor. Herfra har jeg god oversikt over den lille gårdsplassen.

Bibi Henningsen har satt seg til å vente på trappen, og hun sjekker utscendet sitt i et lite speil fra vesken. Jeg knipser et par bilder. Nå hører jeg bildekk mot den varme grusen

i hjulsporet. En bil triller inn på gårdsplassen. Jeg kjenner den igjen, for det er Jespers. Forvirret undrer jeg meg over at han kalte dette slitte småbruket for en lysteendom.

**Jeg skulle
gjørne tro at
øynene mine
bedrar meg,
men det gjør
de ikke.**

Jeg løfter telefonen for å ta bilder av min mann idet han stiger ut av bilen. Skal Jesper virkelig vise frem dette stedet til min klients kone? Nei. Det skal han ikke, forstår jeg et øyeblikk senere. For fru Henningsen har reist seg og løper grasiøst, med tydelig

lengsel, min ektemann i møte. Han fanger henne i armene sine, og de kysser, mens sjokk og kaos brer seg i kroppen min.

Armene mine nekter å løfte telefonen og fange det hete øyeblikket. Jesper, min Jesper. Jeg har lyst til å gråte, men tvinger meg til å holde kontrollen, og derfor blir jeg bare stående som frosset til stedet. Jesper. Hvordan kan du gjøre dette? Hvor lenge har det pågått? Og hva slags elendig privatetterforsker er jeg, når jeg ikke engang har oppdaget at min ektemann gjennom 15 år er utro mot meg?

Jeg skulle gjerne tro at øynene mine bedrar meg, men det gjør de ikke. De viser meg hvordan Jesper og Bibi Hemmingsen, tett omslynget, beveger seg mot husets eneste dør ut mot gårdsplassen. Borte ved døren stikker Jesper hånden i lommen og låser opp,

og så løfter han henne opp og bærer henne inn gjennom den smale døren med det lille, matte vinduet.

Som en saltstøtte står jeg i skjulestedet mitt. Kvalmen bølger frem og tilbake i meg i noen sekunder. Så begynner jeg å tenke. På Asgeir Henningsens manglende overraskelse over at privatetterforskeren O. Johansen var en kvinne. Forklaringen kan jo være ganske nærliggende: at han på forhånd visste hvem jeg var, og at jeg er gift med mannen som gjør ham til hanrei. Han kan ha sjekket oss grundig ut.

Den ene tanken tar den andre. For Jesper har hatt det travelt denne sommeren. For første gang har vi ikke hatt sommerferie. Kanskje er det ikke bare eiendomsmegler-jobben som har holdt ham opptatt. Kanskje er det affæren med Bibi Henningsen. Hvordan har ➔



Fokus på helsen din

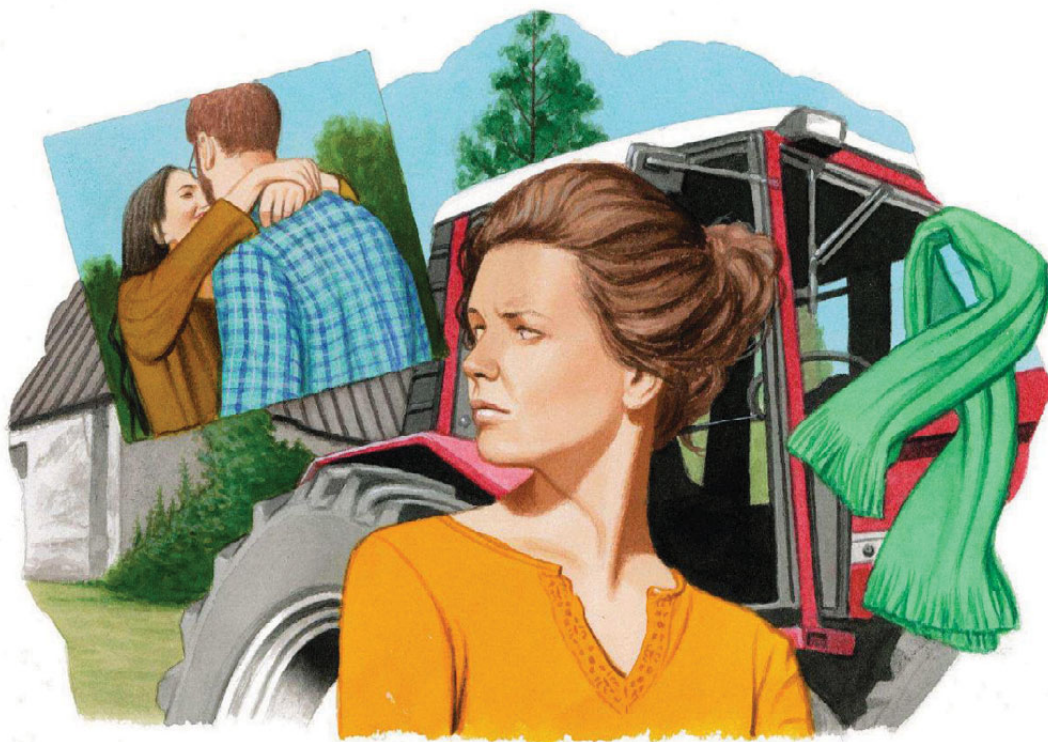
- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72
austaddiagnostikk.no



de møtt hverandre? Aner det ikke. Men det har blant annet vært en del sene visninger. Nå tror jeg at affæren har pågått en stund.

Plutselig er jeg også ganske sikker på at min klient har visst om det hele en god stund, og at han har snust seg frem til at eiendomsmegler Jesper Johansens kone, Olga Johansen, står oppført i Brønnøysundregistrene som privatetterforsker, og så har han lagt en plan. For han har nok ønsket at jeg selv skulle oppdage affæren. Oppdage min manns utroskap, som for Guds skyld også svir i hjertet mitt, så jeg nesten ikke får puste. Men hvorfor dette maskespillet?

Et gisp unnslipper meg da jeg kommer på at han lukket døren inn til mitt lille, overopphetede kontor etter møtet vårt. Samtidig ser jeg for meg det grønne bomullsskjerfet. Lukket han døren for å stjele det? Det var også det merkelige med at han helst ikke ville ta ut tusenlappene selv fra lommeboken. Noe stemmer ikke. Men hva? Jeg forstår såpass at Bibis bedratte ektemann skal bruke skjerfet mitt til noe. Nå i kveld.

Jeg stirrer på det lille fjøset som ligger parallelt med

våningshuset, der Bibi og Jesper befinner seg. Nesten før jeg selv rekker å ta en beslutning, har beina mine satt i gang i full fart rundt den rustne traktoren.

Jeg hopper over grøften og dukker mens jeg stormer rundt til baksiden av våningshuset. På hagesiden av det lille huset er det en smuldrende sementterrasse med en hagedør med glass i. Døren er blokkert av en fersk, ny bjelke som er spikret fast i karmen med tykke spiker. Døren åpner seg tydeligvis utover, og kan nå ikke lenger brukes som rømningsvei.

Til høyre for den blokkerte hagedøren står et askebeger i marmor.

Med det knuser jeg det store stuevinduet, som er så skittent at jeg ikke kan se gjennom det. Et kvinneskrik blander seg med lyden av knasende glasskår. I en ramme av glass ser jeg det romantiske oppsettet: Fra taket henger et sløraktig myggnett ut over en slags rede på gulvet. I den kan jeg se min ektemann og hans elskerinne, fortsatt delvis påkledd.

– Jesper! hviner Bibi skrekkslagen, med begge hendene foran munnen.

– Ut med dere, og det

i helvetes fart! hveser jeg.

– Gjennom vinduet, nå, nå, nå!

– Vil hun drepe oss? klynker Bibi, mens hun klamrer seg til en lamslått Jesper.

– Nei, men det vil kanskje mannen din, og han vil gi meg skylden for det! Ut, nå!

Omsider forstår Jesper alvorret og river Bibi med seg opp. Det er i siste liten, for nå blir enda en rute knust. Det er på kjøkkenet, tror jeg, og jeg rekker å se en flammende flaske rulle rundt på gulvet der inne. En molotovcocktail.

Da forstår jeg det. Henningsen venter akkurat nå i fjøset, antagelig bevæpnet med et uregistrert skytevåpen, som like gjerne kunne vært mitt. Planen hans er å skyte dem ned som hunder når de flykter fra flammene ut gjennom den eneste tilgjengelige døren, nemlig den mot gårdsplassen, som de kom inn igjennom. Og jeg skal få skylden.

Jesper har skjønt alvorret og har allerede hoppet ut i det fri. I en blanding av å dra og løfte får han også med seg Bibi, og så styrter de etter meg over gresset, på vill flukt mot det levende gjerdet.

– Hvor hen? kommer det hest fra Jesper, som søker blikket mitt.

Jeg innbiller meg at blikket hans er tyngt av skyld, mens vi andpustne kryper sammen bak den rustne traktoren. Bibi Henningsen hulker bak hånden hun presser mot munnen. Over dem er de vakre øynene hennes fylt av redsel.

Jeg peker i retning av bilen min.

– Bilen min står oppi skogholtet. Løp. Nå!

Jeg har allerede ringt 112. Jeg unner meg selv ett blick tilbake mot våningshuset, hvor flammene allerede slår ut gjennom det knuste kjøkkenvinduet.

Klokken er godt over fem om morgenen før jeg endelig kan låse meg inn på kontoret mitt igjen. Jeg vil overnatte her, selv om Jesper har tryglet meg om å bli med hjem. Men jeg trenger å tenke over fremtiden min. Både den private og den yrkesmessige. Kanskje skal jeg vende tilbake til Forsvaret?

Det er allerede lyst, søvnen vil ikke komme. Jeg går gjennom kveldens og nattens hendelser og vår vellykkede flukt fra det gamle småbruket. Jeg bak rattet, Jesper i baksetet med Bibi Henningsen, som etterpå måtte få akutt legehjelp på politistasjonen.

Asgeir Henningsen nektet for alt og påsto at han hadde oppholdt seg hjemme mens hele dramaet utspilte seg. Han avviste også å ha kontaktet meg, og e-post-adressen må ha vært opprettet kun for anledningen, for den var ikke sporbar og allerede slettet.

Trodde han virkelig at de heller ville brenne inne enn å risikere å flykte ut gjennom kjøkkendøren? Kanskje. Men under ransakingen fant politiet våpenolje på et bord i kjelleren. På de tre tusenkronesdelene fant de fingeravtrykkene hans. Og i det lille fjøset fant politiet skjerfet mitt.

Jeg bestemmer meg for å ta litt ferie for meg selv, og til slutt sovner jeg. •

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 03.11.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkoppen og 5 Flax-lodd ved å sende inn minst seks ferdig utfylte oppgaver (unntatt sudokuer) via posten. Se kupongen på siste bilagsside. Lykke til!

**HOVED-
PREMIE!**
Kryssordkoppen
og Flax-lodd!



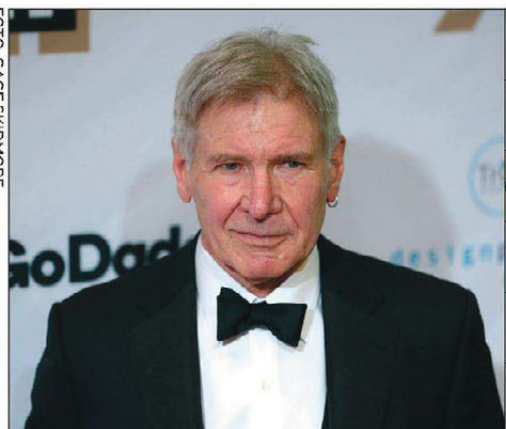
Send bare inn den gule løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 38:**

Marit
Marcussen,
Eidsvoll.



Word Search Puzzle (15x15 grid):

Row 1: KISTA, VEI-DEKKE, VRI, PLASS, BILDE, SYNGE-SPILL, FJAS, SELV-HJELPS-GRUPPE, KLEDD

Row 2: SKOGS-VAND-RING, LØPT, KJØKKEN-REDSKAP, TUBE-PÅLEGG, SPRANG, FØDE, STAD, TREK-NING, BLIR-STØRRE, TRENT

Row 3: LUKT, FERSK, HARRI-SON ..., GRANEN, SUGE-MELK, SALAT-OST, GOLF-PLUGG, SKUFFE, NETT-AUKSJON, HOLMENE, IKKE-MED, TRÅKKE, YRKE

Row 4: OPPHAV, EL-AVFALL, ART, IKKE-KUNNE-FØRÐA, KONKUR-RANGE, FINE, STAV, TEORI, FARGE-FRØ, KROPPS-DEL

Row 5: TRÆR, PILLE, HØYTID, MID-DAGS-MAT, PÅLEG-GENE, STØY, ARRAN-GE-MENT, AEDELS-PREG

Row 6: TRØNDER-BAND, KAFFE-TYPE, KAINS-BROR, SLANKE-KURER, MONGOL-FYRSTE, PÅLEG-GENE, STØY, AVGJØ-RELSE, HOIET

Row 7: MOT-MIDTEN, REP-SKUM-MEL, VOLDSDOM-STORM-PARADIS, VEKK, BLÅØYD, 7-DAGER, PÅLEG-GENE, STØY, AVGJØ-RELSE, HOIET

Row 8: BEBO, MENING ..., GREY-FE, SENGE-TØYET, TITT, HOST, ROTE, STROPP, AVFALL, TRENE

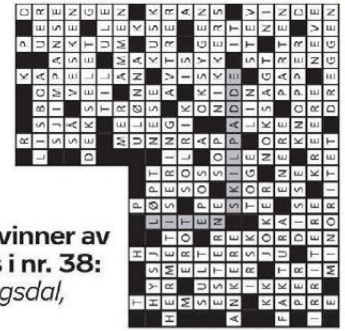
Row 9: KLAGE, BYGDE, ARKEN, KAKE, LYS-KILDE, GAVE

Row 10: LØVTRE, NEDI, FJELL, SPIS, BEGYN-NELSE, TO-LIKE, PELS-DYR

Row 11: SAUE-PELSEN, HYTTE, ARVER, PELS-DYR

Row 12: SØLE, LAND I ASIA, FJERN-SYN

KOMBI-KRYSSORD


PREMIE
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**


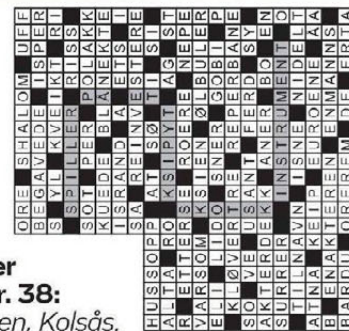
Send bare inn
løsningsgaten som
går ut fra bildet.
Se siste bilagsside.

**Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 38:**
Asbjørg Bringsdal,
Holum.

										DRA SEG	↙	1	FLERE	DOKTOR	ATOMDEL GIR BORT	↙	2	LAGER	↙	3	BØYD STEMME	↙	4						
																		PUSSIG											
										↗	5		3		6		1		3		7		INN- HEGNING		8		3		8
										SKO																			
										BLANDE SAMMEN			9		10		8		11		2		12		5		7		2
										DUMRIAN						REST NORSK ØY			5		12		11		2		13		13
										↗	8		2		6		14		2		13		2		6		BORD- KLED- NING		13
										EKT- HETEN	OFRET	BELEGG INNØVE				15		8		8			DYR SPESIA- LISTER		3		16		2
										EGEN- SKAP		3		8		13	ALTER- BRØD SLANGE		10		4		7		3		13		
VRIDM- PEIS	↙	5	FISK	↓	5	ROM	MØTES	↙	5	LAM- SLÅTT	DYRET	ITALI- ENSK BY		11	2	8	10		6	3	BØSTED		NEGEVIS						
DISEN		13	17	12	3	TRÆR AVIS		5	12	10	18	IKORT- STOKKEN INN- SKRENKET		5	16	3	8	AN- FALLET OM		8	15	2	6						
↗	8	3	4	3	7	1	2	8	ARBEI- DET		3	5	13	2	FEILE ELING		19	3		6	18	7	2						
URO						DALE			LAST								ATOM TRE- STYKKE					SVI							
STRAFF		4	10	13		FUGLER		6	2	2	VERDEN	20	6	10	13	2		1	2	7			4						
↗	6	2	8	13	5	FOR- ÅRSÅKE SNODD		5	12	3	16	2	VANNVEI SKURENE		2	7	11	HØY BALL HOLD MUNN		7	10	4	4						
AV MINK		15	BANER	↘	16	17	→	12	7	3	11	2	8		SPISE MAT		2	13		2	FIKSE VEKSTEN		8	2					
↗	21	5	3	MOT- VILJE UTROP	20	7	22	5	13	ARMOD PLAGGET		2	7	2	6	1	15	18	14	2	13								
RED- SKAPET	ARTIG FESTE- MIDDELET		8	3	8	13	FINE TØNE		7	2	12		8	2	JØKEL KVISEN		15	5	FERDIG- HET KRANG- LER		2	11	6	2					
BLINGS		7	2	15	11	FORET KOPTE		19	3	13	3	TYVEN TEVLING		6	3	5	12	2	8	2	6		SUPPE- HUE						
↗	13	15	6	FORLIK DUNSTE		2	6	15	18	BRA BY I NORGE	16	8	2	12	13	15	18	LEDELSE HELT LIK		13	2		13						
SMELT							ILDSTED																						
INNFØDT		19	3	10	8	15	GI		2	5	5	2	AVTA- KENDE HØFLIG TILTALE		6	2	RØRE HIMMEL- RETNING		7	2	2	HEV		17					
↗	6	2	2	5	DALENDE	5	22	6	12	2	6	1	2	KRYDDER		5	2	6	6	2	16								
MINKES FARTØY		13	8	2	4	17	13	I HUS		15	6	6	2	6	1	21	8	5	SKOTTE		5		2						

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

KODEKRYSS



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



PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner
av Kodekryss i nr. 38:**
Wenche Kristiansen, Kolsås.

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

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

TEMAKRYSS



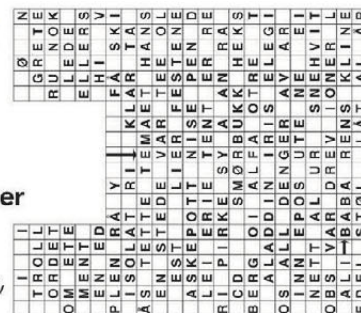
PREMIE

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



1 vinner
får 5
Flax-lodd

Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 38:
Trude Jørgensen,
Lindås.



TEMA	TUPPE TEMA	HISSIG KORTE	FUG- LER											TEMA	LAKEI TEMA	ØRN	FINNE VENSTRE HÅND		
KOM- POSI- SJØN														MYN- TEN					
HEN- DER FRED														SKRÅ AGN					
		FINS SOMRE	DEL													BIND SJOKO- LADE- MERKE	GÅ OPP		
OVER		VARE BUSK												PLAGG- DELER DALSIDE					
GRUVE- GANG DRIKK			FJERN- SYN D											BAG OM HOLDE AV	GNÅL	FLY- KJENNE- TEGN ULÆRD	PRON.	HYLER	FØRER- KORT- KLASSE SNUTENE
		FØR- STYRRE KJEM- MER												RETTS- LØFTE ART.	KAFFE- MERKE BLØD- BANE		TEMA		
FRISK	TEMA TEMA													STENGE HÅRETE			VIGE- REN ORDNE SENGEN		
PILEN ER ET			BIBEL- NAVN FØDER FUGLER													REDSSEL STABEL	HEVE SEG SLURK		
		RØRE GRESK BOK- STAV												PUTRER SKRED		BESTIGE REST- STOFFER			REGN- BUE- HINNE
MAK- TER				GREIE TIL		ELVE- NAVN MI	SPA- SERE	IX = EMBAL- LÅSE- VEKT											
FYLLE	TEMA MØRK			SVING			PLAN- TER PLAG- SOM												
HALE			GUD- INNE MERKE	EN SELVLYD FOR- TYNNE	TEMA FLÅTE			LA MISTET FOT- FESTET	PREP. MELKEN										
		SLAG SYNKE		ÅLER KVINNE- NAVN		OG VINYL- SKIVE	TEMA TEMA												
FORBI			URO	GJØN TEMA	FEIL	KART- VERK HYLE			DATA- FAG										
	TEMA UTROP				DANS	GRUPPE PENGE- BEHØL- DERE		IKKE ART.											
KJELKE		PLYND- RING ELV		STRIDS- PRO- VIAN FASE		= 50 VERN	LIKE HELT TEPPE- NE												
TVERR- TAU HULE			TRIKSE					OPP- FØRE STAKK	JUMP										
		FISK	JØD SUGE MELK	FRA	FØLT	FØR- NAVN ER SIKKER	BAND- NAVN GREIE	MERK!											
TEMA				IKKE		VISE	TV- MERKE 100m²	HAR SEG	UKJENT STØR- RELSE KOLLE										
HOLD			MONO- LOG BOND SJEF				SITTE- PLASS												
ENE- BOERE							PLAGG BLØD- GRUPPE												
					ANGÅ			DRIKKE- BEGER											

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.





KNA		KONGE		HUNN-DYR		SANG		HOPPE		SANG-GRUP-PE		SNÅLE		FIN	
FLOTT						DES-SERT									
SVIKE-FULL						MERKE						REKKE			
						MEN-NENE									
						HIS-SIGE		LYKKE-SPILL		ORD-NER		FISK			
												GUD			
														VOKSE	
														ODDEN	
						DYRET									
						PLANTE									
						OM-DØMME									
								EFFEK-TIV		MØTES					
										ILD-STEDET					
						TEP-PENE						ERTER		GRØNN-SAK	
						ASEN									
HJUL-PINNER								SJOKKERT							
								BREN-SELET							
MORO		HYGGE						MORSOM-HETER						INNE-HAVER	
		VÅPEN						SKÅL							
										KAKE					
										LAND					
BEGYN-NELSE														SPRÅK	
NED-BØR						MOTLØS						SPISE			
						BERGER						OFRE			
ROM-MET		SMAL								DEMNER					
		LÆREN								BAK-VERK					
								JENTE-NAVN							
								HEST							
FLIRE				UJEVN				MYNT				FOTTØY			
								FINTE				LEDEL-SE			
ORIGI-NALEN		DEBATT												UNNA	
		INTELLI-GENT													
								SLITE				SMERTE			
								LITT				BESLAG-LEGGER			
DALSIDE				STERIL						BAK					
TOA-LETTET				FASE						TALL					
						ID-RETTS-MANN						STRÅ			
BILDE-KORTET														TÅLE	

GNÅL		GÅ		IN-SEKT		FAR-TØY		NAUT-STOFF	
HJEL-PE									
DYR				REKKE					
				GRILLET					
SPISS		ØY							
		SLEKT-NING							
				GUD				VRIM-LE	
				KONGE					
ORIGI-NAL									
DYN-KER		FORKLARE							
		HOVED-STAD							
REN									
HALE								TRE	
				DIA-LOGEN		GUTTE-NAVN			
?									
PAPE-GØYE						SAM-TYKKE			
						FENGSEL			
?									
APPA-RAT		PLASS						VEGG	
		PYSE							
VAL-BJØRK						HAND-LER		FUGL	
								DE BESTE	
DRON-NING		TRÅKLE							
		LYS-KRANG							
HARSK				SPISS-BUET					
RED-SKAP				DRIKK					
								BEHOL-DER	
DYR		VILTER							
		TALL							
								AVTA	
FOR-ENE								SLIT	

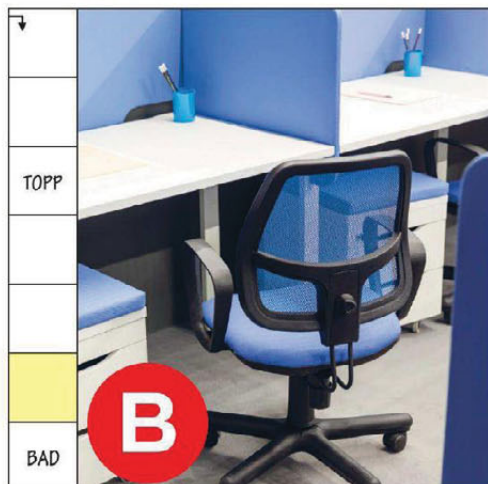
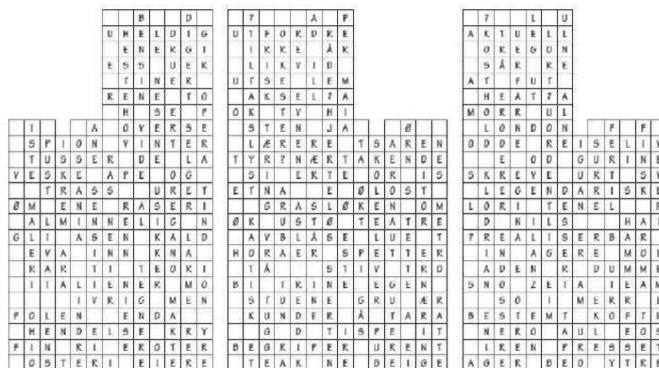
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 38:**
*Torbjørge Eidet,
Brandasundet.*



			GUD	↓	LØM- MEL	UT- VASKE
			MÅL			
	STAND					
	VASKE					
				DRUKK		
				UENIG- HET		
			SLESK			
			OPP- DRETT			
DEL						
GUD						
	KILDER					
	GRUNN- STOFF					
			KRIBLE			
			JENTE- NAVN			
		OM			REKKE	BIB. PER- SON
		HEST				
				NEVNE		
				IDRETTS- UTØVERE		
FRANSK BY						
DRØYES						
	JENTE- NAVN					
	SKULDER					
			MEK- TIG			
						BEILE
			APPA- RAT		TRE	
		ANTAR				

FUGLER	VÆPNE INSTRUMENTENE	↓	BELEGGET	RETNING BOLIG	↓	UNDERHOLDNING					
↓											
FELT											
ENERGI				?							
TALL				UTROP							
				UTROP		JENTENAVN					
↑											
TILBEDT		UNDERRETNINGEN	KROPPSDEL KØKER								
FEST											
ORDNE											
↓							↓		↓		↓
				LAND				FØDE	HUNNDYR	SKAFT DRIKK	
?									PLANTE		
PRYD				GODE FAGPERSON					DYR		
TING											BYLTEN
↓			DRIKKE YNDIG						VUGGE		VESEN
ELV				TO ALENE				IVRIG			
ESS					REAL						
SELVTUKT	?	KRAN MYNTER						TO TONE		KRØLLALFA FUGL	
↓					SOLGT DRIKK						
SMART				GJERRIG STREIFET							ARVE
MUTT											
↓			TRYKKSÅK KOMME PÅ					SANGEN	MEDGIFT ØY		
PREP.				OND TONE						GUD	DANS
USUNN											
↓					ORDRER FARTØY SMERTE						
FAGARBEIDER											
				PLAGGDEL					SLUTT		
↓											
KROPPSDEL TALL								SNØVLETE			

DOBBELTKRYSS



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

										LØYER	ALT ORDEN EPLER SORT	KVAL MENDE	SKIFTE SIDE	UKOKT EN AV TOLV	PASSE	LOKKE- MAT			
										BRENN- TRÅD			RED- SKAP		HOLDT SENGEN				
										KVISE			SVAR- ORD		BEITE- DYR				
										→		DYRE- LYDORD		STIL					
												LÆR- REIMER		HODE- TOPP					
										VEL- LUKT			EN AV DE FIRE STORE FORNUFT		GUD- INNE				
										RØYS					IDÉRIK				
										→	VERN GIR LOV		HJELM- DEL FUGER			LUKT PLAS- SERTE			
										KVAR- TER	TØMME UTE- PLASS			RAR PENGE- SKAP					
										RØRE		VELGE VESKE		SLÅ ADV.					
A	FRED SLAG	EN AV TI	PLUSS OPP- DIKTET HUND	UNG- HUND ÅPEN	BLUND HAVARM		GRYPE EIE	SEL- SKAPS- FORM GLØDE	OG UT- SLIPP										
	→																		
											TIL FISKE- SNELLE- MERKE		SMØRE- MIDDEL LEGGE I SEG		SIDE TEAM HØSTE KØRN	ETIKK MALT KØRN PART	KOLBE HOVED- STAD		
										→									
										HULE DEL AV GRUVE		FART TRIST			TÆL FJELL- KJEDE	KØYE C KRAFT	EN PLANET		
										VASKE- FILLE	OFFER TEN- DENS			FARGE	SÅR- SKORPE SJARM	PROFET ALV	ART. INNEN	TRE- SORT HOLDE NEDE	
										DUSK- REGN			SVAN- SEN ER EN						
										→	DES- SERT SOMME		FERDIG UTHUS		ESEL TUF		KØRN- SORT STABLE SOMRE	TRAU HØYDE- DRAG	FLEIP DØYVE
										FORM AV ET ORD TVINNE					SJØ- MANN SMØR- KOPP	KJEDE- LIG UTE- STENGE	BRUTAL BEHØL- DER	STØR- VILT HELT	
										→		VÆRE I GANG TINE		FRA POP	ART. BANKE	PLANTE BYGE	BETY VISE	RASK LØFTE	
										→									
B	OVER- TALE		LETTE					LOSLØ I 1952 NYN. PRON.	RAVN LEDD INN- MARK	SPISS MER									
										→		LESE- STOFF SKOGS- ARBEID		DRIKK ANSIKT		MORENE POSTER			
										SAKTENS MUSIKK- ØRE					TVERR- TRE HAST		FUTT ELVE- UTLØP		
										NED- BØR	FRED ANGÅ		VÅPEN FOR- SVARS- PAKT				PENGE- STERKE SURRE		
										DEN GANG	→			VERN LOKK	DRAKT STJER- NE				
										→		AULA ROMER- TALL 4		FASE RUSK	STYKKE FRAKT- GODS GRIPE				
										KAPPE KYLTE				LAND					
										→		VASKE- MIDDEL- MERKE							



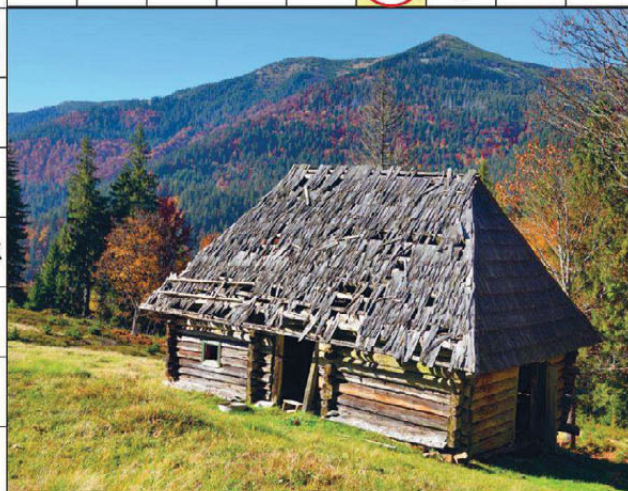
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

AVIS-STOFF	FERSK KORT-SPILLER		EN UGLE	BY HEVE SEG	
ELV					
		STOR-MAKT			
		JORD-FLEKK			
		SETTE OPP			
				GRESK BOK-STAV	PURKE
TIL-SPRANG	BREN-SEL KALVE-				

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 38:**
A. K. Øines, Bodø.

	MØK		SLURK GJER- RIG- KNARK			↓	HODE BY OG ELV	↓	KLIS- TER	ART. HELE	↓	FIKE = SØLV	↓	FLAM- ME	SLEIP FISK EMILS SØSTER	↓	GRØFT	MUT- TERS	MØBEL ØKT	↓
		HOLDE			HOLD				PLAG- SOM					GIR- TRINN	↘			SLAG	↘	
		ANTALL			ARVE- ENHET				INNE- HAVERE					↓		FRYSER FORE- NING				
	→			→						→										
	ANTALL BUD GRAVER			LIK HYL- LEST			OLLE VISE PÅ TV			↓	SÆRT ROMER- TALL 52	JOD	AVTALE STRØK							
MØTE BLØT- DYR						MØTE BOL			MISTER FOT- FESTET						SKRAT- TER GRESK BOKSTAV				MELKE	FIRE
		PLAGE BOKDEL (FORK.)			STIGER LØFTE				IKKE OVER- REKKE			FUGL VIK					MOT			
			←		←												↖	PLANTE BEIST		
			ANGÅ- ENDE HVIS		VEDER- BUK RYKTE			DATA- FAG KJØTT- SAFT			UTROP UT- KJØRT			OVER- GANGER RYTME- REDSKAP						
	FISK	LA GÅ HANE			FART ETTER- LATEN- SKAPER				BEVIS	UFIN FANT STED						DYRKE				
				PLATE- MÅL BLI- VENDE		STELLE	SIER DU DET ENG- SLETTE					ANTALL KATTELIV SKIKKE			SKAM DEG SOMRE			DUNST	SITTE TIL HEST	
→			→											DER- ETTER			↑	→	STYRE H	
URO BJØRN- SONGS VALG			NEKTET LUKTER VONDT					MUSIKK- LYD KIOSK						BLEST			Ⓢ			
	GUD- INNE 3.14				SER MAN DET GJEN- LYD		INVI- TERE FRISK			MED- DELTE										
		GIKK OPP AKNE				KJÆR- TEGN ELVE- NAVN														
				KNUTE TENKT LINJE				VARE REISTE												
	HAVA- RIST DOVEN					TVERR TILBUD ETTER SKOLETID			STOFF	STRØK										
			VEI HARSK				KVALME KLOKKE													
PC- MERKE					VÅT															
FRØST					TRE- SORT		HVA MED													



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



KRYSSORD AV
Gjermund Hurum

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 38:**
Perly Larsen, Eggkleiva.

[illegible][illegible]

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



				N																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A close-up photograph of a long-haired calico cat perched on a thick, mossy tree branch. The cat has a white face with orange and black patches on its head and ears. It has bright yellow-green eyes and is looking directly at the camera. The background is blurred, showing more of the tree and some foliage.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

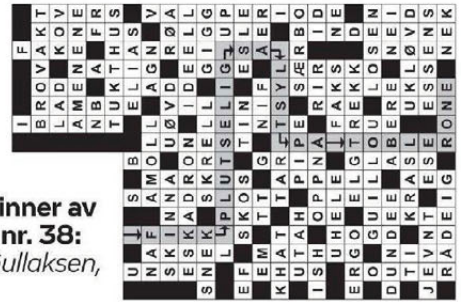
**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 38:**
Linda E. Hetland.



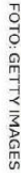
10



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



Medreisende
Urbarmhjertig

A yellow pencil with a pink eraser and a red and blue eraser are shown. The pencil is positioned diagonally, pointing towards the bottom right. The eraser is positioned horizontally, pointing towards the left.55

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

6	>			>				7
3		6	<				>	
	^						v	
			4			>		
			^		^			
	<		<			2		
	v			v				^
			>		6			
			v		^			v
			<				<	
			v		^			
				>			5	<

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

UKENS NØTT

**VANNRETT**

1. Høyteteknologisk
4. Banket
8. Fugl
10. Har filmstjerner masse av
12. Språk i Niger
13. Utkast
18. Dyr
19. Messedrakt
20. Enervere
22. Smekk
24. Fritt vilt
28. Pumpeproblem
30. By i Brasil
31. Idrettsskade
35. Fjell i Afrika
36. Melkerute
37. Kvitt
38. Skotunge
39. Mvtisk skikkelse

LODDRETT

2. Hønsegård
3. Ubuden gjest
4. Bruke øynene
5. Den bovine etterlatenskapen
6. Enig tospann
7. Lilje
9. Sortkledd snikmorder
11. Innsatsvilje
14. Bolig
15. Holdt hemmelig
16. Utløper
17. Farkost for vintermoro
21. By i Spania
23. Muskel
25. Tegneseriefigur
26. Medfølelsen
27. Viddene
29. Tafatt oppførsel
31. Oransje politiker
32. Skrape
33. Få en åpenbaring
34. Fås

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



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

**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 38:**
*Løsningsord: Idealisme
Aud Birgitte Andersen,
Vikersund.*

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



DYR	BAK-TROPP	DUK-KERT	SPRÅK	RUST-NING	SVEN-NE-STYKKE	VIN-DEN	SIKKER-HETS-UTSTYR	BYGGE-MATE-RIALE	MAT
				LEGE-MIDDEL					
BE-RØMT-HETENE					YRKE				
					RØVER-UNGER				
VET-TEN				AV-LUKKET		GRUP-PE			
				APPA-RAT		BY			
MØNS-TER				ØY-GRUP-PE					
				FAST-SATT					
	TRAFI-KANT	TØRR				GLI	LUK-KET	PLAN-TE	IN-STRU-MENT
FØSS		BYG-NING							
				FOR-FATTER					
OFTE					KUNST				
				DRIK-KEN					
VENN-LIG									
				HUS-AR-BEID					
UKLAR									
				NED-BETALE		LUG-GET			
FAR-TØY									
				PLAGG		GASS			

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



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

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 38: Beathe Jørgensen, Mo i Rana.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 48/2025 • Må være oss i hende: 3. november

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. 38:
Linda Ceceillie Thodesen, Skien.

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 60.

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



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hva heter musene som kjemper om å vinne Grand Prix i animasjonsfilmen Grand Prix – Poten på pedalen?
2. Har de barske bøllene både vært ute i verdensrommet og blitt angrepet av kattunger i tittelen på to av bøkene Barske bøller?
3. Er blokkebær og skinntryte to navn på samme bær?
4. Hvor mye er det danske tallet halvfems?
5. Hvilken svensk forfatter skrev boken Tordivelen flyr i skumringen?
6. Hva kalles øvelsen i dameturn hvor utøveren svinger seg rundt og gjør øvelser på to horisontale stenger?
7. Hva heter forfatteren av bokserien Twilight som det også er laget filmer av?
8. Er dagen eller natta lengst ved Høstjevndøgn?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

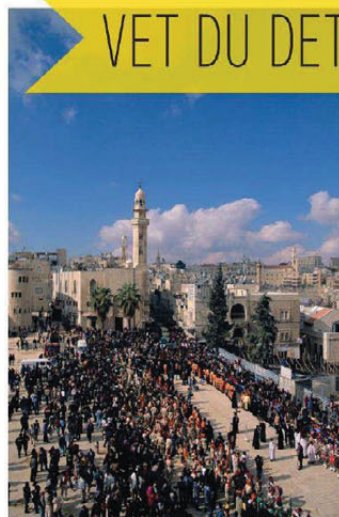
1. Ca. hvor mange hytter har DNT?
2. Har Lars Løkke Rasmussen vært statsminister i Danmark?
3. Hvilken kjent kvinnelig forfatter skrev romanen Den japanske elskerinnen?
4. Finnes det noe som heter tannhvaler?
5. Hva vil det si at en plante remonterer?
6. Hva heter halvøya som Murmansk ligger på?
7. Hva er forskjellen på magma og lava?
8. Hvilken stilling har Cathrine Lofthus?



✧ HJERNETRIM ✧

1. I hvilket land er kimchi nasjonalrett?
2. Hvilke tider omfatter tidsavsnittet Mesozoikum, eller jordas mellomalder?
3. Hvilket år plyndret vikingene øya og klosteret Lindisfarne i England?
4. Kan det være veldig varmt eller veldig kaldt på månen?
5. Hva er hovedforskjellen mellom jern og stål?
6. Hva heter den største øya som i sin helhet ligger i Stillehavet?
7. Hva heter de tre største byene i Skottland målt i antall innbyggere?
8. I hvilken idrett opereres det både med bantamvekt og weltervekt?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

BYER I MIDTØSTEN

1. Hvor ligger byen Betlehem?
2. Hva heter hovedstaden i De forente arabiske emirater?
3. I hvilket land er Muskat hovedstad?
4. Hva er den største byen i Syria ifølge folketelling?
5. I hvilket land ligger Mekka?
6. Hvilken av byene Tel Aviv og Jerusalem ligger lengst sør?
7. Hva heter hovedstaden i Libanon?
8. Er Bahrain et land eller en by i Midtøsten?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Ed og Edda 2. Ja 3. Ja 4. Nitti 5. Maria Gripe 6. Skranke 7. Stephanie Meyer 8. Dag og natt er like lange

EN LITEN UTFORDRING: 1. Over 600 2. Ja 3. Isabel Allende 4. Ja 5. At den blomstrer flere ganger i løpet av vekstsesongen 6. Kolahalvøya 7. Magma er smeltet stein som befinner seg under jordoverflaten, mens lava er magma som har kommet ut av vulkanen og spredd seg ut over jordoverflaten 8. Hun er helsedirektør, Generaldirektør i Helsedirektoratet

HJERNETRIM: 1. Korea 2. Periodene trias, jura og kritt 3. 793 4. Ja, ved ekvator på månen kan temperaturen svinge fra 173 minusgrader til 123 plussgrader celsius 5. Stål er en legering av jern og andre elementer, vanligvis karbon, mens rent jern er et grunnstoff 6. Ny-Guinea 7. Glasgow, Edinburgh og Aberdeen 8. Boksing

PÅ PULSEN: 1. På Vestbredden 2. Abu Dhabi 3. Oman 4. Aleppo 5. Saudi Arabia 6. Jerusalem 7. Beirut 8. Et land



KJØKKEN: Det som i gamle dager var spisestue, men som de siste årene bare hadde vært et lagerrom, er blitt et stort og landlig kjøkken. Veggene er malt i fargekoden S5010-G50Y.



STORT: Våningshuset har en grunnflate på 175 kvadratmeter, og med to etasjer pluss fullt loft og kjeller, har Åshild og Henrik riktig så god plass.

God plass på slektsgården

Mens mange bytter ut store hus med mindre boliger når barna er blitt voksne og har flyttet ut, gikk Åshild og Henrik motsatt vei. De kjøpte hennes slektsgård hvor det er riktig så god plass.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

GOD PLASS: Innredningen på det landlige kjøkkenet er fra Ikea, og Åshild sørget for å få mest mulig plass til oppbevaring i skuffer og skap.



Mange av vennene våre syntes vi var helt sprø.

– Vi bodde i Kongsberg og barna var blitt voksne og hadde flyttet ut. Mange av vennene våre syntes vi var helt sprø, det er jo mer vanlig å selge hus og hage i vår alder, mens vi kjøpte en gård, sier Åshild og ler.

De var riktignok en liten stund i tenkeboksen før de bestemte seg, men store diskusjoner ble det ikke. Og ekte mannen Henrik Eide (72) som er svak for veteranbiler, syntes det var helt suverent å få garasjeplass nok, det hadde de nemlig ikke i Kongsberg.

PRAKTISK HELHET

Huset trengte modernisering, men Åshild og Henrik hadde ikke noe ønske om å endre planløsningen for mye og gjøre altfor store inngrep, bortsett fra å sørge for en mer praktisk helhet.

– Stue på stue som er vanlig i denne typen hus, hadde vi ikke behov for, derimot ønsket

Eiendommen i Hokksund har historie helt tilbake til vikingetiden, men gården som heter Voldstad øvre ble etablert rundt år 1800.

– Vi vet at våningshuset sto her i 1803. Det er nok flyttet hit fra et annet sted, for dørene her er typiske for siste halvdel av 1700-tallet, sier Åshild Woldstad (68) som er fjerde generasjon i denne slekten som bor her. Hun er imidlertid ikke oppvokst her.

– Nei, men faren min var det. Og det var min onkel som etter hvert overtok gården etter besteforeldrene mine.

I TENKEBOKSEN

Onkelen hadde ingen barn, og da han døde, kjøpte Åshild og Henrik gården.



SPISEPlass: Bordet som en onkel av Åshilds far i sin tid laget, har fått hedersplass på kjøkkenet. Hjørneskapet sto også på gården fra før, mens lampene over bordet er fra Ikea.



KOBBER: Gamle kobberkjeler pynter opp over den ene døren på kjøkkenet.

GANG: Veggene i gangen er malt i fargekoden S2020-Y30R, mens trappetrinnene har fått fargen S4502-B. Kommoden er arvegods, og denne er blitt lutet.

vi spiseplass til mange, og nok soveplasser.

Det som tidligere hadde vært en stor spisestue, ble i stedet et nytt og romslig kjøkken. Det gamle kjøkkenet ble delt i to med en ny vegg mot det ene gjesterommet, og dermed fikk de plass til en mellomgang med garderobe.

– Det var mye hytteaktig panel her fra før, og vi valgte i stedet å bruke mye farger i rommene, det liker jeg godt, sier Åshild som innrømmer at det er blitt mye arbeid, selv om de satte bort de største oppgavene til fagfolk. Blant annet måtte alt som hadde med strøm og vann byttes ut, inkludert et nytt renseanlegg for avløpsvann.

– Vi regnet ut at vi brukte rundt 50 timer hver uke det siste halve året før vi flyttet inn. Vi gjorde alt av riving, rydding og maling selv.

Selv om Åshild ikke vokste opp på gården, har hun mange fine barndomsminner herfra. Hun var nemlig ofte på besøk hos besteforeldrene Konrad og Aase.

– Jeg husker for eksempel kjøkkenbordet som enormt stort med plass til uhorvelig mange mennesker rundt, jeg mener vi kunne være 14-15 som satt rundt det. Vi må jo ha trykket oss godt sammen i så fall, for det samme bordet står her på kjøkkenet vårt, og nå er det litt trangt om vi er flere enn sju, sier Åshild og ler.



Vi regnet ut at vi brukte rundt 50 timer hver uke det siste halve året før vi flyttet inn.



SPISESTUE: Fire hyttebord er satt sammen til et langbord i spisestuen, og her er det permanent plass til minst 20 personer. Veggene er malt i fargekoden S3020-R90B.



HOBBY: Borddekking er blitt stor interesse for Åshild som aldri dekker bordet helt likt flere ganger – her har det gått sport i å variere.



TIPS

Gamle medisiner- og krydderglass kan bli fine lykter eller vaser.

HØSTMAT: Åshild har laget deilig og tradisjonsrik høstmat – ferskt kjøtt og suppe – til sine gjester.

ÅSHILDS TIPS

- Jeg starter med å tenke anledning, årstid og hvilken mat som skal serveres, og bestemmer meg for farge-toner ut fra dette. Så ser jeg i skuffer og skap: Hva har jeg som kan brukes? Kan jeg låne noe av andre?
- Jeg bruker naturen og henter inn blomster, kvister og det jeg finner.
- Jeg kjøper på salg, og liker ting som kan brukes på ulike måter. Små telysestaker fra Ikea kan også brukes til dessert, for eksempel.
- En stor plastboks i boden eller i et skap kan være grei å fylle med bordpynt og ting som kan brukes og gjenbrukes.



GARDEROBE: To gamle dører er tatt i bruk i det plassbygde garderobeskapet mellom vinduene på soverommet.

MELLOMGANG:

Der det gamle kjøkkenet var, satte de opp en vegg og laget en mellomgang med garderobe. Stolen har Åshild kjøpt av en venninne, mens bordet og speilet fra 1980-tallet var med på flyttelasset fra forrige bolig. Veggene er malt i fargen S5040-Y77.

SENGEPLASS TIL 40

Trangt er det imidlertid ikke i den store spisestuen, for her har de laget langbord som alltid er klart for store middagselskaper. Og det har de ofte her på Voldstad.

– Vi liker å invitere til middag her, og jeg elsker å dekke bord, sier Åshild som er utdannet husstellærer og som kan se tilbake på et langt yrkesliv på skolefronten og som dessuten har skrevet lærebøker i heimkunnskap for grunnskolen. Nå sitter hun i styret i interesseorganisasjonen Mat og helse i skolen, så dette er et felt hun fortsatt er engasjert i. Og å lage mat til mange har hun ikke noe imot.

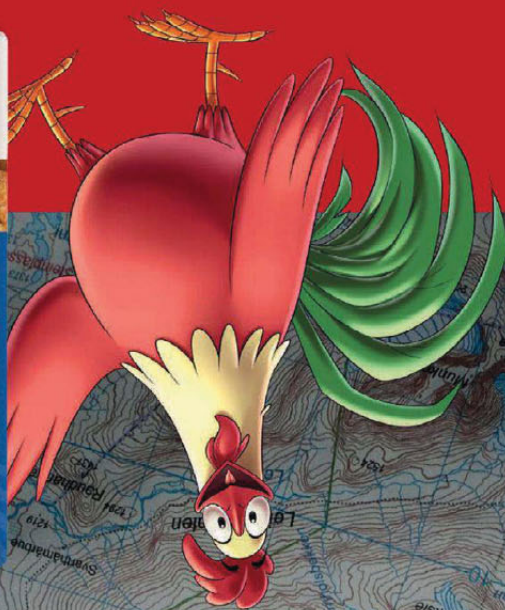
– Nei, det er bare morsomt, det. Vi pleier å ha en stor familiesamling her hver sommer, da er vi 40 mennesker her, og å lage mat til alle er ikke noe problem. Det krever imidlertid en god del planlegging når så mange skal samles, og da går jeg systematisk til verks, lager kalender og skriver inn alt som skal gjøres, sier Åshild, som også greier å organisere sengeplasser til alle 40. For her på Voldstad er det virkelig både hjerterom og husrom. •

INSTAGRAM
@ashildwoldstad

RØDSTUE: Veggene i den ene stuen i andre etasje er malt i fargen S5020-R10B. Sofaene er fra Trademax, mens bordet er kjøpt brukt. De to stolene kjøpte Åshilds mor på auksjon i 1957.



Kjeks å ha når kartet har vært feil vei hele veien på feil vei!



24 DAGER TIL JUL

Starter du nå, kan du få
ferdig denne morsomme
julekalenderen til
1. desember.

DESIGN OG FOTO: Permin
TILRETTELEGGING:
Bente Presterud



JULEKALENDER

Mål:

Kalenderen måler ca. 32 x 71 cm
(uten beslag)

Broderiet måler ca. 26,5 x 63 cm

Materialer:

43 x 80 cm Natural Aida med 5,4 tråder/
cm (art nr 357/50)

DMC Mouliné i farger og mengde som
vist i symbolforklaringen

Broderinål

24 messingringer med diam 16 mm
(art nr 5893)

32 cm brede beslag, i fargen bordeaux
(art nr 5135/32)

Info om materialene: permin.no

SLIK GJØR DU:

1 rute i diagrammet = 1 rute i stoffet.

Broder motivet som vist i diagram –
mønsteret telles ut fra midten.

Det broderes med 1, 2 eller 3 deltråder
i nålen, som beskrevet.

Damp det ferdige broderiet lett.

Renklipp kantene – slik at broderiet blir
midtstilt, og stykket måler ca. 38 x 77 cm.

Brett inn ca. 1,5+1,5 cm i hver side,
press og sy.

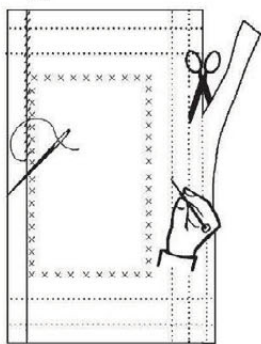
Gjenta øverst og nederst – slik at det
blir smale løpeganger.

Sy fast 1 ring i underkant av hvert
kalendertall – bruk rød tråd.

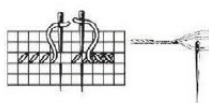
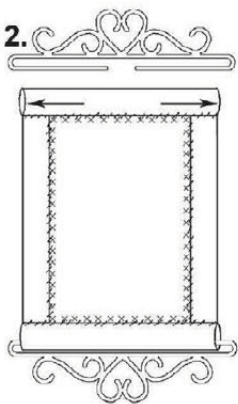
Tre beslagene i løpegangene.



1.

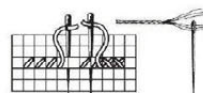


2.



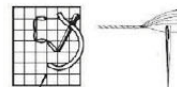
BRODÉR KORSSTING MED 2 DELTRÅDER I NÅLEN

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 321 rød (2 dk) | 703 lys grønn (1 dk) |
| 815 mørk rød (1 dk) | 742 gul (1 dk) |
| 3805 rosa (1 dk) | 5200 hvit (4 dk) |
| 762 lys gul (1 dk) | 435 gylden (1 dk) |
| 3708 lys rosa (1 dk) | 433 brun (1 dk) |
| 945 lys sand (1 dk) | 168 lys grå (1 dk) |
| 828 blå (1 dk) | 169 grå (1 dk) |
| 895 mørk grønn (2 dk) | 535 mørk grå (1 dk) |
| 905 grønn (1 dk) | 310 sort (1 dk) |



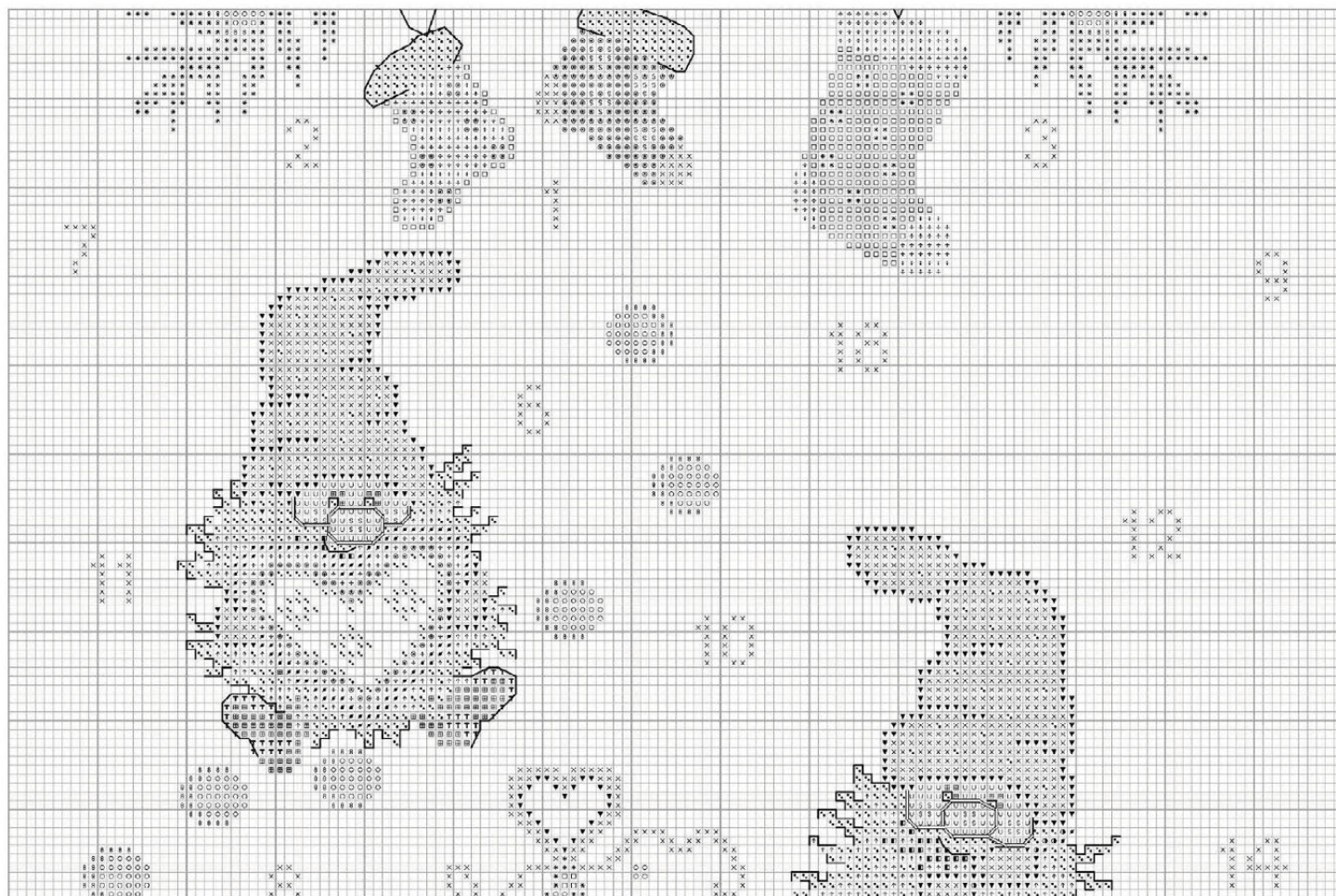
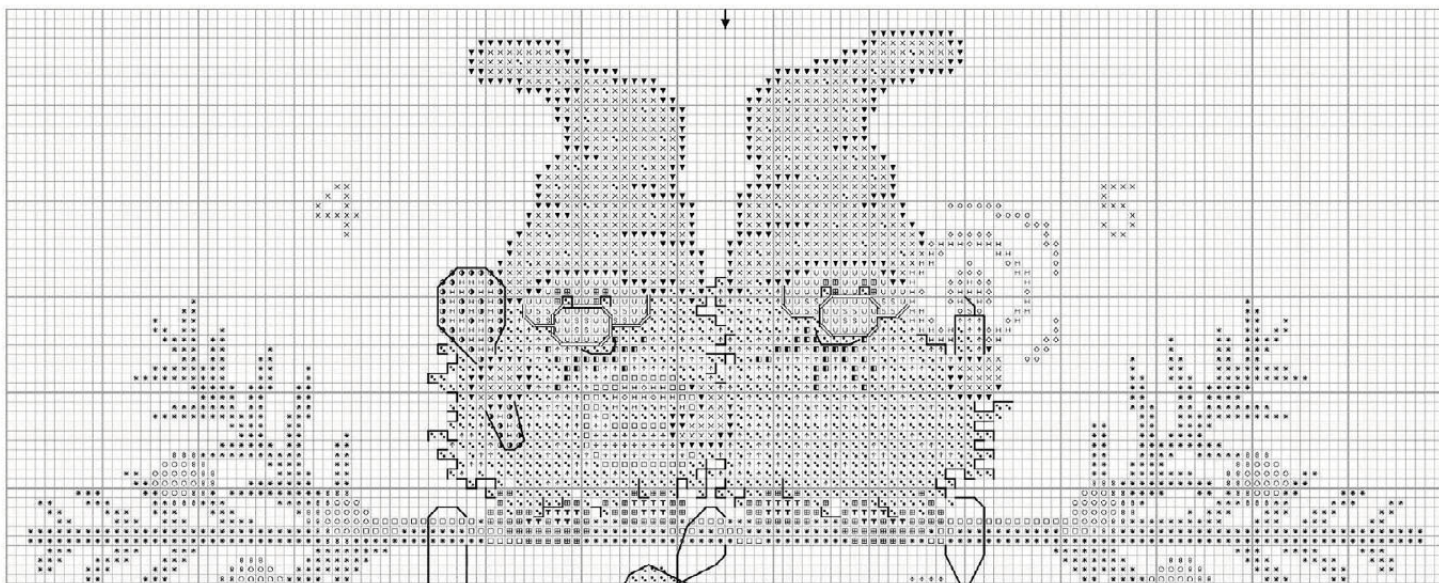
BRODÉR KORSSTING MED 3 DELTRÅDER I NÅLEN

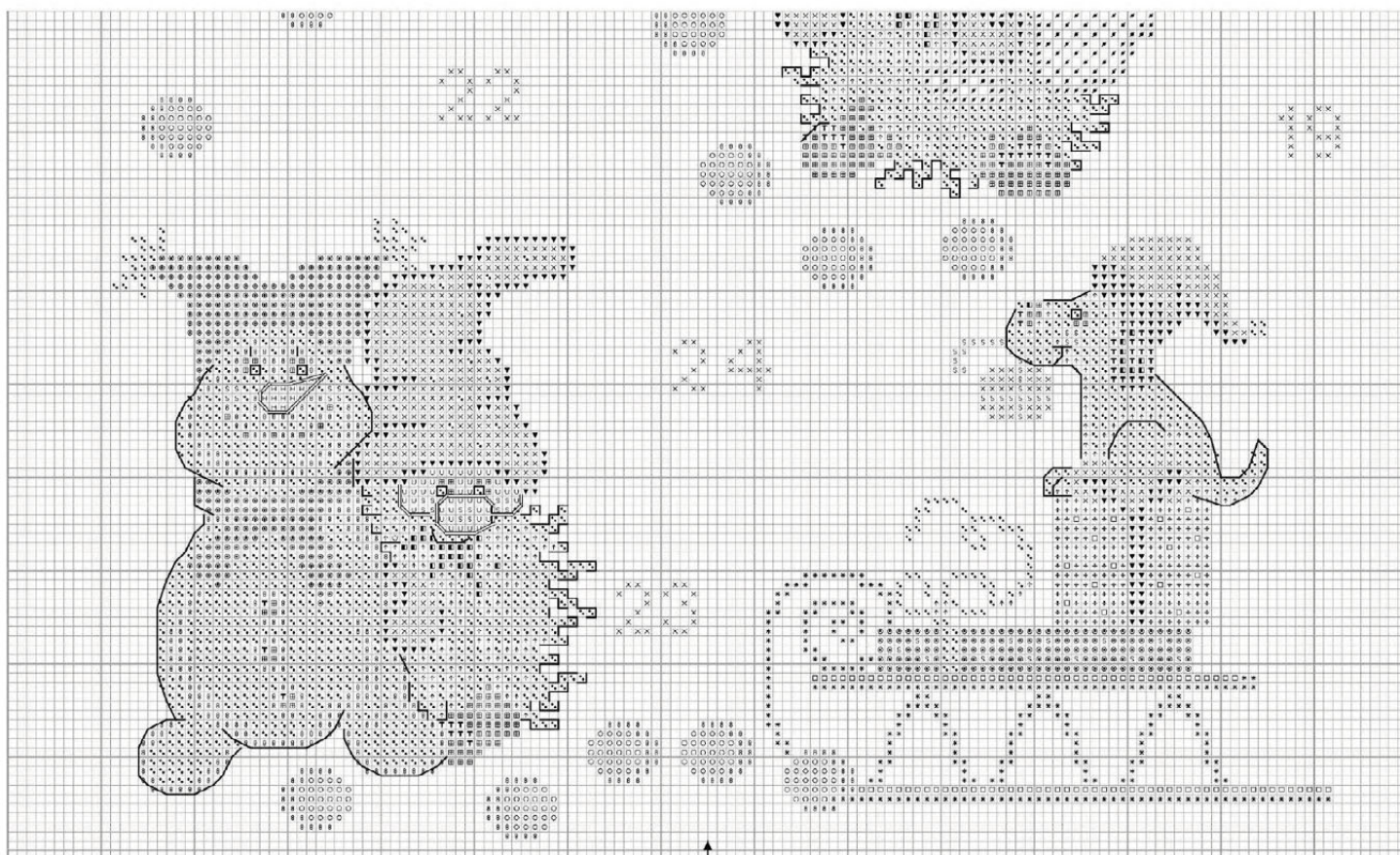
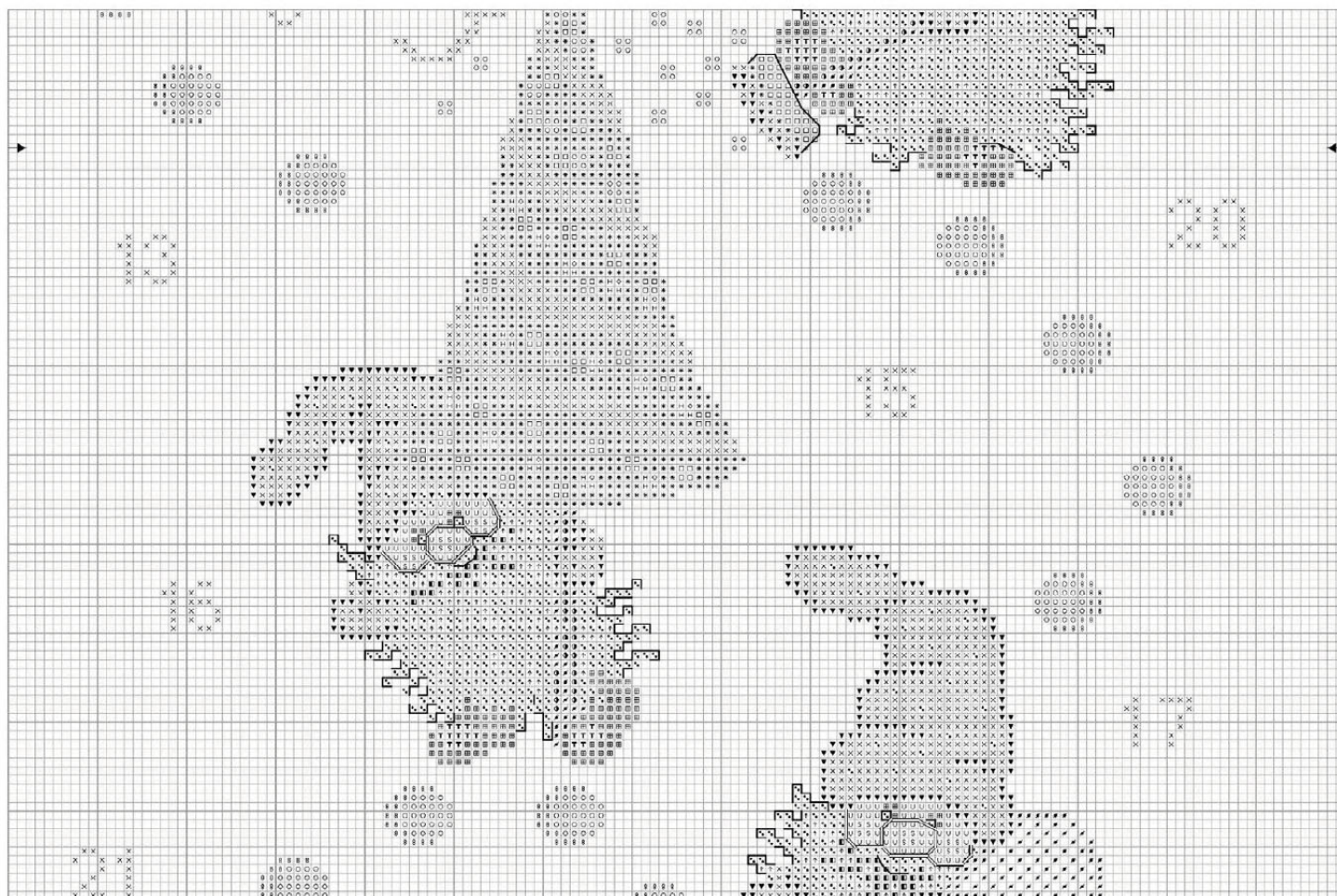
- 5200 hvit



BRODÉR ATTERSTING MED 1 DELTRÅD I NÅLEN

- 433 brun
310 sort





Kjærlighet og dramatik på engelske gods

Blomsterdames tilskudd er en fantastisk serie som gir deg en fantastisk opplevelse av et engelsk gods i 19. århundret. Den er perfekt for deg som elsker historiske romaner og kjærlighetsdrammer.

Denne serien er en fantastisk opplevelse av et engelsk gods i 19. århundret. Den er perfekt for deg som elsker historiske romaner og kjærlighetsdrammer.



Norges aller beste svar
på Downton Abbey.
Jeg er fullstendig hekta.
JERNBANEFRUA



Wow, for en bok! Denne serien blir
vanskelig å legge fra seg!
RAGNHILD ASKELAND, SERIELESER

Ny serie
fra forfatteren av
*Fredsår, Sagmesterens
barn og Blomster
og blod!*



Foto: Thomas Brun, NTB

Bok nr. 1 kan kjøpes i butikk fra 17. oktober.

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



OPP I HØYDEN: Med en krakk eller pidestall kommer plantene opp og blir mer synlige. Ofte kan det også gi dem en bedre plassering med tanke på naturlig lys fra vinduet. Her vises store grønne planter hos Kristoffer Saghaug, som spiller en viktig rolle i interiøret.

Innred med planter

Grønne vekster har gått fra å være pynt og tilbehør til å bli et viktig «møbel» når hjemmet skal innredes. Kontakt med naturen er dessuten helsebringende, så nok en grunn til å ta det grønne med inn. Slik kan du bruke planter i interiøret.

TEKST: Espen Skarphagen

STRIKKEKROK: Å møblere med grønne planter gir frisk luft, reduserer stress og skaper et mer levende hjemmemiljø.





SMART URTEHYLLE: På kjøkkenet til matskribent og kokebokforfatter Margit Dale er hyllen Bond fra Fogia festet til taket, og plasseringen foran vinduet gjør at den nærmest fungerer som et drivhus der Margits mange urteplanter stortrives.

Alle rom kan i utgangspunktet fylles med grønne vekster, og at det ikke skal stå planter på soverommet er en myte! Som regel er soverommet kjøligere, så her kan du ha planter som trives med litt lavere temperaturer.

Baderommet vil i perioder ha høy luftfuktighet, så her vil det passe med planter som elsker fukt og varme. Har du et rom med lite dagslys, finnes det et stort utvalg av vekstlys som gir et behagelig lys også for oss mennesker. Bonusen er at både vi og plantene får en oppkvikkende effekt.

LYSFORHOLD

For alle vekster er i større eller mindre grad avhengig av lys for å trives. Første steg når du skal innrede med planter, er derfor å kartlegge lysforholdene i hjemmet ditt. Store vindusflater gir godt lysinnslipp, slik at plantene kan tåle å stå lenge inne i rommet. Med små vinduer og lite dagslys er det

EKSPERT:

Espen Skarphagen er hageekspert, blomsterdekoratør og forfatter, som også deler sine grønne tips på skarphagen.no og Grøntpodden.

smart å flytte vekstene nærmere for å nyttiggjøre seg lyset som slippes inn. Gjennom den mørkeste årstiden kan det uansett være nødvendig å tilføre ekstra vekstlys for maksimal trivsel. Når det er sagt, finnes det også vekster for nesten alle lysforhold.

VALG AV PLANTEKAR

Krukker og kar finnes i alle varianter, men benytter du større plantekar kan det plantes ulike vekster sammen. Fordelen med stort jordvolum er at det ikke er like stort behov for vanning, og dermed er en lettstelt løsning. En større plantekasse kan nærmest ses på som et blomsterbed

HINDRER INNSYN:

Interiørarkitekt Tone Midtsund har brukt mange grønne planter for å hindre innsyn på badet. De store rektangulære pottene i vinduskarmen er snekret i samme heltre som skapene. De er deretter malt hvite og trukket i plast innvendig med stiftemaskin. Hengepottene Grow er håndlaget i porselen.

DET GRØNNE HJØRNET



IKEA

MINT AGENCY

SKAP SONER

Gjør et rom i rommet ved å bruke planter som romdeler. Bruk én større plante eller gjør grupper av mindre planter som passer fint sammen.

GRUPPERING:

Plantestativ i flere høyder er fint om du vil samle plantene i grupper. I så fall kan det være smart å velge planter med noenlunde samme behov for lys og vanning. Pdestall fra den nye Dagsjus-serien til Ikea, h 60 cm, kr 346, og h 21 cm, kr 89, begge i bambus.

PLANTENES LYKKEPILLE:
Kroton med gøyale farger.



UNSPLASH

ENKLERE FLYTTING

Plasser de store krukkenes på en krukke-tralle. Det gjør det enklere å flytte dem etter behov!



UNSPLASH

inne. I en samplanting er det smart å velge vekster som har noenlunde like krav til vaning, gjødsel og kanskje trives med en generell jordtype. Vær imidlertid oppmerksom på de hurtigvoksende! Enkelte ganger kan noen planter være i overkant ivrige, og dermed utkonkurrere andre som er mer forsiktige og saktevoksende.

Mindre krukker er enkle å flytte rundt på, men en større kasse fylt med planter og jord vil være vanskeligere å manøvrere. Større krukker kan imidlertid plasseres på en krukke-tralle hvor de står permanent, eller enkelt kan skyves dit man ønsker. Noen plantekar er faktisk utstyrt med hjul fra produsentene, slik at de kan flyttes selv om de er fylt med jord og planter. En annen fordel med å få krukker litt opp fra gulvet er at vannsøl enkelt kan tørkes opp, slik at gulvet ikke skades.

Plantekar med selvvaning er løsningen for deg som vil ha noe lettstelt. Selvvaning vil si at plantekaret har en innsats i plast som rommer et reservoar med vann, hvor plantenets røtter henter opp

GØYAL OG FARGERIK:

Calathea har blitt kjempes populær siste årene og med god grunn. Den store variasjonen i spennende bladverk gjør at du garantert finner en som passer deg.

fuktighet. Dette etterfylles gjerne en gang i måneden – enklere plantestell får du ikke!

SAMLE OG GRUPPERE

Enten du planter i større kar eller har flere separate krukker, vil det ofte lønne seg å samle vekstene i grupper hvor alle bidrar med fordampning – og dermed en høyere luftfuktighet i området der de er plassert. Grupperingen bidrar spesielt til økt plantetrvsel gjennom vinterhalvåret, hvor vi ofte har tørr luft innendørs.

En annen fordel med å gruppere vekstene er at det gir en større visuell effekt i interiøret. Kombinasjoner av



INGER MARIE GRINI

MIDTPUNKT: I stuen til Benedicte Lobos og Kim Thorvaldsen står en enorm Strelitzia og utgjør et flott blikkfang. Den ble i sin tid innkjøpt på Luck Oslo på Grünerløkka, og den står akkurat der den bør for å få nok lys.



HOMMY LARSEN

GRØNN HULE: Bruk grønne planter til å ramme inn sitteplassen for et fint og frodig uttrykk. Her skaper de lange kassene fra Bedd et skille og avgrenser sonen. De to plantene i bakgrunnen er varianter av Philodendron som finnes i både klatrende og mer lavtvoksende versjoner.



LEVENDE SKILLEVEGG:

En miks av høye og lave vekster som fiolinfiken, Monstera og gullranke plantet på rekke og rad skaper en flott deling av rommet. At plantekassen kommer litt opp fra gulvet, gjør det dessuten enklere å tørke opp eventuelt vannsøl.



LITEN SKATT:

Ormeskinn er en liten plante fra den tropiske regnskogen som klarer seg med relativt lite lys. Med en høyde på 10–15 cm egner den seg godt som bunndekker i større plantekasser. Farger og mønster i bladene er nesten uten sidestykke!

ulike vekster gir en unik mulighet for å leke med form, farge og tekstur i bladverket. Bevisst bruk av ulikt bladverk og kontraster vil også kunne fremheve hver enkelt plante. Kombinasjoner som matt/blankt, mørkt/lyst, opprett-voksende/hengende og ulike høyder er virkemidler som skaper en fin spenning i rommet.

I en gruppering vil det også være smart å få enkelte vekster opp i høyden ved å benytte en pidestall, og her kan eksempelvis en hengende plante være fin i miksen.

LEVENDE SKILLEVEGGER

Plantekasser eller grupper av store og små krukker er dessuten en smart og fleksibel løsning for å skape soner i et større rom. Hvorfor ikke pakke deg inn i grønt ved å ha ulike vekster rundt sitteplassen? Benyttes en miks av vekster med ulike høyder og forskjellig bladverk, vil dette skape et spennende uttrykk. Ønsker du deg i tillegg hengende vekster, kan disse henges i ampler fra kroker i taket. Her er det i det hele tatt bare fantasien som setter grenser! •



GRØNNE FINGRE: Levende vekster er en viktig ingrediens i innredningen til matinspiatorene i kokeboken forfatterne Gitte Witt og Filip Loebbert, @gitteogfilip, som er opptatt av å skape en sammenheng mellom hjemmet sitt og den grønne bakgården utenfor.

PLANTENE VI VIL HA NÅ

I jungelen av vekster på markedet ser vi for tiden tre tydelige tendenser:

- 1. LETTSTELT OG FRODIG:** Her er det lettstelte planter med store blader som dominerer. Ulike grønn-toner og varierende fasonger skaper nærmest en følelse av jungel. Hjemmet fylles med store grønne vekster som krever lite og gir mye, for eksempel **Philodendron**, **Strelitzia**, **Monstera** og **sjømannstrøst**.
- 2. GØYALT OG FARGERIKT:** Stikkordet her er bladverk man blir glad av å se på. En rekke planter har tegninger og farger i bladverket som skaper et lekent uttrykk. Bladverk med andre farger og mer tekstur utgjør i tillegg en fin kontrast til alt det grønne og danner gode blikkfang. Eksempler på dette er **Calathea**, **Kroton** og **Begonia rex**.
- 3. LUFTIG OG LETT:** Klatrende og hengende vekster gir en frodig letthet som er vanskelig å oppnå med opprett-voksende vekster. Med knapp gulvplass er det alltid mulig å henge planter fra taket, slik at plantene ikke kommer i konflikt med møblene. Tre favoritter her er **gullranke**, **husvandrer** og **Hoya**.

Skyggespill

Da Dorte kom innom, lå mappene fra Anders Lemark-saken spredt utover stuegulvet hos Ellen, og Dorte så bekymret ut. Så sa hun det Ellen fryktet: At hun måtte være forsiktig og ikke la saken ta overhånd, ellers var det stor sannsynlighet for at det ville gå like galt som sist.

HANDLINGEN HITIL (3:5): Ellen reflekterer over Haralds mystiske forsvinning og Janes (Haralds kone) anklager. Hun beroliger Jane, som forteller om Haralds «unnskyld»-brev og etterlatte telefon med Ellens nummer. Jane har ikke varslet politiet, og tror Ellen vet mer på grunn av Haralds omtale av henne. Ellen benekter affæren og bekrefter kun et mislykket møte med Harald. Politiet kaller inn Ellen til avhør, der de avslører at Haralds bil er funnet i Drammen og at det var en usendt melding til Ellen på hans telefon. Samtidig tar Ellen sin MS-syke mor med til et privat sykehjem, der hun sjokkerende møter Anders Lemark, mannen som ødela hennes journalistkarriere, som sykehjemmets sponsor. Senere hjelper Ellen Jane med å henge opp etterlysningsplakater av Harald i byen. Underveis funderer Ellen over Harald og Janes forhold. Etterpå ser Ellen, til sin store overraskelse, Jane sette seg inn i en bil kjørt av Anders Lemark.

Ellen sto som frosset til bakken lenge etter at den store Mercedesen hadde forlatt fortauskanten med Anders Lemark bak rattet og Jane i passasjeret. Hjertet hennes hamret i brystet, og hun presset hendene sammen for å tvinge seg selv til å flytte oppmerksomheten. Hva kunne Haralds kone og eiendomsmagnaten Anders Lemark ha med hverandre å gjøre? Og hvorfor akkurat nå, når all Janes energi var rettet mot å finne ut hva som hadde skjedd med Harald?

Langsomt fikk Ellen beina i gang i retning mot leiligheten sin. Hun hadde en jobb å gjøre.

Ellen saumfor nettet etter opplysninger som kunne knytte Anders Lemark og Jane sammen, men hun fant ingenting. Det var mengder av treff på Anders Lemark. Alt fra firmainformasjon til avisartikler og styreverv. Det var vanskeligere med Jane, som riktignok hadde en Facebook-profil, men den var uten bilde, og hun var nesten ikke aktiv der.

Ellen så på stabelen med flyttekasser som sto på gulvet i stua. Det var flere grunner til at hun fortsatt ikke hadde pak-

ket dem ut. En av dem var innholdet i den midterste kassen. Hun reiste seg og flyttet på kassene, så hun kunne komme til den. Deretter løftet hun ut stabel på stabel med papirer og la dem på det lille stuebordet, før hun trakk pusten dypt.

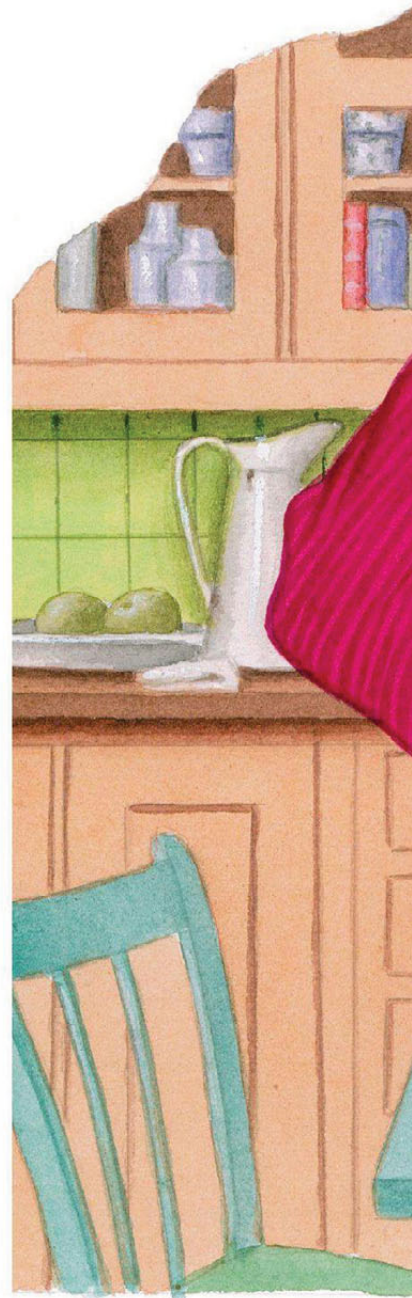
De måtte snakke om noe annet, hvis hun ikke skulle eksplodere.

Dette var all researchen hennes fra sakene om Anders Lemark, de som i realiteten hadde kostet henne jobben og karrieren i avisen. Pulsen økte, og en kvalme satte seg i halsen, men Ellen tvang seg til å overse signalene og grep fatt i den første bunken. Kanskje lette hun etter en nål i en høy-stakk, men hvis det et sted i disse bunkene fantes en flik av forklaring, eller kanskje til og med et spor som kunne lede henne til Harald, så var det verdt å lete.

Ellen reiste seg fraværende og satte på vannkokeren, så

hun kunne få varm kaffe til arbeidet. Så kastet hun seg over den første bunken.

Da det ringte på døren, visste ikke Ellen hvor lenge hun hadde sittet og jobbet. Lyset fra stuevinduet var blitt dunkelt, og hun kom fortumlet på beina. Bunken på stuebordet var nå spredt ut både på bordet og store deler av gulvet. Kaffekoppen var kald og urørt.





Ellen åpnet døren og ble møtt av Dorte, som smilte til henne.

– Unnskyld at jeg kommer uanmeldt. Har du tid?

Ellen nikket og slapp den tidligere kollegaen inn. De ga hverandre en klem i entreen, og Dorte tok av seg skoene før de gikk inn i Ellens lille stue.

– Beklager rotet. Jeg var midt i noe ...

Dortes smil forsvant da hun

så papirbunkene som lå strødd utover gulvet. Hun tok et stort skritt over noen av dem for å kunne stå ved vinduet.

– Hva er alt dette for noe? stemmen hennes var full av bekymring.

Ellen dro en hånd gjennom håret og forklarte så effektivt hun kunne hva som hadde skjedd siden sist de to hadde snakket sammen. Da hun nevnte Anders Lermark som mannen som hadde kjørt Jane

bort fra bussholdeplassen, kunne hun se at det gjorde inntrykk på Dorte.

– Hør her ... jeg kom egentlig fordi jeg ville spørre deg om du vet noe om Harald. Han er nå offisielt meldt savnet, og det er selvfølgelig en sak for avisen. Men jeg hadde ikke sett for meg at du var så involvert i det. Jeg visste jo bare at dere pleide å prate sammen på jobben.

Ellen tok med seg kaffekop-

pen ut på kjøkkenet, helte den kalde kaffen ut og satte på nytt vann.

– Du vil vel ha en kopp, ikke sant?

Dorte nikket nølende. Så fant hun en vei ut til kjøkkenet og stilte seg vendt mot Ellen.

– Jeg skjønner godt at du legger ned mye krefter i dette, Ellen. Men du må love meg at du ikke lar det ta overhånd. Slik som sist.

Ellen blunket. Hun kjente

plutselig at Dortes nærvær presset henne.

– Jeg vet ikke hva du snakker om. Dette er jo noe helt annet. Jeg vil bare hjelpe til med å finne Harald. Det må jo ha skjedd noe med ham.

Dorte nikket.

– Ja. Men nå er Anders Lermark plutselig en del av historien. Og det bekymrer meg, helt ærlig.

– Det er da ikke min skyld at han dukket opp og tydeligvis kjenner Jane. Men det er jo påfallende. Og det er noe jeg må komme til bunns i. Det er ikke det samme som sist, forsvarte Ellen seg, og hun hørte selv at stemmen dirret litt for mye.

– Du har sikkert helt rett. Men du må love meg én ting: Du kontakter ikke Lermark direkte. Hvis du får behov for å snakke med ham, så la meg ta kontakten. Den mannen kan åpne noen gamle sår i deg, og jeg vil ikke at du skal gjennom det samme én gang til.

Vannet til kaffen var i ferd med å nå kokepunktet, og Ellen kjente det samme i kroppen. Hun trakk pusten dypt, blandet kaffepulveret i det varme vannet og rakte koppen til Dorte. De måtte snakke om noe annet hvis hun ikke skulle eksplodere.

– Hvordan går det ellers i avisen?

Dorte tok imot koppen og resignerte. – Det er det samme. Vi jager klikk, klikk, klikk ...

Ellen smilte.

– Men husk nå, «hvert klikk er en leser. Og uten lesere er det ingen avis» ...

Den siste setningen sa de i kor og lo. Den hadde vært en del av sjefredaktørens mantra så mange ganger at de kunne den utenat.

– Du vet jo hvordan det er. I går hadde jeg igjen en leser som ville at jeg skulle fjerne navnet hennes fra søk. Hun har kjøpt et hus, og da skrives det automatisk en notis. Det viser seg at kvinnen jobber på en rettspsykiatrisk avdeling og har hemmelig adresse. Så

jeg skjønner jo godt at hun vil fjernes. Alt kan jo søkes opp på nettet i dag.

Ellen nikket. – Og gjorde du det?

– Det kan jeg jo ikke, men jeg ba IT om hjelp.

– Hvis Harald hadde vært der, ville han klart det, sa Ellen og kjente plutselig en klump i halsen.

– Han dukker opp igjen. Takk for kaffen. La oss holde kontakten og dele hvis vi finner ut noe om Harald. Avtale?

Ellen nikket.

Da Dorte var gått, forsøkte Ellen å få orden på papirbunke – og på tankene sine. Hvorfor ble hun så påvirket av Dortes antydninger om saken med Anders Lermark? Hun rettet seg opp og tok et par dype åndedrag. Fordi hun selv kunne kjenne at den feberaktige tilstanden hun kunne havne i når en sak virkelig grep henne, ikke var langt unna. Og fordi det var sant at bare navnet Anders Lermark fikk henne til å reagere fysisk. Slik det hadde gjort da hun så ham på sykehjemmet forleden.

Sykehjemmet! Ellie slo seg for pannen. Hun hadde en avtale med lederen Conny om å møte opp og få de siste detaljene på plass før morens innflytting. Og nå var hun sent ute.



Hvis hun fant den manglende brikken, så var det et mønster.

Conny tok imot henne på kontoret sitt, og sammen gikk de gjennom de praktiske forberedelsene til flyttingen som skulle skje allerede om en uke. Ellen kjente fortsatt det stikket av dårlig samvittighet over å gi opp omsorgen for moren, men hun visste også med fornuften at det var det riktige å gjøre.

– Nå håper jeg bare at mo-

ren min får det bra her, også sosialt. Det er faktisk noe av det som har vært aller vanskeligst i det siste. For når man mister muligheten til å komme seg ut, dør vennskap og kontakten med naboer fort, sa hun til sykehjemslederen.

– Jeg er sikker på at vi skal få moren din inn i noen av aktivitetene som foregår her. Men jeg er glad for at du nevner det. For det er noe jeg må informere deg om før du skriver under på papirene.

Ellen rettet seg opp i stolen. Conny søkte blikket hennes og fortsatte:

– Vi har hatt noen utfordringer med tyverier fra beboerne våre i det siste. Vi liker jo å ha åpne dører, eller i hvert fall ulåste dører. Og det har dessverre blitt utnyttet av noen.

– Hvor omfattende er det, og hvor lenge har det pågått?

– Det gjelder alt fra konstanter til smykker og verdipapirer. Det begynte for litt over et halvt år siden. Vi har ikke videoovervåkning inne i huset, bare rundt det. Så vi vet ikke om det er en beboer, en pårørende eller for den saks skyld en helt fremmed som har sneket seg inn.

– Hva med de ansatte? De har jo lettest tilgang til rommene.

Conny senket blikket et øyeblikk, men så Ellen i øynene igjen.

– Personalet er også en mulighet. Det håper jeg selvsagt ikke. Du skal vite at alle forhold er meldt til politiet, som har vært innom flere ganger. Vi er veldig nøye med å oppfordre beboerne til å låse inn verdisakene sine. Og slik jeg gjør med deg nå, har vi informert de pårørende til beboerne våre. Men det er selvsagt en situasjon vi er veldig lei oss for, og det er viktig at du får vite det nå.

Ellen nikket.

– Jeg er selvfølgelig glad for at du forteller meg det. Og jeg forventer at dere finner synderen og får stanset dette. Så jeg har ingen problemer med å

skrive under på rommet, sa hun.

Conny virket lettet, og sammen gikk de nedover gangen for å se rommet som Ellens mor skulle flytte inn i. Bare sengen sto klar, for det var naturligvis hennes mors egne møbler som skulle fylle resten.

Conny og Ellen tok farvel, og Ellen beveget seg mot utgangen. På veien fikk hun øye på Line, som hun hadde gått på barneskolen med, og som nå jobbet på stedet. Hun bestemte seg for å snakke med henne.

Line var travelt opptatt med å bytte blomster i en rekke vaser hun hadde stående på en tralle ved siden av en stor vask i korridoren, men hun lyste opp da hun så Ellen, og de ga hverandre en rask klem.

– Nå nærmer det seg. Var det ikke neste uke moren din skulle flytte inn på nummer 16?

Ellen nikket.

– Jeg har nettopp fått alt på plass. Det er ille med disse tyveriene som skjer her. Conny fortalte meg om det.

En skygge falt over ansiktet til Line, og hun så bort da hun svarte.

– Det er det verste jeg har vært med på.

– Hva mener du?

– At alle går rundt og mistenker hverandre. De pårørende ser plutselig på oss som om vi er snyltere som bare venter på å få tak i beboernes penger. Ledelsen oppfører seg rart overfor oss, og det er uro i personalgruppen. Vi er alle på vakt. Hvem det enn er, håper jeg virkelig vi snart finner den skyldige, for dette er ikke til å holde ut.

– Det forstår jeg godt. Jeg skal heller ikke oppta mer av tiden din. Jeg ser i det minste at det er friske blomster på vei. Hun forsøkte seg med et smil for å lette på stemningen. Line smilte tilbake.

– Jeg er helt sikker på at moren din kommer til å få det fint her. Jeg skal i hvert fall gjøre mitt, sa Line, som hadde

hendene fulle av avklipte stilker fra blomstene og så seg om etter en søppelbøtte.

– La meg ta dem. Det står en bøtte borte ved døren, og jeg skal jo den veien, sa Ellen og rakte hendene ut mot Line. Hun smilte og ga de avklipte stilkene til Ellen.

– Takk skal du ha. Vi ses!

Ellen følte seg vel med å hjelpe til og gikk med lette skritt mot utgangen, hvor hun kastet stilkene i en søppelbøtte som sto foran en vegg med bilder av hele personalet. Hun tørket håndflatene mot hverandre og fortsatte til hun var halvveis ute. Da stanset hun opp og kjente hvordan blodet forsvant fra ansiktet. Langsomt snudde hun og gikk tilbake til veggen med personalbildene.

Det kysset de to utvekslet, var langt mer enn vennskapelig.

Hun kikket opp og ned gangen, men det var ingen mennesker å se. Hun gikk bort til veggen for å sjekke om underbevissthets hennes hadde hatt rett. Og der – nest nederst til høyre – hang et bilde av en person Ellen straks kjente igjen. For det var et foto av Jane. Haralds kone var ansatt her på sykehjemmet, og dermed hadde Ellen funnet det mulige bindeleddet mellom Anders Lermark og Jane, som hun hadde lett etter helt siden hun så eiendomsmagnaten plukke opp Jane ved bussholdeplassen.

Hun kastet et blick oppover gangen og så at Line var godt i gang med å levere friske blomster til rommene og krysset gangen med trallen sin. Ellen gikk henne i møte.

– Hei igjen. Bare en liten ting ... Jeg kom til å se på veggen med bilder av dere ansatte, og jeg la merke til Jane, som er gift med en tidligere

kollega. Hvor lenge har hun jobbet her?

Line rynket pannen.

– Åhh, det er jeg ikke helt sikker på. Men et par år i hvert fall. Hvorfor spør du?

– Det var bare en tanke. Greit å vite, hvis jeg skulle møte på henne her. Det gjør jeg sikkert.

Ellen forlot sykehjemmet i dype tanker.

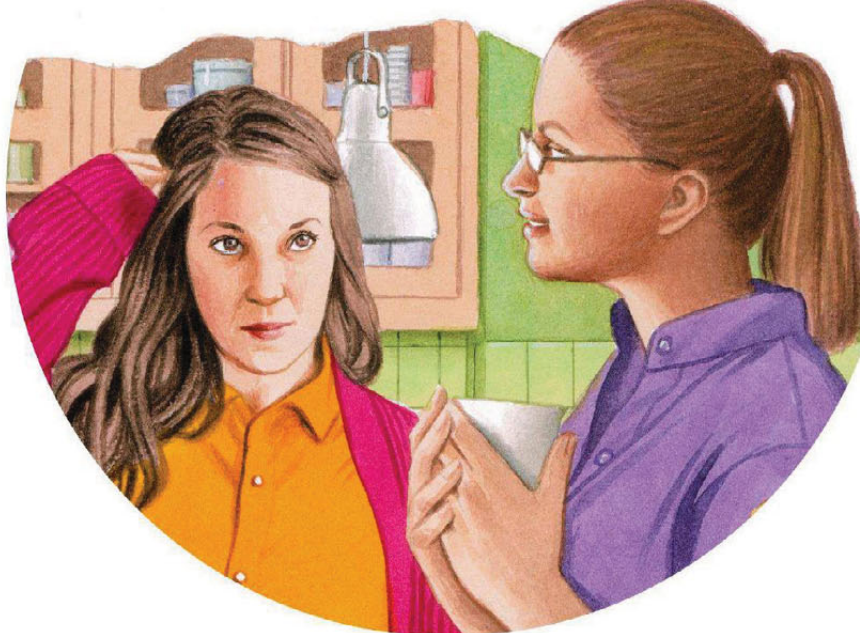
Hun hadde lett etter en forbindelse mellom Anders Lermark og Jane, rett og slett fordi det måtte finnes en, når de plutselig satt i samme bil. Nå hadde hun funnet den, men det var tross alt en svak forbindelse. Anders Lermark var stor sponsor og sikkert investor i det private sykehjemmet. Jane var en vanlig ansatt.

Dorte ville sikkert bli irritert hvis hun spurte om Anders Lermark igjen, men det var nærliggende å diskutere saken med henne. Hun var god til å tenke analytisk, og hun kjente Ellen og hele saken. Kanskje Dorte var på jobb i morgen? I så fall ville hun sikkert bli glad for en liten avveksling.

Ellen smilte ved tanken, men stanset opp. Pulsen steg. Hva var det Dorte hadde snakket om da hun besøkte henne i leiligheten? Det var en leser som ville slettes fra arkivet, så Google ikke kunne finne en bestemt sak om vedkommende. Ellen hadde også hatt slike hendelser i avisen. Og plutselig husket hun en henvendelse fra en kvinne som ville ha en artikkel fjernet for et par år siden. Hva i all verden var det den saken handlet om?

Ellen klarte ikke å huske det nøyaktig, men hun følte det som om hun sto med flere tråder som akkurat ikke nådde hverandre. Men også med en følelse av at hvis hun fant den manglende brikken, ville det danne seg et mønster. En sammenheng.

Hun dro hjem til leiligheten og bestemte seg for å legge seg tidlig. I morgen ville hun oppsøke Jane og spørre om



Anders Lermark. Det var et sjansespill, men uansett følte hun at hun ville få vite noe bare ved å se Janes reaksjon når hun nevnte eiendomsmagnatens navn.

Neste morgen sendte hun en SMS til Jane og spurte om de kunne møtes. Hun valgte å ikke skrive noe om det spesifikke ærendet sitt. Jane svarte raskt tilbake at det kunne de godt. Hun skulle henge opp noen flere plakater på morgenen, men de kunne møtes når hun var ferdig, og hun foreslo til og med en kafé midt i byen, ikke langt fra restauranten der Ellen jobbet, og hvor hun skulle på jobb senere samme dag. Ellen undret seg litt over at Jane ikke ba henne om å hjelpe til med plakaten i dag, men det passet henne egentlig utmerket.

Formiddagen brukte Ellen på å granske sin egen hukommelse når det gjaldt den henvendelsen hun hadde fått i avisen for et par år siden. Det var en kvinne som hadde ringt og ønsket å få en artikkel med navnet sitt fjernet. Ellen kunne ikke huske hva artikkelen handlet om, eller hvorfor kvinnen ønsket den fjernet fra avisens arkiv, men hun husket henvendelsen fordi det var første gang hun satt med det dilemmaet, og hun måtte gå til sjefredaktøren for å få beskjed om hvordan hun skulle håndtere det.

Og sjefredaktøren hadde vært tydelig: Å fjerne noe fra avisens arkiv var som å fjerne en del av historien. Det kunne

ikke komme på tale, med mindre det var helt spesielle omstendigheter, og det mente han ikke at det var her. Slik hadde han sagt det. Altså fantes den artikkelen fortsatt på nett. Men hva i all verden skulle hun søke på, når hun ikke kunne huske hva den handlet om? Hun prøvde å søke på Janes navn, men det ga ingen resultater. Den delen måtte vente.

Ellen dro hjemmefra i god tid og rakk frem med busen et kvarter før hun skulle møte Jane. Hun tenkte at hun kunne titte litt i butikkvinduer før hun gikk over til kafeen på den andre siden av gaten.

Hun sto i egne tanker foran en klesbutikk da hun plutselig fikk øye på Jane i speilbildet fra vinduet. Hun skulle akkurat til å snu seg og rope på henne, da en yngre fyr dukket opp i speilbildet. Han kom med raske skritt bort til Jane, som tok imot ham med en varm klem. Ellen kunne se at fyren rakte henne noe, som hun raskt puttet i frakkelommen sin. Fyren smilte og la hendene rundt nakken på Jane.

Ellen holdt pusten. Jane fjernet hendene hans, men tok ham i hånden og førte ham noen meter bortover gaten og inn i en smal passasje. Ellen hadde ikke fullt utsyn, men det kysset de to utvekslet, var langt mer enn vennskapelig. Og én ting var Ellen helt sikker på: Den unge fyren var ikke Harald.

Fortsetter i neset nummer

OMSVERMET: Min datter jakter stadig etter drømmeprinsen, som selvfølgelig ikke finnes. Hun er en kvinne og enslig mor som bytter menn altfor ofte.



DET ER MIN SKYLD

Jeg har en datter som ikke finner ro i livet. I 20 år har hun byttet menn omtrent årlig. Jeg ser at de to barna hennes lider under situasjonen, men jeg kan ikke gjøre noe.

DET SIES AT du blir klokere med årene, og det gjelder definitivt meg. I en alder av 66 år har tilværelsen blitt akkurat så harmonisk som jeg drømte om. Dessverre gjelder ikke det samme min eldste datter, Silje. Hun er 40 år og jakter på noe hun ikke finner. Hun er en kvinne og enslig mor, som bytter menn altfor ofte. Det plager meg fordi jeg ser at det er en vanskelig situasjon for mine to elskede barnebarn.

En gang var jeg som henne, og det er ikke med stolthet at

jeg tenker tilbake. Hvorfor jeg aldri ble fornøyd der jeg var, vet jeg ikke. Allerede da jeg var 15 år, hoppet jeg fra blomst til blomst. Det kunne jeg fordi jeg var en pen jente, som guttene gjerne ville være sammen med. Selv synes jeg å huske at jeg likte følelsen av å erobre. Å vise venninnene mine at jeg kunne få den jeg ville, var nok også en drivkraft.

Hvor mange guttehjerter jeg knuste, har jeg ikke tall på, men det var mange. Spesielt godt husker jeg min første

ordentlige kjæreste. Jeg var 17 år da vi ble sammen og forholdet varte i ett år, hvilket var en slags bragd for meg. Da jeg ikke lenger følte at han var spennende nok, gjorde jeg det slutt. Tårene hans gikk ikke innpå meg. At han var verdens snilleste og virkelig elsket meg, tok jeg ikke hensyn til. Jeg løp rett inn i armene til en annen, og det var spennende i noen måneder, men så var det over. Han kjedet meg.

25 år gammel ble jeg gravid. Barnefaren var den nye kjær-

esten min, som viste seg å være en ansvarlig og ordentlig ung mann. «Vi gifter oss», sa han, og slik ble det.

Jeg trodde at vi skulle få forholdet til å vare, men etter å ha bodd sammen i noen måneder, irriterte han meg og jeg følte ingen attrå. Allerede før jeg fikk Silje, visste jeg at ekteskapet umulig kunne vare.

Hjelp, så lite moden jeg var, tenker jeg i dag, men den gangen var jeg sikker på at alle forholdene jeg gikk ut av, skyldtes dårlige menn. Jeg



samliv bak meg, ble ikke brukt mot meg fordi jeg var pen, hyggelig og ordentlig. Jeg hadde en ok jobb som frisør og var omringet av gode mennesker. Jeg var «in».

Mens faren til Silje etablerte seg på nytt i et varig ekteskap, fortsatte jeg å rote og lete. Jeg vet at jeg hadde rykte på meg for å være «en som spiser menn». Til slutt trodde ingen

Det jeg ville, var at den stormende og berusende forelskelsen som kjennetegnet de ferske forholdene, skulle vare livet ut.

på forholdene mine, naturlig nok. Var jeg lykkelig? Nei. Men jeg trodde selv at jeg var det hver gang jeg var inni noe nytt. Å ligge nær en ny mann var ikke vanskelig, jeg var jo vant til å bytte dem ut.

I dag ser jeg at det gjør noe med deg å prøve mange. Du mister noen sperrer. Det blir altfor lett å hive ut en og erstatte vedkommende med en ny. Det jeg ville, var at den stormende og berusende forelskelsen som kjennetegnet de ferske forholdene, skulle vare livet ut. Det gjorde de selvfølgelig ikke, og mitt problem var at jeg ikke taklet at sommerfuglene i magen forsvant.

Silje hadde faren sin, og der fikk hun et helt vanlig liv med en stemor og to yngre halv-søsken. Det var stabilt og godt og hun trivdes der. Hos meg hadde hun til stadighet nye «onkler», som ga henne gaver og fant på morsomme ting. Spesielt to av dem fikk hun et tett forhold til, men fordi jeg gikk lei av dem, forsvant de også. Da hun gråt, sa jeg at det ikke var noe å gråte for og

drømte om en mann som var spennende, flott, rik, morsom og snill – en mann som ikke fantes.

Silje, stakkar, hadde mange stefedre i sine første leveår, og hun ble svært glad i flere av dem. Hver gang jeg gikk inn i noe nytt, var jeg optimistisk og lykkelig.

«Denne gangen er det riktig», sa jeg til vennene mine og familien min.

De ristet på hodet av meg.

«Aina, du må se deg selv. Ikke krev det umulige, ikke forvent deg så mye», sa moren min.

Men jeg så meg i speilet og sa til meg selv at jeg hadde lov til å stille krav til en mann. Jeg visste at jeg var attraktiv, og merket at menn lett ble interessert i meg. Jeg var en såkalt feiret kvinne, og at jeg hadde mange brutte forhold og



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

laget en historie om at den hun savnet, ikke bare var snill og grei.

Jeg skammer meg når jeg minnes disse tingene. Gjennom altfor mange år rotet jeg til mitt eget liv og ødela andres.

I ettertid er jeg blitt fortalt at venninnene mine sukket oppgitt og ristet på hodet av meg. De var bekymret for Silje, ikke fordi jeg var en dårlig omsorgsperson, men fordi det unaturlige ble det naturlige.

Jeg var en god mamma på alle andre måter. Datteren min hadde pene og rene klær, ble fulgt på fritidsaktiviteter, hadde god mat i matpakken, og hun ble elsket av meg.

«Hvorfor må de alltid flytte, mamma?» Jeg husker at hun spurte meg om det.

«Noen ganger er voksne heldige og finner den riktige med én gang, men andre ganger er de uheldige og må prøve mange», sa jeg. Jeg trodde at dette var den sanne forklaringen og hadde ingen selvinnsikt, dessverre.

Da jeg nærmet meg 50 år, var det ikke lenger like lett å finne nye menn. Jeg ble eldre og ble ikke sett på som attraktiv. Kanskje skremte min historie fraskilte menn. Jeg satt desillusjonert og ensom i huset jeg arvet etter mine foreldre.

Jeg hadde vært alene i tre år da jeg møtte Mathias igjen. Han og jeg hadde en romanse da jeg var sent i 20-årene, så vi kjente hverandre fra før. Da han dukket opp, var han blitt enkemann. Vi støtte på hverandre helt tilfeldig på gaten i Oslo, og jeg fikk høre om hans sorg. Kort fortalt fikk

han åpnet øynene mine. Han sa hva han tenkte om meg og det livet jeg hadde levd.

«Kjærlighet er å holde ut og lære seg å like det alminnelige», minnet han om.

Han var så klok. Jeg tenkte at han hadde rett.

Nå har vi to holdt sammen i mer enn ti år, hvilket er rekord for meg, og jeg har det så godt som jeg aldri har hatt det.

Det eneste som plager meg nå, er at Silje er blitt som meg. Alt jeg gjorde galt, gjør hun også. Fordi hun har to barn, er det ikke greit. Jeg har forsøkt å fortelle henne at hun må lære seg å akseptere at alle har feil og mangler, men hun står ved at hun ikke kan finne seg i alt.

«Du må ikke fortelle meg dette. Se på deg selv», sier hun da.

Fremdeles er hun en nydelig kvinne og menn faller for henne. Jeg tenker at det ikke bare er en gave å være attraktiv. Noen ganger blir det din ulykke. Jeg var en elendig rollemodell som mor og føler i dag stor skyld fordi mine to elskede barnebarn må forholde seg til stadig nye menn, som kommer inn i og forsvinner ut av deres liv. Det er ikke bra at det er så ustabilt. På en måte er det en slags omsorgssvikt.

Jeg håper at Silje leser denne historien, og at hun forstår at den handler om henne og meg. Jeg skulle så inderlig ønske at hun lærte av mine feil i stedet for å begå dem selv. •

MITT LIVS STØRSTE SJOKK

Alt var klart. Vi hadde gledet oss i mange år til den ene, spesielle reisen, som skulle fullføre vårt største, felles prosjekt om å bli en ordentlig familie. Da, mens kofferten sto ved døren, sa Erik ordene jeg aldri kan glemme.



DET PERFEKTE PARET: Erik og jeg fremsto som et bunnsolid par, og selvfølgelig ble vi etter en tid godkjent som adoptivforeldre.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

DET SIES AT tiden leger alle sår, og det er sant at tid får vonde opplevelser til å blekne og bli vagere, men at de forsvinner helt, er ikke riktig. Ikke alle sår leges helt. De følger deg og lager en sky av alvor og sorg i hodet.

Nå er det ti år siden jeg gikk gjennom det som praktisk talt veltet min tilværelse. Jeg er blitt en dame på 48 år, og har det bra. Jeg har fått en familie fordi jeg fant en enke-mann, som satt alene igjen med to barn. Likevel tenker

jeg på det som skjedde nesten hver dag.

Erik og jeg var superparet, som fant hverandre i russe-tiden og holdt sammen gjennom studietid og militærtjeneste. Vi var inderlig forelsket i hverandre, og at det var ment

å skulle bli oss to livet ut, var det ingen som helst tvil om. Både han og jeg kom fra solide familier og bar med oss gode verdier.

Bryllupet sto da vi begge var 27 år gamle. Da hadde vi kjøpt et lite og koselig hus,

som vi pusset opp. Neste trinn i samlivet var å bli foreldre, og at det skulle gå like lett som alt det andre vi satte i gang med, tok vi for gitt. Men jeg ble ikke gravid. Da ikke noe hadde skjedd etter ett år, gikk jeg til legen og Erik ble kalt inn til en sjekk, han også. De fant ikke noe galt med ham, men mye med meg.

Det viste seg at muligheten for at jeg skulle kunne bli gravid på naturlig måte, var minimal. Men jeg fortvilte ikke, for jeg visste om mange som hadde gått gjennom prøve-rørsforsøk med godt resultat.

Vi ble henvist videre for å få den hjelpen vi trengte. Erik var med. Det var en slitsom tid. Hormonkurene jeg måtte gå igjennom, tok på psyken. Men jeg smilte, for tanken på å bli mor var så fantastisk at jeg var villig til å gå gjennom ild og vann. Nedturene var forferdelige. Da vi etter tredje forsøk ikke lyktes, lå jeg i sengen og gråt i mange dager.

«Jeg orker ikke dette mer. Kanskje du skal finne deg en annen dame og få barn med», gråt jeg.

Erik var en omsorgsfull kjæreste og ektemann.

«Jeg skal ikke få barn med en annen. Det er deg jeg skal bli forelder med», sa han, og strøk meg over håret.

I flere uker leste vi om fertilitetsklinikker i Danmark, fordi vi hadde brukt opp prøverørskvoten i det offentlige Helse-Norge. Vi landet på en klinikk som kunne vise til oppsiktsvekkende resultater, bestilte time og reiste ned. Jeg ble gravid, og vi var så lykkelige som det er mulig å bli. Jeg var 34 år og skulle bli mamma. I yr glede pusset vi opp barnerommet og kjøpte inn babyting.

En natt våknet jeg med kraftige magesmerter, og jeg oppdaget at sengen var full av blod. Jeg aborterte. Sjøkket var så stort at jeg hylte, og Erik spratt opp og kjørte meg til sykehuset. Det var ingen ting de kunne gjøre bortsett fra å skrape ut det som var

igjen, og de trøstet meg med at jeg kunne prøve igjen. Prøve igjen? Jeg så det ikke for meg. Det var som om mannen min leste tankene mine.

«Vi adopterer», sa han.

Allerede noen dager senere hadde vi kontaktet et adopsjonsbyrå. Vi var i gang. At det var så mye å gå igjennom før vi kunne hente et lite barn som trengte foreldre, var jeg ikke forberedt på. Det var intervjuer, skjemaer og lange samtaler på grå kontorer. Det var nesten så jeg ble slått ut.

Erik og jeg fremsto som et bunnsolid par, og selvfølgelig ble vi etter en tid godkjent som adoptivforeldre. Damen på adopsjonskontoret forberedte oss på lang ventetid, og vi bestemte oss for å leve som normalt og ha det hyggelig i mellomtiden. Det var vanskeligst for meg. Jeg så for meg en liten, asiatisk jente og kunne ikke vente med å holde henne i armene mine. Jeg snakket om det hver dag.

Kanskje du skal finne deg en annen dame og få barn med, gråt jeg.

Skjedde det noe med Erik i disse to årene? I ettertid har jeg forsøkt å finne svar, se om det var endringer jeg burde ha lagt merke til. Sannheten er at jeg ikke klarer å peke på når jeg burde ha blitt bekymret. Han jobbet i et legemiddelfirma og var ofte på reiser. Hver gang han kom hjem, sto jeg klar med livretten hans; tapas. Vi drakk et glass vin og lo av hvor kjekt det var å være «gravid» og kunne nyte det ene glasset med alkohol. Ble han fjernere i denne tiden? Jeg tenker ofte på det.

Ventetiden strakte seg over to år. Jeg leste alt jeg kom over om adopsjoner og snakket med andre som hadde vært og

hentet sitt barn. De fortalte at morsfølelsen kom i samme øyeblikk som de fikk sitt barn i armene. Jeg visste intuitivt at det var sant. Når jeg sa det til Erik, var han ikke sikker på at det kunne være riktig. «Kjærlighet er noe som vokser seg stort», mente han.

Da vi fikk telefonen jeg hadde ventet på så lenge, om at vi hadde fått en liten jente som bodde på et barnehjem, banket hjertet mitt så voldsomt at jeg skalv. Jeg ringte til mannen min og fortalte den glede-strålende nyheten. «Vi reiser om fem uker», sa jeg.

Ukene gikk så sakte at jeg led. Jeg kjøpte jenteklær, vasket dem, brettet dem sammen og la dem i skuffer og skap. Jeg handlet inn leker og planla hva slags middager vi skulle ha.

«Hun er vant til kinesisk mat og vi må ikke gjøre overgangen for brå», sa jeg til Erik. Jeg tenkte på absolutt alt.

Så kom kvelden før den store dagen. Jeg hadde pakket kofferten flere dager i forkant, trippelsjekket at visumene våre var i orden, at vi ikke hadde glemt noe. Som den siste tingen før jeg la meg, bar jeg kofferten bort til døren. Jeg hørte at Erik kom bak meg, at han satte seg på benken i gangen.

«Henriette», sa han. Det var noe med måten han sa det på, som fikk det til å gå kaldt nedover ryggen min, og jeg snudde meg. «Jeg kan ikke gå gjennom dette», var de neste ordene.

«Kan ikke – hva mener

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

du?» Kroppen min sto som limt fast, paralyisert. Jeg hørte mannen jeg elsket si til meg at han ville trekke seg ut av hele prosjektet «oss». Noe hadde skjedd, forklarte han.

Jeg ble forlatt dagen før vi to skulle reise til Kina og hente datteren vår. Da jeg ringte adopsjonsbyrået morgenen etter, ble vi enige om å legge adopsjonen på is. Jeg var ikke klar for å gjennomføre reisen og hentingene alene, tenkte at det ikke var heldig for et barn å komme til kaos og sorg.

Mie ble aldri min. Erik var ikke klar for å bli adoptivfar, sa han, og jeg var så langt nede mentalt at jeg ikke var skikket til å ta vare på en fremmed, sårbar fugl alene.

Det tok meg to år å løfte hodet og finne meg selv igjen. I to år var jeg skadeskutt og nedfor. Ikke bare mistet jeg mannen min – jeg mistet drømmen om å bli mor. Han forlot vår drøm.

Fremdeles gjør det vondt å tenke på det som skjedde. Jeg tar meg i å undres over hvor Mie er og hvordan hun har det. Jeg har bildet av henne i lommeboken min.

Heldigvis for meg hadde skjebnen en joker i ermet, for jeg møtte Steinar gjennom jobben min. Han var blitt enkemann og var alene om omsorgen for to små barn.

I dag er jeg som en mamma for dem. Jeg fikk min familie til slutt. Når det gjelder Erik, er han blitt biologisk far til en liten gutt. Jeg tror det var det han ville. •

ALKOHOLEN BLE MIN

VENN: Når kvelden kom, uansett hvilken dag det var, kom tungsinn og uroen. Jeg hatet å være alene.



JEG SÅ IKKE MEG SELV

Jeg gledet meg til å komme hjem etter den lange turen i skogen. «Nå skal det bli godt med et glass vin eller to, for det fortjener jeg», sa jeg til meg selv. Da barna mine reagerte på hvor ofte jeg drakk, ble jeg sint.

HVER DAG SER jeg bilder av vinglass på sosiale medier. Ofte med hav og himmel som bakgrunn. «Lykken er et glass vin», sier bildene. Eller: «Nå har jeg det bra, dere!»

Jeg er en dame på 58 år, som ikke lenger åpner en eneste vinflaske. Det kan jeg ikke, for da er jeg hektet igjen. Jeg forteller min historie i håp om at den skal få andre voksne til å reflektere rundt hvor mye alkohol de drikker. To-tre eller fire uskyldige glass hver dag kan føre til avhengighet.

Før jeg ble skilt fra mannen min, drakk jeg praktisk talt ikke. Kanskje skyldtes det at vi hadde barn som skulle kjøres hit og dit hele tiden. Vi kunne ikke ta et glass vin i tide og utide. Når vi gjorde det, for eksempel en fredag kveld etter en lang og hard arbeidsuke, var det nærmest en hellig stund.

For, ja, jeg har alltid elsket smaken på rødvin. Faktisk kunne jeg ikke tenke meg noe bedre og mer avslappende enn å dele en flaske med Harald, som jeg var gift med. Men vi var ikke selskapsmenn, og vi likte å være ute i naturen i helgene. Derfor ble det aldri mer enn den halve flasken på hver.

Jeg var 49 år da jeg ble forlatt, og barna var voksne og hadde flyttet ut. Det var en kolossal omveltning å bli alene. Huset jeg elsket, måtte selges fordi ingen av oss hadde råd til å beholde det, og det jeg hadde økonomi til, var et lite rekkehus, som jeg egentlig ikke likte.

Det verste var at Harald raskt fikk en ny samboer. Jeg hadde mistanke om at hun hadde vært inne i bildet før samlivsbruddet vårt, men det benektet han.

Det var så stille rundt meg, og jeg led under det. Selv om jeg hadde venninner som kom på besøk og muntret meg opp, følte jeg meg ulykkelig.

Heldigvis hadde jeg Helle, en venninne fra barndommen, som jeg ikke hadde hatt hyppig kontakt med i de årene barna var små. Vi var for for-

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

skjellige. Mens jeg levde et stille familieliv, ble hun gift og skilt to ganger og var i lange perioder «kvinne på byen». Helle drakk mye vin.

«Nå setter vi oss ned og koser oss», sa hun hver gang hun kom til meg, og opp av vesken dro hun en magnum rødvinflaske. «Hjelp, den er ikke akkurat liten», lo jeg. Vi åpnet halvannenlitersflasken, drakk og pratet, og jeg hørte min egen latter. Vinen gjorde meg godt.

Jeg likte virkningen vinen hadde på meg. Etter ett glass følte jeg meg roligere, og etter to glass fikk jeg de tunge tankene på avstand.

«Mamma, har du drukket?» spurte sønnen min, men jeg lo det bort.

«Sørg for alltid å ha en flaske i huset, så går det bra», fleipet Helle, og jeg, som vokste opp med en onkel som var alkoholiker og hadde sett hvor ille det kan gå, gjorde som hun sa.

«Mamma, du pleier da ikke å drikke så mye vin», sa den eldste datteren min da hun kom hjem på høstferie.

Jeg sa at jeg hadde bestemt meg for å hygge meg fordi hun kom hjem. At jeg hadde drukket hver kveld hele den uken, holdt jeg for meg selv. For det var det som skjedde. Når kvelden kom, uansett hvilken dag det var, kom uroen. Jeg hatet å være alene, og tanken på vin-glasset som den trøstende vennen, fikk meg til å gå og hente en flaske. Det gjorde godt å ta den første slurken, og skuldrene mine senket seg.

I begynnelsen drakk jeg aldri mer enn to glass når jeg satt alene, men etter hvert gled dette ut. Gjennom en fredags kveld kunne jeg drikke en flaske uten å ha hatt besøk. Helle og jeg hadde mange

kvelder sammen og alltid var det vin til maten.

«Dette fortjener vi», sa vi alltid.

Men barna mine reagerte. De oppdaget tomme flasker i kjøkkenskapet og så at jeg satte frem vinflasken praktisk talt hver ettermiddag og kveld.

«Dette er da ikke deg. Hvorfor drikker du?» spurte de.

Jeg sa at jeg er en voksen dame, som gjør hva jeg vil. «Alle drikker et glass vin hver dag. Se på folk i Frankrike, det er sunt», påsto jeg.

De så rart på meg og lot meg være i fred.

Hvor lang tid tar det å bli en alkoholiker? Det er ikke lett å si, men i dag ser jeg at det tok meg cirka ett år. Da Harald kom for å skrive under på skilsmissepapirene, grudde jeg meg slik at jeg tok to glass i forkant. Jeg var beruset da jeg sa at det var greit å bli skilt. Fra da av gikk det i utforbakke. Min nærmeste venn var rødvinflasken. Alltid fant jeg en god grunn til å unne meg litt i glasset.

Samtidig opprettholdt jeg mitt daglige liv. Jeg sto opp om morgenen og gikk på jobb som helsesøster. Jeg gikk turer i marka og levde utad et sunt og bra liv. Bare mine nærmeste så at jeg hadde endret meg, men fordi ungene bare var hjemme i ferier, forsto de ikke hvor alvorlig det var. Helle drakk like mye som meg.

«Ingen skal få bestemme at jeg ikke skal ta et glass vin. Jeg er en voksen dame og drikker når jeg vil», sa hun. Den uttalelsen adopterte jeg.

Jeg kunne gå turer på to timer i skogen. Den siste timen var motivasjonen å komme seg hjem fort. Da sto det i pannen min: «Dusj og vin!»

I flere år levde jeg alene og dagene så like ut. Da datteren min ba om å få bo hos meg i to måneder fordi hun skulle ha et vikariat i hjembyen, ble jeg glad.

«Dette må vi feire», sa jeg, og dekket på med tapas og vin. Hun satte pris på det, men

midtveis i middagen sa hun: «Mamma, du har drukket vinen som om det var saft, har du et problem?»

Jeg la ut om hvor mye tur jeg gikk og minnet om at jeg var i full jobb. «Hva er det du insinuerer?» sa jeg spisst.

Hun flyttet ut etter fire uker og påsto at jeg var alkoholiker, hvilket jeg bestred.

«Så forsøk å la være å drikke én dag», sa hun.

Da jeg ble alene, tenkte jeg over situasjonen, og jeg sa til meg selv at jeg skulle vise henne at jeg hadde rett. I en uke skulle jeg ikke drikke vin. Allerede kvelden etter merket jeg at det ikke kom til å bli lett. Uroen ble så slitsom at jeg resignerte og åpnet en flaske.

I årene som gikk, eskalerte misbruket. Men når barna mine var hjemme, drakk jeg mindre og forsøkte å skjule hva jeg gjorde. Jeg var i den totale benektelsesfasen. Det hendte at jeg ble bedt i selskap i disse årene, og hver gang drakk jeg litt før jeg dro hjemmefra for ikke å føle meg usikker. Ved noen anledninger dummet jeg meg ut. Det ble for mye, og jeg ble altfor full og måtte hjelpes hjem.

Vendepunktet ble da barna og jeg skulle feire jul sammen med min søster og hennes mann, som er lege. Jeg ville så gjerne at det skulle bli hyggelig og la meg i selen med forberedelsene. Da julaften kom og besøket var ventet, hadde jeg stresset veldig, og for å roe meg litt, hadde jeg drukket et melkeglass med vin.

«Mamma, har du drukket?» spurte sønnen min, men jeg lo

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

det bort og sa at jeg selvfølgelig ikke hadde det.

Den kvelden ble jeg så full at jeg ikke klarte å gå. Svogeren min bar meg i seng mens barna mine så på. Jeg er blitt fortalt i ettertid at de begge gråt.

Dagen etter hadde jeg en søster, svoger og to barn, som alle insisterte på at jeg trengte hjelp. «Du er blitt en alkoholiker», sa de.

Jeg benektet det da også, men forsto at jeg ikke kom noen vei. Svogeren min sa at han skulle ringe arbeidsgiveren min og få meg inn i et behandlingsopplegg så snart som mulig. Nå er det ett år siden jeg ble rusfri, og jeg har innsett at jeg aldri mer kan kose meg med et glass vin. Sannsynligvis er jeg født med et «hektet-gen». Jeg var blitt en alkoholiker. At jeg klarte å jobbe og gikk turer, beviste ingen ting om det motsatte.

Forholdet til barna mine er blitt bra igjen, og jeg har fått det bedre på andre måter også. I stedet for å medisinerer meg med alkohol, løper jeg nå med en omplaseringshund i skogen. Å få en firbent venn reddet meg på et vis, for jeg føler meg ikke alene. Det hører med til historien at jeg er blitt kjent med en mann, som betyr mye for meg. Han har også hund.

Nå håper jeg at de som leser dette, forstår hvor farlig det er å lure seg selv med å si at ett glass vin om dagen ikke er farlig. Har du anlegg for det, kan det gå riktig galt hvis du drikker så ofte. •

TO MØDRE, TO KONTINENTER

VENNSKAP PÅ TVERS AV GRENSER

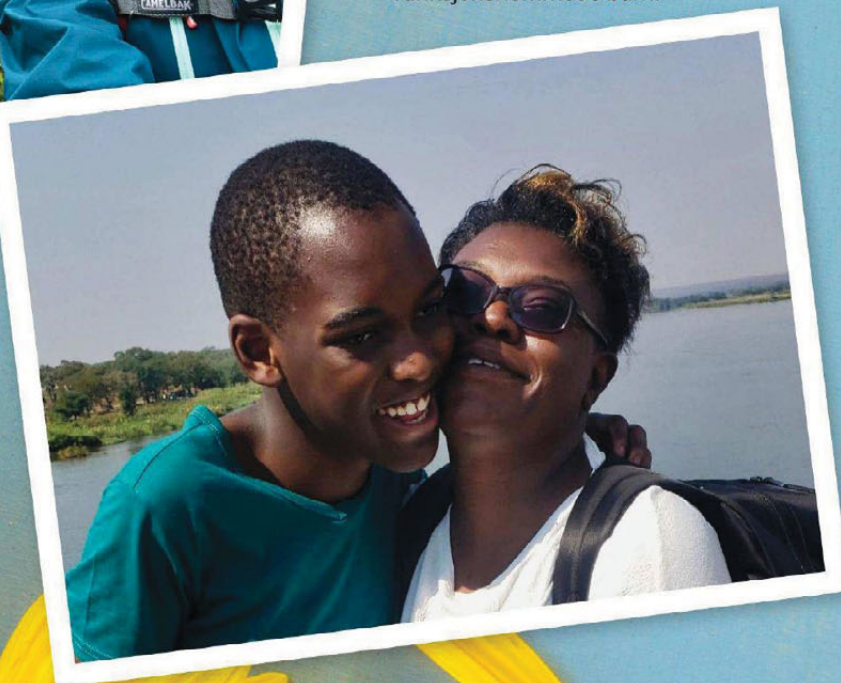
Hverdagen til Ann-Eli i Norge og Sandra i Zambia kunne knapt vært mer forskjellig. Likevel deler de et sterkt fellesskap. Begge er mødre til barn med funksjonsnedsettelse – og begge kjemper utrettelig for barnas verdighet og fremtid.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: Gry Traaen og privat



AKTIV: Live er en aktiv jente, som jobber fire dager i uken, er politisk aktiv i Arbeiderpartiet og spiller i korps. Her er hun på tur med mamma Ann-Eli.

AUTISME: Sandra med sønnen Kay. Han har autisme og en av årsakene til at hun startet stiftelsen for å hjelpe andre foreldre til funksjonshemmede barn.



Der Ann-Eli Spiten (66) møter trygghet i velferdssystemet og et fungerende helsevesen, kjemper Sandra Mukwavi (50) og mødre i Zambia daglig for å skaffe helt grunnleggende hjelpemidler og medisiner. Holdningene de møter til barna sine er som natt og dag. Men vennskapet deres viser at morskjærighet og kampvilje er universelt – uansett hvor i verden man bor.

Hjemme i huset rett utenfor Oslo sentrum sitter Ann-Eli Spiten sammen med datteren Live. På overflaten ser livet deres trygt og ordnet ut – og det er det også. Live, som i dag er 38 år, har sin egen leilighet i kjelleren i barnedomshjemmet. Hun har hydrocephalus, en medisinsk tilstand der det samler seg for mye væske i hjernens hulrom. Dette krever livslang oppfølging. Med et norsk helsevesen i ryggen har Live fått god hjelp.

– Det er fantastisk å være mor til Live. Hun er klok, morsom og beriker livet vårt på mange måter. Vi møter mennesker og får opplevelser vi aldri ville hatt uten henne, smiler Ann-Eli.

Men hun legger ikke skjul på at det er krevende å være mor til et barn med alvorlig funksjonsnedsettelse. Den største forskjellen, mener hun, ligger i tryggheten.

– I Norge vet vi at hjelpen kommer når vi trenger den. Vi har rettigheter, vi har et system. I Zambia er situasjonen helt annerledes, sier hun.

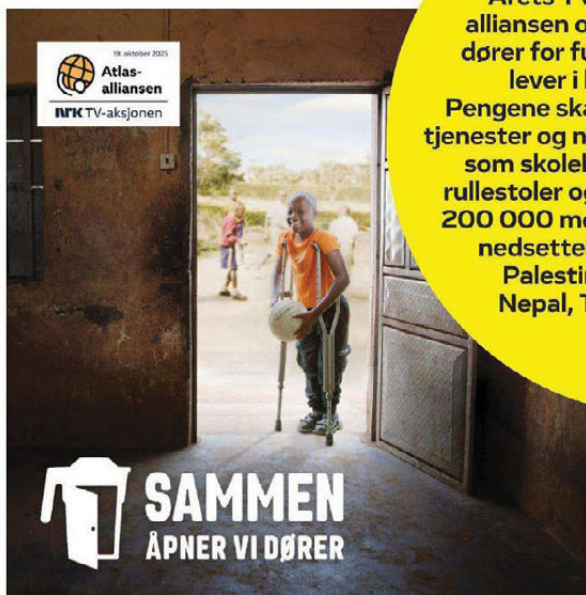
SANDRAS VIRKELIGHET

Flere tusen kilometer unna, i utkanten av Lusaka i Zambia, lever Sandra Mukwavi. Foreldrene ga henne mellomnavnet «Nampasa» som betyr «skarp som en øks» da hun ble født på Africa Freedom Day – Afrikadagen – 25. mai for 50 år siden. Navnet reflekterer styrke, skarphet og evnen til å håndtere utfordringer. Det skulle vise seg at mellomnavnet skulle gjenspeile Sandras livshistorie på så mange vis.



VERDIGHET:

I Zambia står mange barn fortsatt uten skolegang, helsehjelp eller respekt i samfunnet. – Men vi gir aldri opp. Vi jobber hver eneste dag for synlighet, for verdighet og for en fremtid der alle barn får muligheter, sier Sandra. Her er hun og Ann-Eli uten i felten.



TV-AKSJONEN

Årets TV-aksjon går til Atlas-alliansen og har som mål å «åpne dører for funksjonshemmede som lever i krig og fattigdom».

Pengene skal gå til skolegang, helse-tjenester og nødhjelp, samt hjelpemidler som skolebøker med punktskrift, rullestoler og proteser, og rettes mot 200 000 mennesker med funksjonsnedsettelse og deres familier i Palestina, Ukraina, Etiopia, Nepal, Tanzania, Uganda og Zambia.

NRK: Årets TV-aksjon er 19. oktober og går til Atlas-alliansen.

I Norge vet vi at hjelpen kommer når vi trenger den. Vi har rettigheter, vi har et system. I Zambia er situasjonen helt annerledes.

Hun er den tredje i en søskenflokk på ni. To av brødrene er døde, og hun mistet også begge foreldrene tidlig. Som voksen fikk hun tre sønner. Den eldste var frisk, men både Kay og Papaya ble født for tidlig. Kay har autisme og Papaya hadde spastisk cerebral parese. Sandra ble tidlig alene med barna, og måtte stå i ansvaret på egen hånd. Papaya døde for noen år siden.

– Kays fysiske alder er 20

år, men mentalt er han bare fem, forteller Sandra.

I tillegg til autisme, har han en rekke diagnoser som gjør at de har bosatt seg i utkanten av hovedstaden.

– Med hans funksjonshemming må vi ha mindre støy og et kontrollert miljø, sier Sandra.

I tillegg til alvorlig autisme, har han også ADHD, epilepsi, tvangslidelse, og utfordringer med sanseinntrykk og søvn.

Kays diagnoser krever ikke

bare mindre støy bort fra storbyen. Raserianfall og selvskading gjør at de må legge til rette også hjemmet for alt som kan utløse dette. Det kan være alt fra sanseinntrykk med belysning til å åpne områder og fjerne dører, forklarer Sandra. Som leietager må du søke godkjenning fra huseier om den minste endring, og det er også slik at de fleste huseierne ikke ønsker å leie ut bolig til foreldre med funksjonshemmede

FORANDRING: Ann-Eli og Sandra sammen med lokale helter i Sandras organisasjon i Zambia «Papaya Kay Foundation». Sandra startet i 2018 «Papaya Kay Foundation». Hun ønsket med dette å støtte andre foreldre i lignende situasjoner som hun selv sto i. Stiftelsen hjelper foreldre i sårbare samfunn som oppdrar barn med komplekse funksjonsnedsettelse.

barn, forteller Sandra på telefon fra Zambia.

FALLER UTENFOR

Å følge opp sitt barn i hverdagen uten gode velferdsrettigheter gjør at mange faller utenfor arbeidslivet.

Rettigheten på sykefravær på inntil syv dager i året, spises fort opp og kabalen går ikke opp. Sandra kjenner på dette hver eneste dag, både i arbeidslivet og hverdagslivet, men også når det kommer til nødvendige hjelpemidler.

Der Ann-Eli har hjelpemidler og spesialundervisning å lene seg på, må Sandra og andre mødre i Zambia ofte bære ungdommer og voksne barn fordi rullestolene deres kan være ute av drift i måneder.

I mange afrikanske land står man overfor utfordringer som kanskje ligner på det Norge opplevde for femti år siden, forklarer Ann-Eli.

– Rettighetskampen har kommet godt i gang, men det mangler fortsatt systemer, kunnskap og ressurser. Det er vanskelig å forstå hvordan de klarer seg. Mange forteller at far forsvinner når barnet får en funksjonsnedsettelse, så mødrene står alene. Sandra er en av dem. Hun har hatt tøffe tak, men hun gir aldri opp.

MØTET SOM ENDRET ALT

Ann-Eli har i flere tiår engasjert seg for mennesker med funksjonsnedsettelse, både i



VENNSKAP: Ann-Eli og Sandra er begge mødre til barn med funksjonsnedsettelse, og begge har et sterkt ønske om å bidra.

Sandra viser hva det betyr å aldri gi opp, selv med store tap i livet. Hun inspirerer meg til å fortsette.

Norge og internasjonalt. Gjennom sitt arbeid i Ryggmargsbrokk- og Hydrocephalusforeningen møtte hun Sandra i 2019. Da hadde Sandra allerede startet «Papaya Kay Foundation», oppkalt etter sønnene sine.

– Sandra utstrålte et enormt engasjement og hadde en evne til å samle foreldre. Vi var aldri i tvil om at hun var den rette til å drive arbeidet i Zambia, minnes Ann-Eli.

I dag hjelper stiftelsen familier med kunnskap, fellesskap og støtte. De etablerer grupper for foreldre, kjemper for barns rettigheter og forsøker å bryte stigmaet som ofte følger funksjonsnedsettelse.

– Målet vårt er å styrke foreldre i lokalsamfunn, slik at de kan gi barna en bedre fremtid. I Zambia står mange barn fortsatt uten skolegang, helsehjelp eller respekt i samfunnet. Men vi gir aldri opp, sier Sandra.

MER ENN PRAKTISK STØTTE

Vennskapet mellom de to kvinnene handler om mer enn organisasjonsarbeid. Ann-Eli har lært Sandra å puste med magen når alt virker overveldende, og Sandra har vist Ann-Eli hva utholdenhet betyr i praksis.

– Før ble jeg fort stresset når ting ikke gikk som planlagt. Men Ann-Eli minner

meg om å ta det rolig. Hun sier ikke mye, men når hun snakker, betyr det noe, forteller Sandra.

– Og så er det sjokoladen. Når Ann-Eli besøker Zambia, har hun alltid med seg noen plater. En liten luksus i Norge, men noe helt spesielt i Zambia, der sjokolade ikke prioriteres foran medisin, mat eller klær.

– For oss er det en stor ting. En påminnelse om omtanke og vennskap, sier Sandra.

HÅP GJENNOM TV-AKSJONEN

For Ann-Eli gjør møtet med Sandra fattigdommen og utfordringene i Zambia veldig konkret. Hun håper årets TV-aksjon «Sammen åpner vi

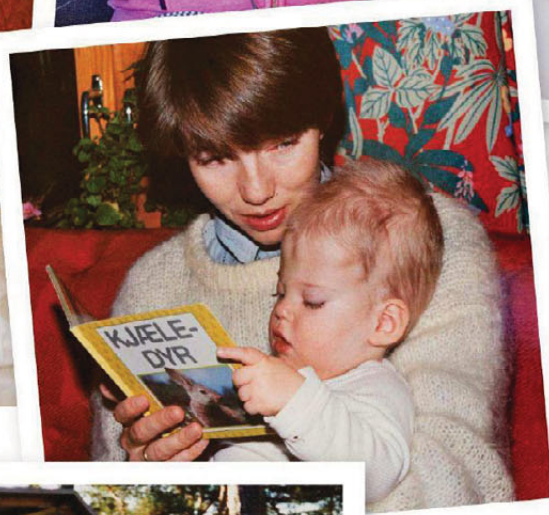




LIVSLANG OPPGAVE:

Det er en livslang oppgave å være mor, spesielt til et barn med en alvorlig funksjonsnedsettelse, forteller mamma Ann-Eli. Live har hydrocephalus.

GLEDE: – Live er en klok og kul dame som beriker livet vårt, forsikrer mamma Ann-Eli.



dører» vil gi Sandra og organisasjonen hennes den kraften de trenger til å hjelpe enda flere.

– Med støtte fra TV-aksjonen kan arbeidet deres få mye større gjennomslag. Flere barn vil få tilgang til støtte, utdanning og verdighet – og hele lokalsamfunn kan forandre holdninger, sier Ann-Eli.

Sandra deler håpet.

– Vi gir aldri opp. TV-aksjonen kan åpne dører for barna våre, for familiene og for fremtiden deres. Vi jobber hver dag for at ingen barn skal holdes utenfor, sier hun.

EN FELLES KAMP

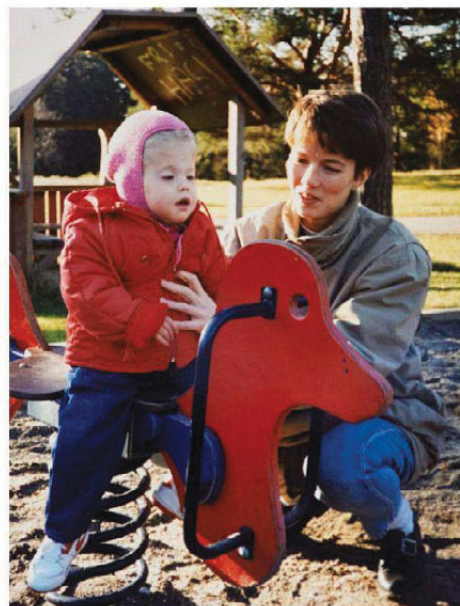
Når Ann-Eli kommer hjem fra Zambia, kjenner hun seg ofte

tom. Det hun har sett og opplevd, gjør inntrykk.

– Jeg blir litt flau over hva vi klager over her hjemme. Samtidig vet jeg at utfordringer finnes også i Norge. Men stigmaet de møter der, er mye, mye verre, mener hun.

For Ann-Eli handler arbeidet om solidaritet – om å bruke kunnskapen og ressursene vi har i Norge til å bidra der forholdene er vanskeligere.

– Vi er én klode. Vi må ha solidaritet med mennesker i andre land som lever under helt andre forhold enn oss. Sandra viser hva det betyr å aldri gi opp, selv med store tap i livet. Hun inspirerer meg til å fortsette, sier Ann-Eli. •



NÆRE: Ann-Eli og Live i en hyggelig kosestund da datteren var liten.

BARNDOM:

– Å leve sammen med henne gir oss et annet perspektiv på livet, sier Ann-Eli.

LYKKE: – Arya er bare skinn og ben, men hjemme igjen. Jeg er så takknemlig, sier Anna-Maria.



VESLE ARYA VAR BORTE I 20 DAGER

Tusen takk til alle hjelpere

Da hunden Arya forsvant, var fortvilelsen stor for Anna-Maria og Willson. Nå ønsker de å rette en stor takk til alle som stilte opp og bidro til at deres firbente familiemedlem kom trygt hjem igjen.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Privat

En bitte liten hund, ikke i form, utslitt, tynn og preget etter tyve døgn på rømmen, ligger i en sofa i en stue i Sande i Vestfold. På hver sin side av henne sitter to som er grenseløst glade i henne, og som ikke tør å tenke på hvordan livet hadde blitt om de hadde mistet henne.

– Dage Arya var borte, var et mareritt. Jeg sov ikke og klarte ikke å tenke på noe annet. Nå blir jeg rørt når jeg tenker på alle dem, som hjalp oss med å lete. Det varmer når fremmede mennesker legger bort egne gjøremål for å lete – når de så tydelig bryr seg. Fortsatt får vi meldinger fra folk som vil vite hvordan det går, sier Anna-Maria Pitsch (28).

FORTVILET

I Norge finnes det to frivillige organisasjoner som står på dag og natt når hunder er på rømmen. De sender ut folk som leter systematisk og gjør alt som står i deres makt for at det skal bli en lykkelig utgang. Uten «Rømlingen» og «Nitrogruppa» ville ikke historien om Arya endt som en solskinnshistorie.

– Vi er først og fremst takknemlige. Folk i Nannestad samlet seg. Alle visste om Arya og ønsket å bidra. I den fortvilte situasjonen vi sto i, var vi omgitt av fremmede som mobiliserte og ville vårt og Aryas beste, sier Anna-Maria.

Med Arya borte, forsvant søvnen. Fortvilelsen rev i dem døgnet rundt. For Anna-Maria det som om en del av hjertet manglet. Yorkshire terrieren har helt siden hun fikk henne for seks år siden, vært barnet hennes.

– Jeg har en sykdom som kan gjøre det vanskelig å bli gravid, så da jeg fikk henne som valp ga jeg henne navnet jeg ville ha gitt en datter. Siden da har jeg elsket henne som om hun var babyen min, sier hun beveget.

Anna-Maria er fra Polen og har bodd i Norge i ni år. Hun bor sammen med Willson

FRIVILLIGE HJELPERE

Det finnes en rekke frivillige som organiserer søk etter savnede hunder og katter. Nitrogruppen og Rømlingen er to av disse.

Ilyas (30) og sammen har de datteren Luna-Mia, som snart blir to år. Hun fikk altså også en datter etter hvert.

– Men forholdet til Arya har forblitt like sterkt. Hun er mer enn en hund for oss, understreker matmor.

DRAMATISK

Det var 23. juli i år at de levte lille Arya til Willsons søster i Nannestad. Hun skulle passe han da de reiste til Polen. Den lille terrieren, som er litt engstelig av natur, veide rundt tre kilo og var sunn og frisk.

– Kort tid etter at vi hadde reist, ble det uvær med torden og lyn. Arya ble så skremt at hun stakk av fra hundepasserne. Når hun blir redd, gjør det henne enda reddere om noen løper etter henne, så hun løp i full fart og kom seg unna.

Willson forteller at de ennå ikke hadde reist da de fikk vite hva som hadde skjedd. Klokken var blitt åtte på kvelden og Luna-Mia sov, men de vekket henne og kjørte til Nannestad sporenstreks for å lete. De lette helt til de måtte dra for å rekke flyet.

Dagene i Polen ble tøffe på grunn av opprørende samtaler om Arya. Først ble hun sett ved et sykehjem, deretter i skogkanten. De så for seg rovdyr som kunne ta henne og fryktet det verste.

FIKK HJELP

De to gruppene, «Rømlingen» og «Nitrogruppa, som leter etter savnede hunder og katter» satte begge i gang en systematisk leting etter vettskremte Arya. Og da Anna-Maria og

ARYA ER SAVNET



Arya var hos eiers familie. Ble skremt av en høy lyd, og løp ut av huset, lot seg ikke stoppe. Er derfor vanskelig å lokke inn ved observasjon.

Eier er på ferie, så alle observasjoner må varsles raskt til 968 72 753 eller 968 39 781

Rømlingen
Hund savnet / funnet

23.07.25.kl.17.

Fra GULLBEKKEN 19 A

Sist sett 23.07.kl 17:30 ved Nannestad sykehjem

NANNESTAD
AKERSHUS

Liten Yorkshire terrier

Tispe, 6 år Brun-sort farge

Grønt halsbånd med tlf.nr.

Redd og engstelig

Bjeffer ikke, lager lite lyd vanskelig å oppdage henne

Politi varslet

Kontakt :

968 72 753
968 39 781

Willson kom hjem, dro de rett til Nannestad for å se etter henne.

– Vi bodde hos søsteren min en hel uke for å være i nærheten hvis hun dukket opp. Før jeg møtte Anna-Maria var jeg ingen hundeperson. I den håpløse situasjonen gikk det opp for meg at jeg var blitt det. Det var noen av de verste dagene i livet mitt, beskriver matfaren.

Levde hun fortsatt? Hvis ja, hvordan hadde hun det? Alt ble prøvd for å finne henne. Det siste de gjorde var å få lett med en drone.

Dagen Arya ble funnet var Willson på jobb og Anna-Maria ringte ham og spurte: «Burde jeg dra til Nannestad og henge opp flyers – utlove en belønning for tips?» Han sa at de kunne vente med det, men hun hørte ikke på ham og dro i vei.

MIRAKELET

To minutter før Anna-Maria var fremme, ringte en person og sa at Arya var observert. Bilder var tatt, og det var ingen tvil om at var den etterlyste kjæledeggen.

– Jeg fikk vite i hvilken retning hun hadde løpt. Hjertet mitt hamret. Mens jeg lette



GJENSYN: Det ble et gripende møte for Anna-Maria og Wilson etter at de ble gjenforent med lille Arya.

Da hun fikk lukte på meg, ville hun hoppe av glede. Det klarte hun ikke, for hun var totalt kraftløs.

ringte en annen person. Arya hadde gjemt seg under en benk hun satt på, og hun hadde fått tak i henne. På halsbåndet fant hun telefonnummeret mitt. Det var utrolig!

Så mange følelser, så mange gledestårer. Da hun fikk Arya i armene så hun at hun trengte veterinær. Et øye var betent.

– Jeg sa navnet hennes og hun reagerte ikke, men da hun fikk lukte på meg, hoppet hun av glede. Det klarte hun ikke, for hun var helt kraftløs. Jeg ble veldig stresset da jeg så i hvilken forfatning hun var i, sier Anna-Maria.

REHABILITERING

Arya fikk intravenøs væske, renses øyet og sydd et sår. Nå får hun antibiotika. Mange små måltider i døgnet er oppskriften når det ikke har vært mat i magen på tre uker.

– Siden vi fikk henne hjem har hun sovet og sovet, de første nettene i sofaen med meg. Nå vil hun ligge i sin egen seng, men hun klarer fortsatt ikke å gå opp et trappetrinn. Da vi fant henne hadde hun mistet halve kroppsvekten og veide bare 1,7 kilo, sier Anna-Maria.

Innsatsen som ble lagt i å finne Arya kommer de aldri til å glemme. Flere enn 700 flyers ble spredd. Rundt ti sporhunder søkte. Hundrevis av mennesker bidro. Det ble banket på dører, alle i Nannestad ble oppfordret til å sjekke sin eiendom. Alle visste at hunden var savnet. De fikk hundrevis av meldinger og tips.

Den lille hunden er fortsatt bare skinn og ben og er kraftløs etter å ha levd som en hjemløs, men den lille halen logrer når matmor tar på henne. Det går fremover. •

ELSKER KUNST: Dronningen har fått mulighet til å bruke kreftene sine på ting hun har personlig interesse for. Hun er blant annet veldig glad i kunst og håndarbeid, og i mars i år besøkte hun Center for Tekstilforskning ved Københavns Universitet.



Dronning Margrethes nye liv – HUN HAR FÅTT EN NY FRIHET

BRA SAMARBEID:

Dronning Margrethe og kong Frederik har funnet en fin måte å samarbeide på etter tronskiftet. – Dronningen trår til når det er behov for henne, men virker også fornøyd med at det er kong Frederik som er kongen nå, sier Lars Hovbakke Sørensen.

Til det danske folks store overraskelse valgte dronning Margrethe (85) å abdisere for halvannet år siden. Overgangen fra å være regjerende monark til å overlate ansvaret til sin sønn har hun taklet strålende – og hun er fortsatt høyt elsket.

TEKST: Charlotte Wendt Jensen FOTO: Ritzau/Scanpix, Lars E. Andreassen og Klaus Bo Christensen

Nyttårsaften 2023 er en de aftener som står helt klart i de fleste danskers bevissthet. Ikke på grunn av nyttårsfest, fyrverkeri og god mat, men fordi dronning Margrethe leverte en historisk nyttårstale det året. Selv om hun flere ganger tidligere hadde uttalt at hun ville bli sittende som Danmarks monark helt til hun tok sitt siste åndedrag, så avslørte hun i talen at nå var tiden kommet for å gi stafettpinnen til neste mann. To uker senere trådte hun tilbake som Danmarks dronning gjennom 52 år.

Nylig fylte den avgåtte dronningen 85 år, og selv om det nå er gått halvannet år

siden hun takket av med ordene «Gud bevare kongen», er hun fortsatt en aktiv del av kongehuset.

– Hun har virkelig funnet en fin balanse mellom fortsatt å være aktiv og samtidig holde seg borte fra de tingene hun ikke lenger er en del av. Hun blander seg ikke inn i kongens og dronningens oppgaver, og hun uttaler seg ikke om ting i offentligheten, noe hun ikke bør gjøre lenger. Det overrasker meg ikke at dronning Margrethe forvalter sin nye rolle veldig godt, og at hun har funnet en god balansegang i måten å være forhenværende dronning på. Vi vet at hun er veldig klok, og hun er kjent for

å ta gode beslutninger, sier Lars Hovbakke Sørensen, som er historiker og forfatter og har skrevet en rekke historiebøker.

Den største forskjellen på før og nå er at dronningen i dag har en annen frihet til å fokusere på de tingene som interesserer henne aller mest. Etter en gjennomgang av beskytterskapene hennes fra kongehusets side har dronning Margrethe beholdt 20 av de til sammen 81 beskytterskapene hun hadde før tronskiftet. Fokuset er nå primært på organisasjoner og institusjoner innenfor kunst, historie og arkeologi, som blant annet Moesgaard Museum og Den

Gamle by i Aarhus, Museet for glaskunst i Ebeltoft og Jellingprosjektet ved Vejle.

DEN MEST POPULÆRE

– Som regjerende monark måtte hun ha en lang rekke forskjellige beskytterskap som dekket alle sider av samfunnet. Det har endret seg, så nå kan hun tillate seg utelukkende å beskjeftige seg med ting hun er spesielt interessert i. Hun har heller ikke de samme forpliktelsene lenger som hun hadde som regent, da hun holdt statsråd og orienteringsmøter med politikere, noe som også gir henne en ny frihet, sier Lars Hovbakke Sørensen og tilføyer:

NY ROLLE: Dronning Margrethe takler den nye rollen sin på en god måte. – Hun har funnet en god balanse mellom å være aktiv og samtidig ikke blande seg i ting hun ikke lenger skal ta del i, sier historiker Lars Hovbakke Sørensen.

DRONNING MARGRETHE II

Født 16. april 1940 på Amalienborg slott i København. Hennes fulle navn er Margrethe Alexandrine Þórhildur Ingrid. Hun ble tronfølger i 1953 etter en endring av den danske tronfølgerloven. Var regent fra 14. januar 1972 til 14. januar 2024. Da hun tiltrådte som regent, ble hun den første kvinnelige monark i Danmark siden Margrethe I., og hun er den lengst sittende regent. Ble gift med prins Henrik i 1967, og mor til kong Frederik i 1968 og prins Joachim i 1969.

AUDIENS: I januar i år ga dronning Margrethe audiens til de 20 organisasjonene og institusjonene hun er høy beskytter for.



FRANSKE FØLELSER: Dronning Margrethes mann prins Henrik var fransk, og familien ferierte derfor ofte i Frankrike. Her er hun på markedet i den franske byen Cahors i fjor sommer.



Hun vil alltid ha en spesiell status, for hun har vært en enormt populær regent gjennom så utrolig mange år.

LARS HOVBAKKE SØRENSEN

– Det er interessant å merke seg at mange av hennes beskytterskap befinner seg utenfor København. Det rimer godt med at det tradisjonen tro er kongen og dronningen som primært tar seg av det som foregår i hovedstaden, mens dronning Margrethe nå ivaretar mange ting i provinsen – og spesielt i Øst-Jylland, fordi hun alltid har følt seg tett knyttet til Aarhus.

Emma Paaske, som er historiker og arkivar i det danske Rigsarkivet, ga nylig ut boken «Danske dronninger». Hun synes det er hyggelig å se at dronning Margrethe nå får muligheten til å bruke krefter der hennes personlige interesser er.

– Det er veldig tydelig at hun fortsatt er aktiv, og nå får vi et innblikk i de tingene som virkelig interesserer henne. Hun er fortsatt beskytter for alle de tingene hun elsker

innenfor historie og kultur, sier Emma Paaske, som påpeker at dronning Margrethes popularitet fortsatt er veldig høy i befolkningen selv om hun ikke er regent lenger. En meningsmåling foretatt av meningsmålingsinstituttet Epinion i januar i år viste at danskenes rojal favoritt er dronning Margrethe, etterfulgt av dronning Mary og deretter kong Frederik.

ET MESTERVERK

– Samtidig som dronning Margrethe lever mer tilbaketrukket nå, noe jeg er overbevist om at mange unner henne slik at hun kan få lov til å dyrke interessene sine, så lærer vi henne på en måte bedre å kjenne på bakgrunn av de tingene hun velger å beskjeftige seg med nå. Jeg tror også at populariteten hennes skyldes at overgangen fra henne til

kong Frederik gikk så bra. Selv om vi alle ble veldig sjokkert over nyttårstalen hennes, så var sjokket borte da Frederik ble konge – fordi alt ble overlevd på en så ordentlig måte. Det ser ut til at alt har foregått etter boken, og at hun støtter opp om sin sønn uten å blande seg inn i hvordan han er konge. Det var lett å se at det var et stort øyeblikk for henne da kong Frederik signerte papiret og satte seg i stolen, hvorpå hun sa 'Gud bevare kongen'. Det var et mesterverk at hun avsluttet med den setningen, sier Emma Paaske.

Lars Hovbakke Sørensen er enig i at dronning Margrethe og kong Frederik har funnet den helt riktige måten å samarbeide på og fordele sine roller etter tronskiftet:

– Det ser ut til å fungere veldig godt, og at de har et

godt forhold til hverandre. Dronningen trår til når det er behov for det, men hun virker også fornøyd med at kong Frederik nå er konge og ikke kronprins lenger.

Arbeidsfordelingen fungerer fint for dronningen fordi hun fortsatt kan være aktiv, samtidig som hun også vet at det ikke er henne alle forpliktelsene hviler på. Det virker som det at hun kan velge litt til og fra har gitt henne en ro, og det må være veldig deilig med tanke på det livet hun har levd i over 50 år, da hun var regenten med alle forpliktelsene.

FORTSATT AKTIV

Ingen kan spå om hvordan dronning Margrethes rolle vil være fremover, men Lars Hovbakke Sørensen er overbevist om at så lenge helsen tillater det, vil hun fortsatt

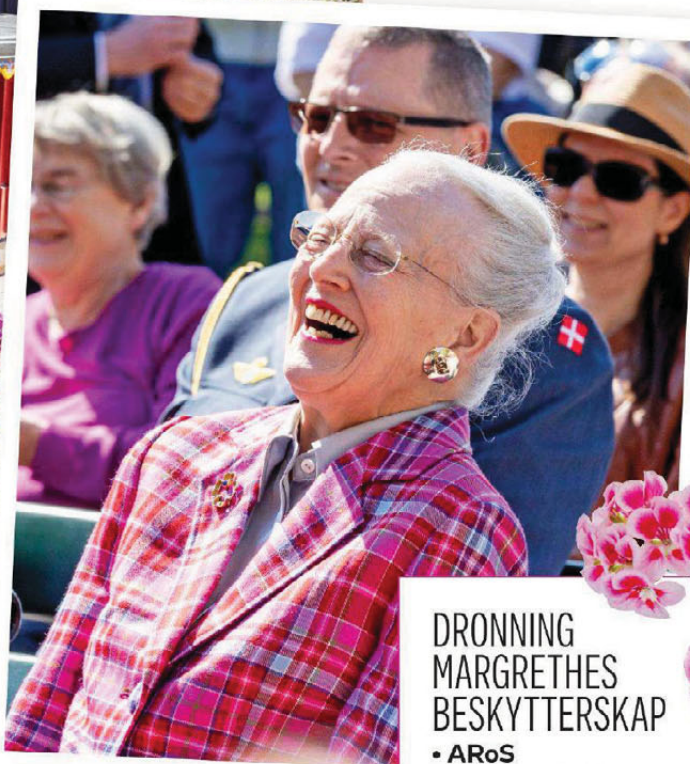


DESIGNET SCENETEPPE:

8. mai 2024 var dronning Margrethe i Tivoli og deltok i feiringen av Pantomimeteatrets 150-årsjubileum. Det var også her det nye påfuglteppet hun har designet ble offentliggjort.

EN GOD LATTER:

Dronning Margrethe koste seg på Pantomimeteatrets forestilling i Tivoli.



være en synlig del av kongefamilien.

– Det ligner ikke henne å sette seg i en stol med hendene i fanget. Jeg tror hun har tenkt å bidra med det hun kan så lenge hun kan, bare på en annen måte enn før. Og danskene vil fortsatt veldig gjerne se henne og få vite hva hun driver med. Hun vil alltid ha en spesiell status, for hun har vært en enormt populær regent gjennom så utrolig mange år. Samtidig vil det også være stor forståelse for det hvis hun har lyst til å trekke seg litt tilbake og leve et mer anonymt liv, sier Lars Hovbakke Sørensen.

Emma Paaske tror også at dronning Margrethe vil fortsette å være et aktivt medlem av kongefamilien.

– Ut fra det hun sa i nyttårstalen var det helsen som var en medvirkende årsak til at hun valgte å abdisere. Vi ser at når hun for eksempel deltar i middagsselskaper, så bruker hun stokk og sitter ofte ned. Helsen hennes er nok ikke på topp lenger, men så lenge den tillater at hun kan delta på

denne måten, tror jeg det er det hun helst vil, sier Emma Paaske.

FORMER HISTORIEN

Det er ikke noe historisk å sammenligne dronning Margrethes rolle med, fordi det ikke er noen tradisjon for å abdisere i Danmark. Men man kan sammenligne med land som Nederland, Belgia og Spania, hvor det er mer en fast tradisjon at regenten trer tilbake.

– Det er mest naturlig å sammenligne med Nederland. Her har dronning Beatrix gjort det litt på samme måte med å fortsette å dyrke sine egne interesser, men holdt seg borte fra kongens oppgaver, sier Lars Hovbakke Sørensen. Han mener at man ikke kan sammenligne dronning Margrethes nåværende rolle med dronning Ingrid etter kong Frederik IX's død.

– Dronning Ingrid var aldri statsoverhode, så derfor er det helt annerledes. Det var ingen fare for at dronning Ingrid skulle begynne å blande seg

inn i noen av dronning Margrethes nye oppgaver, fordi dronning Ingrid aldri hadde hatt den type oppgaver. Dronning Margrethes nåværende rolle er vanskeligere, fordi danskene hele tiden vil tenke på henne som en enormt populær monark som ivaretok oppgavene sine helt prikkfritt.

Emma Paaske har særlig lagt merke til én ting dronning Margrethe er spesielt god til: Å være med på å forme historien.

– Hun er bevisst Danmarks historie, kongefamiliens historie og sin egen historie, og hun vet godt at hun er med på å skrive den selv. Hun vet at hun skriver seg selv og sin familie inn i historien, og hun vet hvordan hun skal gjøre det best mulig. Vi kommer til å tenke tilbake på tronskiftet som noe hun gjorde både for sin egen og sin families skyld, men i stor grad også for Danmarks. •

DRONNING MARGRETHES BESKYTTERSAP

- ARoS
- Den Gamle By
- Det Classenske Fideicommis
- Det Danske Institut i Roma
- Diakonissehuset Sankt Lukas Stiftelsen
- Ebbe Muncks Mindefond
- GeoCenter Møns Klint
- Gigtforeningen
- Glas – Museet for glaskunst
- International Association for Classical Archaeology
- Jellingprojektet
- Moesgaard Museum
- Nyborg Slot – Middelalderens Christiansborg
- Rungstedlundfonden
- Sagnlandet Lejre
- Scleroseforeningen
- Selskabet for Kirkelig Kunst
- Sofieskolen
- Vallø Stift
- Vemmetofte Kloster

Solsikker klassiker

VAKRE KYPROS

10
HERLIGE
OPPLEVELSER

FINE HOTELL: De norske charteroperatørene har både store hotellanlegg og små familiehottell.

Kypros er mest kjent som et solsikkert reisemål hvor aktivitetsmenyen består av slaraffenliv på stranden. Men det allsidige landet sør i Middelhavet frister også med rik kulturarv, fine fjell, stilige metropoler og stolte håndverkstradisjoner.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Runar Larsen, TUI, Shutterstock og Kypros Turistkontor

STRANDPARADIS:
Kypros er kjent som det mest solsikre reisemålet i Middelhavet.



AVSLAPPENDE:
Her er det behagelige temperaturer til langt utpå høsten.



**UNESCO-VERNET:**

To lokale damer broderer Lefkada blonder, tro mot tradisjonen.

1 Verdensarv i nål og tråd

Lefkada midt mellom Larnaca og Limassol et godt stykke oppe i fjellet på Kypros representerer en håndverkskultur som kan dateres tilbake til 1400-tallet og er anerkjent som kulturarv av UNESCO. Historien lever i beste velgående. Damene sitter på stoler foran sine utsalgssteder og broderer, tro mot tradisjonen. Det var salg av lokalt håndverk som gjorde at Lefkada utviklet seg til å bli en av de mest velstående områdene på øya fra 1400-tallet under venetiansk styre. Fine fruer fra Venezia reiste opp i fjellet for å komme vekk fra varmen ved kysten. De hadde med seg sine blonder, og lokale damer forsøkte å etterligne dem. Sånn oppsto stilen lefkaritika, siden kjent som «Lefkada lace». Snart ble duker og gardiner sendt ut i den store verden, og inntektene førte til at Lefkada plutselig ble et attraktivt sted. Leonardo da Vinci skal til og med ha tatt turen innom for å kjøpe et alterklede da han besøkte byen i 1481, og selv i dag er det den spesielle håndverksteknikken det som lokker turister. Men pass på: Ikke alle produktene i Lefkada er «Made in Cyprus»!

MER INFO: Lefkada er en landsby i fjellet en liten time fra Larnaka.

4 Ny vår for lokal vin

Tsiakkas Winery er nesten en kilometer over havet, men bare 45 minutters kjøring opp fra Limassol ved kysten. Klimatet her oppe er ideelt for vindyrking, og arkeologiske utgravinger viser at vinproduksjonen på Kypros har historie minst 5000 år tilbake i tid. Det er eldre enn både Frankrike og Italia. Likevel er det ikke mange som reiser til Kypros for å smake på vin. Det har en enkel forklaring: Mellom 1100 og 1960 var øya under okkupasjon av 6–7 ulike sivilisasjoner, og under ottomansk styre ble det nærmest full stans for vingårdene. Først de siste tiårene har det blitt fokus på skikkelig håndverk. I dag er det 6 vinruter i ulike deler av Kypros.

MER INFO: Tsiakkas Winery (tsiakkaswinery.com) er ca. 45 minutter med bil opp i fjellet fra Limassol. Vinsmaking og omvisning på bestilling.

TODELT: Den todelte byen Nikosia/Lefkosia har både vestlige handlegater og orientalske basarer.



2 Den delte byen

Kypros' moderne historie er kompleks. Det får du føle på kroppen i den delte byen Nikosia – også kjent som Lefkosia – den største byen på Kypros og sete både for den gresk-kypriotiske regjeringen på Kypros og for den tyrkisk-kypriotiske regjeringen på Nord-Kypros, som kun er formelt anerkjent av Tyrkia. Byen er derfor fysisk delt av et område kjent som Den grønne sonen, et helte av ingenmannsland mellom to murer og piggrådgjerder. Det er i dag ikke noe problem å krysse sonen og besøke begge sider av byen, så du kan flytte deg fra en vestlig handlegate og over til en orientalsk basar på et minutt.

MER INFO: Det tar omtrent 45 minutter fra Larnaca til Nikosia. visitnicosia.com.cy



GOD MAT: I Lefkosia finner du mange gode restauranter.



NISSI BEACH: Øyas vakreste – og mest populære – strand.

3 Hvit sand, blått hav

Nissi Beach er selve postkortversjonen på Kypros og er vel verdt et besøk – selv om du ikke får den for deg selv. Her er det langgrunt og familievennlig, og med alle mulige fasiliteter fra loungebarer og souvenirbutikker til restauranter og vannsportscenter. For litt roligere stemning er det verdt å se mot nabobukta Makronissi.

MER INFO: Det er gratis å komme inn på stranda, men det koster rundt 30 kroner for å leie solseng.

**SMÅ PRODUSENTER:**

Vinproduksjonen har lange tradisjoner på Kypros og har nylig fått en renessanse.

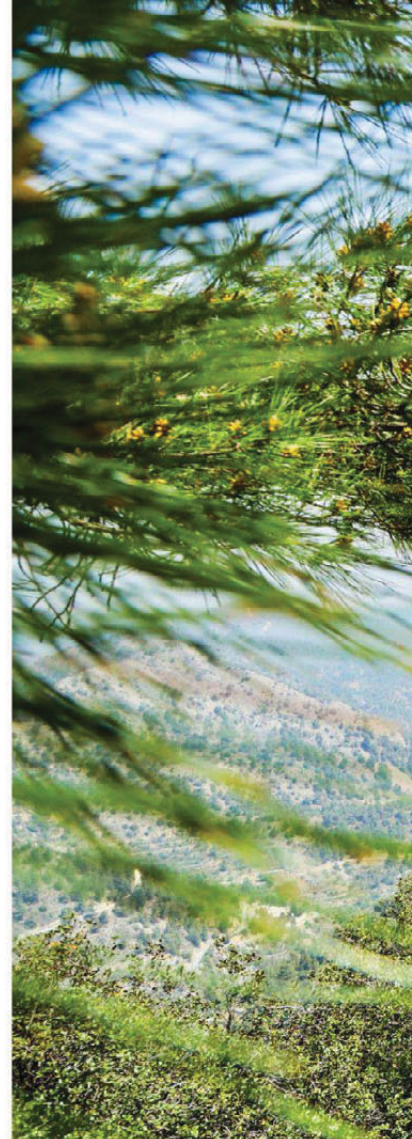


KLIPPEPARKEN: Midt mellom turistbyene i sør-øst er Cape Greco et stykke med urørt og dramatisk natur.

5 Naturens skulpturer

I den lille nasjonalparken Cape Greco er det naturen som er i sentrum. Klipper, grotter og naturlige broer ut mot et usedvanlig blått hav gjør det til et fascinerende sted, formet av havets krefter over tusener av år. Et nettverk av stier gjør at det er enkelt å utforske kalksteinsklippene til fots, men det går også bilvei ut til de mest interessante fjellformasjonene. De mest eventyrlystne kan utforske grottene i vannkanten og ikke minst snorkle i det krystallklare vannet.

MER INFO: Cape Greco er midt mellom Ayia Napa og Fig Tree Bay. Det er fine stier for både sykling og fotturer.



6 Storbyfølelsen

Historien lever, men det er den nye havnen og promenaden som gjør Limassol til den mest kosmopolitiske byen på Kypros. Havnen er som en flik av Den franske riviera, men også et snev av et lite Dubai med en rekke av særegne høyblokker i moderne stil. Situasjonen er helt annen bare en kort spasertur innover i byen. Her er det ekte vare og historisk sus. Mange av bygningene var opprinnelig vinlager. Nå er det gallerier, restauranter og butikker. Det ottomanske slottet huser byens middelaldermuseum, mens vegger på slitte fasader gjør nytte som utendørs lerret. Sentrum av Limassol er ikke særlig stort, så du får sett mye på et par timer.

MER INFO: S Paul Hotel (spaulhotel.com) har fin beliggenhet midt mellom det historiske sentrum og bynære strender. Fra kr 1600 per natt.



STORBY: Limassol er det mest kosmopolitiske stedet på hele Kypros.

8 Toppen av lykke

Mens ferieøyer som Mallorca, Kreta og Korsika alle er populære valg for spreke fotturer, har ikke Kypros det samme ryktet. Det er det ingen grunn til. Troodosfjellene har alt fra kulturhistoriske ruter, UNESCO-vernet verdensarv og naturskjønne vandringer gjennom dype daler, til friske fosser og bratte juv. Men med stadig flere godt merkede ruter er det gode grunner til at også Kypros vil utvikle seg til et reisemål hvor fjellet lokker, og strandlivet blir en bonus.

MER INFO: Madari Circular Trail (cypriuswalksetc.com) er ca. fire kilometer lang, og kan forlenges med andre ruter i samme området. Sjekk inn på herlige Casale Panayiotis (casalepanayiotis.com) ca. 45 minutter kjøring fra turens utgangspunkt.



ROMANTISK: En svømmetur rundt Afrodites klippe skal gi hell og lykke i kjærlighet.

7 Afrodites klippe

Petra tou Romiou er den mest kjente turistattraksjonen i området rundt Pafos. Ifølge legenden var det her den greske kjærlighetsgudinnen Afrodite steg opp av havet. Hun var datter av Zevs og Dione og ble giftet bort til den stygge guden for ild, Hefaiistos. Området er spesielt vakkert i solnedgang, og det skal visstnok gi hell og lykke i kjærlighet dersom du svømmer rundt den lille steinformasjonen.

MER INFO: Klippen ligger ca. 30 minutter øst for Pafos.

UT PÅ TUR: Kypros er ikke veldig kjent som et turmål, men har mange fine stier!



HISTORISK: Pafos var hovedstad på Kypros under antikken.

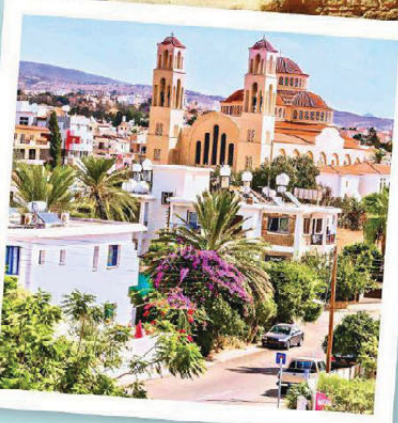


9 Kulturbyen Pafos

Pafos vest på Kypros er en skikkelig perle, rik på både historie, kultur og fine strender. Under antikken var Pafos hovedstaden på Kypros, og mange av de historiske høydepunktene er samlet i Kato Pafos arkeologiske park, et friluftsområde som strekker seg fra fortet i havna langs kysten opp mot Øvre Pafos. Byen er på UNESCOs verdensarvliste, men dette er også en levende kulturby som var europeisk kulturhovedstad så sent som i 2017.

MER INFO: Både Apollo og TUI har Pafos i sitt turprogram. visitpafos.org.cy

FAVORITT: Nydelige Pafos er en levende kulturby med både ruiner og byliv.



ROLIG FERIESTED: I Fig Tree Bay vil både unge og eldre trives godt.



10 Livet på solsiden

I området som reisebyråene kaller for Fig Tree Bay er det rolige dager med herlig badevann, fine strender og gode fasiliteter som gjelder. De siste årene har det blitt bygget promenade med treplanker hele veien fra Kalamies og ut til selve Fig Tree Bay – en idyllisk strand flankert av fikentrær noen kilometer lenger vest. Selv om det er tett mellom hotell og ferieileiligheter langs kysten, er denne delen av Kypros akkurat det man trenger for en uke under Middelhavets sol. God sjømat, tilgang på et bredt utvalg av badesteder og hyggelige kafeer.

MER INFO: En time fra flyplassen i Larnaca til Fig Tree Bay. Apollo, Ving og TUI har pakketurer fra kr 5000 per pers.



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 1819 1/2 år kr 1135



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842
Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsserke eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele 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

HISTORIEN OM TRE FEDRE

– Vi har stor forståelse for at mange synes vi lever et annerledes liv



HISTORIE
DA KVINNENE SLAPP TIL
Landbrukets flotte førstedamer



MAT

SKOKOLADE-DRØMMER

10 delikatesser til dessert



GRØNT

ORKIDÉER

Flotte også som snittblomster!



HÅNDARBEID

STOR SPESIAL

- ♥ 4 flotte gensere
- ♥ 4 moderne vesker



Vi ses igjen

I SALG 24. OKTOBER

**EKSTRA
STOR UTGAVE
– 148 SIDER**

Masse godt
lesestoff

*– I stedet for å sette
oss til bords,
har vi ofte heller
smurt matpakker
og gått ut på tur.*

Sidssel Berdal
Haga Thon

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**



”

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

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

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS