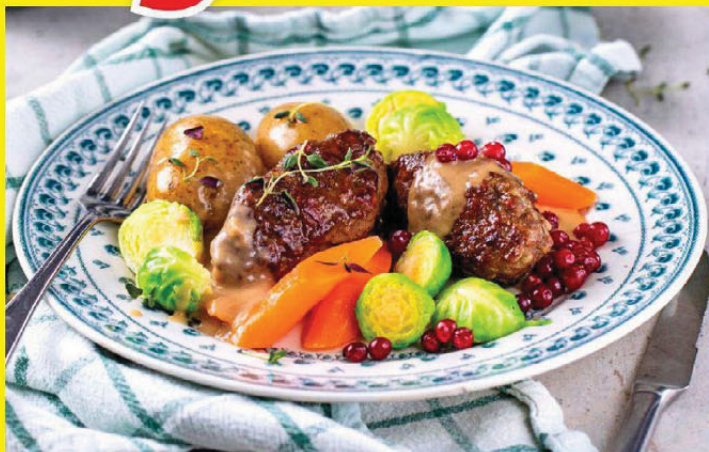


STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

148
SIDER
EKSTRA STOR
UTGAVE



Inviter på søndagsmiddag
ENKEL OG GOD
MAT TIL MANGE



BARE I HJEMMET!

Sissel åpner
opp om savnet
etter Olav Thon



TRE FEDRE OG TO BARN
– Vi har kjempet
hardt for å komme
dit vi er i dag

Gode ideer med
ORKIDEER

Senk
kolesterolet
uten piller

Spektakulære
ALGARVE



17
SIDER



HÅNDARBEID
VESKENE alle vil ha nå +
vakker MØNSTERSTRIKK



NR 49 - 2025

7 023067 600023 58049
bc 002 49 UKEBLADER

UKE 45 • 24. OKTOBER 2025 • KR 79,90

INNHold

i Hjemmet

UKE 43/2025



84
Ekstra fin som
snittblomst



Strandfavoritten
i Portugal
138



124
Alt om Pippi!



46
Nyt litt
hverdags-
luksus



12



18
Duften av
Diana

106
Strikk
en lun
favoritt



En sterk treenighet

Kris, David og Sindre lever sammen i flerpartnerskap. Et forhold som begynte som vennskap utviklet seg til gjensidig kjærlighet hos dem alle tre.

Og med kjærligheten kom det barn. Først en herlig jente som i dag er tre år, og så kom en skjønn gutt på åtte måneder. Kris, som ble født som jente og siden kjønnsoperert, er trolig den første mannen her i landet som har født to barn som ble til med egg fra Finland, og befruktet av David og Sindre. Hvem som er biologisk far til hvilket barn spiller ingen rolle, for her i familien er det tre fedre og ingen mor. Fort gjort å kjenne på fordommer, men desto viktigere å bli kjent med denne familien. Det skal nemlig godt gjøres å finne en mer sammen-sveiset gjeng der kjærligheten har bedre grobunn enn her. Bestefar har aldri sett sin sønn Kris, som ble født som Nora Elise, mer lykkelig enn nå. Bli kjent med en annerledes og glad familie på side 12.

Kristin Ma Berg, journalist

“Det verste er når noen sier
de synes synd på barna våre.

Sindre, pappa

ARTIKLER

★ Jakken etter Olav	6
★ Tre fedre	12
Livet på småbruket	22
Pippi jubilerer	124
Håkon (95) flyttet til eget hus	128
Landbruksskolen 200 år	132
★ Spennende Algarve	138

HELSE OG VELVÆRE

Stor parfymeguide	18
Mykt tilbehør	26
Lev vel	28
★ Senk kolesterolet uten piller	32

MAT OG BAKING

★ By på søndagsmiddag	40
Frist med sjokolade	46

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	84
----------------------	----

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Fanagenser	104
Fargefest	106
Dalia-genser	108
★ Clutch med puffmasker	110
Fin med frynser	112
Clutch i blått	114
Praktisk veske	116
Medisin eller masker	118
Lett og lun genser	120

LESELYST

Mørketid	58
Den som ler sist	61
Skyggespill (4:5)	88
Vasket klær for tyskerne	92

LESERNE FORTELLER

Han tror at jeg er utro	96
Jeg kan ikke tilgi min venninne	98
Jeg ødela livet hans	100

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Fra kvinne til kvinne	36
Hjemmets lille avis	64
Vet du det?	83
Ditt personlige horoskop	102
Et lite stykke Norge	146



Duften av meg

Jeg har brukt samme parfyme i snart åtte år. Hvis jeg skal beskrive den, må jeg si at det er en lett og elegant duft: først fruktig og myk, så blomstrende og kremete, og til slutt varm og treaktig med et hint av musk. Jeg gjør som bestemoren min alltid gjorde – en liten dusj på hver side av halsen som det siste jeg gjør før jeg går ut døra. Nå har jeg kommet dit at jeg ikke lenger kjenner lukten selv etter at jeg har tatt den på, men datteren min sier alltid når hun låner klær av meg: «Det lukter mamma.» Jeg håper det gir henne en følelse av trygghet – og ikke bare tanken om «gammel dame», som jeg av og til frykter selv.

Hver lørdag trener jeg på samme time på det lokale trenings-senteret. Vi er en fast gjeng som har holdt sammen i mange år. Alderen spenner over flere tiår, og vi har alle våre faste plasser. Innimellom dukker det opp noen «nye» som forstyrrer hierarkiet, og da gjelder det å møte enda tidligere for å sikre seg go'plassen. Den eneste fordelene med det er at vi får ekstra tid til å skravle. De siste tilskuddene i «stammen» er to jenter i 20-årene som trener sammen med moren sin. De elsker å skape litt uro og setter seg gjerne på min plass ...

Tidligere i høst kom jentene inn i garderoben, og den ene luktet så godt. Jeg ble nesten litt satt ut – både av duften, men også av at hun hadde husket å ta på parfyme før en treningsøkt. Det er jo egentlig både sympatisk og litt luksuriøst i en setting der svettelukt er det vanlige. Under hele timen kjente jeg den deilige duften, og da vi var ferdige måtte jeg bare spørre hva slags parfyme hun brukte. Hun ble så glad for at jeg spurte – hun hadde brukt den i mange år og vendte alltid tilbake til den. Jeg ble like glad, for jeg tenkte at nå hadde jeg funnet en ny duft å bytte til. Men da hun sa navnet, begynte jeg å le. Det var jo min egen parfyme – akkurat den samme jeg har brukt i årevis!

Hun ble overrasket over at jeg ikke kjente den igjen, men sannheten er at parfymen lukter ulikt på alle. Hudens kjemi, kroppens egen lukt og omgivelsene vi befinner oss i, former duften på helt unike måter. Og kanskje er det nettopp derfor jeg kan si med sikkerhet: jeg har funnet min lukt – og jeg trenger ikke lete mer.

Lyst til å finne din signaturduft – eller kanskje bare bli inspirert av hva Marilyn Monroe, Lady Diana og Audrey Hepburn foretrakk? Da bør du lese vår store parfymeguide på side 18–21.

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto: Agnete Brun

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



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



Dessert med rester

Som barn elsket jeg desserten Tilsørte bondepiker – og det gjør jeg fortsatt. Har du noen epler liggende kan du enkelt lage deg eplemos, og gammel brød kan males opp og stekes med smør og sukker til smakfull brødkrummer, og da er nesten i mål – uten at du trenger å kjøpe inn noe som helst. Pisket kremfløte, vaniljekesam eller vaniljeyoghurt og du har en enkelt og kjempegod dessert på et øyeblikk.

TILBAKEBLIKK ...

... på to venninner som leker hviskeleken på forsiden av Hjemmet, 4. november 1944.



Fra barnemunn

Faren min måtte flytte på landet, så nå har jeg fått meg en ny stefar som holder seg i byen.

Selma (7)

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

Takk!

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



LESERGLIMT

SPREK 100-ÅRING

Anna Dahl-Jensen Larvik fyller 100 år 29.10.2025 og vi gleder oss til å feire henne, skriver Liv K. Bergende, som har sendt inn gratulasjonen. Hun skriver også at på bildet fra i sommer badet Anna ikke mindre enn fire ganger i Rekkeviksbuktai Vestfold. En svært oppegående og aktiv jublant. Hjemmet slutter seg til gratulasjonene og ønsker jublanten og gjestene en strålende feiring.

VOTTEGLEDE

Høsten er nydelig utendørs, men også inne – og aller helst en kombinasjon av ute og inne, i den rekkefølgen. Hvis du er glad i småstrikk og planlegger en større votteproduksjon, for eksempel til jul, er boken «Varme og fargerike votter på tjukke pinner» en god investering. Votter er også perfekt om du, som mange av oss, sitter med et raust lager av restegarn. «Varme og fargerike votter på tjukke pinner» fra Aschehoug, kr 449.



GLIMT FRA

FACEBOOK: Mona Sørbø Henden har strikket denne strålende paljettoppen i mørk flaskegrønt paljetgarn og en tråd silkegarn. Hun er veldig fornøyd med årets julefesttopp. Sjekk ut Strikkelyst med Hjemmet.



Gje meg hånda di,
ven, når det kvelder,
det blir mørkt og me
treng ei hånd.
La dei ljose og
venlege tankar
fylgje oss inn i
draumars land.

SONDRE BRATLAND

MotionCiser for lettere ben og bedre sirkulasjon

Trette, hovne eller rastløse ben kan gjøre hverdagen unødvendig tung. DR-HO's MotionCiser er utviklet for å stimulere blodsirkulasjonen, lindre ubehag og for å gi deg en avslappende pause i hverdagen – i ditt eget hjem.

For lettere ben i hverdagen

MotionCiser er basert på gangsimulering. Rytmiske vibrasjoner der musklene i føtter og ben veksler mellom aktivering og avslapning. Dette kan fremme blod- og lymfesirkulasjonen, redusere hevelser, og lindre krampes og rastløse ben. Den innebygde varmeterapien varmer behagelig opp muskler og ledd, som kan hjelpe mot stivhet og kalde føtter. Sammen gir varme og vibrasjon en behagelig følelse av lettere ben og mer energi.

Praktisk og enkel i bruk

MotionCiser er enkel å bruke hver dag. Den har et 30-minutters program med automatisk avstenging, lav vekt og praktisk håndtak, og fjernkontroll for enkel styring.

Enten du vil lindre ømme muskler, redusere hevelse, eller bare unne deg en avslappende fotmassasje, kan dette hjelpemiddelet bli en verdifull støtte i hverdagen.

Utviklet av Dr. Michael Ho

Bak MotionCiser står Dr. Michael Ho, med over 35 års erfaring i å behandle pasienter med smerter og fysiske plager. Målet hans har vært å utvikle produkter som kombinerer medisinsk kunnskap med enkel bruk – slik at flere kan få det bedre i hverdagen.

Denne vil kunne bidra til å:

- forbedre bevegeligheten
- stimulere blod-/ væskesirkulasjonen
- lindre smertefulle, rastløse ben
- motvirke krampes i bena
- avspenne og varme føttene
- hjelpe mot væskeansamlinger



Med på kjøpet
Verdi 399,-



Trustpilot 4,5

Et fantastisk apparat som er enkel og behagelig å bruke, og med en meget god effekt. Den har forbedret min blodsirkulasjon på bare noen få dager.

Paula Kjellerås



EKSKLUSIVT TILBUD

Bestill din Motionciser

så får du kompresjonsstrømper med på kjøpet, verdi 399,-!

Du betaler kun 2999,- Gratis frakt

Bestill i dag på:
vitadora.no/hjemmet
eller ring **815 000 95**



Oppgi koden: **hjemmet**

Tilbudet gjelder så langt lageret rekker – så bestill i dag.

Vitadora er en del av Myori Nordic AB, et svensk familieeid selskap etablert i 2004



«Det overrasket meg hvor enkel den var å bruke. Med fjernkontrollen er den så lett å betjene.»

Elisabeth Andreassen

OM LIVET MED – OG SAVNET ETTER OLAV THON

– Den rosarøde jakken er på en måte Olav

Sissel Berdal Haga Thon hadde stor innflytelse på Olav Thon – også i hans valg av klær. Siden hans bortgang i fjor, har den rosarøde jakken hans hengt fremme.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Agnete Brun, NTB og privat

Hun er godt synlig der hun kommer ruslende inn i foajeen på Hotel Bristol i Oslo. De ansatte smiler og hilser, og tilreisende snur seg og lurer kanskje på hvem denne populære gjesten er. Hun er kledd i hvit buksedrakt, et svart-hvitt sjal om livet som matcher øredobbene, strikkede pulsvarmere i gult og oransje om håndledene, et perlekjede i flere lag om halsen – og på hodet en stråhatt som kan minne om pillebokshattene som ble Jacqueline Kennedys signatur på 60-tallet. Her er alt gjennomtenkt, ned til minste detalj. Sissel Berdal Haga Thon har sin helt personlige stil, og er slett ingen ordinær gjest på hotellet. Hun bor her fast.

Over høyre arm bærer hun – som et kjærtegn – en rosarød herrejakke, faktisk ikke så ulik fargen på hotellets fasade. Jakken var hennes avdøde gemals favorittplagg, og det er han, Olav Thon og denne jakka vi primært har kommet for å snakke om. Den 16. november er det et år siden han døde.



FARGERIK: Olav Thon blomstret etter at han møtte Sissel Berdal Haga Thon. Her i yndlingsjakka og en av de mange luene som hun strikket til ham.

– Jeg savner å ha ham ved min side, sier Haga Thon.

– Og jeg savner ham som samtalepartner. Men det er jo ikke så mye jeg kan gjøre med det. Han ble tross alt 101 år gammel.

Hun smiler varmt.

– Han var et fantastisk menneske og en veldig snill mann. Begavet, oppfinnsom, ja, en ener på alle måter. I hverdagen, ute på tur – og selvfølgelig også innen business.

Han var et fantastisk menneske og en veldig snill mann. Begavet, oppfinnsom, ja, en ener på alle måter.

SKJELVENDE UFYSELIGHETER

Vi har installert oss i en av hotellets salonger, to etasjer opp i det ærverdige bygget som åpnet dørene i 1920 – tre år før Olav Thon ble født. ➔

NÆRT OG KJÆRT: Jakka som paret kom over i Zürich for 30 år siden minner Sissel Berdal Haga Thon om et fargerikt og morsomt samliv med Norges jordnære og kreative forretningsmann.

TINGENES TALE

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

EIER: Sissel Berdal Haga Thon (85)

GJENSTAND: En jakke etter ekte-
mannen Olav Thon (1923–2024)



STILSIKRE: Både Olav og Sissel har alltid skilt seg ut i klesveien. Her på premieren til forestillingen «Kjærlighetsbrev» på Oslo Nye Teater i 2014.

EN STOR DAG: Olav Thon og Sissel Berdal Haga giftet seg på Hotel Bristol i Oslo 21. juni 2019. Fra venstre ordfører Marianne Borgen, som viet paret, og forloverne Gunnel Berdal Wulstein og Erling Kagge.



Han vokste opp i Ål i Hallingdal, i enkle kår, som yngstemann av fire søsken på fjellgården Thon. En driftig kar skulle det vise seg, som startet sin karriere med pelsoppdrett.

Da han i 1974, midtveis i livet, kjøpte Bristol som sitt første hotell, ble han intervjuet i Dagbladet. Der fortalte han om sitt aller første møte med dette etablissementet, som ifølge Haga Thon skulle bli hans hjertesten. Olav var i hovedstaden for å skaffe fiskeavskjær til minkfarmen og ville gjøre stas på kameraten som hadde ordnet med transport. De endte opp på Bristol.

«Skyggeluc hadde jeg, og han også, men vi kom inn, og det hadde vært en fin dag. Jeg spanderte og tenkte at nå måtte vi ta det dyreste. Og ikke ante jeg hva østers var, men prisen så jeg jo, og jeg trodde det var en slags fisk. Så fikk vi denne skjelvende ufyseligheten. Jeg tok frem et

lommeørkle, viklet det meste inn i det og tok det med til Hallingdal.»

Haga Thon smiler når hun leser Olavs ord.

– Lærte han seg noen gang å like østers?

– He-he. I det daglige har vi alltid holdt oss til veldig enkel mat. Vi har vært nøkterne. I stedet for å sette oss til bords, har vi ofte heller smurt matpakker og gått ut på tur. Men vi har jo også hatt mange store begivenheter, for eksempel i forbindelse med Thon-stiftelsens utdelinger i Universitetets aula. Da har det selvfølgelig vært festmat på Bristol etterpå.

FARGERIKT

For drøye tre år siden valgte herr og fru Thon å flytte inn på Bristol, hvor en suite ble stilt til parets rådighet.

– Det ga oss jo litt mer bekvemme forhold, selv om jeg nok hadde foretrukket å bli boende hjemme. Men det var mye enklere for Olav å bo her.

Haga Thon forteller at hun nå har egen garasje plass, som gjør det enkelt å ta seg opp i marka for en tur til fots eller på ski – innimellom slagene. For 85-åringen har en rekke styreverv, og sammen med interiørarkitekt Trond Ramsøskar er hun designansvarlig for 90 Thon-hoteller.

– Du har sagt at du elsker utfordringer. Hva er de største utfordringene nå for tiden?

– Det er i grunnen det livet jeg lever, samarbeidet med interiørarkitekten min, og alle styrepapirene jeg må sette meg inn i. Men jeg er også veldig interessert i alt det som skjer rundt meg. Jeg elsker å følge med på politikk, lese og stadig lære noe nytt. Det er veldig viktig for meg.

– Men for å snakke litt om denne jakken til din mann – når og hvordan kom den inn i livet hans?

– Vi har jo alltid vandret mye i fjellet, ikke bare i Norge, men også i Italia, Østerrike og

Sveits. Etter en slik fjelltur – det kan ha vært for trediva år siden – tilbrakte vi noen dager i Zürich, og Olav hadde gitt uttrykk for at han var luta lei av alle disse grå jakkene. Så var vi innom en butikk hvor vi fikk øye på denne jakken – av god kvalitet og med et godt snitt – og da var det gjort.

– Så dette var starten på et fargerikt eventyr?

– Ja, det kan man kanskje si. Olav var ikke glad i å bruke dress, men han var veldig glad i litt mer ledige jakker, og denne ble han spesielt glad i. Vi har nok tatt litt ekstra godt vare på den, men han brukte den masse.

– Vil du si at jakken representerer et skille i hans klesstil, fra svart-hvitt til farger?

Hun humrer og smiler lurt.

– Nei, det skillet kom nok med meg, sier hun og forteller at hun alltid har sydd og strikket: til sine tre søsken, til de tre barna hun fikk i sitt første ekteskap, til seg selv – og etter

ET LYKKETREFF: Sissel Berdal Haga Thon fikk ordnet det slik at ektemannen ble begravet ved siden av hennes bror, Bjørn Peter Berdal, som døde for tre år siden. Nå besøker hun dem begge så ofte hun kan.



ET SISTE FARVEL: Olav Thon ble bisatt fra Oslo Domkirke 27. november 2024. Over hundre kranser og blomsterhilsener hedret friluftsliv – og forretningsmannen, som ble 101 år gammel.

Hver fredag, da vi var ferdige på kontoret, satte vi oss på toget og dro til fjells, hvor vi vandret til fots eller sto på ski.

at hun møtte Olav Thon for nærmere 40 år siden – også til ham. De fargerike luene han så ofte ble avbildet i er selvsagt strikket av henne.

FRILUFTSLIV OG ARBEID

Nå tar hun tak i jakken, folder den ut og legger den pent over det ene armlenet på sofaen. Jakken har et klassisk snitt med en brystlomme, to klafflommer, innerlomme og mansjetter med knapper. Kordfløyelsstoffet er i 100 prosent bomull, og jakken er foret med såkalt cupro – et mykt, glatt og pustende stoff som minner om silke. To emblemer er festet til hvert sitt jakkeslag. Det ene representerer Kampen Janitsjar, det andre Den Norske Turistforening. Begge var svært viktige for Olav, forteller Haga Thon.

– Kampen Janitsjar har spilt mye for oss, og Olav var æresmedlem av DNT. Vi har jo også en egen stiftelse, Olav Thons DNT-stiftelse, som har

som formål å støtte Den Norske Turistforenings landsomfattende virksomhet til fremme av fjellvandring og friluftsliv i Norge. Den har også bidratt til bygging og rehabilitering av et stort antall hytter.

– Men hva skal vi si om fargen? Korallrød eller rosa? – Dempet rødrosa, foreslår Haga Thon.

Det viser seg at designeren, Ralph Lauren, faktisk har gitt plaggets farge et eget navn: Adirondack Berry – inspirert av bær fra Adirondack, et fjellområde nord i staten New York, populært bland tur – og skigåere. Med andre ord helt i Olav Thons ånd.

– Som meg var Olav et naturmenneske. Vi likte å komme oss ut, og vi har et lite sted på Finse. Hver fredag, da vi var ferdige på kontoret, satte vi oss på toget og dro til fjells, hvor vi vandret til fots eller sto på ski. De var en fin slutt på heftige, og ofte veldig krevende arbeidsuker.

– Fortsetter du dette friluftslivet også etter at han døde?

– Jeg begynner jo å bli eldre, men jeg går mye på tur og er veldig glad for det.

– Når du har levd med en mann som ble 101 år, og som var aktiv til siste slutt – hvilke perspektiver gir det på aldring? De fleste her i landet pensjoneres seg jo når de fyller 67 ...

– Ja, da går de glipp av veldig mye her i livet. Jeg er oppdratt til å være aktiv, og jeg elsker å arbeide. Slik var det med Olav også. Men orker man ikke mer, så orker man ikke mer.

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– Jeg syns folk flest syter for mye. De klager og syter og skal ha alt gratis opp i hendene. Men hva er gleden ved bare å sitte stille? Nei, det er ikke noe liv.

BANKET OPP GUTTENE

I motsetning til Olav Thon kommer Sissel Berdal Haga fra det hun kaller «et veldig

akademisk miljø». Både faren og broren var utdannede leger og professorer, og selv studerte hun juss og jobbet som tingrettsdommer helt til hun – 70 år gammel – gikk av med pensjon og fikk nye verv i Thon-konsernet.

– Hva lå bak studievalget ditt?

– Jeg har nok alltid hatt stor rettferdighetssans. Da jeg var skolebarn og noen av guttene ødela for oss jentene – mens vi hoppet paradiset for eksempel – ja, så banket jeg dem opp.

– Du banket opp guttene? Hun ler godt.

– Ja, jeg var stor og sterk, og jeg var flink til å ordne opp. Flink til å ta avgjørelser.

– Ble du noen gang utsatt for mobbing?

– Nei. Jeg tror rett og slett at det ikke var så mye mobbing den gangen. Dette var jo etterkrigstiden, og vi skulle bygge landet. Det var enkle forhold, få fordringer, og vi var fornøyde med det vi hadde.

HOTELLIV: Sissel Berdal Haga Thon stortrives på Bristol, som var det første hotellet Olav Thon kjøpte. Her tilbrakte han også de siste tre årene av sitt liv. Sissel har selv vært med på å designe det nåværende interiøret.

Jeg har nok alltid hatt stor rettferdighetssans. Da jeg var skolebarn og noen av guttene ødela for oss jentene – mens vi hoppet paradiset for eksempel – ja, så banket jeg dem opp.

Sissel er født i 1940. De første minnene hennes er fra krigens dager. Hun husker at de måtte ned i kjelleren når flyalarmen gikk, at moren utsatte seg for risiko ved å smøre matpakker til krigsfanger, men hun følte aldri noen frykt.

– Jeg opplevde foreldrene mine som veldig trygge. Mor var kontaktperson for Kjesäter i Sverige, en leir for norske flyktninger. Så hun gikk med forbudte brev og opplevde husransaker mange ganger. Men både hun og min far fremsto som sterke. Og de visste hva de ville.

Som voksen undret Sissel seg over hvordan moren hadde våget å være aktiv i motstandsbevegelsen med tre små barn. Da hun spurte fikk hun et tydelig svar: Friheten er viktigere enn livet!

– Det sier jo noe om deres innstilling. Jeg tror at vi barn, og ikke minst jeg, har arvet dette. Kanskje var det dette som førte meg inn jussen. Det er så mye som former en

gjennom livet, men dette var nok veldig betydningsfullt for meg.

Som barn tilbrakte Sissel også flere somre på slektsgården i Valldal i Møre og Romsdal, Berdal-slektas arnested.

– Det var fantastisk. Da var det opp på setra, melking, høyonn og alt det der. Jeg synes synd på alle som ikke har opplevd gårdslivet.

– Så der hadde du noe til felles med Olav?

– Absolutt. Jeg kan jo alt det der, så vi snakket samme språk.

– Olav Thon har jo ofte blitt sammenlignet med Askeladden – hva tenker du om det?

– Det liker jeg i grunnen ikke så godt. Jeg kjenner jo til hans bakgrunn, og at han har

bygget seg opp på egen hånd. Men han kommer jo ikke fra «ingenting». Thon-familien var en flott familie. Men at han brukte seg selv, var gløgg og oppfinnsom, jo, absolutt.

KJÆRT MINNESTED

Haga Thon forteller at hun stadig går innom graven til Olav, og at hun samtidig «hilses» på sin bror, Bjørn Peter. For et lykketreff ville ha det til at gravplassen ved siden av ham var ledig da Olav Thon døde.

– Jeg mistet min bror for to år siden. Han var min aller beste venn. Olavs venn også, men min bror og jeg var uadskillelige helt fra vi var små barn, og jeg snakket med ham nesten hver eneste dag. Nå er Olav og Bjørn Peter begravet ved siden av hverandre. Ja, de bor sammen på Vestre

Gravlund – og det betyr veldig mye for meg.

– Thon sa i et intervju mot slutten av sitt liv at han ikke var fremmed for at døden ikke er en endelig slutt. Var dette noe dere snakket om?

Svaret kommer kontant.

– Aldri! Han kunne nok uttale seg sånn, men dette var aldri et tema oss imellom. Vi levde et veldig aktivt – og et veldig naturlig liv – for å si det slik. Der var vi veldig samstemte. Og så hadde vi det morsomt sammen. Veldig morsomt.

Hun blir stille. Tenker seg om.

– Men det er rart å sitte her og snakke om dette nå som Olav er borte.

Hun ser på den rosarøde jakken. Så stryker hun hånden over det myke stoffet. •



Stikk og lev livet!

Foto: Hinda Fahre

Vaksiner øker sjansen for at du kan fortsette som før.
Snakk med legen din om vaksiner til voksne.

fhi.no/voksenvaksinasjon



En annerledes familie – NÅ BETYR BARNA ALT FOR OSS ALLE TRE

Først var de venner, så ble de kjærester og deretter en familie med to felles barn.

For de tre fedrene kunne ikke lykken vært mer komplett.

Nå håper de bare at andre kan godta dem og glede seg på deres vegne.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Kristin Ma Berg, IndieFilm og privat



DET BLE EN JENTE: Begge de to andre fedrene, David og Sindre, var til stede da Kris (t.v.) fødte deres felles datter som ble til etter to prøverørsforsøk i Finland.

STERK FILM: En menneskelig, varm og enkel film om et veldig komplisert tema. En film som gjorde noe uvanlig til vanlig uten store fakter, var blant kommentarene da filmen «Tre fedre» hadde premiere i september. Fedre er David (til v.) Sindre med datteren på tre år og Kris med minstemann, en gutt på åtte måneder.

– **DET ER** deilig å se Kris så lykkelig, sier bestefar Knut og smiler bredt mens han lar blikket vandre fra barnebarna til sønnen som ble født som jente og het Nora Elise, men som siden skiftet kjønn og tok navnet Kris.

– Det har jo ikke alltid vært så lett for Kris, legger bestefar ettertenksomt til, og medgir at han er blitt mer letrørt med årene. Tårene kommer så fort.

VARME OG SYMPATI

Det myldrer av leker og latter i det rødmalte huset i Brumunddal der Kris vokste opp som Nora Elise og tidlig merket at han egentlig var en gutt født i en jentekropp. Nå er Kris på besøk i barndomshjemmet med sin familie som består av hans to kjærester som han har to felles barn med, en tre år gammel jente og en åtte måneder gammel gutt.

I høst hadde filmen «Tre fedre» premiere. Den handler om en uvanlig familie som har vært gjennom mye, men som står fjellstøtt sammen i kjærligheten. Filmen vant publikumsprisen på filmfestivalen Oslo Pix og samtlige filmkritikker er overstrømmende fulle av varme og sympati. Det gleder fedrene. De har møtt på mer enn nok av fordommer og motstand.

– Det verste er når noen sier at de synes synd på barna våre. Hvorfor sier de sånt? Hva vet de om oss, spør Sindre.



VENNEGJENGEN

Sindre er fra Bergen, David fra Spania og Kris fra Brumunddal. Alle er i slutten av trettiårene. De møttes omtrent samtidig på et utested i Oslo i 2017 og ble fort venner. Kris var åpen om at han var en transe mann som valgte å bli kjønnsoperert på Rikshospitalet da han var atten år. Det spilte ingen rolle for hverken David eller Sindre som begge var trygge i sine identiteter som skeive menn.

Alle tre trivdes uvanlig godt sammen, og snart begynte venner å lure på om de egentlig ikke var et par alle tre, altså en trekant? Det høstes merkelig ut, men stemte det kanskje?

TREKLØVERET

Også for Kris, Sindre og David var det i begynnelsen en fremmed tanke å inngå et slags partnerforhold med tre, men vennskapet utviklet seg til gjensidig kjærlighet hos alle.



FØDT I FEIL KROPP: Kris ble født som jente og fikk navnet Nora Elise. Han merket tidlig at noe ikke stemte. Atten år gamle valgte han å kjønnsoperere seg. ➔



RØRT TIL TÅRER: Bestefar Knut (bak) har fått huset fullt av sønnen Kriss (i midten) og svigersønnene Sindre (til v.) og David (t.h.). Han gleder seg på sønnens vegne og er en stolt og lettrørt bestefar.

Da jeg fikk kjønnskorrigerende operasjon, fikk jeg beskjed om at jeg måtte fjerne både eggstokker og livmor. Ved en tilfeldighet ble ikke livmoren fjernet. Det er vi takknemlig for i dag.

– Var det da ikke verdt å prøve å bo sammen, spurte Kris.

Så kom koronapandemien og forandret på mye. De bestemte seg for å prøve å bo under samme tak en stund for å se hvordan det fungerte. Under pandemien var det nesten bare de tre hele tiden.

– Og det gikk jo veldig bra. Vi oppdaget at hverdagen var best når vi alle tre var sammen. Litt sjalusi kunne nok oppstå i begynnelsen, men etter hvert ble det helt borte i forholdet vårt. Vi er veldig likestilte og i grunnen fungerer ingen av oss spesielt bra sammen når det bare er to av oss, forteller Kris.

DELER PÅ TRE

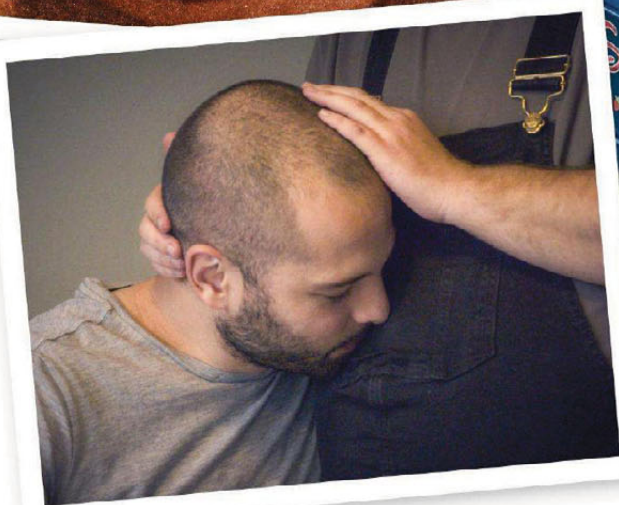
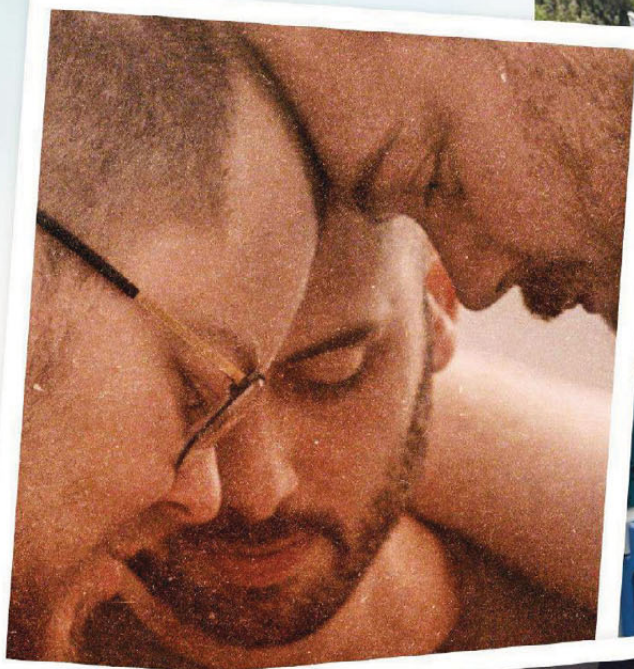
Forholdet har også mange andre fordeler, særlig når husleie og regninger kan deles på tre, og ikke minst nå som de har fått barn og alt stell kan fordeles mellom tre fedre og seks varme hender.

– Og hvem er så far til hvem?

– Nei, det er helt uinteressant for oss, vi er alle tre fedre til begge, sier Sindre og forteller at barna har kostet dem nærmere en million kroner i reise- og prøverørsutgifter. For ikke å snakke om hva det har kostet av psykiske påkjenninger med håp og sorg når prøverørsforsøkene ikke lykkes. De måtte gjennom syv prøverørsforsøk før de ble en tobarnsfamilie.

Kris, som har båret frem barna, har i tillegg måtte slite med alle de ups and downs som diverse hormoner kan forårsake, pluss bekkenløsning og svangerskapsforgiftning.

UFARLIG: Tre menn med barn skaper stor oppmerksomhet, men man finner neppe en mer kjærlighetsfull og ufarlig gjeng enn denne familien her. Det eneste de ønsker er å bli akseptert som den familien de er.



UNDER OVER UNDER: David lytter til hjerteslag han aldri trodde han skulle få høre. Å bli far var et mirakel.

– Da var det godt å ha to kjærester som kunne støtte og trøste. Jeg fødte begge barna vaginalt, og det var viktig for meg å få til. Spesielt med nummer to følte jeg endelig at kroppen og jeg spilte på lag etter så mange år, sier Kristopher.

Selv om barn i Norge kun kan ha en juridisk far, er Sindre, Kris og David veldig klar på at begge barna deres har en dada (David), en pappen (Sindre) og en pappa (Kris).

FÅR VITE HVEM SOM ER DONOR

Barna til Kris, Sindre og David er blitt til takket være eggdonasjon. De fikk donor-egg fra en privatklinikk i Finland, og mens David og Sindre sto for befruktningen av hvert sitt egg, har Kris båret frem begge barna gjennom en fantastisk, men også slitsom graviditet.

– Det måtte en del hormoner til, men som alle andre med tøffe graviditeter, føler jeg at når barna først er der,

så er de verdt hver eneste smerte og plage, smiler Kris.

– Når barna blir atten år, kan de få vite hvem donoren deres er. Akkurat det har vært veldig viktig for samtlige fedre. Og selvfølgelig var begge fedrene med da den tredje skulle føde.

ET UBARMHJERTIG VALG

– Da jeg fikk vite at jeg hadde en livmor som kunne bære frem et barn, ble jeg helt overveldet av lykke, forteller Kris.

Han er utdannet barnehagelærer og har alltid ønsket seg barn. Men han fikk et ubarmhjertig valg da han endelig

skulle kjønns-opereres fra å være jente til å bli den gutten han hadde følt at han var helt siden barndommen.

– Da jeg fikk kjønnskorrigerende operasjon i 2008, fikk jeg beskjed om at jeg måtte fjerne både livmor og eggstokker, noe jeg absolutt ikke ønsket. Nærmest ved en tilfældighet fikk jeg likevel beholde livmoren. Det er vi takknemlig for i dag, smiler Kris og får hengivne smil tilbake fra sine to menn.

Lykken var nemlig ubeskrivelig for alle den dagen gynekologen kunne fortelle at livmoren til Kris var intakt. ➔



DADA DAVID: David går for å være familiens svakeste ledd. Når datteren vil ha mer kake enn godt er og de andre fedrene sier nei, vet hun hvor hun skal gå, til dada selvfølgelig.

DISKUSJONER: Det ble flere diskusjoner og en del uenighet når spørsmålet om religion dukket opp, men dåp ble det, og stor familiefest med pårørende.



NOE HELT NYTT: «Tre fedre» rokker ved vanlige holdninger og gir håp om aksept og forståelse for andre måter å leve på.

Vi har kjempet hardt for å komme dit vi er i dag, og jeg er trygg på at vi kommer til å kjempe enda hardere for å bevare det, ikke minst for ungenes skyld.

DOKTOR I MATEMATIKK

Både David og Sindre har visst at de var skeive fra tidlige ungdomså. Heldigvis er begge vokst opp i en tid da det å være homofil ikke var noe man måtte skjule. Selv om David er spansk og gikk på en katolsk skole, ble det at han var skeiv hverken betraktet som en skam eller et stort problem i hans miljø.

David kom til Norge som utvekslingsstudent i 2003 og ble her i et år. Oppholdet ga mersmak. Da han kom tilbake etter endt matematikkstudier i Barcelona, tok han en doktorgrad i Norge. I dag er han førsteamanuensis i matematikk og statistikk, samboer med to norske menn og en veldig lykkelig to-barns far.

STOR FORSTÅELSE

– Vi har stor forståelse for at mange synes vi lever et annerledes liv, men ingen av oss har bevisst søkt å være annerledes, sier Sindre mens han tørker litt overflødig tåteflaske-melk som minstemann nettopp har gulpet opp på skulderen hans.

Sindre visste tidlig at han var skeiv, og oppveksten beskriver han som grei og uten særlig store identitetsproblemer. Han hadde en nabo som var lesbisk og det var liksom ikke noe spesielt med det. Tidligere jobbet Sindre som bartender på et hotell, nå er han ansatt på hotellkjedens hovedkontor og slipper å jobbe sene helger. Det er viktig. At han skulle være så heldig å bli

far til to barn, hadde han aldri forestilt seg. Det gjør han ydmyk og takknemlig.

ET MODIG VALG

Da Kris, David og Sindre ble gravide, kontaktet de regissør Even Benestad. Fedrene ville lufte muligheten for å lage en dokumentar om det helt spesielle familielivet deres. Even, som er sønn av den kjente legen og transpersonen Esther Pirelli Benestad, og som for noen år siden laget filmen om sin far, jobber nå i Indie Film. Det er et filmselskap som ifølge dem selv har som formål å produsere sterke filmopplevelser, basert på en virkelighet som aldri slutter å overraske oss. Og her var det nettopp en slik virkelighet.

Men så skjedde terrorangrepet i Oslo. Hatet mot de skeive

førte til at to mennesker ble drept. Hendelsen fikk dem til å nøle, men på den annen side – skal man bekjempe fordommer, må man vise mot. Fedrene tok et modig valg og Even og hans co-regissør, August Baugstø Hanssen, svarte ja til å lage filmen.

UTFORDRER PUBLIKUM

Sammen med August har Even laget en dokumentarfilm som i aller høyeste grad overrasker sitt publikum. «Tre fedre» setter spørsmålstegn ved hva en familie egentlig er og utfordrer oss både sosialt, psykisk og fysisk.

De tre fedrene har våget å fortelle om seg selv og dermed også utsatt seg for kritikk, likevel synes de det er verdt det. Alt er gjort i kjærlighet og med håp om at samfunnet kan



VENNEGJENGEN: De søkte aldri annerledesheten, men kjærligheten ble avgjørende. Alle følte seg som en tredjedel av en helhet og slik ble det.

åpne opp for folk som velger å leve annerledes. Og med et inderlig håp om det kan bli mer naturlig at barn vokser opp under ulike forhold.

– Det viktigste er tross alt at barna er ønsket og elsket, og jeg tror vel ikke det finnes noen tvil om at våre barn er det, smiler Kris.

NATURLIG AVLASTNING

Når man tilbringer en ettermiddag med Kris, David og Sindre, er det fort gjort å glemme at noe er annerledes. Her blir det uvanlige ganske fort vanlig. Som hos andre småbarnsfamilie går det i ett med lek, måltider og bleieskift, og om nettene deler de på å stå opp med minstemann.

Fedrene avlaster hverandre på en helt naturlig måte. Når Kris koker kaffe, Sindre mater

sønnen og datteren plutselig vil skifte til kjole med englevinger, er David straks på pletten. Han er forresten det svake leddet i familien får vi høre. Hvis datteren i huset har behov for en ekstra makron og de to andre fedrene, pappa og pappen, rister på hodet, vet hun nøyaktig hvem hun skal gå til, dada selvfølgelig.

TRE MENN, TRE MENINGER

Man kan nesten bli litt misunnelig av å besøke denne familien. For hvor deilig hadde det ikke vært å dele den strevsomme småbarnsperioden på flere? Men så dukker spørsmålene opp. Tre fedre kan kanskje også føre til tre meninger og heftige diskusjoner om oppdragelse, skolevalg, religion, steder å bo osv., osv.?

– Ja, det er klart, men hittil

har vi klart å bli enige. Vi hadde en del diskusjoner rundt spørsmålet om hvorvidt barna våre skulle døpes eller ikke, medgir Kris som selv vokste opp med en sterk barnetro. Fedrene var uenige, men etter en del frem og tilbake ble det likevel bestemt at barna skulle døpes, og dermed fikk de også en god anledning til å be sine familier og venner på besøk.

STORFAMILIEN

De er tre menn, samboere og fedre til to felles barn, og barna betyr alt for alle tre. Men selvfølgelig har de tenkt og diskutert igjennom hva som skal skje hvis noe skjærer seg.

– Vi har trolig snakket mer om det enn andre småbarnsforeldre, tror Kris, mens David og Sindre nikker bekreftende.

Samværsrett, bosted og

økonomi blir neppe noe problem, problemet blir nok mer savnet av det daglige fellesskapet med barna.

– Vi har kjempet hardt for å komme dit vi er i dag, og jeg er trygg på at vi kommer til å kjempe enda hardere for å bevare det, ikke minst for ungenes skyld, sier Kris og får på nytt bekreftende nikk fra sine to menn.

I denne familien gjelder mantra – alt for barna, og kanskje kommer det flere barn?

– Vi utelukker det ikke, men først må kroppen og livmoren min hvile en stund, sier Kris, som tross alt er første mann i Norge med to fødsler bak seg.

For en modig mann! Snart flytter storfamilien inn nytt hus og da er det bare å ønske dem alt godt og lykke til. •

KOMFORTABEL:

Clean Warm Cotton åpner med sitrus og verbena, går over i et blomstrende hjerte av bomull og appelsinblomst. Kr 795 for 60 ml EdP.



KLASSIKER: Chanel no. 5 er en ikonisk duft som har vært en favoritt siden 1921. Kr 1655 for 50 ml EdP.

NISJE-IKON MED GLIMT I ØYET: Da Life Magazine spurte Marilyn Monroe i 1952 hva hun hadde på seg når hun skulle sove, svarte hun flørtende: «Jeg har bare på meg Chanel No. 5.» Det gjorde duften legendarisk. Chanel No. 5 kommer nå i flere forskjellige varianter som den litt friskere Chanel No. 5 L'Eau for eksempel.

Stor parfymeguide **Duft som Diana eller Marilyn**

Drømmer du om en duft du føler deg hjemme i og som du alltid kan falle tilbake på? Vi hjelper deg til å finne din favoritt blant kjære klassikere eller nykommere.

TEKST: Cecilie H. Eggen FOTO: Getty Images og produsentene

**MODERNE**

FLORAL: Gucci Bloom er en rund og hvit blomsterduft som om du vandrer rundt i en blomsterhage. Kr 1505 for 50 ml EdP.



VERDIFULL: Trésor er en fruktig floral duft fra Lancôme som ble lansert i 1990 og regnes som en moderne klassiker. Navnet betyr «skatt», og duften er ment å være en hyllest til kjærlighetens varige skjønnhet. Kr 850 for 30 ml EdP.

**FRISK**

KLASSIKER: Estée Lauder White Linen er lett og elegant – som nystroket, kjølig lin på huden. Kr 1075 for 60 ml EdP.

Det er jo ikke sann at man må ha bare én parfyme. Til hverdags – og om våren og sommeren – liker mange en litt lettere og friskere parfyme, og om høsten og vinteren, eller når vi skal noe spesielt, går mange for noe lunere og dypere.

HVILKEN DUFTTYPE ER DU?

Ofte er det nå slik at vi gjerne faller for én type duft, en duft vi føler oss litt mer hjemme i enn andre. Klarer du å isolere

en type duftkategori du liker aller best, så er veien til din signaturduft kort. Da har du en favoritt du alltid kan falle tilbake på, så kan heller andre parfymere være ekstra krydder når du trenger det.

Så – hva skal du velge? Og hvor skal du begynne?

Først og fremst, hva slags type duft liker du best? Trives du best i det rene og friske, eller faller du stadig vekk for de mer eksotiske og krydrede? Elsker du å bade i blomster,



KONGELIG DUFT: En av Lady Dianas favoritter skal ha vært Penhaligon's Bluebell. Den er en nisse-duft – og ikke så lett å få tak i her i Norge. Den er lett, floral og fruktig med noter av sitrus, blåklommeaktige blomster og hint av nellik og kanel.



LADY DIANAS FAVORITT: Bluebell fra Penhaligon's, lansert i 1978. Kr 1900 kr for 100 ml EdT på Harrods.com.

FINN DIN PARFUME

Har du en favorittduft, og ønsker å utforske flere i samme kategori? Fragrantica.com, et stort parfymeforum på nett, har en guide de kaller «Perfume Finder» i sin meny. Tast inn favoritten, så analyserer nettsiden notene i din favoritt og tipser deg om andre parfymers som kanskje faller deg i smak.

Parfyme er nøkkelen til minnene våre.
KATE LORD BROWN

90-TALLETS KLASSIKER:

Mugler Angel var en sensasjon da den kom ut i 1992. Søt og sensuell med toppnoter av bergamot. Kr 1455 for 50 ml EdP.



PRØV ALLTID FØRST

Din egen hudkjemi og smak er unik for deg, derfor er det viktig å prøve på først i et parfumeri. Det finnes også nettsteder som dekanter.no som selger testere. På finn.no er det også mange samlere som selger små prøver, vanligvis fra 1 ml og oppover.

Forleng duften

Er huden din tørr, forsvinner parfymeduften gjerne raskt. Bruk en fuktighets-krem eller olje uten lukt som underlag, – det forhindrer molekylene i å fordufte for fort.



FREDSDUFT: L'Air du Temps fra Nina Ricci ble lansert i 1948 og skulle være et symbol på fred, kjærlighet og optimisme i etterkrigstidens Paris. Det er en krydret floral duft med blant annet sjasmin, nellik og ylang ylang. Kr 850 kr for 30 ml Eau de Parfum.

GLAMORØS: Dior Poison slo ned som en bombe da den kom i 1985, og den fortsetter å trolle i den dag i dag. Det er en dramatisk duft med noter av vanilje, tuberose, koriander og myrra. Kr 1235 for 50 ml EdT.



IKONISK: Den originale Opium-parfymen fra YSL ble lansert i 1977, og ble kjent for både sin mørke duft av krydder og varme toner samt det kontroversielle navnet. Kr 950 for 30 ml EdP.

eller liker du bedre de myke og dype trenotene? Føler du deg mest levende i det livlige og fruktige, eller banker hjertet litt fortere av søte dufter med vanilje og karamell?

PRØV PÅ

Når du har funnet din kategori, så kan du begynne å kjenne på ulike dufter og finne hva som appellerer mest. Dette gjør du aller best i et parfumeri. Det anbefales å ikke gå helt bananas, for man blir jo litt rar i

hodet hvis man lukter på altfor mange dufter på en gang. To til fire stykker holder ofte lenge. Prøv å spraye ut i luften og på papirprøvene først, da får du et førsteinntrykk. Liker du duften, prøv på et pulspunkt. Det aller beste er jo å prøve én parfyme av gangen, men vil du teste flere, har vi fire pulspunkter. På innsiden av håndleddene og inni albueene. Spray på med litt avstand, slik at du ikke får en parfymepytt, men at parfymen fordeler seg fint.

VENT LITT ...

Og så – det aller viktigste – å smøre seg med tålmodighet. Mange kjøper nemlig parfyme etter førsteinntrykket, altså det som kalles «toppnotene». Dette er de mest flyktige molekylene, så selv om de dufter aldri så deilig, så er de borte på et kvarter. Deretter når du de dypere lagene, nemlig «hjerterenotene» og «basenotene». Da begynner vi å snakke, for det er denne duften som sitter lengst.

Hjerterenotene sitter i minst to timer som regel, og basenotene enda lenger.

STYRKE OG VARIGHET

Varighet og projeksjon er to viktige kvaliteter ved en parfyme. Varighet er hvor lenge duften sitter på før den blir borte. Projeksjon er hvor langt parfymeduften stråler ut fra huden. Det er duftens «boble» rundt deg, altså hvor synlig eller merkbar parfymen er for folk i nærheten.

Parfyme er kunsten
som får minnene
til å tale.
FRANCIS KURKDJIAN

Noen liker best dufter som er diskrete og hudnære, andre elsker dufter som gjør en skikkelig entré. Nok en god grunn til å teste en parfyme på huden, og gjerne flere ganger før du kjøper.

DUFTKATEGORIER

Det finnes tusenvis av parfymer, og det er derfor nyttig å dele inn i overordnede duftkategorier. Slik kan du lettere identifisere hva slags dufter du liker og finne noe som passer deg og din stil.

FLORAL: Dufter som gjerne kretser rundt blomster som for eksempel rose, sjasmin og lilje – fra lette buketter til pudrede eller mer aldehydiske uttrykk. Aldehyder er en syntetisk ingrediens som tilfører parfymer en sprudlende friskhet, nesten som champagnebobl.

FRISK OG REN: Lyse, «nydusjede» dufter med sitrus, hvit musk, grønne noter som føles klare og rene.

GOURMAND: Er dufter som er rent til å spise opp! Lukter gjerne av vanilje, karamell, sjokolade eller kaffe – ofte med myk varme.

WOODY: Treaktige duftkomposisjoner der sandeltre, sedertre og andre tresorter står i sentrum. Disse gir varme, jordnære og solide baser i duften.

FRUKTIG: Saftige, søte innslag av bær eller steinfrukt over floral/frisk base. Dette er dufter som ofte er lekne og livlige.

KRYDRET: Varmende og krydret duftfamilie (amber/oriental) med noter som vanilje, amber og sandeltre og preget av sensualitet og varme. Tidligere kjent som orientalske dufter. •

NISJEPARFYME:

En av våre mest populære nisjeparfymer er Angel's Share by Kilian med duft av krydder og konjakk. Kr 2700 for 50 ml EdP.



HUSKER DU?: Shalimar fra Guerlain så verden allerede i 1921, og er regnet som den første orientalsk-krydrede duften. Kr 1495 for 50 ml EdP.



ELEGANT: Velg Valentino Born in Roma om du liker solbær og bergamot. Kr 1450 for 50 ml EdP.



LIZ TAYLORS SIGNATURDUFT: White Diamonds (lansert i 1991) er en klassisk floral duft. Ikke lett å få tak i på vanlige parfymierier, men vi fant den til kr 379 for 100 ml EdT på parfyme-klikk.no.

GLAMORØS:

Elizabeth Taylor introduserte sin berømte duft White Diamonds i 1991, og den ble raskt en stor salgssuksess.

ETTERLIGNINGER

Er favoritten din en dyr og populær parfyme, kan det godt hende det er blitt laget rimeligere etterligninger – eller inspirert-av-parfymer. Her er noen eksempler:

Originalen:

Baccarat Rouge 540 av Maison Francis Kurkdjian, kr 2900 for 70 ml EdP hos Heaven Scent

Etterligning:

Red Temptation fra Zara, kr 269 for 50 ml EdP.

Originalen:

Musk Therapy av Initio, kr 2590 for 50 ml EdP.

Etterligning:

Infini Musk av Maison Alhambra, kr 438 for 100 ml EdP.

Originalen:

Sí av Giorgio Armani, kr 1375 for 50 ml EdP.

Etterligning:

In Woman fra La Rive, kr 175 for 30 ml EdP.

POPULÆR:

Baccarat Rouge 540 er en av vår tids mest populære og kjente parfymer. Kr 2900 for 70 ml EdP.



FRA 1920-TALLET:

Mitsouko er en ikonisk parfyme fra det franske huset Guerlain, lansert i 1919 av parfymøren Jacques Guerlain. Kr 850 for 50 ml EdT.



AUDREYS FAVORITT:
L'Interdit fra Givenchy koster kr 1480 for 50 ml EdP.



Duft på klær

Opplever du at parfymen din blir borte på null komma svisj? Et tips kan være å spraye på klærne dine også, her sitter ofte duften lenger. Mange dufter fås også som hårmist, de er uten alkohol og litt mildere for håret, som også kan bidra til å forlenge varigheten.

UTFORSK OG OPPDAG

Er du spesielt interessert og har funnet et merke du er nysgjerrig på? Sjekk om de har et utforsker-sett, ofte kalt «discovery kit». Det er en samling av testere av merkets mest populære dufter. Slik kan du teste hjemme i ro og fred og kanskje finne en ny favoritt.

DUFT SOM EN KJENDIS:

Britney Spears Midnight Fantasy har vært på markedet siden 2007. Kr 530 for 50 ml.



PÅ BUDSJETT:

Klassikeren White Musk fra The Body Shop byr på florale musktoner med liljekonvall og sjasmin. Kr 359 for 30 ml EdT.



FRUKTIG:

Xerjoff Erba Pura er en livlig fruktfest. Kr 1914 for 50 ml EdP.



FRA 2000-TALLET:

Crystal Noir fra Versace ble lansert i 2004 og regnes som en av husets mest sensuelle signaturdufter. Kr 1640 for 50 ml EdP.



FRUKTIG KLASSIKER:

Sunflowers fra Elizabeth Arden er 90-tallet i en flaske med sin lystige og fruktige duft. Kr 375 for 50 ml EdT.



Ingen eleganse er mulig uten parfyme. Det er det usette, uforglemmelige, ultimate tilbehøret.
COCO CHANEL

RIMELIG:
Zara Ebony Wood byr på frisk grapefrukt og rosa pepper. Kr 399 for 100 ml



FRUKTIG NYKOMMER:

Miss Dior Essence er nesten som å lukte på nylaget bjørnebærsyltetøy, men med en deilig og delikat base. Kr 1235 for 35 ml EdP.

AUDREY HEPBURN: Givenchy L'Interdit ble skapt i 1957 spesielt for Audrey Hepburn. Den bar hun privat i flere år før den ble gjort tilgjengelig for offentligheten – på hennes ord: «Jeg forbyr det!» (Je l'interdit!).

PARFUME, EDP ELLER EDT? HER ER FORSKJELLEN

Parfum (Extrait): Den mest konsentrerte formen, med rundt 15–40 prosent duftolje. Gir kraftig duft og lang varighet – ideell for spesielle anledninger og kalde dager.

Eau de Parfum (EdP):

Mellomstyrke, typisk 10–20 prosent duftolje. Mer intens og langvarig enn Eau de Toilette, ideell for både dag og kveld.

Eau de Toilette (EdT): Lettere med ca. 5–15 prosent duftolje. Frisk og lett, perfekt for hverdagsbruk og varmere vær.

Eau de Cologne (EdC): Svært lett, oftest med 3–8 prosent duftolje. Gir en forsiktig, kortvarig duft – som en frisk oppfriskning.

Eau Fraîche: Den mildeste formen, med under 3 prosent duftolje. Avbalansert, vannbasert og diskret, godt egnet til sensitiv hud eller varme dager.

NATURLIGE OMGIVELSER: Som del av en langsiktig drøm, har Sissel nettopp flyttet inn på et småbruk i Holmestrand. Her ønsker hun å tilby aktiviteter til besøkende. Her med døtrene Iris (20), Mira (18) og Leona (13).



SISSEL TOK MED SEG FAMILIEN TIL SMÅBRUKET

Her har vi laget vårt eget eventyr

Som liten drømte Sissel Naustdal å bo i nærheten av naturen og dyr. Som voksen har hun realisert drømmene sine, kjøpt seg småbruk, fått med de tre barna, mamma og hennes kjæreste, Hans.

TEKST: Marit Vebenstad FOTO: Charlotte Wiig, Anne Elisabeth Næss og privat

På småbruket Gård Langeli Øvre har gründer og foredragsholder Sissel (51) kjøpt et landlig paradis for seg og familien. Etter at de kom hjem fra en syv måneder lang jorden rundt-tur, bestemte den driftige damen seg for å kjøpe et småbruk i Holmestrand. 12 høner, en hane og en katt fulgte med gården og så har de etter innflytting skaffet seg to hester og fem kaniner.

– Fra før hadde vi bare hunden vår, Chanel, så vi gikk fra ett til 22 dyr, ler Sissel.

Her har trebarnsmoren realisert sin drøm om å leve et liv der mennesker, dyr, natur og ekte mat står i fokus. Sissel er daglig leder i «MadeToGrow», et firma hun driver hvor målet er å styrke motivasjon, mestring, helse og robusthet til å takle muligheter og utfordringer i livet.

FELLESKAP OG AKTIVITETER

Småbruket blir en naturlig del av dette prosjektet, for her står aktiviteter, fellesskap, relasjoner og trivsel i fokus. Gården har en lavvo med plass til 30 personer, en gapahuk, en stor pergola med sittegruppe under, stallplasser og et basseng. Idylliske Korssjøen ligger like ved, med deilig badevann og mulighet for kanotur.

For Sissel er det viktig å bo et sted hvor jobb og hverdagen er så knyttet med natur og dyr, for det gjør noe med både trivsel, opplevelsen av mening, med fysisk og psykisk helse og med energinivået generelt.

– Det gir meg rett og slett større livskvalitet. Vi mennesker er natur og i vårt moderne samfunn har så mange kommet for langt bort fra naturen, og det er en viktig faktor i de store helseplagene vi har i samfunnet i dag.

BESØKTE BLUE ZONES

Det var reisen jorden rundt sammen med døtrene Leona (13), Mira (18) og Iris (20) som satte i gang tankene om å gjøre

noe helt annet når familien kom hjem til Norge. Prosessen startet for rundt fem år siden, ved at Sissel kjente på en dragning mot å bo og jobbe på en måte som er mer naturlig for mennesker, både når det kom til helse og livsmestring.

– Vi besøkte et par av verdens Blue Zones, det vil si områder der det er flest mennesker som blir over hundre år, grunnet en sunn livsstil. Vi var i Nicoya i Costa Rica og Okinawa i Japan, der vi spilte ball og danset med hundreåringer, forteller hun.

De kom tett på mange lokalsamfunn og så både rikdom og fattigdom på turen. Hvordan livet kan være, både på godt og vondt. Sissel mener vi har mye å lære av andre kulturer, med tanke på viktigheten av relasjoner, familie og naturopplevelser.

– Jeg har selv vært gjennom tøffe tak med skilsmisse og alvorlig sykdom i familien. Det har vært krevende og jeg var veldig sliten, men det ga meg også mulighet utvikling

og jeg ble mer robust, sier den driftige 51-åringen.

BODDE PÅ BÅT

Sissel solgte omtrent alt hun eide før reisen.

– Vi var heldige fordi vi solgte huset med fortjeneste, og jeg jobbet underveis mens vi reiste. Drømmen var å inspirere andre til å følge sine drømmer, gjennom å følge oss.

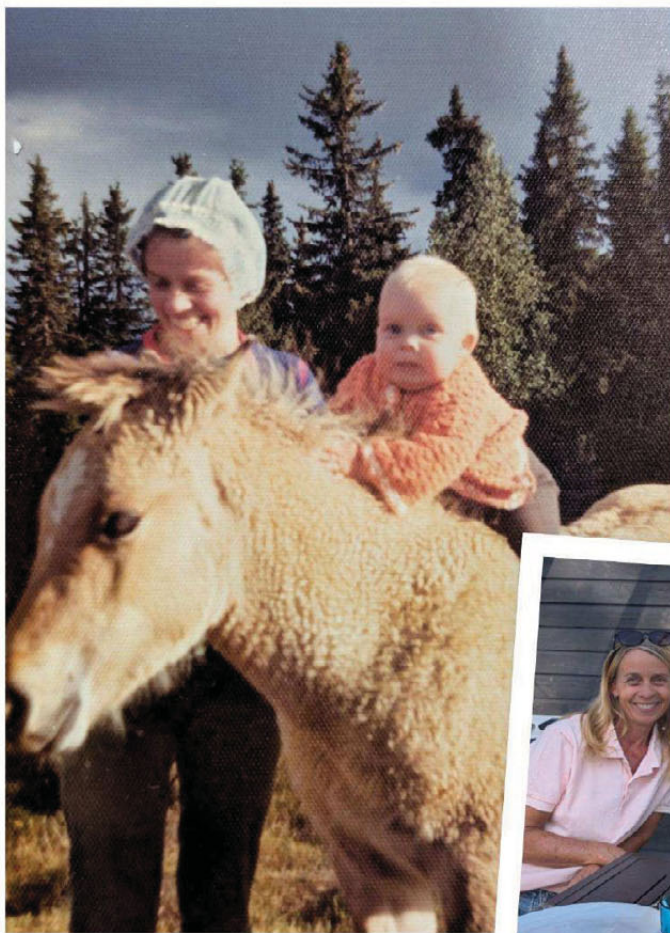
Iris var nettopp ferdig med videregående, Mira tok andre året på videregående som privatist og Leona hadde hjemmeskole underveis.

Reisen jorden rundt var ikke første gangen hun tok et utradisjonelt valg. Da hun og mannen ble skilt, flyttet hun og barna inn i en båt på 43 fot – på tross av at Sissel ikke

GLAD I DYR: Sissel var et eventyrlystent barn. Her med mamma Astrid på 70-tallet.

FLERE GENERASJONER:

Sissels mor Astrid Toftdahl og hennes samboer Hans Olav Toftdahl bor også på gården.



Vi mennesker er natur og i vårt moderne samfunn har så mange kommet for langt bort fra naturen.

hadde noen tidligere erfaring med båt.

– Jeg har alltid vært eventyrlysten, og jeg har ikke lyst til å angre på at jeg ikke turte å følge drømmene mine, sier hun.

Livet på båt var både spennende, krevende og svært meningsfylt.

– Båten lå først på marinaen i Asker, deretter hadde vi ett år på Aker Brygge Marina. Det var helt nydelig! Tett på alt som skjer, samtidig som det var rolig der ute.

EVENTYRLYSTENT BARN

Som barn var Sissel ofte i sin egen drømmeverden som barn, noe hun tror alle barn er. Hun ble tidlig glad i hester og fikk bryne seg på store og krevende dyr.



BETYDNINGSFULLT: Sissel mener vi har mye å lære av andre kulturer, med tanke på viktigheten av relasjoner, familie og naturopplevelser.

EVENTYRLYSTNE: Familien besøkte Costa Rica, Japan, Nepal, India, Indonesia, New Zealand, Brasil, Argentina og Bhutan på sin sju måneders lange reise. Her er de på stranden på Bali.



SAMHOLD: Å skape et godt sted for familie, venner og fellesskap er en del av Sissels store og langsiktige plan.



Jeg synes det er helt fantastisk å flytte til denne gården Sissel har kjøpt. Et unikt sted å bo på. Det har nok også noe med at vi har en god relasjon til hverandre.

– Jeg tror vi alle er eventyrlystne, men selvfølgelig i ulik grad. Jeg fikk ofte høre som liten at jeg var sta, det får jeg fortsatt høre. Nå håper jeg imidlertid staheten kommer frem i en besluttsomhet og utholdenhet, sier hun.

I senere år har Sissel jobbet med mental trening og forsøker å visualisere seg fremtiden.

– Dette er nok essensen i hvorfor jeg har tatt litt utradi-

sjonelle valg. Valg som på utsiden ser veldig spennende og fantastisk ut, noe det er, men som samtidig er veldig heftig og krevende å stå i. Spesielt siden jeg er singel og må ta både økonomisk og praktisk ansvar alene.

DRØMMEN OM SMÅBRUK

Sissel hadde allerede lekt litt med tanken om å flytte på småbruk før hun reiste, men samtidig hadde hun en dragningskraft om å se mer av verden først. Og skulle hun kjøpe et småbruk, var jo det en mer langsiktig plan.

– Jeg begynte å se etter småbruk da jeg kom hjem, og et år senere kom jeg over dette. Jeg hadde ikke vært mye i Holmestrand før, men falt for

stedet, sier Sissel, som opprinnelig er fra Valdres.

Yngstedatteren Leona er i gang på den lokale ungdomsskolen, mellomste datter Mira er nylig ferdig på videregående og eldstejenta Iris har flyttet til Oslo for å studere.

Å skape et sted for familie, venner og fellesskap er også en del av planen. Sissel mener vi nordmenn har mye å lære av andre kulturer, der familier bor sammen – på tvers av generasjoner. Derfor har hun invitert moren Astrid (81) og hennes samboer Hans (83) til å bo på gården.

TRE GENERASJONER

Sissel og døtrene bor i hovedhuset, og i de to andre bor i et litt mindre hus ved siden av.

På denne måten er de tre generasjoner på gården, og etter hvert som døtrene vokser til blir det kanskje en generasjon til?

– Det er fint å kunne bidra til å ta vare på foreldrene sine etter hvert som de har behov for det, når vi har plass og mulighet. Mamma og Hans har bodd i en fin leilighet i Bærum med et moderne og behagelig liv. Det kan jo bli et mer stillesittende liv, mens her blir de både med på gårdsarbeidet, og vi har mye hyggelig tid og måltider sammen.

Både Astrid og Hans har vokst opp på gård og kan mye av det praktiske, som de hjelper oss med, som å lage kanningård, reparere ting, ta vare



FINE OMGIVELSER:

På småbruket Gård Langeli Øvre har gründeren Sissel kjøpt et landlig paradis for seg, barna og hunden Chanel.

STORE DRØMMER:

Sissel var et drømmende og engasjert barn. I dag lever hun for naturen, dyrene og gode relasjoner mennesker imellom.



på uteområdene og til å mate dyrene. På denne måten får de være i naturlig aktivitet, og det er bra for både helsen og livskvaliteten.

– Mange tenker kanskje at det er lurt å ha familien på en armlengdes avstand eller mer. Men vi er så heldige å ha en god og ukomplisert relasjon, så det fungerer veldig bra. Vi må ikke treffes hele tiden, men det er fint å vite at vi har hverandre like ved, sier hun.

FINT Å BO SAMMEN

Sissels døtre synes det er fint å ha besteforeldre rett ved. De får på den måten også mer tid med dem og vi hjelper hverandre.

– Samtidig har vi stor respekt for hverandres privatliv.

Jeg tror de synes det er fint å se at de har det fint her sammen med oss, sier hun.

For Sissels mor, Astrid, er det en gave å bo så nærme familien.

– Jeg synes det er helt fantastisk å flytte til denne gården Sissel har kjøpt. Et unikt sted å bo på. Det har nok også noe med at vi har en god relasjon til hverandre. Det er alltid noe å finne på og det bidrar til at vi får god nattesøvn.

– Med dårlig helse er det en utfordring å gjøre ulike fysiske oppgaver, men med mye praktisk erfaring er det å bli inkludert i små og store spørsmål og utfordringer en berikelse som jeg ikke har tenkt over før! Vi hadde jo bare en leilighet å ta vare på. Det å delta

og at en må tenke og prøve å finne de beste løsninger, håper jeg kan være en skikkelig demensbrems, sier Hans.

TENKER HELHETLIG

Sissel tenker helhetlig og lar seg inspirere av andre steder i verden. Det er noe unaturlig med å splitte familier, slik vi gjør i Vesten.

– I andre kulturer bor familiene tett på hverandre, og kan hjelpe hverandre, sier 51-åringen, og legger til at rundt 40 prosent av befolkningen i Norge bor alene i dagens moderne samfunn.

På gården går livet sin vante gang. Gårdsdriften krever sitt. Kaniner og høner skal mates og stelles og egg skal hentes. Hestene er store og krever mye

mat og treningsturer. Så de er det mest jobb med.

– Jeg synes det er utrolig hyggelig og stressreducerende å ha dyr å ta vare på og være sammen med. For meg har det å finne et sted for å selv leve mer i kontakt med dyr, natur og mennesker på en mer bærekraftig måte, vært en drøm lenge.

Sissel har allerede arrangert både Åpen gård og matmarked, og hun er i slutfasen med en bok om en helhetlig livsstil og menneskers potensial.

– Jeg tror det bor en enorm kraft og et potensial i oss mennesker altfor få klarer å kjenne at de har. Ikke nødvendigvis for å strebe etter høye stillinger og krevende prestasjoner, men for å kjenne en større livskvalitet. •

Hold varmen i høst

MYKT TILBEHØR

Høsten og vinteren byr på kjøligere, men også friske og deilige dager. Nøkkelen ligger i å ikle seg varmende ull, både under og over. Vi har laget en oversikt over myke ullplagg du kan varme deg på i den kalde årstiden.

TEKST: Redaksjonen FOTO: NTB og produsentene



Ulltrøye med blonder fra Change, kr 749.



Myk singlet i 100 prosent kasjmirull fra Wooland, kr 1100.

Ullsinglet fra Cubus, kr 399.



Nattkjole i ull og silke fra Nøstebarn, kr 12987
Fås i flere farger.



Myk ullunderskjorte fra InWear, kr 900.

Ulltrøye med kort arm fra InWear, kr 800.



Enkel og fin genser i merinoull fra Kappahl, kr 599.

Myk nattkjole i ull
fra Calida, kr 1399.

Finstrikkede buk-
ser i merinoull fra
Cubus, kr 699.



Ribbestrikkede
longs i ull fra
Nøstebarn, kr 1300
Ullgenser med
høy ribbekant fra
Nøstebarn, kr 1690.



Vide kose-
bukser i ull
og silke fra
Nøstebarn,
kr 1158.
Fås i flere
farger.



Leggvarmere
i ullblanding
fra Kappahl,
199.

Ullstrømpebukser
fra Lindex, kr 299.

Pent ullsjal med
rysjekant fra Marie
Philippe, kr 999.



Myke burgunder
ullbukser med
vide ben fra
Cubus, kr 699
Fås i flere farger.

Myke hver-
dagsbukser i
ull fra Devold,
kr 1599.



Ulltruser
fra Cubus,
kr 399
Fås i flere
farger.



Ulltruse
fra Iris,
kr 299.

Joggebukser
i ullfleece fra
Obs, kr 799.

LEVØVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images



VISSTE DU

... at de allerede på 1500-tallet hadde en slags halloween-feiring ved å gå utkledd fra hus til hus og synge for å få mat? Etter hvert skar de også ut nifse ansikter på kålroten.

KILDE: KULTURMINNESOK.NO

Kan man måle kjærlighet?

Nå har forskerne tatt i bruk en spesiell metode.

«Kjærlighetstriangelet» blir testen kalt. Og ved å ta for seg hvordan vi opplever lidenskap, intimitet og forpliktelse skal den fortelle *hvor* sterk kjærlighet vi føler for vår utkårede. Nå har forskerne brukt testen for å se nærmere på nettdating, som blir stadig mer populært.

Mer enn én av fire par møter hverandre nå på nettet. I løpet av noen raske sveip på mobilen velger vi ut personen vi ønsker å date. Partneren blir plukket ut etter noen få kriterier der utseende veier tungt. Og ikke overraskende viser det seg at par som treffes via nettet, har færre fellestrekk når det gjelder det sosiale og kulturelle. Dette er faktorer som kan gi dårligere tilfredshet med forholdet og lavere følelse av kjærlighet.

Til sammen 6646 personer fra 50 land deltok i studien som skulle kartlegge graden av kjærlighet i forholdet. Noen av parene hadde truffet hverandre på nettet, andre hadde møttes fysisk.

Og selv om nettdating blir stadig vanligere viste resultatene at det beste er å treffe partneren ansikt til ansikt. De som hadde møtt kjæresten på nett, oppga at de var mindre tilfreds med forholdet og hadde lavere følelse av forpliktelse, intimitet og lidenskap enn dem som hadde truffet hverandre offline.

Så det er fortsatt grunn til å heie på den romantiske ideen om å møte en kjæreste på butikken, i parken eller på middag hos venner.

KILDE: NRK.NO



SKJULER DET

I hver skoleklasse er det statistisk sett én-to evnerike barn, men det er ikke alltid lett for læreren å oppdage dem. Barn og unge er opptatt av å ikke skille seg ut, og de gjør det de kan for å blende inn og ligne de andre. På ungdomsskolen blir dette ekstra viktig, og noen jenter velger å underprestere og blir flinke til å skjule at de har gode, faglige evner.

KILDE: VITENSENTER.NO



DET BESTE

Ikke alle folkeslag er like glad i sjokolade som nordmenn, spesielt ikke i varmere land. Årsaken er at der det er veldig varmt, må sjokoladen lages av et hardt fett som ikke smelter så lett. Dermed smelter ikke sjokoladen på tungen, og den blir ikke like god.

KILDE: UNG.FORSKNING.NO

Å bli glad i er å legge grunnsteinen til et savn.

KOLBEIN FALKEID



NEW

NYE TENA SILHOUETTE

Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no





VISSTE DU

... at fargen på kjøttet indikerer hvor mye jern det inneholder? Jo rødere kjøttet er, desto høyere er jerninnholdet.

KILDE: MATPRAT.NO



IGJEN OG IGJEN

Høst og vinter er høysesong for omgangssyke. Hvis man nettopp har vært smittet av den ubehagelige magesykdommen, er det viktig å vite at «omgangssyke» kan skyldes flere ulike virus i omløp. God håndhygiene er derfor lurt for å forebygge smitte.

KILDE: UNG.NO

Er du ofte trøtt?

Det kan være mange grunner til at vi lengter etter sengen.

Ingen ting er så tungt som å komme seg igjennom en lang dag, etter en dårlig natts søvn. Men det er ikke alltid at natten alene skal ha skylden når vi er trøtte og uopp-lagte. Ofte kan årsaken ligge et annet sted.

Døgnyrhythmen vår og hvor aktive vi har vært i løpet av dagen, vil selvsagt spille inn. Det samme gjør det vi spiser og drikker. Kaffe og alkohol gir dårligere søvn-kvalitet, og spiser du store måltider om kvelden, er det også sannsynlig at du får en mer urolig natt.

Langvarig trøtthet kan også ha fysiske årsaker. En rekke sykdommer og helse-plager påvirker søvnen. Det gjelder søvn-apné, stoffskifteproblemer, matintoleranse, diabetes, cøliaki, anemi og rastløse ben.

Men det som kan klusse til søvnen vår mest, er kanskje bekymringer og vanskelige tanker. Våkner vi på natten og roter oss inn i kompliserte tanke-rekker, er det vanskelig å sove videre. Alt virker liksom verre om natten.

De fleste av oss har noen mørke netter innimellom, men for personer som sliter med angst og depresjon, kan nettene fort bli en utfordring med flere våkne timer og påfølgende trøtthet.

Gode råd for bedre søvn kan være: Reduser stress. Vær fysisk aktiv. Spis jevnt gjennom dagen. Drikk nok vann, reduser inntak av alkohol og kutt ut kaffe. Finn en god samtaleterapeut.

KILDE: NHI.NO

LIKE BARN ...

... leker best, heter ordtakene, og nå har forskere funnet ut at dette stemmer ganske bra. En amerikansk studie viser at vi velger venner som ligner oss selv når det gjelder interesser, alder og kjønn. Men venner har også nevralt likheter, det vil si at respons og aktivitet i hjernen, og hvordan vi oppfatter og responderer på verden rundt oss, ligner det som skjer i vår egen hjerne.

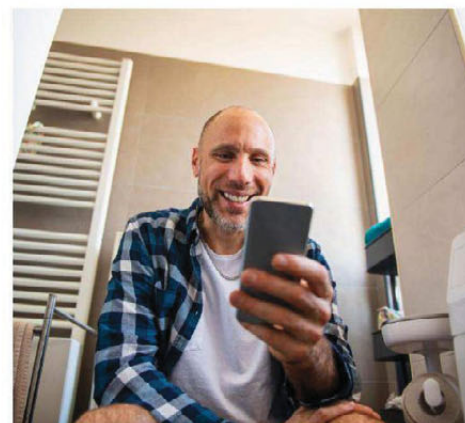
KILDE: FORSKNING.NO



5

Mistet du luktesansen under korona-sykdom? Minst 5 % av alle som opplevde dette, har ikke fått den tilbake. Det utgjør 15 millioner mennesker på verdensbasis.

KILDE: NRK.NO



IKKE GJØR DET!

I tillegg til at det er uhygienisk, har forskerne funnet en annen viktig grunn for ikke å ta med seg mobilen på do. Er du en dosurfer, har du nemlig 46 % høyere risiko for å få hemoroider. Årsaken er at vi glemmer tiden når vi skroller. Dermed sitter mange lengre tid på toalettet enn de ellers ville ha gjort, og trykket på blodkarene i og rundt endetarmen øker.

KILDE: DAGENSMEDISIN.NO

Støtter normal leverfunksjon.

Derfor går du ikke ned i vekt!

Dersom kroppen har for lite kolin, kan det lettere hope seg opp med fett i leveren. Leverens funksjon er viktig for en sunn og velfungerende kropp. Den har en viktig rolle i reguleringen av kroppens metabolisme og i utskillelsen av avfallsstoffer.

Lever du livet til det fulle?

Oppsamling av fett i leveren forekommer hos mange. Det er normalt med litt fett i leveren, selv om det kan påvirke dens normale funksjon. Ubehag og manglende overskudd kan være tegn på at leveren er belastet og at forbrenningen ikke fungerer som normalt.

Nyter du livet litt for mye?

Det er lett å både se og merke det når man lever litt for godt. Nå er det imidlertid hjelp å få. Active Liver™ inneholder

ekstrakt av mariatistel og artisjokk, som støtter leverens funksjon. Artisjokk kan bidra til en bedre fordøyelse. Tabletten inneholder også kolin, som kan bidra til at leveren fungerer som normalt.

Til daglig tenker du sikkert ikke over at du har en lever, men den er av avgjørende betydning for stoffskiftet. For mange karbohydrater samt for mye alkohol og fet mat fører til at lever og galle må jobbe ekstra hardt. En annen viktig faktor er at leveren

stimuleres av proteinrik kost. I kostholdet til forfedrene våre kom 33 % av kaloriinntaket fra proteiner. I dag er dette redusert til 15 %.

Daglig helsekosttilskudd til leveren

Det er New Nordic som står bak Active Liver™, som er basert på naturlige urteekstrakter. Mange vil kunne ha nytte av denne som en «daglig vitaminpille» til leveren. Det er nok med 1 tablett om dagen.

Fåes på apotek!



Test deg selv!

	ja	nei
Hodepine eller hjernetåke.	☐	☐
Vanskeligheter for å gå ned i vekt.	☐	☐
Fordøyelsesproblemer.	☐	☐
Tretthet.	☐	☐
Kløe i huden.	☐	☐
Belegg på tungen.	☐	☐
Sensitiv mot sterke lukter.	☐	☐

Høres dette ut som deg?
Prøv Active Liver™.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

Finnes også som gummies

Active Liver™ Gummies kan brukes av deg som ønsker hjelp til å vedlikeholde en normal leverfunksjon. Hver gummy er basert på en urtekomposisjon med mariatistel, artisjokk og gurkemeie. Mariatistel og artisjokk støtter en normal leverfunksjon. Veganske sukkerfrie gummies med smak av fersken og mango.



Boots
Apotek

life

med24.no

apotera

sunkost

VITA

VITA

NEW NORDIC

MATEN ER VIKTIG:

Med kunnskap og innsikt kan du selv gjøre en innsats for å senke kolesterolet.



Spris deg frisk

SENK KOLESTEROLET UTEN PILLER

Har du kontroll på ditt kolesterol?
Det skal ikke så store grepene til, før det har stor effekt på helsen din.

TEKST: Charlotte Wendt Jensen FOTO: Getty Images

DETTE ER KOLESTEROL

Kolesterol er et fettstoff som finnes i alle kroppens celler og som er nødvendig for en rekke viktige funksjoner. Det er viktig å være oppmerksom på innholdet av mettet fett i kosten, da et for høyt inntak av mettet fett øker mengden kolesterol i blodet, noe som øker risikoen for aterosklerose (åreforkalkning) og blodpropp.

Vi skiller mellom det snille og det slemme kolesterolet.

LDL-kolesterolet er det slemme kolesterolet som transporterer kolesterol til vevet og øker risikoen for hjerte- og karsykdommer ved høye nivåer.

HDL-kolesterolet er det snille som fjerner overskuddskolesterol fra blodårene og sender det tilbake til leveren for utskillelse.

KILDE: HJERTEFORENINGEN.DK
OG NASJONALFORENINGEN FOR FOLKEHELSEN

EKSPERTEN: Pernille Baun Haaning er klinisk ernæringsfysiolog. Hun har jobbet mye med hjertevennlig kost, overvekt, diabetes og overgangsalder.



ERNÆRINGS-FYSIOLOGENS BESTE RÅD:

Med små endringer i kostholdet kan du styrke hjertet og senke kolesterolet. Mange lever med høyt kolesterol, dessverre ofte uten å være klar over det. Heldigvis er det en rekke ting du kan gjøre for å senke kolesterolet.

- Det finnes mat som øker kolesterolet i blodet, og mat som reduserer kolesterolet. Det handler om å ha et kosthold som reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer. Du skal fortsette å nyte god mat hver dag, det handler om balanse, mengden mat og prioritering av hva du spiser, sier Pernille Baun Haaning.

- Start med de 5 F-ene (se egen ramme). For å gjøre dem til en del av din nye livsstil, kan det være lurt å se på hvor du kan bytte.

- Hvis du spiser grovbrød med kjøttpålegg og smør til lunsj, bytter du det ut med fiskepålegg og et plantebasert fett som for eksempel majones. Når du bytter ut mettet fett med umettet fett og enkle karbohydrater med komplekse karbohydrater, gjør du gode bytter som har en positiv effekt på kolesterolet ditt. Bytt sakte, men sikkert, slik at du gradvis kommer i gang med nye vaner som fungerer i hverdagen.

Pernille Baun Haaning påpeker at for å lykkes med å endre kostholdet bør de nye vanene ligne på de gamle kostholdsvanene dine.

- Jo mer du kan få den nye maten til å ligne på det du pleide å spise, desto bedre, for hvis dietten krever for mye fokus, faller vi fort tilbake til gamle vaner. Ta én dag om gangen, og tenk over hvilke kompromisser du må gjøre for å fortsatt kunne nyte måltidene dine.

– Matglede er viktig, sørg for at maten smaker godt. Du kan være helt sikker på at du vil se en effekt når du legger om kostholdet ditt, sier Pernille Baun Haaning. Her er de fem F-ene:

1. FETT FRA PLANTERIKET

Høyt kolesterol er ikke avhengig av mengden fett, men av typen fett. Velg umettet fett fra planteriket i stedet for mettet fett fra dyreriket, både når du steker og når du bruker oljer i matretter. Velg oljer som rapsolje og olivenolje, og kutt ned på smør og fete meieriprodukter. Du kan også bytte ut kjøtt og kjøttpålegg med fisk, fiskepålegg eller belgfrukter, og erstatte ost og baconbiter i salater med avokado, oliven og frø.

2. FISK

All fisk unntatt panert fisk er lik et hjertesunt kosthold. Spis fet fisk, makrell i tomat, reker, torskerogn, sild og tunfisk på boks. Den offisielle anbefalingen er 350 gram fisk per uke, inkludert 200 gram fet fisk. Dette tilsvarer at du spiser fisk to ganger i uken som hovedrett og flere ganger i uken som pålegg. Hvis du ikke spiser fisk, kan du i stedet fokusere på sunne oljer, nøtter og frø. De inneholder også en form for omega-3 som omsettes i kroppen. Det gir deg ikke like mye omega-3 som å spise fisk, men det kan være et alternativ som gir noen av fordelene ved å ikke spise fisk.

3. FRUKT OG GRØNNSAKER

600 gram per uke, eller opp til 800 gram hvis mulig. Varier fargene på grønnsakene slik at du får i deg noen av de fiberrike grønnsakene som blomkål, gulrot, brokkoli og grønne bønner. Fordel de 600 grammene med frukt og grønnsaker på to til tre typer frukt, og 300 til 400 gram grønnsaker. Frukt- og grønnsakinntaket kan spres utover dagen for å gjøre det lettere å nå de 600 grammene. Ett stykke frukt kan erstattes av én desiliter juice i løpet av dagen. Når vi juicer, fjerner vi de gode kostfibrene, men hvis du blander frukt eller grønnsaker, beholder du alle fibrene, og det er en fin måte å få i seg både frukt og grønnsaker på.

4. FULLKORN

Fullkorn kan bidra til å senke kolesterolet og samtidig gi deg en bedre metthetsfølelse, noe som kan bidra til å forebygge overvekt. Prioriter fullkornsprodukter i de fleste måltider. Velg havregryn, en grove brødsorter og fullkornspasta eller ris til middag, så er du godt dekket. Anbefalt daglig inntak av fullkorn er 75 gram, noe som tilsvarer en skål havregryn, et stykke grovbrød til lunsj og litt fullkornspasta til middag.

5. FYSISK AKTIVITET

Vi forbrenner fett når vi er fysisk aktive, fordi trening hjelper kroppen med å transportere sukker og fett bort fra blodet. Sett av 30 minutter daglig til aktivitet, hvorav to minutter bør være styrketrening. Tenk også på hvordan du kan innlemme aktivitet i den daglige rutinen din. Ta sykkelen i stedet for bilen, trappene i stedet for heisen og la bilen stå litt lenger fra inngangen til kjøpesenteret, så går du automatisk du flere skritt.

**Hold inntaket av kjøtt, kjøtt-
pålegg og kjøttprodukter fra
firbente dyr på 350 gram per
uke, fordi større mengder
av disse matvarene har
en negativ effekt på
kolesterolet.**

Ifølge den danske Hjerterforening kan høyt kolesterolnivå i blodet oppstå av ulike årsaker. Oftest er det en kombinasjon av arv og en uhensiktsmessig livsstil med for mye mettet fett – fett fra for eksempel smør, fløte og ost – og for lite fullkorn på menyen kombinert med for lite mosjon i hverdagen. Røyking, alkohol og høyt inntak av sukkerholdige drikke kan også være medvirkende faktorer til høyt kolesterol.

- ✓ Hjertekrampe
- ✓ Blodpropp i hjertet eller hjernen/hjerneblødning
- ✓ Dårlig blodsirkulasjon i bena
- ✓ Dårlig blodtilførsel til hodet.

KILDE: HJERTEFORENINGEN.DK



Akkurat nå er det mye fokus på ultraproseserte matvarer som inneholder ingredienser som ikke bidrar til et sunt kosthold. Det kan imidlertid være en jungel å navigere i hvilke matvarer som er ok å legge i handlekurven. Hvis du synes det er vanskelig å forstå ingredienslistene, kan du i stedet se etter matvarer som er merket med Nøkkelhullet. Da kan du være sikker på at det er tatt hensyn til innholdet av salt, sukker og kostfiber.

Ufiltrert kaffe som espresso og presskannekaffe kan øke kolesterolnivået i blodet ditt. Velg derfor filterkaffe eller pulverkaffe.

FULLKORN OG SUNT FETT: Bytt ut det hvite melet med fullkorn og velg fett fra planteriket.

KOM SOM ET SJOKK

Majken Rosé Stagil Isaksson tok en rekke blodprøver for å behandle plager i overgangsalderen.

Men da prøvene kom tilbake, fikk hun en overraskende beskjed. De viste at hun hadde altfor høye kolesterolverdier. Legen ville sette henne på kolesterolmedisiner før han startet behandling for plager i overgangsalderen.

– Jeg ble veldig redd. Jeg visste at jeg var arvelig disponert for høyt kolesterol, men det kom likevel som et sjokk. Høyt kolesterol er alvorlig og kan være veldig farlig. Jeg er bare 51 år, og jeg ville ikke begynne på medisiner, som jeg da måtte stå på resten av livet. Legen sa jeg kunne prøve å senke kolesterolet ved å legge om kostholdet og begynne å trene. Han ga meg tre måneder.

– Jeg vet at jeg bare har spist det jeg har hatt lyst på, og noen ganger ble det tre kakestykker om dagen. Det er selvfølgelig ikke sunt, sier hun.

Første skritt var en tur på biblioteket, der Majken leste alt hun fant om høyt kolesterol. Deretter tok hun kontakt med kostholdsekspert Pernille Baun Haaning for å forsikre seg om at hun var på rett vei.

– Jeg elsker mat og er veldig matinteressert, så jeg ville bevare matgleden i kostholdet mitt. Jeg hadde en følelse av at jeg spiste sunt, men at jeg også spiste alt mulig annet i tillegg. Jeg var fullt klar over at sukker var den store synderen i kostholdet mitt, sier Majken.

REALISTISKE ENDRINGER

Majkens vane med å sette seg ned med en kopp kaffe og noe søtt etter jobb måtte endres. Det samme måtte



Etter at Majken endret kostholdet har hun fått mer energi, sover bedre om natten og hetetoktene er blitt mindre.

innholdet i godteskuffen, som hun dykket ned i når hun merket at blodsukkeret sank.

Samtidig rådet Pernille at Majken skulle øke mengden protein og fiberrike grønnsaker.

– Jeg har vært veldig bevisst på at endringene må være realistiske, ellers holder de ikke i lengden. Derfor kan jeg godt ta et knekkebrød med sjokoladepålegg i ny og ne, og en dessert hvis jeg har lyst, men alt med måte, sier Majken, som bestemte seg for at hun de første tre månedene etter beskjeden fra legen skulle gå all in for å se hvor mye hun kunne gjøre med det høye kolesterolet.

Det betydde farvel til godteri, kaker og alkohol og et brudd med det hun kaller automat-armen, som uten å tenke over det nesten alltid forsynte meg med to porsjoner til middag.

– Jeg er egentlig mett etter den første porsjonen, men hodet har hatt vanskelig for å gi slipp på tanken om at jeg ikke skal ha mer. Så når jeg nå får lyst på en porsjon til, drikker jeg et stort glass vann i stedet, og det fungerer veldig bra.

Frokosten til Majken består av rugflak med litt havregryn på toppen eller rester fra middagen, som et stykke laks, cottage cheese og salat. Lunsjen er også rester fra

VIL IKKE: – Jeg vil ikke gå på medisiner resten av livet. Det har vært bedre for meg å legge om kostholdet, sier Majken.

middagen, som gjerne består av fisk eller kylling med grove grønne salater, gjerne med ulike typer fiberrike kålsorter, bakte grønnsaker og rotgrønnsaker. Pastaen, som ofte står på menyen på grunn av tenåringene i huset, er byttet ut fra hvit til fullkorn, og den hvite risen er byttet ut med rød ris. Surdeigsbrødet som Majken pleide å bake, og som hun lett kunne spise noen skiver av med ost på slutten av arbeidsdagen, er også byttet ut, slik at brødlageret nå består av rugbrød og knekkebrød. Godteskuffen er gjort om til en nøttebarskuff.

– Nå prioriterer jeg også frokosten, som kan være en fruktbit, cottage cheese eller en hummus som jeg kan dyppe litt grønnsaker i. Det gjør at jeg ikke er så sulten til lunsj, og siden jeg har begynt å tenke proteinrik mat til alle måltider er jeg ikke skrubbsulten når jeg kommer hjem fra jobb, forteller Majken, som jobber som lærer for ungdom med spesielle behov.

VIL IKKE TA MEDISINER

Etter to og en halv måned var Majken tilbake hos legen, og hun fikk en gledelig overraskelse.

– Jeg var så spent, og ble så glad da alle verdiene var innenfor normalen. Det er noe av det aller beste som har skjedd meg. Det er en fantastisk følelse å ha kontroll over livet mitt og hvordan kroppen min har det, sier Majken og understreker: Dette var ikke bare en tremåneders diett, nå er det er slik jeg skal spise. •

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

annenhver setning» av disse trivelige menneskene du har lyst til å bli bedre kjent med, synes jeg at du skal si det til dem at du ikke liker at Gud alltid blir blandet inn i samtalen. At du er kristen og har respekt for Hans navn, bør da vel være det viktigste å avklare før nye vennskap blir stiftet?

Hilsen Lillemor

«BANNING PÅ RADIO OG TV»

... skrev «Gretkjen» om i uke 30. Hun er forferdet over all banning og misbruk av Guds navn på TV og i offentligheten.

Her er et svar:

IKKE «HELT PÅ JORDET»

Nei, du er ikke «på jorden». Jeg synes det er fint jeg, at det finnes dem som står for sine meninger og prinsipper og ikke aksepterer det som støter. Et spennende tema som godt kan diskuteres mer.

Selv prater jeg ofte med Gud. Jeg sier rett ut: «Nå har du tabbet deg ut, slikt kan du da virkelig ikke tillate!» osv. Og så takker jeg hver eneste dag, tror jeg, for alle små og store hverdagsgleder. Jeg kan finne på å si for eksempel: «Herre min Gud, for et rotete hus jeg har», men føler meg slett ikke hedensk av den grunn. Litt småprat tåler Han nok, så mye rart som Han har skapt i sitt bilde.

Om Gud blir «påkalt i

«FEIRING PÅ JOBBEN»

... skrev «Sint og skuffet» om i uke 30. Da hun fylte 50, ble hun grundig feiret på jobben. Hun ble likevel skuffet, fordi man ikke hadde tatt hensyn til hva hun tålte å spise, ikke hadde invitert venner fra en annen avdeling og for gaven, som var noe hun ikke ønsket seg.

Her er et svar:

BURDE VÆRT STOLT OG TAKKNEMLIG

Det må være lov å lure på hvordan noen kan bli lei seg, såret og skuffet over en slik hyllest på arbeidsplassen på 50-årsdagen. Ser du virkelig ikke hvor heldig du er?

Bare det å få satt av de siste par timene av arbeidsdagen til å feire deg er da vel noe du burde blitt kjempeglad og stolt over? Og med kaker og gaver – i flertall – du og du! Burde ikke bursdagsbarnet først og fremst være takknemlig for gode kaker som smakte dine kolle-

Ros til barnevern og fostermor



Barnevernet får mye «pepper» fra tid til annen. Jeg synes at kritikken blir for unyansert. Barnevernet har jo taushetsplikt og kan ikke ta til motmæle. Jeg var et forsømt barn som vokste opp i et hjem med vold og alkoholiserede foreldre.

Gode naboer så hvor forsømt, angstfylt og ulykkelig jeg var. De tok affære, og enden på visa var at jeg kom i et godt fosterhjem med fosterforeldre som ga meg trygghet og kjærlighet. Jeg hadde dødd eller gått fullstendig til grunne hvis ikke barnevernet hadde grepet inn.

I dag er jeg selv lykkelig gift, men har ingen kontakt med mine biologiske foreldre. De har heller ingen interesse av å ha kontakt med meg.

Min fostermor og jeg har fremdeles god kontakt, og hun er en strålende bestemor for barna mine.

Takknemlig hilsen fra fosterbarnet

Jeg kan finne på å si for eksempel: «Herre min Gud for et rotete hus jeg har.»

ger, som altså var gjestene? Det synes i hvert fall jeg er det viktigste når jeg stiller i stand til andre.

Og her slapp du å løfte en finger selv, men kunne bare lene deg tilbake og ta imot godord.

At man ikke skal kunne gi et gavekort fra en sportsbutikk til noen som «av og til går med stakk», er noe av det merkeligste jeg har hørt. Det var også smålig og dumt å si at gaven var «penger ut av vinduet». Hvis noen får et gavekort som er helt ubrukelig for mottageren – noe som faktisk har skjedd meg én gang i livet – så bruk kortet på å kjøpe jule- eller bursdagsgave til noen andre, og

så kjøper du noe fint til deg selv for den samme summen et annet sted. Å påpeke at noe var feil med den flotte feiringen, nei, huff `a meg, så surmaget!

Jeg tror ikke et sekund at du trenger å bekymre deg over at «andre skal oppleve det samme som deg når de skal feires, og dermed bli like lei seg og såret». Jeg tror jeg har mange med meg som heller ville ha svevd av lykke!

Hilsen Utakk er verdens lønn?

KVINNERS «BRUKBARE» ALDER

Når vi blar i et ukeblad eller en avis, kan det virke som om kvinners «brukbare» alder stanser ved 50. De fleste tips om klær og sminke gjelder for yngre kvinner. Og ny jobb får du nok ikke etter fylte 50. Litt brutalt sagt, så eksisterer ikke kvinner over 50 i det «virkelige liv»!

Menn rundt de 60 vil jo også helst ha yngre kvinner.

Så hva med oss «gamle piker», vi over 60? Har vi ikke rett til å delta i dette livet?

Jeg ser så mange kvinner gi opp, de ser ingen lys fremtid etter fylte 50 eller 60. De setter seg ned med hendene – eller pus eller Fido – i fanget, og blir rett og slett «satt». Det blir en rolig, men tom tilværelse.

Men det er noen av oss som ikke vil innse at vi er «gamle og ubrukelige», og som vil delta i livet så lenge som mulig. Vi trimmer og går tur, tar italienskurs og gjør hyggelige ting for oss selv.

«Min mor har aldri tid til å passe barnebarna», klages det. Nei, hvorfor skulle hun det? Hun har rett til sitt eget liv, etter mange år hvor hun har ofret tiden på mann, barn og jobb. Og det er da vel bra at hun ikke er blitt «satt»?

Livet er ikke slutt ved 50 eller 60. Tvert imot! Det er da det begynner! Om du selv vil ...

Hilsen Fast leser

Kjære deg. Dette må jeg rett og slett kommentere, for her synes jeg du blir for ensidig. I Hjemmet har vi ikke fokus på intervjuobjektens alder, det betyr at vi slipper til hele aldersspekteret, fra de pur unge til 100-åring. Vi har ikke så mye sminketips for tiden, men motesakene våre er tilpasset en voksen målgruppe. At du ikke finner noe av interesse i ukeblader som har en yngre målgruppe, er jo helt naturlig.

Jeg kan med hånden på hjertet si at jeg ikke kjenner til en eneste kvinne i 50-årene som har satt seg til. Tvert imot, de er aktive og sultne på livet. At kvinners brukbare alder stanser på 50 år er faktiske feil, ut fra min observasjon.

Men det virker jo ikke som du har satt deg til heller. Jeg er glad for at du selv har appetitt på livet og gjør masse koselige ting, som italienskurs.

Barna klager over at aktivitetsnivået er så høyt blant foreldrene deres at de ikke har tid til å passe barnebarna, skriver du. Om man etter et langt liv ikke ønsker å prioritere å være der for andre, er jo et valg man tar. Men egentlig ser jeg ingen motsetning i å både gå på italienskurs og passe barnebarn.

Hilsen Eva

BØR JEG HA DÅRLIG SAMVITTIGHET?

Min mann og jeg har i alle år hjulpet mine barn og barnebarn med både penger og andre verdier, noe som har gått sterkt utover økonomien.

I de senere årene har jeg vært plaget av artrose og andre sykdommer som krever behandling, noe som dessverre koster en del. Siden min pensjon ikke er særlig høy, blir det nå lite igjen til å spandere på etterkommerne. Og jeg har ikke lenger alltid overskudd til å hjelpe til med barnebarna, noe barna mine forventer av meg.

Etter at min mann døde for tre år siden har jeg langt dårligere råd. Til jul og bursdager klarer jeg å gi gaver, men den jevne økonomiske støtten må jeg kutte ut.

Bør jeg ha dårlig samvittighet for at jeg nå vil ta vare på meg selv? Dette plager meg en del, for jeg vil jo gjerne være en snill bestemor.

Jeg er nå 75 år, alene, syk og utslitt. Begge mine kravstore døtre er skilt og har selvsagt en slitsom alenemortilværelse. De er begge i full jobb og har tre barn hver. De er vant til å lesse ansvar og barn over på meg og mannen min, men nå er han død, og jeg orker ikke mer.

Barnebarna tar etter sine mødre og blir mer og mer kravstore etter som de vokser til. Barnebarna er fra tre til 18 år og skal ha alt som er av moteklær og elektronisk utstyr. Det er som om hverken mine døtre eller barne-

barna ser at jeg er blitt skrøpeligere og eldre. Og de skjønner heller ikke at jeg som enke også trenger å komme meg ut og treffe likesinnede og være med på pensjonistforeningens turer en gang iblant.

Hilsen Sliten bestemor

ET NAVN TIL Å RØDME AV

Dette synes jeg det ville vært morsomt å få meninger om.

Hva synes dere om Trollpikken i Rogaland? Fjellformasjonen som ble vandalisert og så reparert på null komma svisj, og som nå tiltrekker seg turister som aldri før. Navnet på naturfenomenet har fått nyhetsopplesere til å rødme og smile skjevt der de står foran Trollpikken og rapporterer, det har jeg sett med egne øyne. Og om jeg selv er lite bluferdig av natur, forstår jeg dem så godt. Slike ord tar ikke mange «kondisjonerte» fru og herrer i sin munn.

«Vi har vært på sightseeing 'dit du vet'», fortalte en god venn av meg nylig, og det er vel ikke særlig god reklame? Skal vi være stolte av dette navnet, eller bør vi finne et alternativ? Og i så tilfelle: Har du noen forslag?

Munter hilsen fra Lillemor

DÅRLIG OPPFØRSEL

For en tid siden hadde vi et innlegg fra en leser som var rystet over barn og unges mangel på oppførsel.

Her er et svar:

HVA MED FORELDRENE?

Sitter og leser hjertesukket til «Betenkt» som handler om oppdragelse. Du blir provosert av barn og unges oppførsel på bussen og i det offentlige rom.

Jeg kan være enig i mye av det du skriver; det virker ikke som alle vet helt hvordan de skal

oppføre seg med tanke på høflighet og det å holde orden rundt seg.

Men en setning i innlegget ditt fikk hårene mine til å reise seg: «Jeg tror det er en stor mangel i norsk skole at barn og ungdom ikke lærer god oppførsel.»

Seriøst? Hva med foreldrene? I mitt hode er det hjemme man skal legge grunnlaget for god oppførsel. Foreldrene skal gå foran som gode eksempler og være forbilder for sine barn, og de skal rettlede dem i god opp-

I mitt hode er det hjemme man skal legge grunnlaget for god oppførsel.

førsel og det å vise hensyn til andre. Skolen skal, noe de også gjør, følge opp og rettlede barna på en god måte. For å ha et godt læringsmiljø må man også ha god disiplin, noe det jobbes masse med.

Så kjære «Betenkt», ikke ta ansvaret fra foreldrene og overlatt alt til skolen. Jeg har selv oppdratt tre barn som alle er blitt flotte mennesker. De igjen overfører sine verdier til sine barn.

Som besteforeldre kan vi være med og lære dem god oppførsel når vi er sammen med barna. Lærer de det helt fra de er små, tar de det med seg videre inn i skole- og ungdomsårene. Ikke vent til barna kommer på skolen.

Hilsen Mormor til 7

MAISON mat & vin

NYTT & BEDRE!

Matglede for matglade

BLI ABONNENT

og få bladet rett hjem til deg!

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

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

Bon appétit!

Bestill vårt
supertilbud på SMS:

Send **MAT41**
til 2205

Super-
tilbud

**FÅ 6 UTGAVER
+ KNIVSETT I TO
STØRRELSE
FRA SUBARASHII
TIL KUN KR 299*
SPAR 84 %**

*+ porto kr 49
for utsendelse
av gaven

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

* + porto kr 49 for utsendelse av gaven

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

#matglede for matglade

Enkle
og gode
søndags-
middager

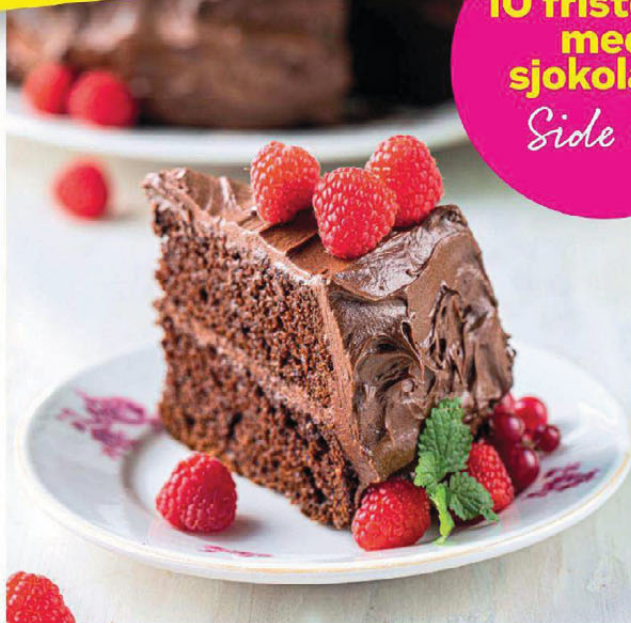
Side 40



16 fristende oppskrifter
**MATGLEDE FOR
DEG OG DINE**

10 fristelser
med
sjokolade

Side 46



Enkel og god mat til mange

By på søndagsmiddag

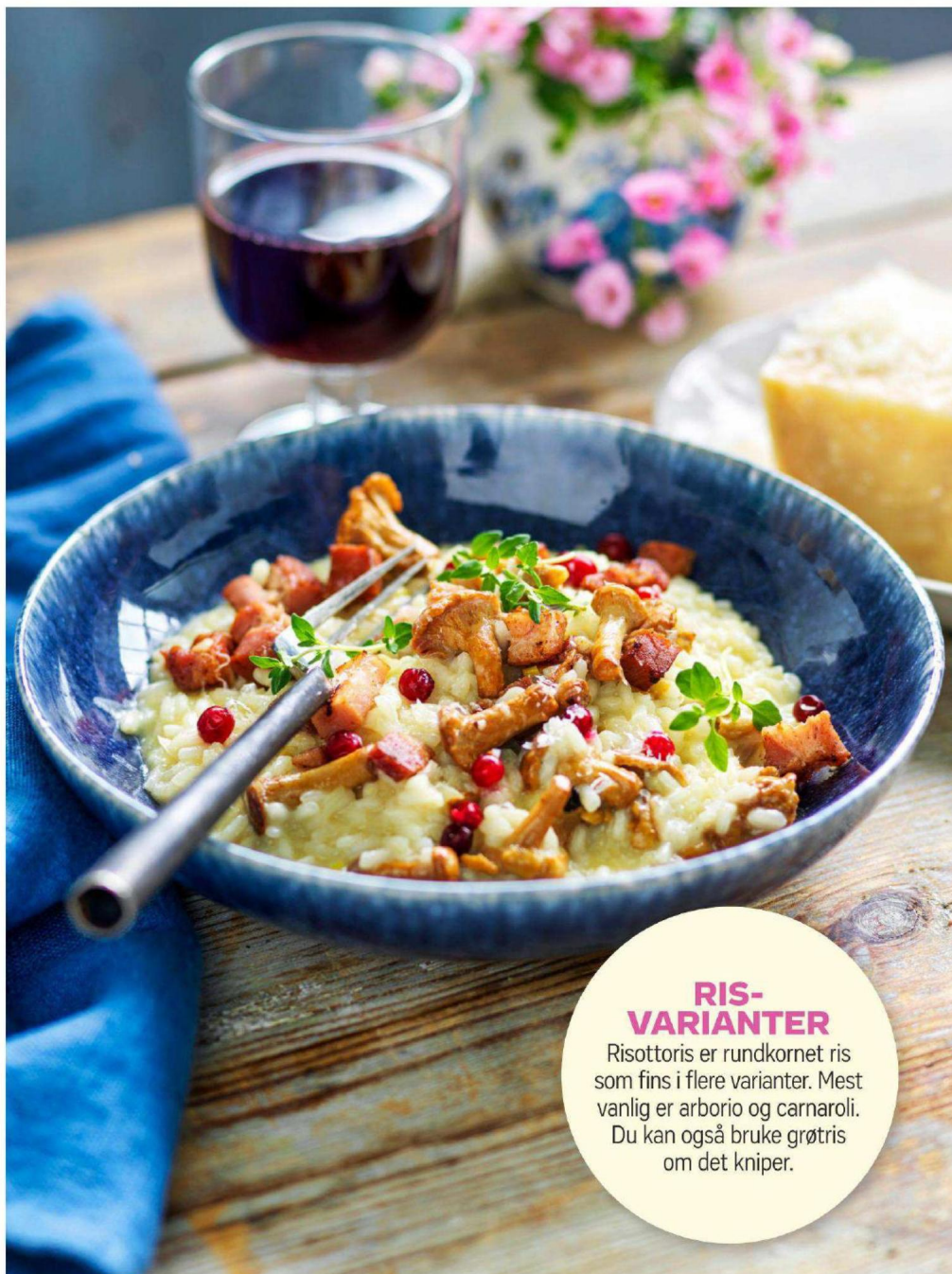
Det er høst og tid for å samle familie og venner rundt bordet. Her serverer vi deilige gryter, former og tradisjonsretter som dere kan kose dere litt ekstra med.

OPPSKRIFTER: Nadin Martinuzzi, Bitte E:son Forsberg, Kersten Svensson, Hanne Buxrud og Matprat.no
FOTO: Nadin Martinuzzi, Anders Norrsell, Olof Abrahamsson, Hanne Buxrud og Matprat.no

**KOK
KRAFT!**

Invester i en kvalitets-
kylling og kok god
kraft på skroget.





RIS-VARIANTER

Risottoris er rundkornet ris som fins i flere varianter. Mest vanlig er arborio og carnaroli. Du kan også bruke grøttris om det kniper.

Risotto med sopp og svinекjøtt

Perfekt som søndagsmiddag, med smak av kantareller og sprøstekt svinекjøtt.
4 porsjoner

200 g kantarell, fersk eller frossen
1 l vann
3 ss kyllingfond
4 sjalottløk
2 ss rapsolje
3 dl risottoris (se tips)
2 dl tørr hvitvin, ev. eplejuice
2 dl revet lagret ost, for eksempel parmesan
trøffelolje, kan sløyfes
salt og pepper
TOPPING:
300 g sprøstekt røkt sideflesk eller bacon
100 g smørsteekte kantareller
frisk timian
friske tyttebær

Rens sopp og del den eventuelt i mindre biter. Kok opp vann og tilsett fond. Finhakk sjalottløk. Stek løk og sopp i en varm gryte med olje til all væske er kokt bort. Tilsett ris og fres under omrøring i et par minutter. Ha i vin og la den koke inn. Tilsett buljong litt etter litt, etter hvert som væsken koker inn. Rør om av og til. Kok i 15–17 minutter, til risottoen er kremet og risen er mør med en fast kjerne. Vend inn osten og smak til med trøffelolje om ønskelig, salt og pepper.

Topp med sprøstekt sideflesk, smørsteekte kantareller, timian og tyttebær.

Helstekt kylling

En lekker rett full av rike høstsmaker. Perfekt som søndagsmiddag.
4–6 porsjoner

1 stor kylling
salt og pepper
1 sitron
350 g sjalottløk
6 hvitløkfedd
1 kg gresskar
1 bunt friske urter, f.eks. rosmarin eller salvie
100 g smør
3 dl vann

GLASERT ROSENKÅL:
600 g rosenkål
60 g smør
1 ss mild honning eller sukker
2 ts finrevet appelsinskall, kun det oransje
½ ts salt
2 dl grovhakkede valnøtter

Vask og tørk kylling og gni den inn med salt og pepper. Bind sammen bena. Del sitron i to, skrell løk og hvitløk, skrell og del gresskar i

biter og legg alt i en stor ildfast form sammen med urter og smør. Plasser kyllingen oppå grønnsakene, hell på 3 dl vann og stek på 180° i ca. 50 minutter eller til kyllingen er gjennomstekt. Ta ut kyllingen og la den hvile i ca. 15 minutter. Ta ut urtene og løken, legg til side. Løft gresskar og halvparten av stekekraften over i en bolle og kjør til mos med stavmikser.

Rens og del store rosenkål i

to, la resten være hele. Kok rosenkål knapt møre, ca. 5 minutter. Avkjøl raskt i isvann, la renne godt av. Varm en panne med olje til det ryker lett, tilsett rosenkål og valnøtter, stek i ca. 1 minutt, tilsett smør og honning. Skru ned varmen, tilsett appelsinskall og salt og la det karamelliseres i ca. 4 minutter, til gyllent.

Server kyllingen med gresskarpuré og rosenkål. Varm resten av stekesjyen og løken og server ved siden av.



FRYS NED!

Lag gjerne opp ekstra kjøttfarse og frys ned benløse fugler til senere.

Benløse fugler

En klassisk og tradisjonell middag som alle elsker.
4 porsjoner

400 g karbonadedeig
200 g kjøttdeig
1 ts salt
1 dl griljermel
1 egg
1½ ts ingefær
1 ts muskat
½ ts nykværnet pepper
1 løk
120 g bacon
1 ss meierismør til steking
BRUN SAUS:
4 dl varm kjøttbuljong
1 dl fløte
1 dl helmelk
2 ss hvetemel
2 ss meierismør
salt og pepper
TIL SERVERING:
500 g rosenkål
400 g gulrot
600 g poteter
tyttebær eller
tyttebærsyltetøy
frisk timian eller persille

Kna kjøttet godt med salt i en bolle, til det blir seigt.

Grovriv løk og del bacon i små biter. Stek bacon i en panne til nesten gyllent og sprøtt. Sett ned varmen litt og ha i løk. Stek videre til løken er myk. Ha det i bollen med kjøtt, tilsett krydder, griljermel og egg, og bland godt. Form farsen til avlange boller i hånden din. Stek dem gylne en varm panne med smør og hell over varm kjøttbuljong når alle er gylne. La det trekke under lokk i ca. 15–20 minutter. Ta kjøttet opp med en hullsleiv og legg til side. Ta vare på kraften til sausen.

BRUN SAUS: Smelt smør i en stor kjele og tilsett mel. Spe med kraften under stadig omrøring, til en tykk og jevn saus. Ha i fløte og la det putre i 8–10 minutter. Smak til med salt og pepper.

Kok poteter, gulrot og rosenkål. Ha de benløse fuglene tilbake i sausen så de blir varme og server med kokte grønnsaker, tyttebær og litt friske urter.



STERKT ELLER IKKE?

Du kan justere styrken ved å kutte ut chilien eller ha i mer. Er du usikker på hva de forskjellige tåler, kan du servere tørkede chiliflak eller chilisaus ved siden av.

Eksotisk kyllinggryte

Dette er en deilig, varmende gryte med aner i Karibien. Vi har brukt lårfilet av kylling, som er saftig og mørt, og tåler lang varmebehandling uten å bli tørt. 4 porsjoner

1 løk
3 hvitløkfedd
50 g frisk ingefær
1 rød chili
3 ss tomatpuré

1 ss malt koriander
1 ss malt spisskummen
½ dl olivenolje
600 g kylling lårfilet
4 dl kokosmelk
2 dl hønsebuljong
700 g søtpotet
1 ts salt
½ ts kvernet pepper
200 g aspargesbønner
½ potte frisk mynte
½ potte hakket frisk koriander

Hakk løk, hvitløk, ingefær og chili og ha det i en hurtigmikser sammen med tomatpuré, koriander, spisskummen og olje og kjør det til en jevn pasta. Skjær kyllingkjøttet i biter. Varm en stor stekepanne med høye kanter eller gryte og tilsett krydder-pastaen. Fres i 3 minutter under stadig røring. Tilsett kyllingbiter og fres videre i 3 minutter til kyllingen har skiftet farge. Tilsett kokosmelk og hønsebuljong. Kok opp og senk varmen. La alt småkoke i 5 minutter.

Kutt søtpotet i biter på størrelse med kyllingbitene og ha dem i gryten. Kok videre i ca. 10 minutter, til søtpotetene er møre. Rør om av og til. Smak til med salt og pepper. Rens aspargesbønner og bland dem i gryten noen minutter før servering. Dryss over hakket mynte og koriander. Server med godt brød.



FÅ MEST UT AV REKENE

Ferske reker gir best smak og tekstur. Bruker du frosne reker, la dem tine langsomt i kjøleskap og renne godt av i en sil. Reker i lake er et raskt alternativ, men vær oppmerksom på at de kan være salte – juster eventuelt saltmengden i resten av retten.

Kremet fiskegrateng med reker

En klassisk og mild rett der alt lages i samme form – perfekt til familiemiddag.
4 porsjoner

600 g torskefilet
salt og pepper
150 g sjampinjong
1 ss smør
POTETMOS:
800 g poteter
25 g smør
½ dl kremfløte
2 eggeplommer
salt og pepper

SAUS:
1 ss smør
2 ss hvitemel
1 dl melk
1 dl kremfløte
2 dl hvitvin
1 ss kyllingfond
2 ss hakket dill
ca. 75 g rensede ferske reker
TIL SERVERING:
ca. 125 g rensede ferske reker
dill
kokte sukkererter
sitron

POTETMOS: Skrell og kok poteter møre. Hell av vannet og damp poteter tørre. Mos og bland inn smør, fløte og eggeplommer. Smak til med salt og pepper.

Legg fisk i en smurt form og krydre med salt og pepper. Dekk med bakepapir og stek på 200° i 10 minutter.

SAUS: Smelt smør i en kjele og rør inn hvitemel. Spe med melk, vin og fond. Kok opp under omrøring og la småkoke

noen minutter. Smak til med salt og pepper. Rør inn dill og grovhakkede, rensede reker.

Hell av væsken fra formen med fisk. Skjær sjampinjong i skiver og stek i smør i panne. Krydre med salt og pepper og fordel over fisken. Sprøyt potetmos rundt fisken. Hell sausen over og gratiner på 250° i 15 minutter.

Pynt med rensede reker og dill. Server med kokte sukkererter og sitronbåter.

SAUSTIPS!

Kjør sausen med stavmikser hvis du foretrekker glatt saus.

Lammeskank med rotmos

Langtidskokt lammeskank er en deilig og rik rett hvor kjøttet blir ekstra mørt og saftig. Her bruker vi rødvin, men bytt gjerne ut med mer kraft.

4 porsjoner

4 lammeskanker
salt og pepper
nøytral olje til steking
4 hvitløkfedd
4 sjalottløk
2 dl hermetiske tomater
6 dl god kjøttkraft av okse, lam eller kylling
6 dl rødvin
1 liten bunt timian
ROTMOS:
500 g sellerirot
500 g kålrot
300 g gulrøtter
2–3 dl melk
150 g smør
pepper
persille til pynt

Skyll og tørk skanker, krydre med salt og pepper og brun på alle sider i olje. Grovkutt hvitløk og sjalottløk, fres i noen minutter med skankene og hell over tomat, kraft og vin. Forvarm stekeovnen til 140°. Kok opp gryta, legg på lokk og sett i stekeovn i 2–3 timer til kjøttet er helt mørt og løsner lett fra beinet. Løft skankene opp fra gryta og reduser kraften til ca. 3 dl. Legg skankene tilbake i gryta og hold varme frem til servering.

ROTMOS: Skrell og del grønnsaker i jevnstore biter. Kok dem helt møre i lettsaltet vann. Mos med smør og melk og smak til med pepper.

Server rotmos og skanker med sausen fra gryten og et persilledryss.



Dessert eller kaffe?

FRIST MED SJOKOLADE

Sjokolade smelter både hjerte og gane. Enten den serveres som luftig mousse, saftig fondant eller bare en enkel bit mørk sjokolade, sprer den varme, hygge og et snev av hverdagsluksus.

OPPSKRIFTER AV: Hanne Buxrud, Bente Nissen Lundsgaard, Anita Bakker og Matprat
FOTO: Hanne Buxrud, Betina Hastoft, Mari Svenningsen og Svein Brimi



LAG I FORVEIEN

Kaken kan lages dagen før og oppbevares i formen. Topp med bær og server med vaniljesaus rett før servering.

Sjokolademarengskake med bær

Luftig kake med saftig sjokoladebunn, sprø marengs og friske bær på toppen.

8–10 porsjoner

KAKEBUNN:

225 g mørk sjokolade

180 g meierismør

3 egg

4 eggeplommer (ta vare på hvitene)

60 g brunt sukker

1 ts vaniljeekstrakt

40 g hvetemel

½ ts bakepulver

40 g mandelmel

MARENGS:

4 eggehviter

150 g sukker

1 ts hvitvinseddik

2 ts maisenna

1 ss kakao

50 g mørk sjokolade

TIL SERVERING:

bringebær, jordbær, bjørnebær

og rips

vaniljesaus

Forvarm ovnen til 160° og smør en springform, ca. 20 cm i diameter. Legg bakepapir i bunnen. Smelt sjokolade og smør i vannbad og sett til side.

Pisk egg, eggeplommer, brunt sukker og vanilje til en lys og luftig eggedosis, ca. 5 minutter. Vend inn sjokoladeblandingen, mel, bakepulver og mandelmel. Hell røren i formen og stek i ca. 30 minutter, til nesten gjennomstekt – den skal være litt rå i midten.

Ta kaken ut av ovnen og sett ovnstemperaturen til 180°. Smelt sjokolade. Pisk eggehviter til det skummer godt. Tilsett sukker litt etter litt og pisk til marengsen er blank og stiv. Tilsett eddik, kakao og maisenna og vend inn. Drypp over smeltet sjokolade og vend forsiktig et par ganger – det er fint om det ikke blander seg helt.

Fordel marengsen over kaken og stek videre i 15–20 minutter, til marengsen har sprø skorpe. Avkjøl. Det gjør ikke noe om kaken faller litt sammen på midten – marengsen skal ha en myk kjerne.

Topp med friske bær rett før servering og server med vaniljesaus.

SLIK LYKKES DU

Prøv først med kun én form for å sjekke hvor lenge fondanten trenger å stå for å komme ut med en myk og rennende kjerne. Ovner er forskjellige, formene leder også varme alt ettersom hva de er laget av og hvor tykke de er.



Sjokoladefondant med mørk karamell

Kanskje noe av det beste som avslutning på et godt måltid.

8–10 porsjoner, bruk helst små former av steingods, keramikk eller porselen, 6–8 cm

KARAMELLSAUS:

50 g lysebrunt sukker (demerarasukker)

40 g sukker

1 dl kremfløte

60 g meierismør

flaksalt

FONDANT:

100 g meierismør

150 g mørk sjokolade, 70 %

2 egg

2 eggeplommer

60 g sukker

½ ts vaniljeekstrakt

40 g hvetemel

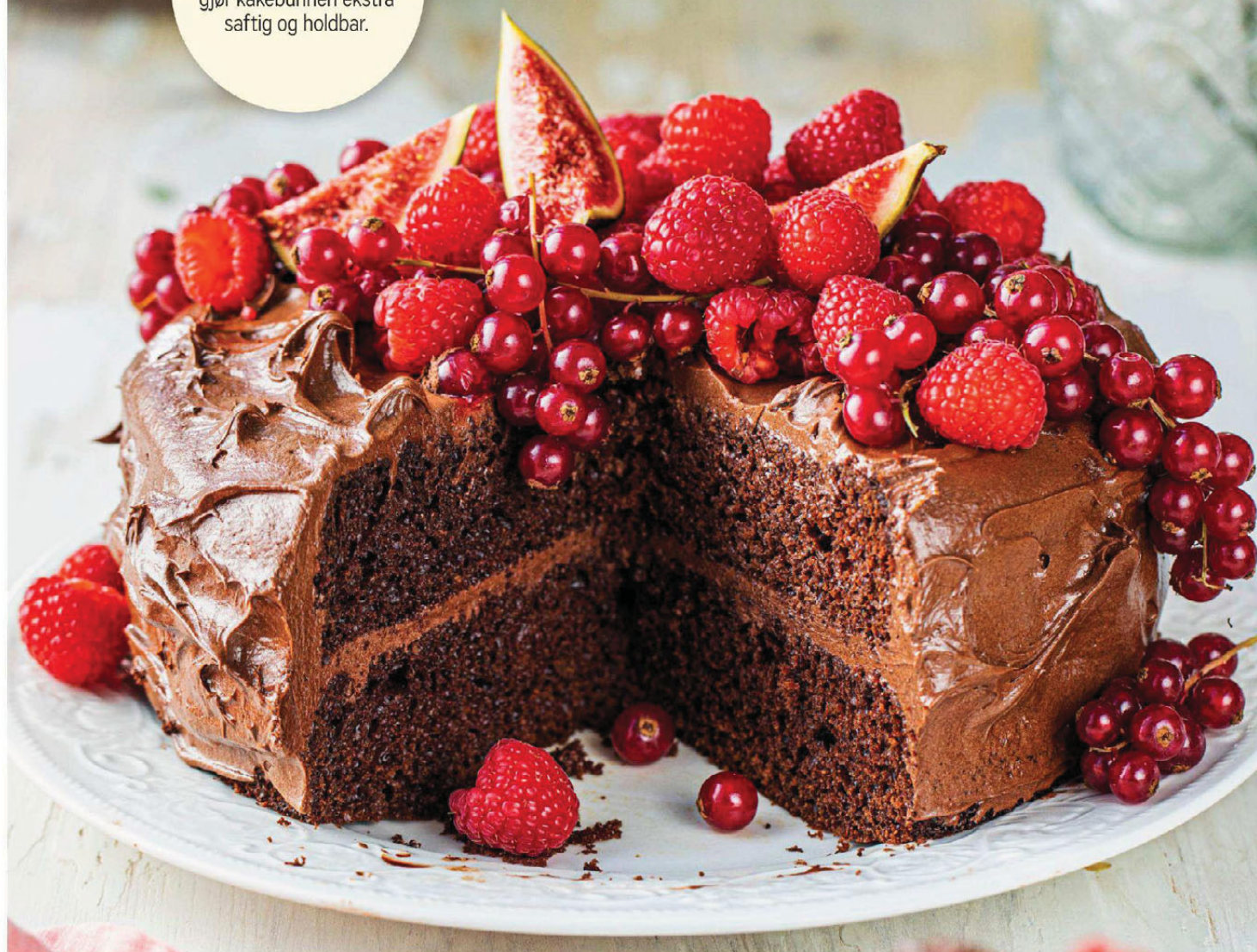
Ha demerarasukker og sukker i en tykkbunnet kjele på middels til høy varme. Beveg litt forsiktig på kjelen innimellom, men ikke rør i den. Når sukkeret er smeltet, la det bli ganske brunt, men pass på så det ikke blir brent. I mellomtiden, varm opp fløte. Rør den inn i det smeltede, brune sukkeret. Ha i smør og en klype flaksalt. Når smøret er smeltet, rør til godt blandet og sett til side.

Smelt smør og sjokolade i vannbad til helt smeltet. Sett til side. Smør formene godt med mykt smør og sikt litt kakao på innsiden. Pisk hele egg, eggeplommer, sukker og vaniljesukker til luftig og lys eggedosis, 3–5 minutter. Pisk inn sjokolade- og smørblandingen, sikt og vend inn mel.

Fordel røren ca. 1½ cm opp i formene, legg i en god teskje karamellsaus i midten, dekk med mer sjokoladerøre til det er ca. 1 cm igjen til toppen. Stek på nederste rille ved 220° i 8–10 minutter. Ta ut, la hvile ett minutt og snu dem over på skåler, sikt gjerne litt kakao og/ eller melis over.

SAFTIG

Kulturmilk og kesam
gjør kakebunnen ekstra
saftig og holdbar.



Sjokoladekake med sjokoladekrem og røde bær

Klassisk sjokoladekake med
myk krem inni slår alltid an.
2 springformer à 20 cm

1 dl sukker
1½ dl bakekakao
4 dl hvetemel
1½ ts natron
2 ts bakepulver
2 ts vaniljepulver
1 ts salt
100 g dadler uten stein
2 dl skummet kulturmilk

1 dl vegetabilsk olje
1 dl kesam
3 egg
1 dl sterk kaffe
1 dl kaffe, juice eller
sjokolademelk til dynking
SJOKOLADEKREM:
150 g meierismør,
romtemperert
100 g kremost
1 dl bakekakao
200 g melis
4 ss sterk kaffe
1 ss vaniljepulver
½ ts salt
bringebær til pynt

Bland sukker, kakao, mel, natron, bakepulver, vanilje og salt i en stor bolle. Kjør dadler til puré med litt av kulturmilken i en kjøkkenmaskin med knivblad. Visp olje, egg, kesam og resten av kulturmilken sammen, og bland med det tørre til en klumpfri røre. Rør inn daddelpureen til slutt. Fordel i to springformer, ca. 20 cm i diameter, der bunnen er dekket med bakepapir og sidene smurt med smør. Stek midt i ovnen ved 180° i ca. 30 minutter. Sjekk med en kakenål at kaken er stekt i midten. Avkjøl på rist.

Kjør smør og kremost luftig i en kjøkkenmaskin på høy hastighet, ca. 1 minutt. Sett ned farten til lav og tilsett kakao. Visp inn melis, kaffe, vanilje og salt, til blandingen er blitt litt lysere og luftig. Kutt eventuelt høye topper av kakene hvis de ble skjeve under steking, prikk med gaffel og dynk med ønsket væske. Fordel sjokoladekrem på den ene bunnen og legg den andre bunnen på toppen. Fordel resten av kremen på toppen og på sidene. Pynt med bær. La stå kaldt før oppskjæring.

Sjokolademousse med karamellisert hvit sjokolade og nøtter

Silkemykt og sprøtt! Og ikke minst helt himmelsk!

8 porsjoner

MOUSSE:

4 eggeplommer

50 g sukker

4½ dl kremfløte

200 g mørk sjokolade, 70 %

2 ts vaniljeekstrakt

KARAMELLISERT HVIT SJOKOLADE OG NØTTER:

100 g hvit sjokolade

60 g nøtter, f. eks cashew- og makadamianøtter

KREM:

1 dl vaniljekesam

1 dl kremfløte

Pisk eggeplommer og sukker til luftig eggedosis, ca. 2 minutter. Varm opp 1½ dl fløte med en klype salt og hell sakte i eggedosisen mens du pisker, slik at eggeplommene blir temperert. Hell egg- og fløteblandingen tilbake i kjelen. La stå på lav varme under konstant pisking, til blandingen tykner. Finhakk sjokolade, ta kjelen fra platen, tilsett sjokolade og vanilje. Rør godt, til sjokoladen er smeltet, ha over i en bolle, rør litt underveis, til romtemperert. Pisk resten av fløten til krem. Vend inn en toppet skje av kremen i sjokoladen og bland til jevn krem og vend inn resten av kremen til akkurat blandet. Fordel i glass og sett kaldt.

Knekk opp den hvite sjokoladen og legg den samlet på et stekebrett med bakepapir. Hakk nøtter grovt og legg på toppen av sjokoladen. Stek midt i ovnen ved 180° i 6–8 minutter. Sjokoladen skal bli brun, men ikke mørkebrun. Avkjøl på brettet. Hakk opp sjokolade og nøtter til litt mindre biter. Pisk kesam og fløte til myk krem. Legg på en god spiseskje ved servering, og strø med nøtte- og sjokoladekrønsj. ➔

LYSERE MOUSSE?

Bruk en mindre mørk sjokolade, for eksempel en med 30 % – 45 % kakao.



Sjokoladeruter med hvit sjokolade

Prøv den seige, deilige kaken som alternativ til brownies. Langpanne 30 x 40 cm

300 g smør
6 egg
7½ dl sukker
2 krm salt
4½ dl hvetemel
1½ dl kakao
1 ss vaniljesukker
200 g bringebær
100 g hvit sjokolade
SERVERING:
3 dl kremfløte
sommerbær

Smelt smøret i en kjele og la det avkjøle litt. Pisk egg og sukker luftig. Bland sammen salt, mel, kakao og vaniljesukker. Sikt dette ned i eggeblandingen og rør om. Bland i det avkjølte smøret og bre røren i en langpanne, 30 x 40 cm, kledd med bakepapir. Strø bringebær og hakket hvit sjokolade over røren.

Stek midt i ovnen ved 200° i 20 minutter eller 5 minutter til om du foretrekker en litt mindre klissete kake. La kaken avkjøle over natten. Skjær opp i ruter og topp med pisket krem og bær ved servering.

PÅ LUR

Herlig kake det er supert å ha på lur uten pynt om du plutselig får gjester.





Sjokoladeis med Smil-bunn

En delvis smeltende sjokoladeiskrem er en deilig, raus og elegant dessert du kan lage i forveien.

1 stor brødform, 30 x 14 cm

IS:

200 g mørk sjokolade, 70 %

4 dl kremfløte

4 egg

150 g sukker

150 g Nutella

2½ rull Smil

TOPPING:

50 g hasselnøtter

70 g Nutella

½ rull Smil

Dekk brødformen med plastfolie, gjerne på kryss og tvers og lenger enn det som trengs da den skal pakkes inn før den går i fryseren. Hakk sjokolade fint, sett til side.

Pisk krem til ganske stiv, sett kaldt. Skill eggehvite og eggeplommer og pisk plommene med 100 g av sukkeret i en bolle som tåler varme, til lys og litt luftig. Sett bollen over en kjele med sydende varmt vann (bollen må ikke være nær vannet) og fortsett

pisking på middels hastighet, til luftig, 5–10 minutter. Tilsett sjokolade og Nutella, rør til smeltet og blandet. Sett til side for avkjøling.

Pisk eggehviter til myke topper, tilsett resten av sukkeret og pisk til myk marengs. Vend kald krem inn i sjokoladeblandingen og vend så forsiktig inn marengsen, pass på slik at ikke all luften går ut av blandingen. Fordel Smil i bunnen av formen, hell i formen og brett over plasten. Sett i

fryser i minst 6 timer, gjerne over natten. Rist hasselnøttene i ovn, 180° i 5–8 minutter. Legg i et rent kjøkkenhåndkle og gni slik at skallet løsner. Grovhakk nøtter og resten av Smil-sjokoladen. Ta ut isen, fjern plast på toppen, snu på fat og smør gjerne litt ut med en kniv for å fjerne skrukkene etter plasten. Varm opp resten av Nutellaen og ringle over. Dryss over nøtter og Smil. Isen smelter raskt, men det gjør ingen ting.

REDD DESSERTEN

Hvis isblandingen blir en tykk klump, tilsett litt kokende vann, ca. ½ dl, litt om gangen, og rør til en jevn og myk røre.



FÅR DU IKKE TAK I PASJONSFRUKT?

Bringebær eller fileter av appelsin kan være gode erstatninger.

Pai med trippel sjokolade, frisk yoghurt krem og pasjonsfrukt

Dyp, mørk, frisk, myk og sprø. Og full av sjokolade. Hvem kan stå imot denne? Springform 20 cm

KJEKSBUNN:

50 g meierismør
200 g sjokoladekjeks, gjerne med fyll

SJOKOLADEPUDDING:

85 g mørk sjokolade, 70 %

85 g meierismør

2 egg

85 g sukker

1 dl kremfløte

SJOKOLADEKREM:

100 g mørk sjokolade, 70 %

1 dl kremfløte

2 ss mørk sirup

150 g melis

YOGHURTKREM:

1 dl kremfløte

200 g gresk yoghurt

½ ts vaniljeekstrakt

TOPPING:

6 pasjonsfrukt

Smelt smør, ha i en kjøkkenmaskin med kjeks og kjør til fine smuler. Legg et bakepapir i bunnen av formen og klem smulene godt ned. Sett kaldt mens du forbereder sjokoladepuddingen.

Smelt sjokolade og smør i vannbad. Pisk egg og sukker til tykk og luftig eggedosis, 4–5 minutter. Vend eggedosis og fløte inn i den smeltede sjokoladen. Hell alt over i den kalde formen og stek ved 180° i 40–50 minutter. Stikk en

kniv i toppen, den skal være ren når den tas ut. Avkjøl helt på rist. Lag sjokoladekrem, bland alle ingrediensene i en kjele på middels varme, bland og rør jevnlig, til myk, jevn og glinsende. Sett på benken for avkjøling. Pisk krem, yoghurt og vanilje, til myk, passe tykk krem. Skrap ut fra pasjonsfrukten og vend 2–3 ss inn i kremen. Smør sjokoladekrem over den avkjølte kaken, topp med krem og resten av pasjonsfrukten.



UNNGÅ RENNENDE KJEKS

Vei eggehvitene til angitt mengde. For mye eggehvite kan gjøre at cookiesen flyter utover og blir «tynne».

Glutenfrie sjokoladecookies

*Raske, supergode og noe å ha på lur i boksen til deg og dine.
20 cookies*

4 dl melis
1 dl kakao
¼ ts salt
3 eggehviter (90 gram)
1 ts vaniljesukker
250 g hakket sjokolade eller sjokoladedråper

Bland alt det tørre i en bolle. Tilsett eggehviter og pisk sammen med en håndmikser. Pisk til alt er godt blandet. Til slutt tilsetter du sjokoladedråper eller hakket sjokolade. Bruk en skje og sett små topper på en plate med bakepapir. Stek ved 180° i 8–10 min.

**FAVORITT-
FYLL**

Kaken kan fylles med syltetøy, bær, vaniljekrem eller krem om du heller ønsker det.

Sjokoladerulade med myk nougatkrem

Rullekake med myk nougatkrem passer like godt til lørdagskaffen som på et bugnende kakebord.

Langpanne 28 x 35 cm

3 egg
120 g sukker
120 g hvetemel
¾ ts bakepulver
30 g kakaopulver
50 g smør
MYK NOUGAT-KREM:
2 eggeplommer
2 ss melis
100 g myk nougat
2 dl kremfløte
PYNT:
50 g mørk sjokolade

Pisk egg og sukker luftig. Bland hvetemel, bakepulver og kakao og sikt det inn i eggedosisen. Tilsett smeltet smør og rør alt godt sammen. Fordel røren i en bakepapkledde form. Stek ved 225° på midterste rille i ca. 8 min. Dryss sukker på et annet stykke bakepapir. Vend rullekaken over, med oversiden ned, og fjern bakepapiret. Legg et fuktig, godt oppvridde kjøkenhåndkle over kaken så holder den seg myk.

Myk nougatkrem: Pisk eggeplommer og melis til tykk eggedosis. Smelt nougaten i mikron eller i en bolle over vannbad. Rør nougaten inn i eggedosisen. Pisk fløten stiv og vend den inn i kremen. Smør halvparten av kremen på den avkjølte kakebunnen. Rull kaken sammen og legg skjøten ned på et fat. Fordel resten av kremen på toppen og strø over hakket mørk sjokolade og pynt som du ønsker.



TIL SERVERING

Dryss gjerne over salte peanøtter ved servering for ekstra smak og crunch.

Sjokoladepai med karamell og sjokoladeganache

Uimotståelig dessert med sprø bunn, myk karamell og fløyelsmyk sjokolade
6 porsjoner

100 g melis
120 g smør, romtemperert
1 egg
220 g hvetemel
2 ss kakao
KARAMELLFYLL:
1 dl fløte
50 g sukker
25 g smør, romtemperert
Sjokoladeganache:
250 g kokesjokolade
2 dl fløte
2 ss smør, romtemperert
noen saltflak (kan sløyfes)

Visp melis og smør lyst og luftig. Visp inn egg og sikt inn mel og kakao. Fordel deigen i 1 stor eller 4–6 små paiformer, og trykk deigen opp langs kantene. Sett i kjøleskap i 30 minutter.

Prick deigen med gaffel før steking, eller legg bakepapir i bunn og fyll med tørkede erter. Stek midt i ovnen på 180° i 10 minutter. Avkjøl helt.

KARAMELLFYLL: Varm opp fløte i en kjele, men ikke helt til kokepunktet. Smelt sukker i en annen kjele på svak varme uten å røre. Når sukkeret

er smeltet, tilsett varm fløte og gi et oppkok. Rør til jevn konsistens og la småkoke i 5 minutter. Slå av varmen og rør inn smør. Avkjøl.

SJOKOLADEGANACHE: Hakk sjokolade i små biter og ha i en bolle. Varm fløte til kokepunktet og hell over sjokoladen. La stå i et par minutter og rør til en jevn ganache. Rør inn smør.

Fordel karamellen i paibunnene og hell over ganache. Dryss over noen saltflak og sett i kjøleskap til det stivner, minst 2 timer.

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1002

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-



~~2.595,-~~
NÅ KUN
1.850,-

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



GRATIS! Verdi kr. 249,-



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

NYHET! Oppladbar og lettere

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

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

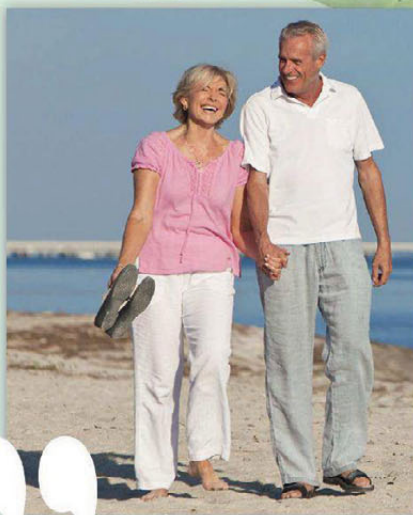
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



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



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



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

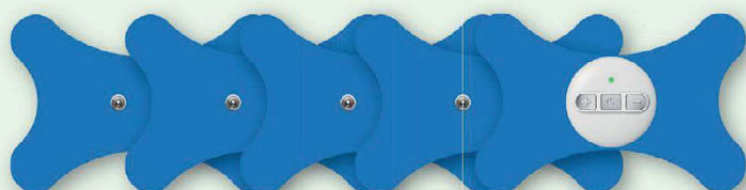
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

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

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



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



PAKKEPRIS
695,-

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

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Mørketid

Sara pleier ikke å tenke så mye på Asbjørn, men i dag er det for mange tanker, og det svir i øynene. For hun har jo ikke bare mistet Asbjørn. Hun har også mistet Billie og Tobias, og hun føler seg ensom med en lang og tom vinter i vente.

Sara går en runde i det lille, sorte tømmerhuset. Hun dobbeltsjekker vinduene. Det er hasper på dem alle sammen. Noen av dem sitter bare ikke helt fast. Det er egentlig ikke noe som bekymrer henne. Hun har aldri vært redd for at noen skulle bryte seg inn i sommerhuset når hun ikke er her.

Hun ender opp i stua. Hageputene ligger i en høy stabel på sofaen ved vinduet ut mot grusveien. Hun stryker hånden over den øverste. Det rustikke bomullsstoffet kiler mot fingertuppene hennes. Egentlig har hun lyst til å ta dem alle med tilbake til byen, men det gir ingen mening å fylle den lille leiligheten hennes med hageputer. Ikke engang selv om hun det siste året gradvis har byttet ut alle de gamle, praktiske putene, som tålte både vann og småbarn, med tykke, blomstrete puter, som er så vakre at hun blir glad bare av å se på dem. Tenk at hun skulle bli 55 før hun fant den stilen hun har lyst til å fylle hjemmet sitt med.

Lyktene står på rekke og rad foran det lille kjøkkenhjørnet, som hun i sommer har unt seg et nytt kjøleskap til. Det er så lydløst at hun av og til har måttet åpne det for å være sikker på at det fortsatt virker. Hun smiler ved tanken på det gamle, som brummet som en sulten bjørn. Ved siden av lyktene står de små keramikkfigurene, som hun heller ikke vil la stå ute hele vinteren.

Hun har også flyttet begge oliventrærne og den store blå

krukken med en oppstammet hibiskus inn på stuegulvet. Forrige vinter lot hun oliventrærne stå på terrassen inntil ytterveggen mot huset. De overlevde, men det tok lang tid før de kom i gang igjen om våren, så nå prøver hun å ta dem inn. Krukken med hibiskusen er så tung at hun måtte kjøpe en plantetralle på et byggevarerhus. En liten plate med hjul. Ganske smart, når man ikke har en mann til å flytte rundt på de tunge tingene.

Sara kjenner suget i magen. Fraværet av Asbjørn har vært merkbart i sommer. Det er et år siden de satt på terrassen og delte den siste lille skvetten hvitvin fra kjøleskapet, akkurat slik de hadde gjort sommerhuset klart for vinteren. Kanskje hadde hun visst det lenge. Kanskje kom det som en overraskelse. Hun vet det fortsatt ikke. Men hele situasjonen er brent inn i hukommelsen hennes. Han satt med glasset i hånden og blikket rettet mot vannet, som man bare så vidt kan ane når man sitter ned.

– Jeg er lei meg, Sara. Vi må gå fra hverandre.

Det manglet en knapp i den grønne skjorten hans. Den nederste. Hun klarte ikke å ta øynene fra det lille knapphullet.

– Er det en annen?

Hun måtte spørre, selv om hun ikke ble overrasket over svaret. Han nikket.

– Unnskyld, Sara.

Hun hadde ristet på hodet. Selv om smerten var overveldende, visste hun godt at den

fantastiske forelskelsen de hadde delt for 16 år siden, med årene var blitt erstattet av et varmt vennskap. Det var godt nok for henne. Hun hadde håpet at det også var nok for ham. Det var det ikke.

– Hun dukket bare opp,

Sara. Jeg prøvde å ...

– Det går bra, Asbjørn. Jeg vil helst ikke vite mer. Ikke akkurat nå, i hvert fall.

Hun hadde reist seg og lagt hendene på skuldrene hans.

– Jeg kommer til å savne deg.



– Jeg er lei meg, Sara. Vi må gå fra hverandre.

– Og jeg kommer til å savne deg, Sara.

I ettertid blir hun overrasket over hvor avklart hun reagerte. Det er som om alle de følelsemessige reaksjonene først har kommet i løpet av sommeren. Men den gangen var det bare én ting som virkelig betydde noe for henne. I hvert fall av det hun hadde innflytelse på.

– Du kan bli boende i Lundeveien, men jeg vil ha sommerhuset. Han fanget hendene hennes og ga dem et raskt klem.

– Det vet jeg godt.

Hun flyttet ut med det samme. Huset i Lundeveien hadde de overtatt etter moren hans, da hun flyttet inn i en borettslagsleilighet. Og selv om de hadde kjøpt det sammen, hadde det alltid føltes mest

som hans. Sommerhuset, derimot, hadde hun forelsket seg i for seks år siden, da de var på besøk hos noen venner som hadde leid det av de tidligere eierne. I det øyeblikket hun steg inn, følte hun seg hjemme. Hun tok kontakt med utleiefirmaet og fikk telefonnummeret til eierne. Fire måneder senere hadde de kjøpt det.

Hun klarer ikke å sette ord på hvor lykkelig hun er når hun setter nøkkelen i døren her ute. Selv uten Asbjørn. Hun skyver savnet tilbake i magen, slik hun har gjort hele sommeren. Det nytter ikke å dvele ved det som en gang var. Noen ganger må man bare akseptere livets vilkår. Også når de lager dype hull i tilværelsen.

Hun fanger et glimt av seg selv i speilet med rokokkorumme. Det er små svarte flekker på glasset, men det gjør ikke så mye. Når hun er her ute, er det begrenset hvor mye sminke hun bruker. Det går mest i solkrem og aloe vera-aftersun. Hun levde i en drøm om en evig sommer. Men nå er det slutt. Hun har dratt det ut så lenge hun kunne. Hun går fortsatt i shorts og med bare føtter, men hun klarer ikke lenger å opprettholde illusjonen om sensommer. Selv på de dagene hvor solen fortsatt varmer gjennom vinduene, blir det iskaldt og bekmørkt når den går ned. Hun kan fyre i vedovnen, men sommerhuset er ikke isolert, så det er ikke særlig bærekraftig.

Like lett om hjertet som hun blir av å åpne sommer-



huset om våren, like tung blir hun av å stenge det ned om høsten.

Hun henter en sammenleggbar kasse i bagasjerommet og setter den på kjøkkenbordet. Så legger hun espressokannen og melkeskummen ned. De gode japanske kjøkkenknivene, som de hadde fått av Asbjørns datter, Billie, og svigersønnen til «kobberbryllupet» følger etter.

Det var den dagen de forlovet seg. Begge hadde vært gift før, og det hadde alltid ligget i luften at ingen av dem hadde behov for å gjenta den

seremonien. Men de hadde, nærmest for moro skyld, feiret 12 ½-årsdagen som kjærester med å forlove seg, og de hadde spøkt med at det skulle bli verdens lengste forlovelse, for de ville først gifte seg til «sølvbryllupet».

Sara retter på knivene i kassen. Det er for mange tanker i dag. Hun pleier ikke å tenke så mye på Asbjørn ... eller Billie. Det svir i øynene. Hun tørker dem raskt og finner jakken i skapet. Hun hadde uansett planlagt å gå en tur ved vannet for å si farvel, og det kan like godt være nå.

Stranden tar imot henne, slik den har gjort hele sommeren. Det er hølger på vannet. Ikke mer enn at hun kunne tatt en kajakkstur, men det hadde krevd at hun tok på heldrakt, og det orker hun ikke. Det er det hun elsker med tiden i sommerhuset. Det er ikke langt fra tanke til handling når det gjelder kajaken eller bare en svømmetur.

Hun tar av seg skoene og går i vannkanten, selv om det betyr at hun flere steder må gå på stein og tang. Huden på føttenes kjenner den våte sanden og de kalde bølgene som skyl-

ler inn over dem. Hun lagrer det i minnet sitt. I det vakre rommet hvor hun har sine viktigste minner. Som dem om å være «Bebbor».

Det svir i øynene igjen. Mye. Denne gangen lar hun det komme. Hun går litt lenger ut i vannet, som om det kan sluke den følelsen av tap hun nå gir etter for.

Hun har hatt mange titler i livet. Datter, søster, kone, kjæreste, kollega, venninne ... og så Bebbor. Vannet når kanten av shortsene hennes, hun snur seg et kvart omdreining, slik at hun beveger seg langs

strandkanten og lar hånden som ikke holder skoene, gli gjennom vannet, mens hun til-later seg å kjenne etter at det største savnet ikke er Asbjørn, eller hans fine datter Billie. Nei, det største savnet er de to små hendene, som Tobias kunne finne på å legge på hver av kinnene hennes, mens han presset til og sa: Pass på, Bebbor. Jeg elsker deg.

Vannet er kaldt. Shortsen hennes er blitt våt, og hun har gåsehud. Hun går inn mot stranden igjen. Treffer en stor stein på sandbunnen. Det gjør vondt. Tårene får lov til å komme. Hun gråter ikke fordi hun ikke lenger er Bebbor for Asbjørns barnebarn. Hun gråter fordi hun har slått foten sin mot en stein. I strandkanten kan hun se at det blør. Det gjør vondt, og hun er bare så lei seg. Hun setter seg på en stor stein for å vente til det gir seg.

Saras liv har utspilt seg på en måte som gjorde at hun aldri ble mor. Da hun møtte Asbjørn, hadde han allerede Billie, som på det tidspunktet var tenårings, og selv om det tok et par år før de fant den rette måten å være sammen på, utviklet det seg til en varm og kjærlig relasjon. Da Billie fant Jesper, og de ganske kort tid etter ble gravide med Tobias, var Sara en naturlig en del av forventningens glede.

– Du skal bli bestemor, hadde Billie sagt med strålende øyne.

Sara hadde tatt imot den gaven som en kåpe som passet henne perfekt. Hun hadde strikket barnetøy og brukt altfor mye penger på økologisk sengetøy, barnestoler og bamser. Hun hadde installert en app på telefonen sin, som kunne fortelle hvor stor babyen var til enhver tid. Først i form av et sesamfrø, en drue, en plomme, et eple og så videre. Hun hadde elsket Tobias lenge før hun visste at han var en gutt.

Blodet fortsetter å renne

fra foten. Såret er dypere enn hun hadde trodd. Hun setter seg ned i sanden og legger be-net opp på steinen, slik at det kommer over hjertehøyde.



– Du er jo nesten som en mor for meg.

Billie hadde vært ulykkelig over at faren og Sarahadde gått fra hverandre.

– Du er jo nesten som en mor for meg, hadde hun sagt med tårer i øynene.

– Det kan jeg fortsatt være, hadde Sara svart.

Men slik ble det ikke. Man kan lage avtaler om hus og møbler og hageredskaper, men ikke om mennesker. Billie hadde besøkt henne et par ganger sammen med Tobias, etter at hun flyttet inn i leiligheten sin, men på en eller annen måte ble det litt rart. Sara kan ikke forklare det. Den eneste som ikke brydde seg om den nye situasjonen, var Tobias.

– Bebbor! ropte han allerede i oppgangen når hun åpnet døren inn til leiligheten.

Minnet gjør nesten like vondt som såret på foten.

Sara reiser seg og begynner forsiktig å humpe opp gjennom sanden, til hun når den lille asfalterte stien som går langs sommerhusområdet ned til stranden. Hun prøver å forstå hvorfor alt velter over henne nå. Kanskje er det tanken på den lange vinteren i leiligheten.

Det er rart. Hun har alltid vært god til å være alene. Faktisk har hun alltid hatt behov for alenetid. Men akkurat nå, mens blodet fortsatt drypper fra såret på foten, går det opp for henne at hun er litt ensom. Og at hun har brukt hele sommeren på å ikke innrømme for seg selv at hun savner

Tobias. At hun savner å være Bebbor.

Den asfalterte stien fører henne rundt huset. Hun går inn i bakhagen gjennom bjørnebærkrattet, som for noen måneder siden ga henne nok bær til hele vinteren. Hun skal bare hente kassen på kjøkkenet og stenge hovedkranen til vannet, så kjører hun. Det kan godt hende det ligger en mørk vinter foran henne, men om fem–seks måneder kan hun igjen flytte ut i sommerhuset. Og det vil hun glede seg til.

Idet hun går inn gjennom bakdøren, hører hun stemmer fra terrassen.

– Hun er ikke her ... Vi må komme en annen dag, vennen min.

– Nei! Nå.

Saras hjerte banker så hardt at hun kjenner det i det myke punktet mellom kragebena. Hun glemmer alt om smerten i foten og løper gjennom stua og ut på terrassen.

– Bebbor!

Tobias løper henne i møte og kaster seg i armene hennes, som om det ikke er mer enn en uke siden de så hverandre sist. Han løfter begge hendene og presser dem mot kinnene hennes mens han ler og sier:

– Pass på, Bebbor. Jeg elsker deg.

Sara klemmer den lille, varme kroppen inntil brystet sitt.

– Kjære vennen min, så godt det er å se deg.

Billie holder rundt kaffe-kruket mens hun følger med på Tobias, som systematisk går gjennom hagen for å sjekke om sandkassen fortsatt har gravespader, og om det finnes et telt i hagen man kan sove i. Han godtar forklaringen om at det er blitt for kaldt, da Sara lover at de sammen kan sette det opp igjen neste sommer.

– Han har spurt etter deg så mange ganger.

– Men hvorfor først nå? Jeg har jo vært her ute hele sommeren.

Billie nikker.

– Jeg vet ikke, Sara. Det ble bare vanskelig for meg. Først at du og pappa gikk fra hverandre. Så at jeg måtte forholde meg til pappas nye kjæreste, Jane ... og hun er veldig grei, det er ikke det ... men ... hva med familiedager? Kan jeg invitere deg ... når hun er der ... og ... Jeg har bare savnet deg så mye.

Tobias kommer ut på terrassen, som om han vil kjenne på stemningen mellom dem. Sara løfter ham opp på fanget.

– Har jeg ikke rett i at du har bursdag snart?

Han stråler.

– Fem år.

– Vi vil gjerne at du kommer i bursdagen. Og vi vil gjerne at du fortsetter å være bestemoren hans ... Altså, hvis du fortsatt vil?

Sara hører usikkerheten i stemmen til Billie. Hun strekker ut hånden og klemmer den.

– Kjære deg. Jeg er så glad for at dere kom. Faktisk lykkelig. Jeg har savnet å være en del av livet deres, og jeg gleder meg til å møte Jane, og jeg håper hun føler det på samme måte. Men jeg vil helst ikke være bestemor.

Billie nikker.

– Ok, det er bare fordi Tobias ...

– Du misforstår meg, jenta mi. Jeg vil ikke være bestemoren hans, for jeg elsker å være Bebbor.

Sara klemmer Tobias, som har lagt seg bakover og hviler mot brystet hennes. Plutselig virker ikke vinteren så lang og mørk lenger. Og kanskje skal hun likevel ta med seg den vakreste av hageputene hjem. Sammen med den lykten som kaster stjerner på veggen når den tennes. For det er det den mørke tiden også kan. Kaste lys.

Da kan hun og Tobias sitte på puten i leiligheten og telle stjerner, helt til de igjen kan dra ut og sette opp teltet på plenen foran sommerhuset. •

SPENNENDE KRIM

DEN SOM LER SIST

Det ligger noen i kisten, sa Sam med dempet stemme. Og ganske riktig. Da Helle kom nærmere, kunne hun høre desperate bankelyder – og de kom innenfra kisten.

Helle hørte en bil parkere ved fortauskanten og kikket ut. Det stakk til i mellomgulvet da hun så den hvite varebilen. Ut spratt Sam og kameraten hans, Karl, begge med brede glis, og så åpnet de lasterommet hvor en kiste kom til syne. Guttene hadde hentet kisten hos begravelsesagenten, som hadde gått med på spøken.

Selv om Helle var fast bestemt på å gå kompromissløst til verks for å skape den mest makabre og uhyggelige stemningen til årets halloweenfest, var det likevel noe grensesprengende ved å bære en kiste gjennom innkjørselen. Mark hadde ikke kommet hjem ennå, men Frode og Kirsten var et sted i huset, og Frode hadde lovet å hjelpe til. Hun ropte på ham og skyndte seg selv ut gjennom hoveddøren.

– Kan dere ikke rygge inn, så vi slipper å trille den så langt? sa Helle.

Sam lo. – Nå, blir det litt for mye for deg likevel, mamma? Men greit.

Nå kom Frode gående med

de to plankene på hjul som kisten skulle plasseres på, så de kunne rulle den ut i hagen. Ti minutter senere sto den hvite kisten på plass i hagepaviljongen, akkurat slik Helle hadde planlagt det.

– Dere er ikke riktig kloke. Jeg er nesten litt lei meg for at jeg ikke er her i år, sa Sam og ristet på hodet.

Den 19 år gamle sønnen deres hadde for lengst erklært at den årlige halloweenfesten var et tilbaketrukket kapittel for ham.

Han ville tilbringe kvelden med vennene sine. Det var Helle egentlig fornøyd med, for pynten – og til tider også de ellers svært voksne og fornuftige gjestenes oppførsel – hadde blitt villere og villere de siste årene. Kisten var kulminasjonen.

Det var egentlig Mark som hadde tatt den svært amerikanske tradisjonen til seg. Han hadde bodd i Boston i sine unge år, og den store inn-

satsen for å skremme vettet av alle på allehelgensaften 31. oktober, hadde krøpet under huden på ham. Han hadde til og med skrevet hovedoppgave om fenomenet på studiet sitt.

For seks år siden begynte de å gjøre mer ut av kvelden. Sam var blitt så stor at han ikke lenger ble redd, og for Helle og Mark var det blitt et årlig prosjekt de hadde sammen. Mark reiste mye i jobben. Kirsten og Frode var deres beste venner, og hjelpen →



deres var helt avgjørende i år, fordi Mark først kunne være hjemme dagen før festen skulle begynne.

Kirsten stilte seg ved siden av Helle og betraktet verket deres. Fra hoveddøren og inn gjennom entreen, rundt i stuen og nå også ut i hagen, var det som å bevege seg rundt i et skrekkens hus. Spindelvev, skjeletter, bloddryppende kniver og avhuggede lemmer fylte hver krok og skapte en overgiret stemning man enten måtte fryde seg over eller rynke på nesen av.

– Uansett, Helle, du har overgått deg selv igjen i år, sa Kirsten.

Helle tente en sigarett og betraktet resultatet av arbeidet deres.

– Jeg tror du har rett.

– Det blir vanskelig å toppe neste år, lo Kirsten.

– Det er ikke sikkert det blir noen fest neste år. Vi får se, sa Helle.

De to kvinnene så på hverandre. Så lo de. Samtalen var en del av ritualet.

– Jeg er spent på hva Mark sier til det i år. Når lander flyet hans? spurte Helle.

– Rundt klokken 18. Jeg klarte ikke å få billetter til en tidligere avgang, sa Kirsten beklagende. Hun hadde jobbet i samme firma som Mark de siste to årene.

Da Mark endelig kom inn hoveddøren, ble han møtt av jubel og applaus. Han var begeistret for opplegget og dunket flere ganger Frode anerkjennende i ryggen. Som ventet var han helt i ekstase over kisten i hagepaviljongen. Selv om han var sliten etter reisen, hjalp han villig til med de siste forberedelsene, og Helle tenkte at det var lenge siden hun hadde sett ham i så godt humør.

Da Frode og Kirsten var i ferd med å ta farvel, sto de alle fire i entreen.

– Ja, da ses vi i morgen. Eller ... gjør vi?

Det ble stille et langt sekund før Mark brøt stillheten med et

latterbrøl. Det var hans idé at alle gjestene skulle være iført samme heldrakt – et helt svart kostyme med det klassiske skjelettmønsteret. På den måten ville alle være fremmede for hverandre når de kom til festen.

Mark og Helle var begge slitne, og Helle rakk egentlig ikke å spørre Mark om forretningsreisen hans. Mark var den første til å legge seg, og han løftet dynen. Men midt i bevegelsen stanset han opp.

– Hva er dette her? spurte han.

Helle kikket bort på puten hans. Der lå det en mynt midt på.

– Ja, det ser unektelig ut som en tikroning.

– Hvordan har den havnet der?

Helle trakk på skuldrene.

– Den må vel ha falt ut av en lomme. Jeg håper ikke du er blitt så fremmed for meg at du vurderer å legge igjen et forskudd før vi legger oss sammen.

Helle lo tørt.

– Ikke vær tullete, sa Mark og lente seg mot henne for å gi henne et godnattkys. – Var ikke Frode litt rar i kveld? spurte han så.

– Synes du? Jo, kanskje han var litt anspent, svarte Helle.

Før hun slukket lyset, fanget hun et glimt av Marks ansikt i profil. Han så plutselig blek ut.

Da gjestene strømmet inn neste kveld, var stemningen elektrisk. Forventningene til Mark og Helles halloween-fester var store, og detaljen med like kostymer var virkelig en uhyggelig tilføyning. Helle hadde trodd at de tross alt lett ville kjenne hverandre igjen, men det var ikke tilfellet. Hun kunne knapt skille menn fra kvinner i de svarte draktene.

Musikken dundret ut fra høyttalerne i stuen, og praten gikk livlig. Alle hadde vært innom den makabre paviljongen i hagen, hvor den hvite kisten nå var pyntet med visne blomster og omringet av tyve

gresskarlykter med telys som flakkende kastet små lyskjegler over kisten.

Helle kikket flere ganger etter Mark, for hun ville gjerne vite hvor han befant seg i rommet, men kostymene gjorde det vanskelig å finne ham. Samtidig var hun vertinne og måtte sørge for at det var nok å spise og drikke. Hun grep et par skåler med chips for å gå ut på kjøkkenet og fylle opp.

Akkurat idet hun gikk forbi trappen opp til andre etasje, så hun en skikkelse i skjelekkostyme på vei opp. Det kunne være Mark, og hun satte fra seg skålene for å følge etter, men i samme øyeblikk tok en av de andre gjestene tak i armen hennes.

– Det står noen barn ved døren og vil ha godteri.

Helle kastet et blikk mot trappen. Skikkelsen var borte.



Selvfølgelig ville jeg ikke drepe deg, din idiot.

Festen fortsatte, og etter hvert klarte Helle å kjenne igjen i hvert fall noen av de 20 menneskene som vandret hvileløst og begeistret rundt i huset deres. Plutselig ble hun trukket til side. Mark skjøv masken opp i pannen, så hun kunne se ansiktet hans. Han var blek og oppskaket, og han holdt et rødt eple opp mellom dem.

– Dette lå på nattbordet mitt, Helle. Er det du som har lagt det der?

Helle rynket pannen.

– Nei, hvorfor i all verden skulle jeg gjøre det?

– Men noen har! Og jeg må vite hvem det er.

– Altså, det er vel bare noen som har lånt toalettet vårt ved soverommet og glemt igjen eplet. Jeg så faktisk en gå opp trappen i sted. Det er vel ikke så viktig. Nyt nå bare festen.

Men Mark virket fortsatt urolig, og Helle kunne se at

hånden hans skalv litt. Han kikket febrilsk rundt på gjestenes skjelettansikter.

– Det var da pokker ikke noen særlig god idé med de kostymene. Man kan jo ikke kjenne igjen noen, hveste han.

– Det var da din idé! Helle smilte ertende til ham.

Mark søkte blikket hennes, og nå var det en oppriktighet i øynene hans som hun ikke hadde sett på lenge. Hun kjente pulsen stige.

– Helle, kjenner du myten om Jack og lykten?

– Nei. Hva slags myte er det, kjære?

Hun lente seg inn mot ham for å være helt nær leppene hans, men i det samme lød et brak fra kjøkkenet. Alle snudde seg mot lyden, og Helle så at en av gjestene hadde mistet et brett med varme småkaker på kjøkkengulvet. Smulene lå strødd overalt. Hun skyndte seg bort for å hjelpe til med oppryddingen.

Da hun var ferdig med å plukke opp kakerestene, kikket hun straks etter Mark. Han hadde virket oppriktig skremt. Ikke minst da han nevnte den myten.

Hun begynte å lete etter mannen sin, men hun klarte ikke å finne ham. Pulsen ville ikke roe seg, og hun gikk helt tett innpå de skikkelsene som hadde omtrent samme størrelse som Mark. Han var ikke å se noe sted. En skikkelse på Helles egen størrelse ga seg til kjenne. Det var Kirsten, og hun tok av seg masken.

– Hva er det, Helle?

– Jeg finner ikke Mark. Jeg har lett overalt. Har du sett Frode? Kan de være sammen?

Kirstens blikk ble alvorlig, og hun la en beroligende hånd på Helles skulder.

– Mark dukker nok opp. Kanskje de har gått en tur for å prate.

– Jeg snakket med Mark for litt siden. Han nevnte noe om «myten om Jack og lykten». Han var helt ute av seg, Kirsten

– Da leter vi etter ham sammen.

Klokken nærmet seg etter hvert 23, og det begynte å tynnes ut blant gjestene, som disiplinert hadde beholdt kostymene på. Helle var nå sikker på at ingen av de gjenværende gjestene var hverken Mark eller Frode. Hun hadde forsøkt å ringe Marks mobil flere ganger, men han svarte ikke, og Helle var nå oppriktig bekymret for ham. Hun hadde for lengst tatt av seg sin egen skjelettmaske.

Hun gikk bort til anlegget og slo av musikken, og skulle akkurat til å heve stemmen for å spørre om noen hadde sett Mark, da Sam og kameraten hans kom inn gjennom hagedøren med store øyne. Sam fikk øye på moren sin og gikk raskt bort til henne. Han grep begge armene hennes og sa lavt:

– Hva i all verden er det dere driver med? Det ligger en person i kisten ute i hagen!

– Hva? Helles hjerte hamret, og hun stirret målløs på Sam.

– Det ligger en i kisten, og den er skrudd igjen så vi ikke får åpnet den uten å ødelegge den.

– Men ... hvordan vet du da ... Helle stanset midt i setningen og satte av gårde ut mot hagen.

Da hun trådte inn i paviljongen, gispethun. De fleste av gresskarlyktenes telys var brent ned, så det var nesten helt mørkt. Men noen få lyste fortsatt, og de kastet et svakt skjær mot kisten, hvor det lød svake dunk. Fortvilet forsøkte Helle å løsne mutterne, som, akkurat som Sam hadde sagt, var skrudd så hardt til at det måtte verktøy til for å få dem av. Helle ville rope at noen måtte finne en skiftenøkkel, men hun klarte bare å skrike. Hendene hennes skalv.

Da trådte en fortsatt utkledd skikkelse inn i paviljongen med en skiftenøkkel i hånden. Med noen raske, kyndige hender fikk han løsnet skruene, og sammen kunne de nå løfte av lokket på kisten.

Marks opphovnede og

svette ansikt gispethet luft og satte seg brått opp, som en zombie som vendte tilbake fra de døde. Noen skrek, andre sukket av lettelse. Sammen fikk de hjulpet Mark ut av kisten og helt ut på gresset, hvor han sank sammen og lot kveldsluften fylle lungene.

Skikkelsen med skiftenøkkel hadde nå også tatt av seg masken. Det var Frode.

Stemningen hadde endret seg og var igjen trykket. Sam brøt stillheten. Han var sint.


Jeg er så fryktelig lei meg, kjære. Du må tilgi meg ...

– Er dere blitt sprø? Er dere så desperate etter at folk skal skryte av festen deres? Dette er jo helt ute av kontroll! Hvis ikke Frode hadde kommet med den nøkkelen, kunne pappa vært død. Skjønner dere det?

Helle gikk mot Sam og ville ta rundt ham, men han vred seg løs og forsvant rundt huset sammen med kameraten.

Helle knelte ved Mark på plenen og fikk øyekontakt.

– Jeg er ok, hveste han hest.

Hun reiste seg og så rundt på de siste gjestene.

– Det er nok best vi avslutter festen nå.

Skjelettene nikketh, snudde og forlot stille hagen. Bare Frode, Kirsten og Mark ble igjen.

Helle så fra Mark til Frode.

– Er det noen som vil forklare meg hva som har skjedd her?

Det var stille i hagen. Lange sekunder gikk uten at noen sa et ord. Så pekte Mark på Frode.

– Han forsøkte å drepe meg!

Ordene kom nøkternt, men de traff dem alle som kniver i hjertet.

– Hva sier du? spurte Helle med forskrekket stemme.

Nå reiste Frode seg.

– Jeg gikk over streken.

Men selvfølgelig ville jeg ikke drepe deg, din idiot. Jeg var jo rett i nærheten. Men du skulle pokker meg ha en lærepenge.

– Frode! Hva har du gjort? Kirstens stemme lød anklagende.

– Ikke annet enn å beskytte min egen kone.

Igjen tok stillheten over, og de fire voksne utvekslet blikk. Mark kom seg på bena.

– Kanskje vi skal stoppe her. Jeg vil gjerne snakke med Helle alene, sa han. Stemmen hans lød motløs.

Frode og Kirsten trakk seg inn i huset. Helle og Mark ble stående igjen i den dystre paviljongen med den tomme kisten.

– Helle, det er noe jeg må fortelle deg. Og jeg håper du kan tilgi meg, begynte Mark.

Helle la armene i kors og så oppfordrende på mannen sin. Han kremtet.

– For et halvt års tid siden kom Kirsten til meg. Hun hadde oppdageth at sjefen for utviklingsavdelingen hadde gjort noen ganske grove feil, og hun spurte meg om råd. Jeg tok imot bevisene, men i stedet for å gå til ledelsen, gikk jeg til sjefen og presset ham til å si opp, slik at jeg kunne få jobben hans.

Helle ville si noe, men Mark stanset henne.

– Det er mer. De siste månedene har Kirsten hatt det vanskelig med samvittigheten. Hun vil gjerne fortelle alt til ledelsen. Det må selvsagt ikke skje. Jeg har nok vært litt for trøstende en periode. Kanskje flørtet litt for mye. Men jeg lover, jeg har ikke gjort noe med Kirsten, Helle. Det har jeg ikke! Jeg tror Kirsten har fortalt det til Frode. Det kan nesten ikke være annerledes. Da jeg så mynten på puten i går kveld og siden eplet i kveld, skjønnte jeg at noen visste.

– Hva er det med de tingene?

– Det er fra myten om «Jack og lykten». Jack er en tyv og dranker som to ganger

lurer djevelen for egen vinning. Først får han djevelen til å forvandle seg til en mynt og legger så et kors i pungen sin, så djevelen ikke kan forvandle seg tilbake. Andre gang jager han ham opp i et epletre og tegner et kors på treet. Da Jack senere dør, vil hverken Gud eller djevelen ha ham, og derfor må han vandre mellom himmel og helvete med bare en brennende lykt som lys. Det er myten, og den brukte Frode for å skremme meg. Jeg konfronterte ham i kveld, og da slo han meg ut. Da jeg våknet, lå jeg i kisten. Jeg er så fryktelig lei meg, kjære. Du må tilgi meg ...

Helle trakk pusten dypt, men svarte ikke mannen sin.

To timer senere var de fleste sporene etter årets halloweenfest borte. De to parene hadde brukt tiden effektivt i taushet. Til slutt gikk Mark og la seg, og Frode dro hjem. Kirsten og Helle tente en siste sigarett på fortauet foran huset.

– For en kveld, sa Kirsten
Helle inhalerte og sendte røyken opp mot nattehimmelen.

– Ja. Vi fikk litt mer enn planlagt.

– Jeg hadde virkelig ikke trodd at Frode kunne finne på å ...

– Vi presset ham nok litt for mye. Mistenker han noe?

– Nei. I hans versjon har han beskyttet sin kone og lyttet til mine ideer om en lærepenge. Planen vår virket. Hva med Mark?

Helle ristet på hodet.

– Jeg tror begge mennene våre har blitt grundig skremt i år. Jeg tror Mark kommer til å oppføre seg bedre fremover, og at Frode kanskje skrur litt ned på hissigheten. Men jeg tror også dette ble den siste halloweenfesten. Jeg tør ikke overgå denne. Myten om Jack, vet du ... det er ingen grunn til at vi skal være flere som vandrer hvileløst mellom himmel og helvete for evig.

De lo begge to. •

Hjemmets lille avis



Selges

Strikket kofte,
str. L, kr 1100
+ porto kr
135.

Ring: 410 26
869



Selges

Elvisvotter i herrestr.
Kr 500.

Ring: 959 77 198



Selges

6 ølglass. Kr 1000.

Ring: 482 76 311



Selges

Rød perlebrodert veske.
25x11 cm.

Ring: 975 15 324



Kjøpes

Ønsker å kjøpe morris/mølle/
mil fra Aarikka Finland.

Ring: 986 39 543



Selges

Votter, dame/herre, fargerike
mønstre.

Ring: 926 88 714



Selges

Mokkakuverter, Weimar
Katharina GDR, porselen,
gull, 16/11,5/6,5 cm.

Ring: 975 15 324



Selges

3 par sokker. Dame.
Kr 1000.

Ring: 906 84 273



Selges

Håndheklet løper, bomulls-
garn, grønn, 47x70 cm.

Ring: 416 81 850



Selges

Veske Killer loop, 30x27 cm.

Ring: 918 24 988



Selges

Damejakke str. M, ull.
Kr 500 + frakt.

Ring: 404 13 422

Kjøp og salg

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



Selges

Genser ca. 4 år. Kr 500 + porto kr 73.

Ring: 410 26 869



Selges

Ajavat støvletter i skinn til under halv pris. Brukt én gang. Kr 800.

Ring: 950 51 905



Selges

Sølvforgylt kaffekanne, 23 cm, inngraving.

Ring: 971 73 412



Selges

Ubrukt T-skje i 60 g sølv, merket Skien. Ligger i original eske. Kr 100.

Ring: 416 81 850



Selges

6 Braastad konjakkglass, kr 1000.

Ring: 482 76 311



Selges

Spenserkjole i ull, ca. 3 år. Kr 300 + frakt.

Ring: 404 13 422



Selges

«Sønnavind» fra nr. 1 til 124, dvs. hele serien av Frid Ingulstad. Kr 350 + porto.

Ring: 402 37 561

Selges

Ubrukt dåpskjole m/fôr og silkebånd. 2 luer i forskjellige str. Strikket i Bambino Bomull. Kr 2000.

Ring: 414 25 516



Selges

Gensere str. 2 år, alpakka-garn. Luer, babysett og raggsokker.

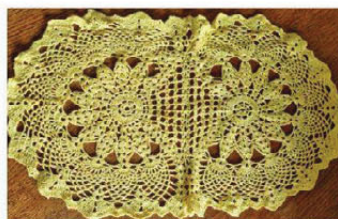
Ring: 958 54 244



Selges

Håndstrikkete ankelsokker, str. 36/38, ull, nylon.

Ring: 416 81 850



Selges

Heklebrikker i flere farger, sort, rosa, gul og grønn. 50x34 cm, 50x27 cm og 45x33 cm.

Ring: 478 50 679

Kjøpes

Er på jakt etter serien «Solgull» der handlinga utspelar seg på Bømlø, ei øy i Hordaland.

Ring: 911 54 703

Selges

12 «Barnas beste»-bøker, kr 600.

Ring: 957 56 480

Selges

Dukkevogn med dukke (antikk, hel og fin). Kr 500. Mål: l. 40, br. 36, h. 36. Kan fraktes mellom Lillehammer og Oslo.

Ring: 907 65 226



Selges

2 par bunadssko, str. 7 og 7½. Lite brukt.

Ring: 415 74 717



Selges

Tekopper, Villeroy & Boch, porselen. 17,4 cm tefat, 10 cm kopp.

Ring: 975 15 324

Selges

Venetiansk gulv-vase, blått glass, gull. H: 53 cm, D: 16 cm.

Ring: 975 15 324



Selges

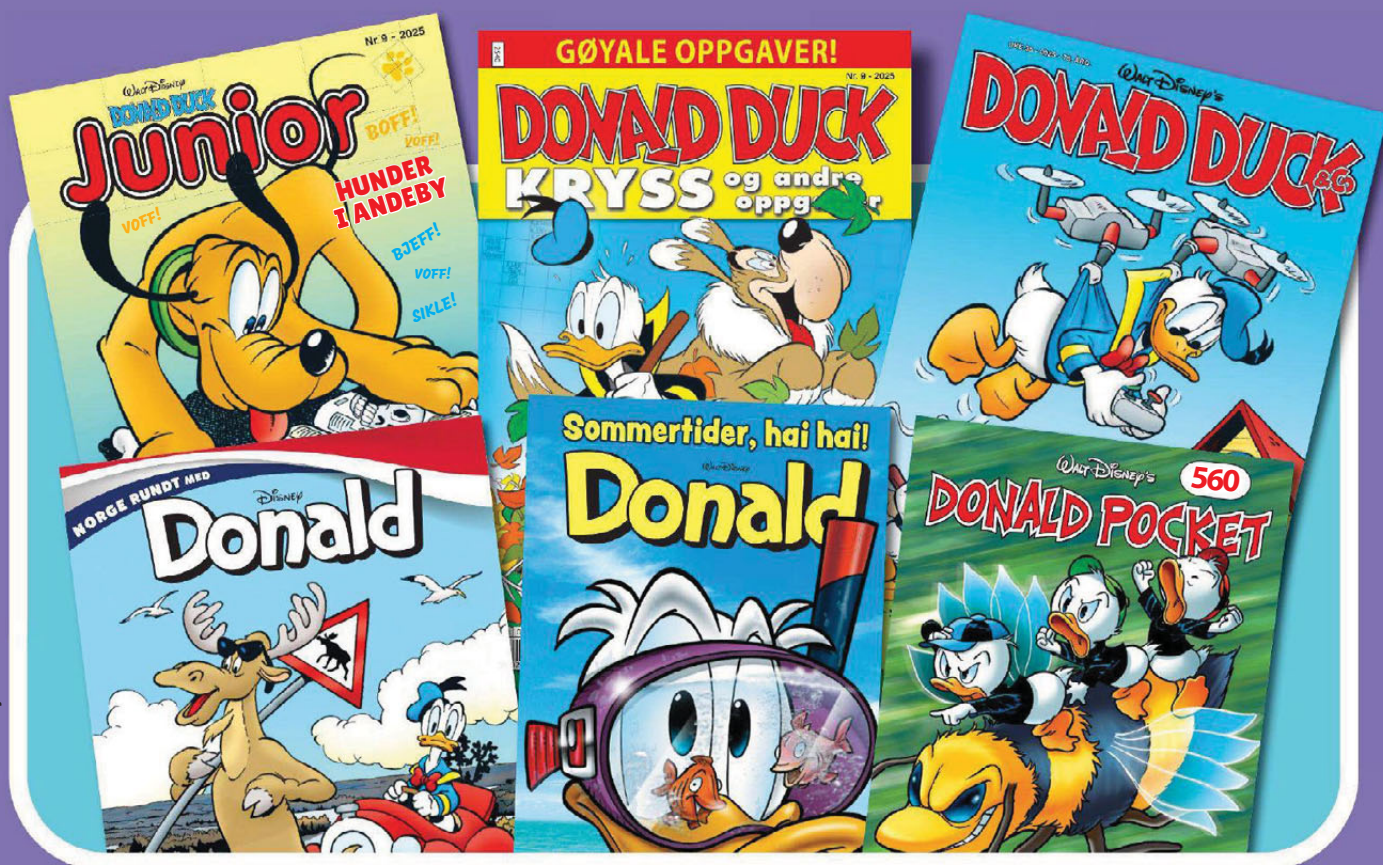
Bokserier: «Villa Solgry», 1–20, «Fiolinsteinene», 1–24, «Feriekolonien», 1–17. Kr 10 pr. bok + porto. Selger også flere «folkeskolebøker» fra 1940 til -50-tallet.

Ring: 901 63 726

PSSST...

TA ANDSVAR FOR BARNAS LESEGLEDE

ABONNER ELLER KJØP I BUTIKK I DAG



© Disney

EGMONT



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 10.11.2025. 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!



KJENDIS- KRYSS



PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 39:
Solveig
Hallenstvedt,
Sem.

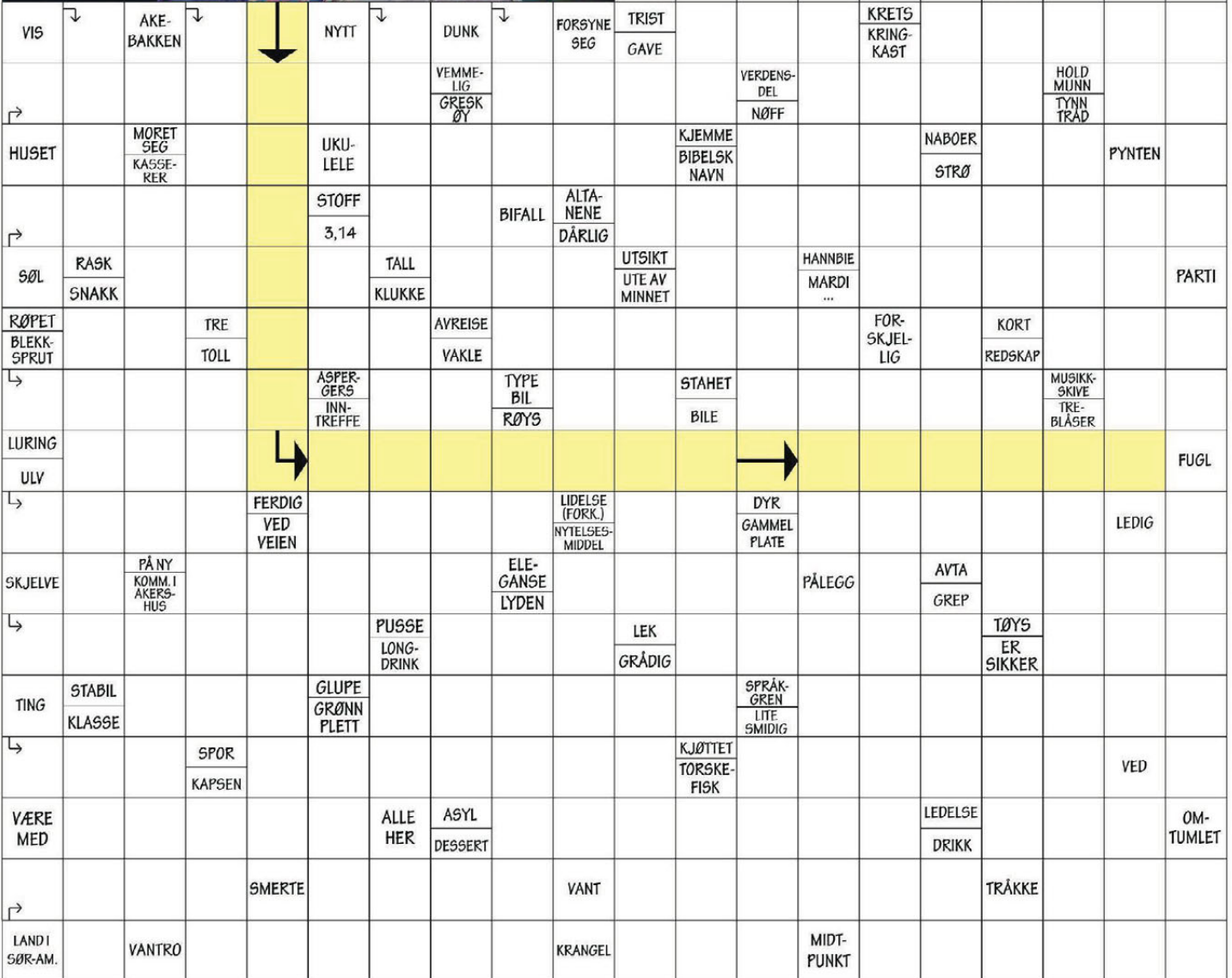


FOTO: TV2

TANGE		KASSE	FREIDIG	DYRE- LÅT	↓	UGREI	ØNSKE DATA- FEST	↓	UER- FAREN	↓	KJØKKEN- UTSTYR	LAND I AFRIKA	STRAM
↓				ØST- LENDING DRETT									
FREDRIK ...									1 MILLI- ARD				
									SIRKLER				
DYRET									SVART PLATE		LYSGLIMT		
											TALLORD		
FOTBALL- FEST				PREP. PES			VASKE				POLITISK KORREKT BETRYNY		
LUKTET VONDT	TRANG GATE	↓		LEIE	POL PARTI DENER GREI	↓	PRO- GRAM	PÅBUD		SIVBÅT PERIODE	SPRENG- STOFF MÅNE- FASE		UTROP
↓				REVO- LUSJON POST				SA TEPPE					OSEAN
EURO- PEISK HOVED- STAD						WIRE		STØYE FY			VI		
VANN- PLANTE					DYRE- LÅT			FASADE VRENGE			STAV	PASTILL	TØ LIKE BEDRE- STILT
HALV- GARD- ERING			ÅPNE LATTER- DØRA	HELT LIK VEKST			TRONE SCENE			KO-KO TRE			FORKJØ- LELSE- SYMPTOM
ALDRI	NEPPE JESUS					GUTTE- NAVN		KLAGENE	UTROP				ER HEST
↓				TIL HIM- MELS TAU			SVIR INSEKTET		KOREANSK BIL VARM- DRIKKENE		YRE TULLING		
SLAG- STED		TRYGLE PÅ SYKKEL			KROPP	SMERTE		OVER- BLIKK TÅR				BRE NEDER- LAND	
↓		↓		↓						TURNIPS	SJEL		UÅR
SPRÅK						SLAG- INSTRU- MENT DIKT			UTROP	RUNDTHUS VINDUS- VASKE- UTSTYR			
GROTTA	DONALD DUCK & UKEDAG			BÆRØM- MELSE			MYNT- ENE LIDELSE					FOR- ULYKKE FØR	
↓					DATA- UTSTYR			NEW ENGLAND- ØL			ANSTEN- DIGHET		
ØDSLE				ARVE- ANLEG- GET					ER MED				

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

[illegible]

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. 39:**
Mette Wright Larsen,
Gravdal.



ÅR- GANG	↓	ASTRO- NOMISK ENHET	↓	DRIKKEN	↓	ØDELAGT	GREIE	FLAMME	AVSKY	11	4	9	19	8	16	ØNSKET	16	HÅNDTAK		
KNUST	6	8	1	9	6	5	NABOER	MÅLFØRE	20	17	MUSIKK VELGE UT	5	3	12	9	ELV	ETTER DELAY BÅT	4	8	20
→ 7	1	9	5	9	KUNN- GJØRE VOLUM- ENHET	11	5	17	21	1	9	IDÉ HEVET	7	12	12	10	8	17	17	
GLATT	20	HELT LIK ART.	9	12	1	RIVER JORD	6	8	1	9	6	9	6	VOKALER STYKKE	9	3	DRIKKE	AKSEP- TERE	7	
HIKSTER	17	9	6	FORHENG EURO- PEEREN	1	17	22	6	SVI BRENNE	9	5	1	PIZZA- TOPPING SPISELIG	1	8	6	13	7	12	
→ 5	8	12	20	1	SKRØNA URAMERI- KANER	8	12	9	20	13	3	5	9	12	METALL HÅND- TAKET	1	7	12	20	
TUNGT VÅPEN	1	SPORT	↓	15	7	12	13	13	9	TYGGE	PRØVENE BÅND	5	9	1	5	9	12	9		
ER- KLÆRE	1	7	BAKENE	9	12	13	9	12	9	BAKKEN UTROP	20	17	9	7	15	8	FRUKT	1	SANERE	
→ 14	9	13	21	12	20	BOKEN TA UT	6	3	14	8	12	9	12	KVINNER BYI PERU	9	15	8	9	6	
MED- LIDEN- HET	KATT	6	FUNK- SJONER- ARBEID TRÅKK	1	8	20	1	4	9	19	8	12	13	17	7	12	16	VEL- STÅENDE	21	
SKINN- DRAKT OPP- VEKST	2	9	1	20	JORDE BYRDE	18	20	9	6	SKRÅ TEMPO	1	20	9	7	15	GUDINNE AVDØD LADY	11	6	13	
→	16	11	5	5	9	18	6	MORE SEG	17	9	7	20	9	HOVED- STAD	14	8	13	6	7	13
FJERT	1	5	7	12	20	9	6	5	VÅR- TEGNET	17	9	6	20	8	ALDRI	7	20	20	9	

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

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner
av Kodekryss i nr. 39:**
Hildebjørg Stene, Åfjord.



ELLD ATRIUM ØNVE
 GLIMT S SELVER
 O LIA ERØRA ST
 KALENTER PARADISE
 AANWIS DRUGG
 BEARBEIDEN
 LIR FORNEKTELSE
 PØRSJON BATA KUN VIL
 AGAGT RESERVE VERN KB
 S KABINER AKME EURO
 JOKERE KONTROLLORGAN
 APE ENNU KNOT AVTA U
 PLANTELIV K BLESGAS
 AD EN DADDA VEER NB
 TITTEHRE DUELL BØR
 EKRENE INNLEGGHISE O
 TILS GULUS VANG RERNE
 EPOSGRIGNING KASTA
 EPOSGRIGNING KASTA
 EPOSGRIGNING KASTA

10K

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

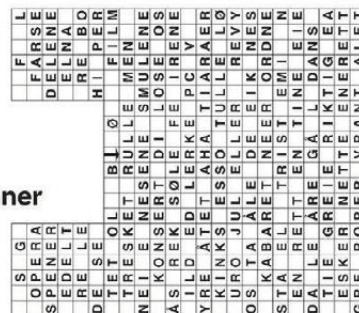
TEMAKRYSS

PREMIE

Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet 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. 39:
Else-Marie
Celius, Bodø.



TEMA	FOR- DELER TEMA	TER- GER	NYTT SCORE		TEMA	KYLE TEMA	MYSE	DUNST OVER
MAN- NEN					ARR			
→					→			LIK
FALLE					JORD- ART			
AVL					KIOSK			
ALV					→		KONGE SVÆ- RING	EN MEDLYD OPP- KAST
→		SLAG- STED VOKSE		3.14	TRE LIKE STIGER			
TV- MERKE		TIL- BRIN- GER	OVER PIKE- SPEIDER		HØYDE- DRAGET NEVNER		VARM	RETT- LØFTE 1/10 DAA
SYNGE	TEMA TEMA				TAR EN DUKKERT EN BY			REIP STRUT- SEN
UTHUS	→							
→			FOR- GIFTER HÅNDEN				INN- RØMME SVÆ- RING	
		KLAR	I HUS DAN- NELSE		OG SYNKE		TEMA	
SPISE- SAL FYRE					STEDS- NAV DATA- TAST		TIL- TALE- FORM PRAKT	
→			SMERTE DYR		TEMA		BRYTER- GREP HARSK	
BEFA- LINGEN					DET NEST BESTE ANGREP		RADIO- MERKE	
KALVE- MOR ALTI ORDEN		BØ- STIGE TRINN					LURER PLUSS	
→		HERJE HALV- GARDE- RING			ELVE- NAV BE- SVIMER		AU ODDE	
HENNE	TEMA TEMA							DUSK- REGN
→								SENDTE BORT AVTAR
REKKE			ELV ESS		TILTALE- FORM ANTALL BUD		TEMA HELT STILLE	
→		PASTILL- MERKE SIEK KO-KO			GROE KREM			HASTE TRÆL
AVIS- NAV		HILSE PENT FØRE			OM HAR SEG		FØR- NAV	
TEMA KJØRER					LIKE FULLT VOKST		RAD HVOR	
→					EPLE- SORT OM- DØMME		STED SVERIGE INVITE- TERE	
UNDER ALT ANNET							FØRER- KORT- KLASSE FRA	
KJEM- ME			OVER- FLATE- NE				KANTER GIR- TRINN	
							ORDNE SENGEN	
							SJARM	
								SOLE
								ARVE- ENHET
								MAN

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.



	FYLKE	GRØNN-SAK	EKS-TERN	INSEKT	PRON.
				STUTEN	
LEVER			YDMYKE		
HJEMME-ARBEID			JENTE-NAVN		
FISK					
		ORDNE			UTROP
JENTE-NAVN					
SUSET					KORT
		SPAR-KE		RET-NING	
				REDD	
PLAGG		TIL-BAKE	HULE		GRUS
			STYRET		
SØT-SAK					HØY-TID
SVIKE-FULL			BEHØVDE		
			LANG-SOMME		
BE-GYNNE				SNUTER	
				FUG-LENE	
OPP-MUNT-RE		FAG-IDIOTEN			TALL
		TRENER			KAN-TENE
				OVERHODE	
				UBRUKELIG	
INN-BRUD-DENE	PINE		FARGE		LÆR-LING
	KORT		GJERRIG-KNARK		
				JENTE-NAVN	
				IDET	
GRUNN-STOFF					VEKK
UTØY			SØT		
		REKKE		LAG	
		SPETAK-KELET		DE BESTE	
DYRET					TIGGE
SORT				FIRE	SVÆR
		STE-RILT	SNOR		DYR
					INNE-HAVER
ELEN-DIGE				TEGN	
				FISK	
SKLI			FASE	ØYE-BLIK-KET	DRIKK
INDIVID					
FOR-SIDEN					SPISE
				IRRI-TERER	

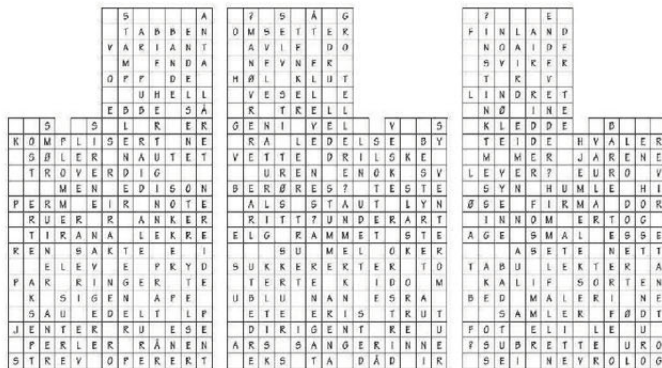
MÅL-TID	PERI-ODE	SLEKT-NING	ABER	GRÅTE
			BARK	
?				
FØR-SINKE				
			BUKT	
			KONKUR-RANGE	
ENKEL				
TALL				
		OKSI-DERER		
		GLEMT		
DAMP	SLIT			
KORT	TALL			MAT-TER
				TRE
			DEL	
			BOM	
DRES-SERER				
AV-STIK-KER				STEM-ME
ENER			HÅND-BOK	
PLAN-TE				VUL-KAN
BIND	MENG-DE		GÅTE	
			JENTE-NAVN	
			FORBUDT	
			AMO-RINEN	
ART.		GUTTE-NAVN		
BILDE			VOK-SER	GUTTE-NAVN
HAST				JAMMER
		YNDIGE		
		SIER		
SALIG				
DYR	DREVEN			
	FØ OPP			
			FLATE-MÅL	
LOKK				
KAKER			JENTE-NAVN	
				AV-SKYR

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

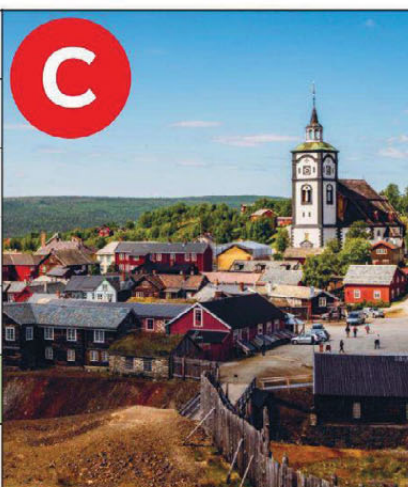
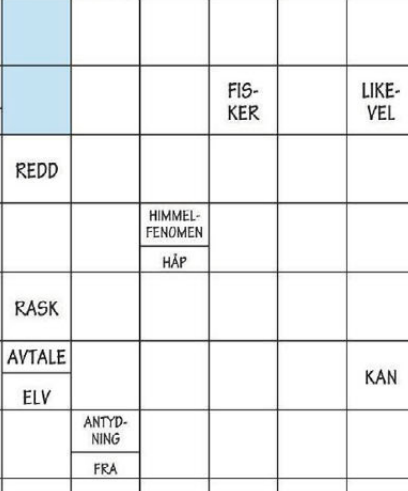


KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 39:**
*Ann-Britt
Andresen, Moss.*



	SKRÅL		UDELT	↓	SUVE- NIRENE	↓
VERTS- HUS					FURER	
ØY						
			GNIST			
			GUD			
				NAVN UKJENT		
				SPIONERE		
	TOE					
	FYRIG					
			VAK- KER			
			FUGL			
			BÅTENE			
GUTTE- NAVN					OM- DØMME	TÆRER
REKKE						
				REGN		
				MYNT		
BOLIG					SAM- RÅDDE	
TEKKE						
		SINT				
		STONE				
	AVTA					
	UKLAR					
SKY				URO		
TRAU				SLIT		
		TYNGE				

HANDLE		LEGITIMERE		GLISE	PYNT TRENNINGS- FORM						
BISTÅ											
MATT											
		SVAK									
DAN- NELSE				FLOSS							
				ELV							
BLAN- DET		ELV									
		TALJE									
						?					
TAP	?		KOM- MUNE								
			BY I KIRGISI- STAN								
GUTTE- NAVN				BE- LEGG	KUNSTNER						
				ENHET	USØM- MELIG						
?											
VEL		TEGNER									
		BERG- KRYSTALL									
			APPA- RAT								
			LAND								
FUGL				KJØR- LIGHET							
				SLUTT							
VEL- GJØ- RER											
				MASKI- NEN							
				KRØLLE							
GRUNN- STOFF			TONE		TIDS- AVSNITT						
GUD			SLUSK		KOKER						
KJØR- NE						REDD					
				TUT							
				ROPER							
ELV	LE- GEMSD- DEL	KVINNE				RASK					
		DRIKK									
DUGELIGE						AVTALE					
BEHØL- DER						ELV					
			KEISER								
			OFRET								
DEPOT					YRKES- UT- ØVERE						
FLOK- KEN						HODE- PLAGG					

A vibrant autumn landscape featuring a rocky shore in the foreground, a calm lake reflecting the surrounding foliage, and a dense forest of trees with bright yellow, orange, and red leaves in the background. The scene is captured in a wide-angle shot, emphasizing the vastness of the natural setting.



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

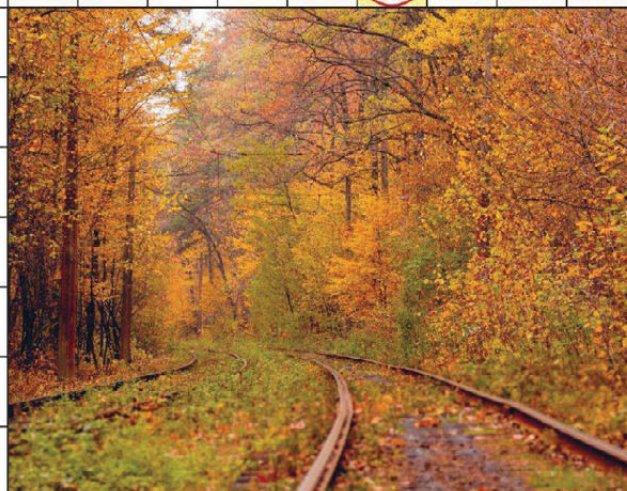
T	R		Ø	H				Å		E								
A	M	O	K	S	K	I		A	B	S	K	R	O	T				
U	S	A		A	R	T	E		S	U	L	K	Y	I	S	E		
	K	L	E	B	E		E	G	N	A		A	R	M		M	E	R
F	E		B	I		K	N	A	U	S		Y	M	S	E			
			S	A	N	S			I	E	T	T	E	N		A		

BYGG- VERK	UJEVN KNAL- LERT	↓	SNYTE- SKAFT	↓	FLEKK- FRI
↓	→		EN DAL		
HOLDT					
↓		LUKTE VOND			
		ABER			
		TRAN- SPORT- FIRMA			
TOPP- KORT				LINN	105LO 11952
SIDEN			SLETTE		
VARME- KULDE			FÅSE		

[illegible]

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 39:**
*Anne-Marie Aanonlie,
Namsos.*

NILDE	ELSK- VERDIG DAGS- ORDEN					STORBY FOR- FEDRE	ALV MØTE	HELLE- FISK	BLINKER SER MAN DET	SUSETE SOLO	LAND- KOM- MUNE	FLÅTE	LEDELSE SPRENG- STOFF
	KRAFT			VANN- STED				VIFTER SMER- TE			TIRRE BREN- SEL		
	LANG			ART.									
											VANG- KELIG STJERNE		
BESIT- TELSE HAT			LEVER VIRVLE GATE			LEKETØY TRØTT VIRKELIG			SKIPS- EIER LIK			FOR (FØR) VARE	
				HANE MAN			START- STED PUSSE			MENS TILKAL- LING		LIGNET	ROMME
	FLIRE	FAGER DEILIG			KAN- TEN NIKS				KNEKT VÆRE I GANG		ANELSE GI LOV		
												KLOV- DYR FISK	
MYK	NYN. ART. RAKE			RIKE	BYGE	SALE BEVIS- MATE- RIALE			A SOMRE HYLER		KART- VERK LUE		
	GROSS HODE- TOPP			FLAM- ME TIL		= GULL EN- STEMMIG			ALT I ORDEN STIRRE		FØRE		
			ANTALL BUD UKLART		VASS- DRAG	ØYE- BLIKK DEL AV GRUVE		KUTE APPA- RAT			HAND- LING FERDIG		SLAG- STED
										VISKER			
KOLLE BRUKE KLAM- PEN		KRØLL- ALFA STOLE		FUGLEN DRIVING		GLØDE FRA				DATA- FAG			
	STØR- VILT SKUE- SPILL			GUDE- NAVN FESTE		SEL- SKAPS- FORM ENGEL		BOM					
	FETT- KNUTE PLIRER				FLESKE- SKINN GRIPE								
			REN- RASET PRESSE			REKKE EN BEIN- LAUS							
	SNØ- UHYRE ØYBOER			KRY ODDE			FOTTØY	TIL- BAKE					
		100 SEN HOLDE			FOR- KYNTE SKAM DEG								
NED- BØR				VIRK- NING									
BY I USA				BRO- DERE		GARN							



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

[illegible]

HODE- LINET		↓	SPØR FALSK	↓	FERDIG HVA MED	RASKE	FRISTE	↓	RESI- DERE	TALL FETE- VARE		↓	FØRE VOKTER KONFUS					
↳							TRE- BLÅSER SYKLER				KOLLE AN- LØPER				GLAM PLAGE			
Lagt stein hipp				BEDØ- VELSE TØRR								TIL- BYGG FIKTIV PANDA						
↳			BRØDE RUND- SKUE			LAG Å AKSEL			TELT OM- DØMME					GRATIE MÆLTE			KRAFT GJÆ- RING	
SKINN					REISER BAK- SIDE					EN DAL LØSULL					GÅ BOKDEL (FORK.)		ERLE	KORT
GRIPLE ART.			EURO- PEISK HEST				KRY SENDE TILBAKE				VARE- HUS AVTA							
↳			AV- FOLKET ATOM			HAR SEG 1/10 DAA		KRUKKE ETER- MEDIUM					SKIKKE DYRE- BOLIG			HALE GRØTET MASSE		
MØBEL- VIRKE PADDE				TREK- KET SAGN- KONGE					STREV	VILT LESE- STOFF				TØMMER- GAFFEL KNEKT				
↳			SKOG- RER HERPE				VAKLE FOTTØY						HANN- HARE ENG- SLETTE					
VØRER I VINDEN					PURKE STED I MALI			VON = SØLV			MUNTER BREMSE- MERKE						SKJELM	KAVE
↳			SMINKE AKTUelt						ANARKI KAR						IRETTE- SETTELSE TEGN			
FRYSE	↩				→							→			↗	DATA- FAG ERT		
↘				JØKEL LAUGE TANGE	↓			TØRKE- HUS = 4					HUN = JERN		STELLE HARSK			
↳	SANG SPRER FEIRE					SAN- GER						FRAM- TID						
↳						KOA- GULERE					OM- BØYD BLAD- HJØRNE							

PREMIE

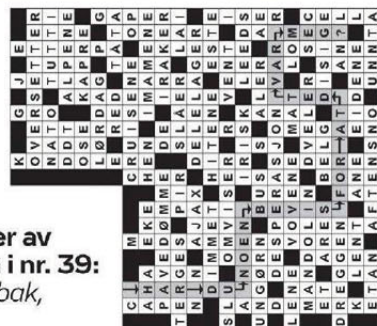
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

Liss Hanssen, Bjarkøy.

[illegible]

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 39:**
*Hans Konrad Dalbak,
Aurskog.*

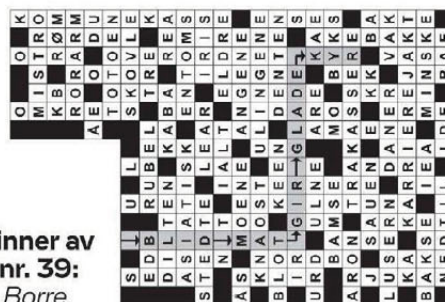


10



PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



Løsning og vinner av Førstehjelp i nr. 39:
Ole Rivelsrud, Borre.

Ah An Ek Ge Id Ir Ka Na
Nd Og Os Ru Se Sr Uu Uv
Aka Day Dra Elg Eli Ert
Ese Gem Gra Lut Nkr Ral
Rya Tnt Tve Øse Dek
Fynd Game Gass Hevn
Ialt Kaba Regn Rost Sant
Sten Ster Toer Yrte Advar
Duren Enkle Essay Islag
Keaer Keipe Kjevl Krafs
Kratl Nsync Osten Ranch
Rande Seige Skåte Spare
Spree Trene Våser Addere
Eleven Gjørma Haiken
Kjerja Kulpen Kurhus
Legget Neslia Nyenga
Orelur Reggae Solgry
Temaer Vektla Åsskar
Bandene Hanningås
Snerken Viserur Øreteve
Agitator Kustusen
Leguanen Namsrett
Strunker Ekornreir
Igangsatt Entusiasme
Skranglevei
Orienterende



बॉ

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	<					1		
			<	<				2
			>			>	>	
7			<				>	
	6		<				<	

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

- Vorspiel
- Skjebne
- Forgrening
- Kverulerende
- Potet-tilberedelsesform
- Kosepreike
- Vekst
- Båten
- Snike
- Sjø
- Bokstaven
- Bror i smerten
- Hærstyrke
- Valgdistrikt
- Utdvendt
- Bølge
- Sørafor
- Forbrytelses plass
- For eksempel havre

LODDRETT

- Også
- Hylse
- Knuge
- Vendepunkt
- Stjernetyder
- Flyet
- Tilmålt mengde
- Revet
- Kulebeholder
- Sprø
- Vørde
- Skriftgrad
- Hovedstad
- Trond Espen ...
- Aggressiv
- Klede
- Kan man bli i taxikø
- Fold
- Hjelpe
- Stått på
- Doning
- Beseire

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd



LEGALT SPRAYE
TIR UFFLO
MAHATMANIPFLO
IOASNTFLR
TONIC SPIRITOSO
AEHOIAOLRETT
TASKE GNEDORR
ONKJLIKTOG
R GENERALISERER
BIBUNTEU
SCHLESWIG ESPEN
EONHUVSAAN
VESTGRIBB TENEL
ETEFEEA
TREERFORTROLIG

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 39:
Løsningsord: Jeremiade
Mariann Pedersen,
Kjøpsvik.

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

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



UT- FORD- RENDE	↓	SJAR- ME- RENDE	↓	MED- FØRTE	↓	STØT	↓	VERN	GRUNN- STOFF	↓	SYK- DOM	↓	IN- SEKT	↓	EPOKE	↓	MAT
									ORD- LISTER								
FØL- ELSE																	
									DRIKK								
DIKT									↓	DYNA- MISK							
					GODS						FRI						
U- HEDER- LIG					↓	HIL- SEN					↓	SPORE					
								MER- KET									
								↓	KLOKE KONER								
	FABE- VESEN			FISK								PLAN- TE		FUGL		AN- LEGG	ATTES- TEN
MØBEL- DELER				↓	VAN- VIDD												
									PYNT								
PERI- ODE									↓	YNG- LINGER							
URO- LIG																	
									FAG- MANN								
KUNST- NER																	
									BY				HUNN- DYRET				
GRIP- ENDE																	
									BIL- DEL					GUTTE- NAVN			

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

PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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. 39: Lars Kåre Viddal, Oslo.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 49/2025 • Må være oss i hende: 10. 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. 39:
Kristine S. Døhl, Ålen.

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 1.

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



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hvilken dato er FN-dagen?
2. Hvor mange forskjellige knokler har et voksent menneske i kroppen?
3. Hvor mange par ribbein har vi?
4. Hva kalles svømmekonkurransen hvor utøverne svømmer til musikk med bevegelser over og under vannet i et basseng?
5. Hvilket rovdyr er *canis lupus* den vitenskapelige betegnelsen for?
6. Hva kan du lage av eggeplommer, olje, eddik og krydder?
7. Hva lages filt av?
8. Hvilken øygruppe tilhører Tenerife og Gran Canaria?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hva kalles curlingsteiner som er blitt plassert foran egne steiner i målområdet for å gjøre det vanskelig for motparten å slå dem ut?
2. Ligger byen San Remo på den franske rivieraen eller den italienske rivieraen?
3. Bolsjojteatret ligger i Moskva, hva betyr ordet bolsjoj?
4. Hva slags dyr er dunker en rase av?
5. Hva heter den engelske fotballspilleren som ble kalt Gazza?
6. I hvilket land er Landvetter en flyplass?
7. Ca. hvor mange innbyggere er det i Gibraltar?
8. Innen hvilken idrett konkurreres det i FedEx Cup?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hva het Taiwan tidligere?
2. I hvilket land ligger fossefallet Salto Angel/Angel Falls?
3. Når hadde paven sete i Avignon i Frankrike istedenfor i Roma?
4. Mellom hvilke to steder går Mjøsbrua?
5. Er Norge eller Finland størst i areal?
6. ISBN er et internasjonalt system for identifisering av bøker, hva er bokstavene ISBN en forkortelse for?
7. Hva er en rittmester?
8. Hva kalles et komposisjonsprinsipp hvor et musikalsk tema innføres i én og én stemme?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

VULKANER

1. Hva heter vulkanen ved Grindavik på Island som har hatt flere utbrudd de siste årene?
2. Vulkanen Lewotobi Laki-Laki på øya Flores hadde et kraftig utbrudd i august, i hvilket land ligger den?
3. Hva heter den største aktive vulkanen i Europa?
4. Er Vesuv fortsatt en aktiv vulkan?
5. Finnes det aktive vulkaner i Sverige?
6. Hvor ligger verdens nordligste aktive vulkan og hva heter den?
7. Begrepet askefast oppsto etter et vulkanutbrudd på Island, spesielt fra Eyjafjallajökull, hvilket år skjedde det?
8. Hvilket land i verden har flest aktive vulkaner?

FOR HELE FAMILIEN: 1. 24. oktober 2. 206 3. Tolv par 4. Synkronsvømming 5. Ulv 6. Majones 7. Presset ull 8. Kanariøyene

EN LITEN UTFORDRING: 1. Guard-steiner 2. Den italienske 3. Stor 4. Hund 5. Paul Gascoigne 6. Sverige 7. Ca. 40 000 (39 000 i 2024) 8. Golf

HJERNETRIM: 1. Formosa 2. Venezuela 3. I perioden 1309 til 1377 4. Moelv i Ringsaker kommune og Biri i Gjøvik kommune 5. Norge

6. International Standard Book Number 7. Rittmester er en militær grad som brukes i kavaleriet, tilsvarer kapteins grad 8. Fuge

PÅ PULSEN: 1. Fagradalsfjall 2. Indonesia 3. Etna på Sicilia i Italia 4. Ja, men siste utbrudd var i 1944 5. Nei 6. Beerenberg på Jan Mayen, den er Norges eneste aktive vulkan 7. 2010 8. Indonesia

LYSE IDEER MED ORKIDEER



SOM SNITTBLOMST: Du vil noen ganger finne orkideer i snittblomst i blomsterbutikken, men du kan også enkelt klippe av stilk av orkideen din hjemme. Her er buketten en eventyrlig blanding av orkide, eukalyptus og voksblomst.

TIA BORGSMIDT

HJEMMET UKE 43/2025

HARMONISK:

Orkideer er lekkert i en bukkett med lignende farger.

Orkideen har et skjønt eksotisk uttrykk, men er like vakker her i nord. Og den er ekstra fin som snittblomst!

TEKST: Bente Halkjær FOTO: Tia Borgsmidt

TRIVES BEST

Orkideer liker mye lys, varme og fuktighet.

ENKEL ELEGANSE:

Orkideer er også lekre alene i en vase, og du kan gjerne sette flere vaser sammen.

3 TIPS TIL INNKJØP AV ORKIDEER

- 1.** Kjøp en plante som står innendørs, og som ikke er utsatt for vær og vind.
- 2.** Velg en plante med sunne, saftige blader, noen utsprungne blomster og mange knopper.
- 3.** Pakk planten godt inn før den transporteres hjem.

FINN DIN FAVORITT:

Det egentlige navnet fremgår sjelden når du kjøper en orkidee, men blomstene er ofte utsprungne, så da er det bare å velge din favoritt blant alle de lekre fargene.

VARIGHET

Orkideer som snittblomst kan stå i blomst i 1–2 uker, avhengig av hvor ofte man bytter vasevann og temperatur i rommet. En dråpe sitronsaft, eller litt sukker, i vannet kan forlenge varigheten.



BORDPYNT: Vil du lage en enkel og hyggelig bordpynt, kan du legge blomster i små skåler. Samle skålene sammen på et fat eller sett en ved hver kuvert.

VISSTE DU AT ...

... det finnes flere viltvoksende orkideer i norsk natur? De er alle fredet og må derfor ikke plukkes. Vil du dyrke orkideer i hagen, kan du kjøpe flere forskjellige typer på hos velassorterte plantesentre og -butikker.

RETT TEMPERATUR

Orkideer holder lengst ved 18–24 grader.

ARTIGE FAKTA

- ✓ Den største orkidéen kan bli flere meter lang.
- ✓ Vanilje kommer faktisk fra en type orkidé (*Vanilla planifolia*).
- ✓ I viktoriansk tid ble orkideer sett på som statussymboler og samlet som sjeldne skatter.

I KRANSEN: Hvis du plukker av noen orkideblomster helt intill stilken, så kan du bruke dem i en fin og litt annerledes krans.



OVERDÅDIG: Orkideer er nydelige i en overdådig borddekorasjon. Start med å skjære en bit oasis og legg den til bløt i litt vann. Flytt oasisen over på et fat, og stikk ned stilker av orkideer, voksblomst og eukalyptus. Sett de lengste stilkene i midten av oasisen og de kortere stilker ut mot kanten. Hold oasisen våt, så plantene kan slukke tørsten.



Skyggespill

Ellen så på Jane og deretter på Niklas. Begge lot som om de var bekymret for Harald, mens de åpenbart gikk bak ryggen hans. Ellen hadde sett hvordan de hadde stått og kysset lidenskapelig, og nå satt de her og lot som om ingenting hadde skjedd.

HANDLINGEN HITIL (4:5): Ellens tidligere journalistkollega Harald er forsvunnet på mystisk vis, og Jane, Haralds kone, anklager Ellen for å ha hatt et forhold til ham. Ellen beroliger Jane, og benekter affæren. Ellen blir mistenksom når hun ser Jane kjøre vekk med eiendomsmagnaten Anders Lermark, som Ellen har en komplisert fortid med. Hun graver frem sin gamle research på Lermark, noe som bekymrer hennes tidligere kollega Dorte, spesielt etter at Harald offisielt er meldt savnet. Dorte advarer Ellen mot å kontakte Lermark direkte. Mens Ellen forbereder morens innflytting på et sykehjem, der tyverier har funnet sted, oppdager hun at Jane jobber der – en mulig, om enn svak, kobling til Lermark. Kort tid etter ser Ellen Jane kysse en ukjent ung mann og motta noe han skjuler. Ellen er nå overbevist om at Jane skjuler noe viktig. Hun bestemmer seg for å konfrontere Jane om Lermark og Harald, i håp om å finne den manglende brikken i mysteriet.

Ellen holdt pusten. Hva var det egentlig hun var vitne til? Hvem var denne mannen Jane sto og kysset så lidenskapelig? Hun hadde jo nettopp vært rundt i byen med flere plakater der hun etterlyste Harald – ektemannen sin!

Den unge fyren og Jane hadde tydeligvis fått nok, for nå trådte de ut på fortauet igjen på motsatt side av gaten. Ellens første innskyttelse var å vente og se hva som skjedde, men så tok hun en beslutning. Jane visste godt at Ellen ville dukke opp om få minutter, for de hadde en avtale. Og det var neppe meningen at Ellen skulle bli presentert for den unge fyren.

Hun gikk bestemt over gaten og ropte på Jane mens hun vinket. Jane snudde seg og så i hennes retning. Var det en liten skjelving i skuldrene til Haralds kone, eller innbilte hun seg bare det? Jane smilte vennlig og holdt blikket festet på Ellen.

– Så bra at du kunne komme. Vi har nettopp vært ute og hengt opp plakater. Niklas har hjulpet meg. Ja, han er en av Haralds gode venner.

Mens Jane var selve bildet på ro, kunne Ellen se at den unge fyren ble rød i ansiktet. Hun rakte ham hånden.

– Hyggelig å møte deg! Og så flott at du vil hjelpe Jane. Det er så tungt akkurat nå. Uvissheten om hva som har skjedd med Harald, er nesten ikke til å holde ut.

Niklas åpnet munnen for å svare, men Jane avbrøt ham.

– Niklas skal videre til en annen avtale.

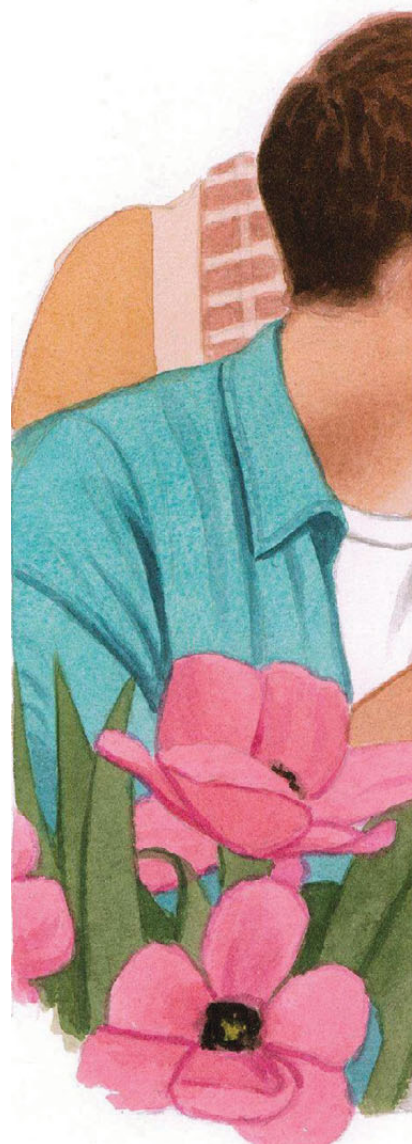
– Å, så synd! Ellen så Niklas rett i øynene. – Du må da trenge en kopp kaffe eller en cola. Har du ti minutter,

spanderer jeg gjerne. Jane og jeg skal jo uansett ha.

Til Janes tydelige irritasjon klarte ikke Niklas helt å si nei, så det var lett for Ellen å få ham med inn på kafeen. Hun hadde tenkt å dra ut dette så lenge som mulig. Først og fremst fordi hun var opprørt over Janes oppførsel, men aller mest for å forstå hva som egentlig foregikk.

Ellen inntok rollen som den småpratende venninnen og bestilte kaffe til dem alle tre, mens hun spurte Niklas ut om hvordan han kjente Harald. Det var åpenbart vanskelig for Niklas å svare på, og Ellen fikk inntrykk av at Jane fylte ut de tomme hullene med ren fantasi. Niklas hadde antagelig aldri engang møtt Harald.

Da Niklas til slutt virket fullstendig forvirret, unnskyldte han seg og gikk på toalettet, og sekunder senere reiste Jane seg også for å gå samme vei. Ellen lo for seg selv. De to trengte nok å få historiene sine til å stemme. Hun sendte et langt blick mot toalettene. Så reiste hun seg og stakk hånden ned i Janes jakkelomme for å lete etter det Niklas hadde gitt henne ute på fortauet. Fingrene fikk tak i et stykke tynn kartong, og hun dro det ut i dagslyset. Hjertet hennes slo raskere. Mellom tommel- og pekefinger holdt hun en togbillett fra Drammen og hit. Hun skyndte seg å ta et bilde av billetten før hun

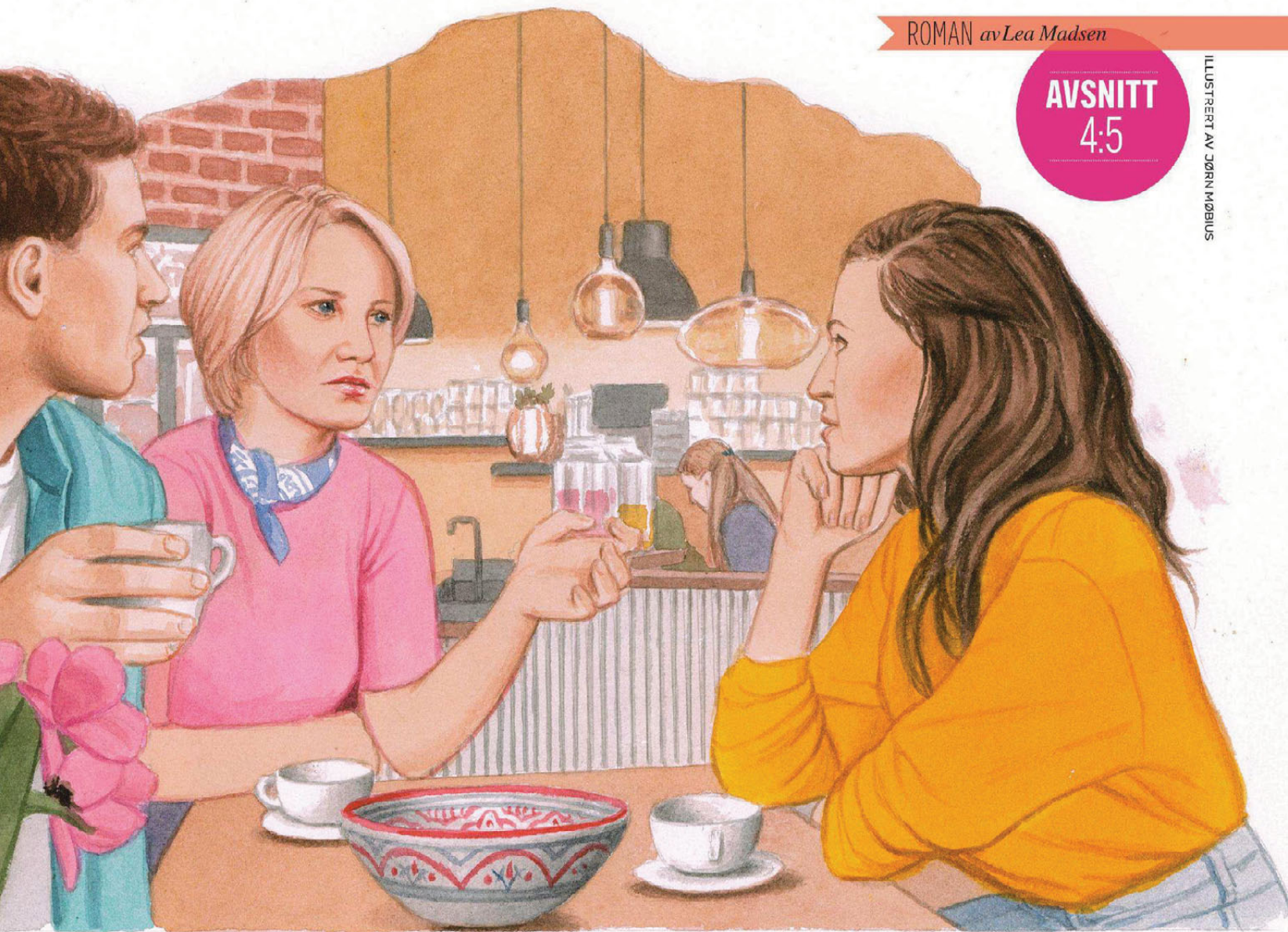


**Janes tone
var kald og hard,
og ordene traff
Ellen rett
i hjertet.**

la den tilbake i Janes frakkelomme.

Da Jane, og like etter Niklas, kom tilbake, satt hun smilende og ventet på dem, men inni henne raste en storm så kraftig at den veltet alle tankerekker hun hadde bygd opp. For det var i Drammen politiet hadde funnet Haralds bil. Og den hadde stått like ved stasjonen.

Hun hadde mest lyst til å reise seg og gå rett ned



på politistasjonen for å vise dem bildet av billetten, som nå lå i Janes frakkelomme. Men det var neppe bevis nok i seg selv. For hver time vokste mistanken i Ellen – om at Jane kunne ha mer å gjøre med Haralds forsvinning enn hun ga uttrykk for. Og hun hadde jo bestemt seg for å spørre Jane om hennes forbindelse til Anders Lermark.

Niklas drakk kaffen sin raskere enn det som egentlig var behagelig med en så varm drikk. Så unnskyldte han seg og forlot kafeen. Uten å kysse Jane, som virket stadig mer irritert.

Ellen trakk pusten dypt.

– Jane, det er noe jeg gjerne vil spørre deg om. Hva vet du om en mann som heter Anders Lermark?

Ellens blikk var stivt festet på kvinnen foran seg, og kanskje blinket hun ekstra med øynene.

Kanskje spente hun kjeven et kort øyeblikk. Men det var alt.

– Jeg vet at han eier mange hus i byen. Hvorfor spør du?

– Da jeg jobbet som journalist, skrev jeg en rekke saker om ham. Jeg er ganske sikker på at han har brutt mange regler i forbindelse med byggene sine, men jeg klarte aldri å bevise det. Han nektet for alt, og han ville heller ikke uttale seg om noe. Jeg fikk bare tak i noen stakkars ansatte, og dem var det ingen myndigheter som ville tro på. Jeg snakket faktisk også med Harald om det en gang. Her om dagen – da vi hang opp plakater sammen – så jeg tilfeldigvis at du ble plukket opp av en mann i en stor, svart bil. Det var Anders Lermark, var det ikke?

Jane rynket pannen og så uforstående på Ellen.

– Jeg aner ikke hva du

snakker om. Jeg var utslitt og helt ferdig etter den turen. Jeg tok bussen hjem til den tomme leiligheten. Du har sett feil. Og jeg synes faktisk du skal vurdere om de tingene du forestiller deg i hodet ditt, er noe du bør dele med andre. Harald fortalte meg om hele den saken med Lermark og deg den gangen. Du hadde jo egentlig ikke noen sak, hadde du vel? Det var vel også derfor du ble syk og måtte slutte?

Janes tone var kald og hard, og ordene traff Ellen rett i hjertet. Plutselig fikk hun problemer med å puste. Hun tok raskt på seg frakken.

– Jeg vet hva jeg så, sa hun stille, før hun forlot bordet og kafeen.

Jane ble sittende igjen.

Det var som å få hodet over vannet da hun kom ut i

den friske luften, og hun begynte å gå med raske skritt. Først og fremst for å komme seg vekk fra kafeen, vekk fra Jane. Men etter noen hundre meter endret hun retning, rett mot mediehuset. Det var noe med Jane som gikk langt utover bekymringen for den forsvunne kjæresten. Og hele Niklas-episoden hadde satt saken i et helt nytt lys. Ellen måtte finne den artikkelen hun hadde lett etter forleden. Hvis hun skyndte seg, kunne hun rekke et par timer før hun skulle på jobb. Hun måtte bare få Dorte til å hjelpe.

Heldigvis var Dorte på jobb, og heldigvis traff Ellen en av de dagene hvor det ikke skjedde så mye i redaksjonen. Innholdet for det neste døgnnet var allerede produsert, så det handlet mest om å følge med på trafikken og politiets

døgnrapporter. Ikke akkurat Dortes favorittsyssel. Derfor lyttet hun interessert da Ellen, så detaljert hun kunne huske, fortalte om det hun hadde opplevd.

Jane hadde tatt Ellen med som hjelper da de skulle henge opp plakater, men samme dag hadde hun satt seg inn i Anders Lermarks bil og kjørt av gårde. Noe hun nå benektet på det sterkeste. Hun var fortsatt fortvilet over ektemannens forsvinning, men samtidig hadde Ellen sett henne kysse Niklas lidenskapelig – han som Jane påsto var en god venn av Harald, og som bare ville hjelpe til med letingen. Men så hadde han gitt Jane en brukt togbillett på strekningen fra Drammen og hit til byen.

Dorte la hendene bak nakken og pustet ut.

– Du har hatt det travelt, Ellen. Det er typisk deg, når du er på sporet av noe. Men hva er det du mangler å finne i den artikkelen vi leter etter?

– Det vet jeg jo ikke, for jeg husker den ikke. Det var ikke jeg som skrev den. Jeg hadde bare vakt den dagen. Men jo mer jeg tenker på det, jo sikrere blir jeg på at det var Jane som ringte den gangen. Og jeg tror det hun ville ha slettet, kan være viktig for å løse dette. Og jeg har en økende frykt for at vi jobber mot klokken. Jeg tror ikke lenger på at Harald har forsvunnet av egen vilje, selv om jeg godt kan forstå det hvis han ville vekk fra Jane.

– Hva tror du da?

– Jeg tror det har skjedd ham noe. At han trenger min ... vår hjelp.

Dorte smilte skjevt.

– Han er i hvert fall ikke alene i verden så lenge du er her. Ellen rødmet.

De kastet seg over søket i avisens arkiv. Akkurat som Ellen hadde gjort tidligere, søkte de på Janes nåværende navn, men det ga ingen resultater. Ellen prøvde i stedet å søke på en kombinasjon av

Jane og Haralds nåværende adresse sammen med hennes navn, men heller ikke det ga noe.

– Jeg skulle gjerne visst hva Jane het før hun giftet seg med Harald. Det er hans etternavn de har tatt, er det ikke?

– Det tror jeg.

– Vent litt, sa Dorte plutselig og løftet en pekefinger. – Jeg kan jo søke i rettslistene. Hvis vi tror hun har gjort noe kriminelt, er det der vi må lete. Og hvis det er vår avis som har skrevet om det, er det her i rettskretsen, sa Dorte.


**Jeg skulle
gjerne visst hva
Jane het før hun
giftet seg med
Harald.**

– Men hvis vi har skrevet navnet hennes, betyr det at hun har fått minst ett års fengsel. På alle dommer under det anonymiserer vi jo de dømtene, sa Ellen.

Erkjennelsen traff dem. En dom på ett års fengsel krevde en alvorlig forbrytelse.

– Hvor lenge har Harald og Jane kjent hverandre? Hvis vi går ut fra at hun ikke har fortalt ham om dette, må det ha skjedd før de møttes.

– Tre år, tror jeg. Noe sånt, svarte Ellen.

Dorte søkte på «Jane» i domsavsigelsene fra de siste fem årene i rettskretsen. Og det var ikke mange kvinner med det navnet som hadde fått en dom. De sto raskt igjen med en liste på fire dommer. Og det tok dem bare sekunder å finne den rette.

Jane – den gang med navnet Godtfredsen – hadde fått ett års fengsel, hvorav åtte måneder var betinget, for å ha svindlet en funksjonshemmet mann for nær en halv million kroner. Hun hadde kommet tett på ham fordi han hadde ansatt

henne som personlig assistent. Forbrytelsen ble bare oppdaget fordi mannen hadde en god venn som ble mistenksom over noen overføringer, som den funksjonshemmede hadde fortalt var gjort fra hans konto.

– Herregud, sa Ellen og tok seg til hodet. – Jeg skjønner godt at hun ville ha en artikkel om den dommen fjernet. Hvordan i all verden har hun klart å få jobb på et sykehjem etter dette? spurte Ellie ut i luften.

– Fordi hun har giftet seg og dermed har et annet etternavn. Og jeg tror ikke de ber om plettfriandel på et sykehjem. Det er bare hvis man skal jobbe med barn.

– Det er jo helt vilt, dette her!

– Det beviser i hvert fall at Haralds kone ikke skyr litt kriminalitet, sa Dorte og trykket på print-ikonet, så de kunne få dommen fra den gangen på papir. Saken var litt under fem år gammel. Jane kunne altså godt ha rukket å sone før hun møtte Harald for første gang.

– Jeg går ned til politiet med dette. Så får de finne ut om Jane skal avhøres, eller hva som skal skje. Tusen takk for hjelpen.

– Bare hyggelig. Jeg får historien hvis ikke du skal skrive den selv, ikke sant?

– Selvfølgelig.

Ellen brettet sammen arket med den utskrevne dommen og tok på seg frakken. Hun gikk fordypet i tanker mot heisen og trykket på knappen. Den kom ovenfra etter noen sekunders venting, og da døren åpnet seg, løftet Ellen det ene benet for å gå inn. Der sto det allerede en person, og da Ellen så opp, sto hun ansikt til ansikt med Anders Lemark.

Reaksjonen var – som alltid – fysisk. Hun kjente prikking i huden og bena som helst ville svikte. Hun ville snu og ta trappen, men det var for sent. Lemark smilte vennlig og tok et halvt skritt til siden

for å vise at det var plass til henne.

Nølende gikk hun inn og stilte seg så langt unna ham som mulig. Akkurat idet dørene gled sammen, gikk en tidligere kollega forbi ute i gangen. Han fikk øye på henne og løftet hånden.

– Hei, Ellen. Godt å se deg!

Så lukket døren seg, og heisen begynte å bevege seg nedover. Ellen tvang seg til å kaste et forsiktig blikk til siden. Anders Lermarks vennlige smil var erstattet av sinne, og ansiktsfargen var på vei mot burgunder.

– Ellen ... Jeg regner med at det er du som har skrevet alt det svineriet om meg.

Ellen trakk pusten, men svarte ikke. Heisen sneglet seg mot første etasje.

– Fikk jeg deg ikke sparket? Hvem i all verden har vært så dum å ansette deg igjen?

– For det første er jeg ikke ansatt i avisen. Jeg er her fordi jeg leter etter en venn som har forsvunnet. En som også jobber her i huset, og som du, fra styrets side, burde gjøre noe for å hjelpe til med å finne. For det andre har jeg aldri skrevet svineri. Jeg har gjort research og skrevet artikler om måten flere kilder har fortalt meg at du behandler dine ansatte på. Når du bygger de husene du tjener så mye penger på, så burde du ha råd til å oppføre deg ordentlig.

Anders Lemark avbrøt henne med en stiv pekefinger som han trykket mot Ellens krageben.

– Det fantes ingen beviser for noe av det du skrev i de artiklene. Bare et par vanlige ansatte som prøvde å presse meg for mer penger. Hvis du visste hva de historiene har kostet meg i kroner og øre. For ikke å snakke om anseelse her i byen. Det står fortsatt bygg jeg ikke får ferdig-stilt fordi folk tror jeg vil lure dem. Jeg var veldig tydelig på at jeg ikke ville medvirke i de artiklene, og derfor burde de aldri vært skrevet.

– Sånn fungerer ikke journalistikk. Det burde du kanskje sette deg inn i, når du sitter i styret for et mediehus.

Heisen nådde første etasje, og dørene gled altfor sakte fra hverandre. Ellen hadde problemer med å puste og kastet seg nærmest ut i resepsjonsområdet for å komme på avstand fra mannen.

– Hvis du ikke er ansatt her i huset, vil jeg gjerne be deg om å forlate stedet med det samme. Du er ikke ønsket her!

Anders Lermarks stemme var nå langt over det man kan kalle normal samtale, og overkroppen hans blåste seg opp foran Ellen. Men nå var frykten hennes borte. Han hadde trykket på akkurat den riktige knappen i henne. I stedet for å trekke seg unna, gikk hun helt bort til ham, så de sto så tett at brystet hennes nesten berørte skjorten hans.

Den kvinnen er farlig. Hun har presset meg over lang tid.

– Det er ikke du som bestemmer om jeg er velkommen her i huset. Jeg leter etter vennen min, og det skulle ikke forundre meg om du vet mer om det enn du vil innrømme. Jeg så deg da du plukket opp Jane Frederiksen i bilen din her om dagen. Og akkurat nå er jeg på vei ned til politistasjonen for å fortelle dem at den kvinnen er alt annet enn et stakkars offer. Så kanskje blir det likevel mulighet for å skrive litt mer om deg, Anders Lermark.

Ellen snudde seg og satte kursen mot utgangen. Hun forventet nesten at Anders Lermark skulle følge etter henne med flere eder og forbannelser, men han hadde tydeligvis mistet motet for en liten stund, og hun var for stolt til å snu seg for å se på ham.

Resepsjonisten sendte henne et langt, fryktsomt blick mens hun sammenbitt trampet forbi.

Ellen kom seg ut døren og ut i det fri. For andre gang den dagen føltes den friske luften som en redningsplanke. Hun satte kursen mot politistasjonen. Det var ikke langt dit fra mediehuset, og hun var spent på om de ville ta henne på alvor, eller om de ville se på henne som en sjalu og forstyrret kvinne ute på et hevtokt fordi hun ikke kunne få mannen hun elsket.

Ellen gikk noen meter til før hun stanset. Tårene rant nedover kinnene hennes. Elsket hun Harald? Hun hadde aldri tenkt de ordene så konkret som nå. Men hjertet hennes var fylt av ham – og av sorgen over at han ikke var hennes og aldri ville bli det. Følelsen kjente hun. Betydningen var ny. Hun tørket øynene og gikk sta videre.

Etter noen hundre meter til, kjørte en stor, svart bil forbi henne og parkerte ved fortauskanten, med høyre forhjul halvveis oppe på fortauet. I et øyeblikk var Ellen redd for at hun skulle bli kjørt ned, men så skjønnte hun at bilen hadde stanset. Anders Lermark veltet ut fra det skinntrukne førerselet. Hun så på ham. Borte var den burgunderfargede ansiktsfargen og raseriet fra tidligere. Nå sto det en blek og nedbrutt mann foran henne. Han steg opp på fortauet og gikk mot henne.

– Hvis det stemmer at du har bevis mot Jane Frederiksen, så må jeg få vite hva det er.

– Jeg gir det jeg har til politiet. Hvorfor i all verden skulle jeg overlate noe som helst til deg?

– Fordi den kvinnen er farlig. Hun har presset meg over lang tid, og hvis du mistenker henne for å ha noe med ektemannens forsvinning å gjøre, tror jeg den mannen er i overhengende fare. Jeg trenger din hjelp. Kanskje du også trenger min.

Fortsetter i neste uke

Fåes kun i Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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

 **VERMAN**

Les mer på verman.no



Vasket klær for tyskerne

Oppgjøret etter krigen ble for mange nordmenn starten på et liv i skammens skygge. Her kan du lese fru Astrid Eline Åndahls historie.

TEKST: Utdrag av Landssvikene av Aage G. Sivertsen

Landssvikavdelingen ved Molde politikammer mente at fru Astrid Eline Åndahl med «skjellig grunn mistenkes for overtredelse av flere landssvikanordninger». Hun var 24 år i 1940, arbeidsledig, men fikk seg etter hvert tysk arbeidsgiver. Fra senhøsten 1941 og under hele krigen jobbet hun for Marineintendanturet i Sandveien i Molde, en militær avdeling innen marinen som hadde ansvar for logistikk og forsyning. Hun hadde giftet seg med Asbjørn Åndahl i 1936, og de hadde én sønn, Rudolf.

Astrid Åndahl var ikke særlig tyskvennlig, men var medlem av NS. Det fremkom i avhørene av henne at det å være medlem av Nasjonal Samling var en stor fordel, for ikke å si en forutsetning, om hun skulle få jobb.

Etterforskningsbetjent Arne Gravningsmyhr skrev i sin rapport 15. april 1946 at Astrid Åndahl begynte å vaske klær for tyskerne i desember 1941. Åndahl innrømmet at hun hadde vasket klær helt frem til frigjøringen i mai 1945. I 1942 viste firmaet hennes en omsetning på 29 327 kroner og 93 øre. Ifølge Gravningsmyhr hadde hun kun oppgitt 22 459 kroner til

likningsmyndighetene. I 1943 og 1944 var omsetningen omtrent det samme. Firmaet hadde totalt sett under krigen tjent 80 474 kroner og 94 øre, brutto, ifølge etterforskeren. Astrid Åndahl hadde selv oppgitt et langt lavere beløp.

Hun hadde minst elleve damer som jobbet for seg. Det gikk også med en del utgifter til såpe og kull. Det betydde at hun satt igjen med cirka 4000 kroner i årlig lønn, de fire årene hun vasket klær for tyskerne. Det var en god lønn på denne tiden. 21. januar 1946 så Molde likningskontor på saken og oppga sine skjønsmessige tall til videre etterforskning.

TYSKERVENNLIK?

Astrid Åndahl var ikke særlig tyskvennlig, men var medlem av NS. Det fremkom i avhørene av henne at det å være medlem av Nasjonal Samling var en stor fordel, for ikke å si en forutsetning, om hun skulle få jobb. Hun oppga det som årsak til medlemskapet. Det står oppført at hun var medlem fra 10. desember 1940 og ut krigen, men hun vedkjente seg ikke å ha vært fullverdig medlem, selv om hun hadde betalt

kontingent for 1941 og 1942. Hun mente seg presset til dette.

I forelegget fra 2. mai 1946 står det at hun «i okkupasjonsårene 1941–1945 arbeidet frivillig for tyskerne». Dette var en interessant kommentar. Hvem jobbet frivillig for fienden, og hvem ble tvunget til å gjøre det? De norske arbeiderne som hjalp tyskerne med å sette i stand flyplassene, ble ikke dømt for landssvik, med unntak av Peder Forbord, som vi husker fra Værnes Flyplass. Siden han hadde meldt seg selv, fikk han tysk arbeidsgiver. De andre 2500 arbeiderne jobbet for norske entreprenører – og slapp dermed straff.

Det er vanskelig å si om det var Astrid som tok kontakt med tyskerne eller omvendt. Skulle det være avgjørende for straffutmålingen?

Bolsøy lensmannskontor mente ifølge en rapport 7. november 1945 at «hennes virksomhet kanskje ikke kan betraktes som økonomisk landssvik». Spørsmålet var hvordan de skulle få henne dømt, utover straffen av å ha vært medlem av NS. Å vaske klær for fienden i fire år var



ille. Noe straff måtte hun få, men hvilken paragraf skulle Astrid Åndahl dømmes etter?

Likningskontoret reagerte ved å skjønnsligne henne. Kunne hun få landssvikdom for å ha snytt på skatten? Et av vitnene, Ingemann Bugge i Moldelia, antydte en annen virksomhet: Han mente det var lite troverdig at Åndahl «kun fikk betaling for håndklær og laken».

Et anonymt brev til likningskontoret sendt 10. oktober 1945 ble videresendt til lensmannskontoret noen dager senere. Det ga detaljert informasjon om virksomheten: Vi undertegnede, som har vasket for tyskerne gjennom fru Astrid Aandahl, er meget forundret og forbauset over at fru

Aandahl er lignet så lavt i skatt. Hun har jo hatt en meget stor inntekt i alle fire krigsår og hennes ukeinntekt har vært mellom 800 og 1000 kroner ... Da vi ikke tør utsette oss for forfølgelse nu på mørke høsten, fra fru og hennes desperate fyllebølle til mann, tør vi ikke undertegne med våres navn.

Brevet, som var på tre A4-ark, var skrevet med fin håndskrift og undertegnet «Flere vaskekoner».

Gudrun Åndahl var en av vaskedamene til Astrid.

Hun kunne fortelle, i avhør 24. januar 1946, at Astrid måtte ha tjent mye penger fordi hun hadde kjøpt seg «en nydelig grå pels». Gudrun hevdet også at hennes sønn, Ivar på 18 år, hadde blitt tystet på av Astrid. Han hadde ropt gjennom vinduene til en av vaskedamene i Elvegaten 11: «Holder dere på å vaske for tyskerne, det er søndag også, fru Fasting.»

Fru Fasting fortalte historien til Astrid Åndahl, som valgte å fortelle historien videre til tyskerne. Ivar ble holdt under oppsikt. Astrid innrømmet også at hun hadde bidratt med ti kroner til Nasjonal Samlings hjelpeorganisasjon. De ga sosial støtte til medlemmer av NS og deres familier. All støtte til NS, enten det var ungdomsorganisasjonen, Hirden eller lignende, var negativ med tanke på en kommende landssvikdom.

Flere av de som vasket for Åndahl ble etter krigen innkalt som vitner. De forklarte alle at de hadde mottatt månedlig lønn, og at de hadde blitt trukket i skatt.

TVUNGET TIL MEDLEMSKAP

Til slutt var det Erstatningsdirektoratet, avdeling Møre og Romsdal, som fikk alle tallene. De beregnet netto tyskerarbeid for Astrid Åndahl til å være 12 820 kroner. Det kan bety at hun, i likhet med firmaet Jøtul, også hadde oppdrag for norske firmaer.

Ekteparet eide en hytte i Kordalen til en verdi av 2000 kroner, noen møbler, pelsverk til 3000 kroner og annet innbo. Total verdi ble satt til 7736 kroner. Overrettssakfører H. Chr. Parelius konkluderte 15. april 1946 med at forelegget burde bli på 5000 kroner, til sammen for begge ektefellene. Han må ha regnet det slik at om de solgte alt, ville de få inn mer enn de 5000 kroner staten skulle ha krav på.

Astrid ble dømt etter landssvikanordningens § 2, for å ha vært medlem av NS etter 8. april 1940. Alle som var medlem av Nasjonal Samling, skulle betale en oppreisning til staten, sett i forhold til deres personlige økonomi. I dette tilfellet var det også sett i forhold til om de hadde tjent penger på å jobbe for tyskerne. Astrid ble også dømt for § 2, punkt 3, som lyder: «Den som etter 8. april 1940 har utført eller deltatt i ervervsmessig virksomhet for fienden på slik måte eller under slike omstendigheter at forholdet må anses utilbørlig.»



Ekteparet Åndahl vente i ni år før de fikk tilbake stemmeretten. Skammen over å ha fått landssvikdom ble de aldri kvitt.

Det står beskrevet nærmere under punkt 3 at noe anses «utilbørlig» hvis man selv utvider virksomheten uten å være tvunget til det. Det var dette Jøtul gjorde uten å få straff. Astrid utvidet neppe virksomheten i strafferettslig forstand. Hun hadde heller ikke jobbet på militære anlegg eller laget våpen for fienden. Hadde hun bidratt i vesentlig grad til at fienden skulle vinne krigen? Neppe. Men hun hadde like fullt jobbet for tyskerne. Ved siden av inndragning på 5000 kroner ble Astrid ilagt en bot på 600 kroner. Dessuten mistet hun stemmeretten i ti år. Under landssvikoppgjøret mistet 38 000 personer stemmeretten. I utgangs-

punktet skulle man ha utført en handling som tilsa minimum ett års fengsel for å miste stemmeretten. Den regelen var blitt satt til side. Alle som var mistenkt for landssvik, skulle miste stemmeretten.

Astrid Åndahl ble også fratatt andre borgerlige rettigheter, som muligheten til å inneha en offentlig stilling. Forelegget er stemplet Politimesteren i Molde, Landssvikavdelingen. Det er undertegnet 25. april 1946 av politifullmektig Sverre Hamre. Forelegget ble sendt henne i posten, og hun fikk en frist på fem dager på å godta det. Dette var vanlig prosedyre for forelegg.

Cirka 27 000 andre passive medlemmer av NS fikk dommen sendt i postkassen, uten noen form for rettsak. Om de ikke godtok forelegget, som var en landssvikdom, ble saken ført videre til retten. Mange ønsket ikke å utsette seg for en slik påkjønning og skrev under før de fem dagene var gått. Astrid Åndahl signerte. Hun fikk ingen forsvarer som kunne påpeke at pelsverk var verdt langt mindre enn 3000 kroner, eller at hytta de eide var belånt opp til pipa. Dommen var endelig i det øyeblikk hun skrev under papirene.

Ektemannen Asbjørn Åndahl hadde vært sjømann siden 1936. Våren 1940 var han matros på DS Eira, som ble bombet av tyskerne 15. april 1940. Båten ble satt på slipen på Bolsønes Verft, og mannskapet ble permittert. Da fikk Asbjørn store problemer. Han og kona var begge arbeidsledige. De måtte ha penger til mat. Noe av det siste Asbjørn ønsket var å melde seg inn i Nasjonal Samling. Tyskerne hadde ikke bare bombet båten han var matros på. De hadde lagt Kristiansund og Molde i ruiner.



BOKEN: «Landssvikernes» avdekker en mørk del av norsk krigshistorie. Kagge forlag, kr 449.

Samtidig var det umulig å leve uten jobb.

I avhør forklarte han hvorfor han ble medlem i NS: «Grunnen til at jeg gikk inn var den at båten jeg var på, ble senket og jeg ble arbeidsledig. Jeg søkte i Molde etter arbeid, men fikk ikke noe.»

BENÅDET ETTER NI ÅR

Asbjørn Åndahl ble formann for de norske arbeiderne på Marincintendanturet fra 1941. Han ble medlem av NS omtrent på samme tid. 28. februar 1944 ble han ekskludert fra NS «på grunn av uverdige forhold». Brevet var undertegnet av Quislings kulturminister Rolf Jørgen Fuglesang. Det fremkommer ikke av landssviksaken hvilke uverdige forhold det var snakk om.

Etter krigen ble Asbjørn Åndahl dømt for landssvik. Ved siden av den solidariske inndragningsboten på 5000 kroner fikk han en bot på 500 kroner. Forelegget ble utstedt 6. mai 1946. Ekteparet søkte flere ganger om benådning, første gang i 1949. Det ser ikke ut til at de fikk svar. 27. januar 1951 søkte de nok

en gang om benådning. Brevet er på to maskinskrrevne A4-ark. Her står det at de ble ilagt en bot på 5000 kroner for medlemskap i NS og for at de begge hadde jobbet for tyskerne:

Av frykt og under den opphissede stemning som den gang rådet enskjønnt vi ikke hadde et øre å betale med. ... Vi skjønner nå at vi gjorde galt ved å vedta disse forelegg. Vi var som etterforskningen viser fullstendig passive som NS-medlemmer. Astrid hadde vært på ett NS-møte og kunne erindre at hun hadde vært på én fest med Nasjonal Samling. Asbjørn hadde ikke vært på noen møter og forsøkte flere ganger å melde seg ut av NS. Det var ikke enkelt.

Etter krigen måtte de bo i hytta. Den var belånt for samme sum som verdien, så den var det ingen hensikt å selge. De påpekte i brevet at verdien som Erstatningsdirektoratet hadde landet på, var vurdert altfor høye. De hadde ikke penger: «Vi er i det hele tatt ubemidlet», skrev de. Etter krigen ble Astrid husmor, mens Asbjørn hadde fått jobb på ekspedisjonen hos Møre og

Romsdal Fylkesbåter. Her ble han trukket ti prosent i lønn hver måned for å nedbetale boten. I 1950 adopterte de en gutt, som de også forsørget.

Svaret fra Leonard Rye Holmboe i Erstatningsdirektoratet 29. mars 1951 var ikke oppløftende: «De ilagte bøter synes ikke å være for strengt utmålt, og jeg finner ikke å kunne anbefale benådning for bøkene.»

Holmboe var innstilt på at restinndragningen på 4129,90 kroner kunne ettergis. Men det skulle gå måneder og år før saken fikk et punktum. Det Kongelige Justis- og Politidepartement behandlet saken 25. juni 1954. Her står det at Asbjørn hadde innbetalt 334,50 kroner av den totale boten på 500 kroner. De konkluderte med at «boten benådes», og at resterende kroner 165,50 ettergis: «Departementet kan ikke anbefale benådning for Astrid Åndahls bot, som er betalt, og har ikke funnet grunn til å foredra denne sak for Kongen.»

Inndragningsbeløpet ble satt ned fra opprinnelige 5000

Han og kona var begge arbeidsledige. De måtte ha penger til mat. Noe av det siste Asbjørn ønsket var å melde seg inn i Nasjonal Samling.

kroner til 870 kroner og 9 øre. Brevet fra statsadvokaten er undertegnet August Nissen Breder 27. oktober 1954. Det ble sendt fra til Molde politikkammer 5. november 1954. Tolv dager senere ble ekteparet underrettet. Mens firmaet Jøtul fikk henlagt saken etter noen ukers etterforskning, måtte ekteparet Åndahl vente i ni år før de fikk tilbake stemmeretten. Skammen over å ha fått landssvikdom ble de aldri kvitt. •

HAN TROOR AT JEG ER UTRO

En uskyldig artikkel i en av landets største aviser tidligere i år har gjort mitt liv til et mareritt. «Tegn på utroskap», sto det. Siden da har min mann vært overbevist om at jeg har en annen.

SYKELIG SJALU: Min mann ser rart på meg hvis jeg kler meg pent, og slenger ut beskyldninger hvis jeg sier nei til å være nær ham. Sjalusien er blitt så slitsom at jeg vurderer å reise fra ham.

JEG ER IKKE dum. Les her og se selv! Det er et halvt år siden min mann gjennom 15 år slengte en avis på bordet og ba meg om å lese en artikkel om utroskap. Tegn på at en kvinne var utro var ramset opp punktvis. Jeg er en anstendig dame med en jobbsituasjon som er krevende. I tillegg har jeg tre barn, som fremdeles skal følges opp.

De siste månedene har jeg oppå dette hatt en sutrende og mistenksom livsledsager, som kommenterer alt jeg gjør og er gjennomgående mistenksom.

Det driver meg snart til vanvidd.

Jeg var 27 år da jeg møtte Truls, og ingen av oss hadde vært gift eller hadde barn fra tidligere forhold. Det i seg selv var en gavepakke, følte jeg, for det betydde at vi kunne konsentrere oss om vår fremtid og vår hverdag sammen. Helt siden jeg var student, hadde jeg trodd at jeg kom til å ende opp med en person med akademisk bakgrunn, som meg selv, men i stedet forelsket jeg meg i en håndverker. Flere av venninnene mine mente at

dette var lurt fordi han kunne ordne og fikse alt. «Da blir ikke ting så komplisert», ble det sagt.

Jeg valgte å tenke på samme måte. De første årene vi var et par, var det ikke et problem at jeg hadde en «bedre» jobb og tjente mer enn Truls, for han var stolt av meg og gjorde ikke noe ut av denne forskjellen. Fordi vi blandet vår økonomi og delte alt fra den dagen vi giftet oss, følte jeg at vi var jevnbyrdige.

Det jeg tjente mer, kompenserte han i form av egeninn-

sats under restaurering og oppussing av bolig. Jeg elsket han som ble far til mine tre barn, men var også forberedt på at samlivet kunne få utfordringer og miste glansen etter hvert som barna og hverdagen krevde oss mer og mer.

I dag ser jeg at denne overgangen ikke var like naturlig for Truls. Jeg var naturligvis sliten i perioder fordi jeg hadde en ansvarsfull jobb og samtidig hadde småbarn hjemme. Nærhet og kjærtegn sto ikke øverst på listen, og vi var mer som gode venner enn kjærester.



følte jeg. Da dette skjedde, ble jeg bevisst på å kle meg enda mer ordentlig og se korrekt ut, og jeg handlet inn et par drakter og noen pene sko. I tillegg klippet jeg håret mer modent og gikk til en person for å få råd og tips til hvordan jeg kunne sminke meg nøytralt og pent. Mange nye arbeidsoppgaver ble mine, og jeg var redd for å mislykkes, hvilket førte til at jeg ofte satt på kontoret på kveldene for å komme à jour.

Tror du virkelig at jeg har en annen, jeg, som ikke engang orker tanken på å ha sex?

Det stresset meg at det var mye å gjøre, og det gjorde at jeg fikk kortere lunte hjemme. Truls så rart på meg mange ganger og kom stadig med små hint om at han undret seg over forandringen. «Hva driver du med?» spurte han. Jeg sa som sant var at det var mye å sette seg inn i og at jeg hadde lyst til å bli en god rektor og derfor måtte stå på og ta oppgaven på alvor.

I denne perioden avviste jeg mannen min oftere enn noen gang før, og selv tok jeg ikke initiativ til kroppslig kontakt i det hele tatt. Ungene var syv, ni og tolv år og krysspresset var voldsomt. Når du er rektor, må du definitivt sørge for at egne barn er fulgt opp i forhold til skolen, så den oppgaven tok mye tid.

I ett år kavet jeg rundt for å bli kjent i min nye rolle, men selv om det var slitsomt, var jeg tilfreds. Jeg hadde fått drømmejobben og gjorde suksess på mitt felt. Hjemme hadde jeg en mann som reparerte og holdt huset i orden, og selv om jeg på et vis var en fjern



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

kone, elsket jeg ham og det livet vi hadde sammen. Jeg trodde at han forsto hvor mye jeg hadde å tenke på, og at han følte stolthet fordi jeg lyktes.

Den helgen da en av landets største aviser hadde en flersiders sak om utroskap, husker jeg at Truls satt ekstremt lenge og leste. «Hva leser du?» spurte jeg vennlig. Han svarte ikke først, og da han gikk ut av stuen, tok han med seg avisen. Jeg så at han var rar.

Dagen etter satt jeg ved frokostbordet og drakk kaffe. Jeg hadde kledd meg pent for å gå på kontoret da han slengte avisen på bordet. «Du kan likeså godt innrømme det med én gang – du har en annen!»

I flommen av ord som kom, husker jeg bare noen. Artikkelen Truls hadde fordypet seg i, tok for seg hvordan en mann kan «se» at en kvinne sannsynligvis er utro.

«Hvis hun vil ha mer tid alene, ikke orker sex, er trøtt og unngår nærhet, pynter seg mer for å gå på jobb og er mer stresset, kan det være et signal på at noe foregår», ble det skrevet.

Alt stemte på meg, jeg så det selv. Men da jeg leste det, fikk jeg lyst til å le høyt.

«Herregud, Truls, hvordan skulle jeg ha fått tid til det? Tror du virkelig at jeg har en annen, jeg, som ikke engang orker tanken på å ha sex?»

Siden da har jeg følt meg mistenkeliggjort og forfulgt av min egen mann. Han ser rart på meg hvis jeg kler meg pent og slenger ut beskyldninger

hvis jeg sier nei til å være nær ham. Sjalusien og mistenkeliggjøringen er blitt så slitsom at jeg vurderer å reise fra ham. Jeg er en skikkelig dame, som ikke kunne ha tenkt meg å ha et utenomekteskapelig forhold. Nå må jeg stå til rette for hver minste, lille samtale jeg har med mannlige lærere, som ringer meg fordi de lurte på ting.

Da jeg fortalte en venninne om problemene på hjemmebane, sa hun at det bare er én løsning, og det er å stille opp for Truls – altså ved å gi ham den nærheten han trenger. Hun påsto at menn som ikke får sex av kona, ofte blir som ham.

«Han er redd for å miste deg, tolk det positivt», sa hun.

Men hans oppførsel har gjort meg enda mer sliten og tar fra meg gleden over å lykkes i jobben. Å måtte forsvare meg selv og stå imot hans elleville beskyldninger hver eneste uke, stjeler energi og tar fra meg lysten til å være god mot ham. Jeg føler at han blir en ynkelig mann uten selvtillit, og det appellerer ikke til meg.

Jeg forteller historien min for å vise hvor tåpelig det er med faktaartikler om utroskap. Når det står at stress, påklledning og liten interesse for sex bør få varsellampene på i forhold til partneren, er de på viddene. Slitne kvinner med jobber som krever at de kler seg pent, er stresset og orker ikke nærhet når dagen er over. Det har ingen ting med utroskap å gjøre. •

Vi, som hadde vært stormende forelsket og ikke kunne få nok av hverandre, kom i en situasjon da jeg ofte avviste ham i sengen.

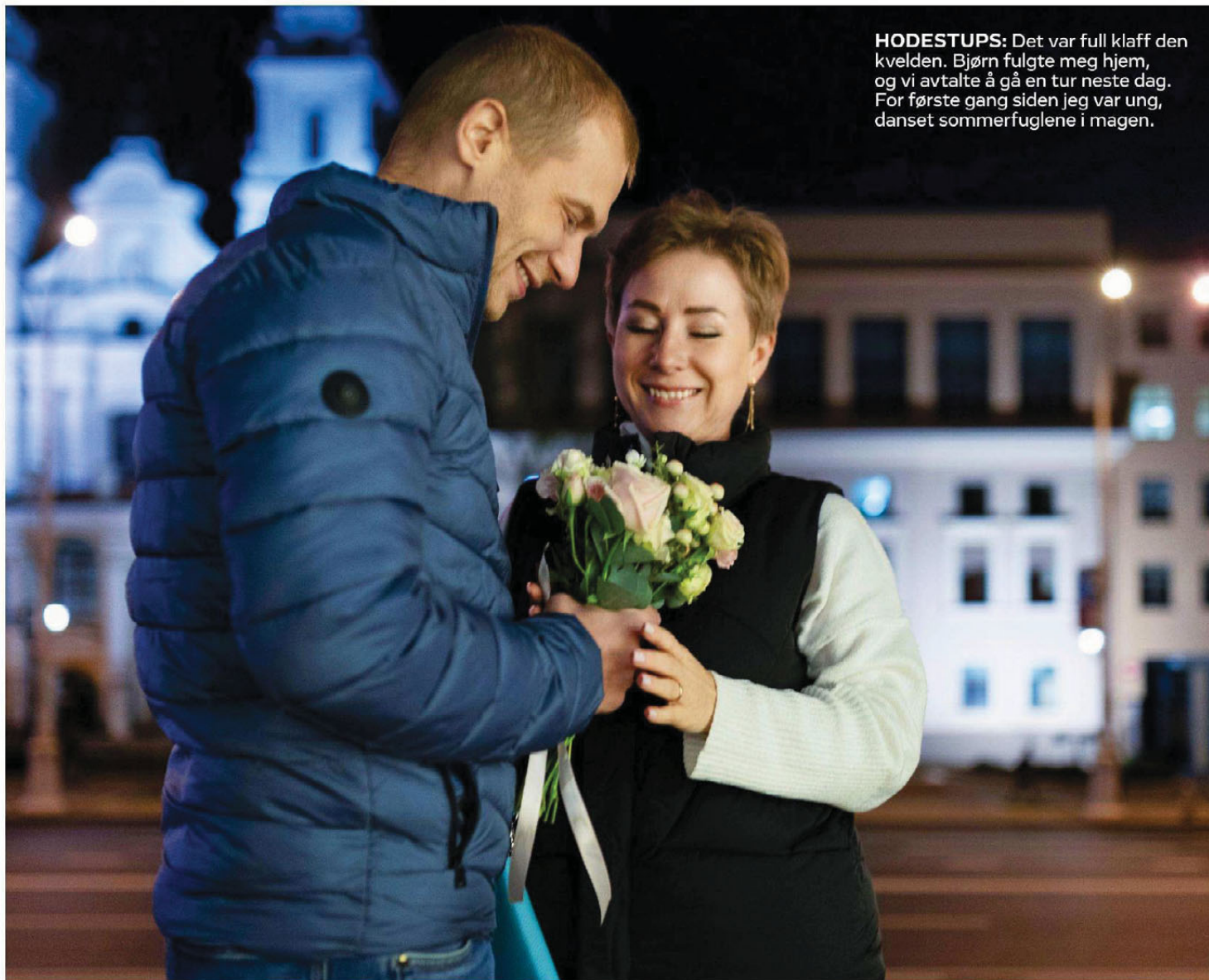
«Jeg er så sliten.» «Jeg har hodepine og må sove.» Slike ting sa jeg til ham, og jeg merket at han ble frustrert. Men vi fortsatte å ta vare på hverandre på andre måter og var et ektepar som utad så ut til å ha det bra.

For halvannet år siden ble jeg forfremmet til rektor på skolen jeg lenge var lærer ved, og det var en stor anerkjennelse,

JEG KAN IKKE TILGI MIN VENNINNE

Hun sier at hun ikke kunne noe for det. Hun sier at det ikke var meningen å såre meg, men at det ble uunngåelig ...

HODESTUPS: Det var full klaff den kvelden. Bjørn fulgte meg hjem, og vi avtalte å gå en tur neste dag. For første gang siden jeg var ung, danset sommerfuglene i magen.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

UUTGRUNNELIG SORG OG dyp fortvilelse er hva jeg føler når jeg nå sitter her foran datamaskinen min og skriver. Jeg føler meg så inderlig sviktet. En av de personene jeg har åpnet meg mest for gjennom livet, har gjort noe jeg ikke trodde var mulig, og jeg forstår ikke at hun kunne gjøre det.

Verden er full av menn, og likevel klarte Kari å finne den

mannen som sendte meg ut i mitt livs verste kjærlighets-sorg. Hun, som visste alt om mine følelser for ham, og som jeg hadde fortalt alt til, gikk hen og forelsket seg i ham, av alle. Gjør gode venninner slikt? I min verden, nei!

For fire år siden møtte jeg Bjørn, en mann som i likhet med meg var skilt og hadde bodd alene i noen år. På det

tidspunktet hadde jeg lenge ønsket å finne en sjelevenn å dele opplevelser med. Etter at mannen min og jeg ble skilt, hadde jeg følt meg ensom og frustrert. Jeg likte ikke å være alene, følte uro og trivdes ikke i mitt eget selskap. Også Bjørn lette etter ny kjærlighet. Vi to møtte hverandre gjennom felles venner, som ønsket å hjelpe to enslige på veien.

«Dere to passer til hverandre», ble det sagt. Før vi hilste på hverandre, var jeg blitt fortalt masse om ham; at han var sporty, hyggelig, ordentlig og snill, men også en rote-kopp. «Han trenger en dame som kan stelle og dulle for ham», ble det sagt med et smil.

Han var mye kjekkere enn jeg hadde forventet. Mannen jeg ble plassert ved siden av i

et selskap, hadde selvsikkerhet nok til å barbere av seg meste- parten av håret. Det korte håret som var igjen, var klede- lig. Men det var blikket jeg falt for. Det var levende og humoristisk, åpent mot verden. Jeg likte ham fra første øye- blikk.

Det var full klaff den kvel- den. Bjørn fulgte meg hjem til døren, og da jeg lukket meg inn, hadde vi avtalt å gå en tur i marka neste dag. For første gang siden jeg var ung, danset sommerfuglene i magen. Den natten sov jeg urolig, fordi kroppen var full av glede og forventning. Den første jeg ringte til neste morgen, var

Du blir ikke sammen med en som har påført venninnen din sorg.

min aller beste venninne, Kari. Hun og jeg møttes som voksne, som mødre til to barn på samme alder, og i 20 år hadde vi delt alt. Ikke minst skilsmisene våre og sinnet over to eksmenn, som gjorde mye rart.

«Jeg har møtt ham. Mannen med stor M!» sa jeg. «Fortell mer», sa hun. Jeg la ut om hvor fantastisk han var. «Og om to timer skal vi på tur», lo jeg.

Bjørn kom som avtalt, og vi hadde en deilig dag i skogen. Selv jeg, som ikke er et typisk turmenneske, koste meg. Det skyldtes selvfølgelig at praten gikk lett mellom oss, og det faktum at han var høflig og oppmerksom mot meg. Det var ukomplisert å prate med ham om egne tanker. Han lyttet. Jeg likte ham mer enn godt, og jeg ba ham inn på brødiskiver og te da vi kom tilbake til parkeringsplassen.

«Herlig», sa han og ga meg en spontan klem. Jeg kunne ha tenkt meg mer, for det var som om kroppen sto i flammer. Men ingen ting skjedde under

dette besøket hos meg. Etter to timer takket min date pent for seg. Jeg tok meg i å være den som var frempå. «Hva med en middag i morgen kveld?» foreslo jeg. Han tenkte seg om litt, men så sa han ja, og jeg var jublende glad.

Middagen jeg laget den gangen, var ikke helt vanlig i min hverdag, og jeg la min sjel i den fordi jeg ville vise ham at jeg var en god kokk og en flink husmor. Jeg bakte eple- kake til dessert og handlet inn gode viner til. Bordet sto nydelig dekket da han kom. Blomstene han hadde med, fikk meg til å ønske meg ham enda mer.

Den kvelden sa Bjørn til meg at han var todelte i sine drømmer. «Samtidig som jeg ønsker meg en livsledsager, er jeg livredd for å involvere meg», forklarte han. Jeg tok ikke dette som et forsøk på å fortelle meg at han ikke følte veldig sterkt for meg. «Slik føler jeg det også», sa jeg, selv om det ikke var helt sant.

Den natten havnet vi i min seng, og det ble starten på et forhold som aldri ble et ordentlig forhold, men som varte i to år. Han ville ikke satse helt på meg, var ærlig om at han var usikker på egne følelser. Jeg klamret meg fast. «Da kan vi møtes uforplikt- ende», foreslo jeg, og sa at det var helt greit for meg, hvilket det ikke var, egentlig. Jeg hadde en taktikk. Den gikk ut på at han gradvis ville forstå hva jeg betydde for ham og hvilken flott kvinne jeg var.

Men etter hvert ble frustra- sjonen min stor fordi han bak- ket ut. Når jeg ringte og fore- slo at vi skulle spise middag eller gå på kino sammen, fikk han oftere og oftere andre ting å gjøre. Men han kom iblant, og det tolket jeg positivt, og vi hadde det fantastisk sammen på mange måter. Hele veien delte jeg tankene jeg hadde rundt kjærlighetsforholdet mitt med Kari. Hun hadde rotet med to-tre menn og klarte ikke helt å finne en som til-

fredsstilte kravene hennes, og hun ga meg mange gode råd.

«Dette er dårlig gjort. Du må stille krav», husker jeg at hun sa. Til og med intime detaljer åpnet jeg meg om overfor henne. Hun var den som trøstet meg når jeg var lei meg og usikker – hver gang jeg følte at Bjørn hadde svik- tet meg.

Han hadde hatt en hel haug med unnskyldninger for ikke å møtes da han en kveld sa at jeg måtte komme hjem til ham. «Vi må snakke sammen», sa han, og stemmen var mye mer bestemt enn jeg kjente den. Derfor ante jeg hva som ville komme.

Han sa at det ikke kunne bli noe mellom oss – at han ikke kunne ha den typen relasjon som vi hadde. Da jeg kjørte hjem, forsto jeg hvor mye han betydde for meg og hvilke drømmer jeg hadde båret på når det gjaldt ham og meg. Jeg ble sendt rett ut i mitt livs verste kjærlighetssorg.

«Kari, dette klarer jeg ikke», sa jeg da jeg ringte sjelevenninnen min. Hun for- søkte å trøste, sa at det finnes andre menn og at jeg måtte gå videre.

I tiden som fulgte, snakket jeg med Kari hver dag, og all- tid dreide samtalen seg om Bjørn og meg. Jeg la ut om stundene vi hadde hatt sammen, ting han hadde sagt, mine følelser og min hjerte- sorg. Hun spurte og ga råd. «Hva skulle jeg ha gjort uten deg?» sa jeg og ga henne klemmer, som hun tok imot.

I dag tenker jeg at hun ikke fortalte noe om seg selv. Om det skyldtes at jeg tok all

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

plassen og hun ikke kom til, vet jeg ikke sikkert, men i hvert fall sa hun ingen ting om hvordan hun hadde det. Da jeg for ett år siden fikk vite at hun hadde fått en ny venn og jeg oppdaget at den vennen var Bjørn, holdt jeg på å ramle rett om. De to sammen? Jeg kunne ikke tro det.

Da jeg konfronterte henne, sa hun at det ikke var slik jeg trodde. «Og hva tror jeg?» spurte jeg. Det var da det gikk opp for meg at de hadde møt- tes før han avsluttet forholdet til meg. De hadde holdt sammen lenge. Kari har etter det gjort flere fremstøt for at vi to fortsatt skal være vennin- ner, men jeg har ikke klart å tilgi henne. Hun er nå kjæresten til den mannen som jeg ønsket å ha en fremtid sammen med. Hun, som fikk vite alt om ham av meg, fant ham av alle menn som bor i Oslo.

Jeg kan ikke forstå at hun ikke kunne ha unngått det. Hun sier til venner at det som skjedde var uunngåelig, at hun forsøkte å kjempe imot, men at det ikke gikk. For meg er det uforståelig. Du innleder ikke et forhold til en mann som venninnen din akkurat har vært sammen med. Du blir ikke sammen med en som har påført venninnen din sorg.

Jeg er skuffet over Bjørn også. At han kunne gå fra meg til min beste venninne, synes jeg taler i hans disfavør som mann. Jeg trodde at han var en ordentlig kar, men det ser jeg nå at han ikke er. Noen ting gjør man bare ikke. •

JEG ØDELA LIVET HANS

Jeg var på ingen måte forberedt på egne reaksjoner da jeg møtte igjen Ove, min ekssamboer. Det var jeg som forlot ham da forholdet vårt tok slutt. Likevel banket hjertet mitt som besatt.

SKJEBNEMØTE: «Jeg vet ikke hva som skjer, men jeg har hjertebank når jeg står ved siden av deg», sa jeg til Ove. Han så på meg og sa at han aldri hadde kommet over bruddet mellom oss.



FØLELSER KAN VÆRE styrt at et ønske om kontroll eller et behov for å få bekref- telse. I dag vet jeg dette. Dessverre forsto jeg ikke det for ett år siden.

Det er med en flau smak i munnen at jeg sitter i en stol på mitt eget kjøkken og skriver. Jeg har dårlig samvittig- het, for i dag fikk jeg vite at en jeg en gang var glad i, har mistet familien sin for all- tid – på grunn av meg.

En gang for ti år siden møtte jeg en ung mann ved navn Ove. Han var snill, pen og god, og jeg forelsket meg. Kanskje lette jeg etter en mot- pol til ham jeg hadde vært sammen med siden jeg var 16 år, som forlot meg. Der Ove var myk og ettergivende var min ungdomskjæreste høylytt og selvsikker – en sann kjek- kas. Med Ove var alt rolig og deilig. Jeg var 24 år og ønsket å slå meg til ro, og han var inderlig betatt av meg, gjorde alt jeg ba om.

Jeg nøt å ha en mann som sto på pinne for meg, det må jeg ærlig innrømme. Min kloke mor sa at han var altfor snill for min litt lunefulle per- sonlighet. Hun sa at jeg treng- te en mann som kunne stå imot og fortelle meg hvor ska- pet skulle stå. Jeg burde kan- skje ha lyttet til henne, men i stedet kjøpte Ove og jeg et rekkehus og planla å gifte oss. Hver dag fortalte han meg hvor glad han var i meg og hvor mye jeg betydde for ham.

I starten ble jeg smigret, men så skjedde det rare at det begynte å irritere meg. «Slutt å si det, jeg vet det, jeg har hørt det hundre ganger før», tenkte jeg inni meg. Ordene gjorde meg ikke øm eller kjærlig. I stedet gjorde det meg frustrert at jeg bestandig visste hva han kom til å si. Vi rakk aldri å gifte oss, for jeg knuste hjertet hans.

«Vi passer ikke sammen. Jeg er ikke glad i deg mer», sa jeg.

Han gråt og sa at han ikke forsto noen ting, at han hadde satset livet sitt på meg.

«Gi meg en sjanse til å vise at jeg er mer enn du ser», ba han.

Men jeg var iskald. Sann- heten var at jeg hadde fått en ny kollega, som var mer min type. Han var sosial, småfrekk, morsom og freidig, en mann som alltid hadde en replikk. Jeg tok meg selv i å ønske meg ham fordi han var spennende. Han fikk meg til å forstå hvor kjedelig Ove var.

Jeg sørget ikke etter brud- det, men moren min syntes synd på Ove.

«Han sørger for dere begge», husker jeg at hun sa. Men hun sa også at jeg ikke fortjente en mann som var så snill og uselvisk som ham. Det skal hun ha, hun fremstilte meg aldri som en engel.

Natten med Ove betydde ingen ting for meg, men den veltet hele tilværelsen hans.

Kollegaen min og jeg ble ikke ordentlige kjærester, men hadde en heftig romanse. Det viste seg at han var like upålitelig som han var munn- rapp, og jeg gikk på en smell. Heldigvis møtte jeg en annen mann noen måneder senere, og ham ble det alvor med, i hvert fall en stund.

Jeg var samboer i tre år. Av venner fikk jeg vite at Ove hadde giftet seg og fått barn, og at han hadde det bra med sin nye kone. Jeg unte ham å få det godt, tenkte ikke ett sekund at jeg angret på brud- det. Han var ikke min type.

Mitt liv ble som min per- sonlighet; litt rotete. Jeg klarte ikke å slå meg til ro, planlegge fremtiden, tenke på å bli mor og etablere familie. Ønsket om å reise og oppleve ting, være i farten og ha det gøy var større enn å leve et A4-liv.

I de tre årene jeg var samboer med Frode, hadde jeg det ok.



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Han hadde en jobb som med- førte mye reising, og jeg fikk være med iblant, men likevel tok det slutt mellom oss. Vi var enige om at det ikke fun- gerte i hverdagen da vi sa adjø til hverandre og jeg var singel igjen.

Det var kort tid etter dette at jeg møtte igjen Ove, som jeg en gang hadde planlagt å gifte meg med. Han kom alene til en stor 30-årsfest vi begge var invitert til. At han kom uten kona skyldtes at hun var hjemme med barna. Barne- vakten hadde blitt syk. At jeg skulle få kroppslige reaksjoner på å se ham igjen, var jeg ikke forberedt på, men det som skjedde, var at hjertet mitt banket ekstra fort, og jeg tol- ket det som at jeg hadde følel- ser for ham.

«Jeg vet ikke hva som skjer, men jeg har hjertebank når jeg står ved siden av deg», sa jeg til ham. Han så på meg og sa at han aldri hadde kommet over bruddet mellom oss.

Den kvelden forlot vi festen sammen, og han ble med hjem til meg. Der ble vi liggende i hverandres armer. Jeg visste at han var gift med en dame og de hadde et lite barn, men der og da hadde jeg ikke å forholde meg til det. Jeg hadde en slags idé om at jeg var forelsket.

Han tolket alt jeg sa og gjorde som at jeg angret på at jeg hadde avsluttet kjærlighetsfor- holdet vårt den gangen, og da han dro hjem på natten, visste jeg at han hadde problemer.

Ove er en ærlig mann, og da han kom hjem, fortalte han sin kone alt sammen. Han for-

talte om meg og de følelsene som ikke var gått over.

Neste dag kom han til meg. Det rare da var at jeg ikke følte noen ting. Hjertet banket ikke, og jeg kjente irritasjon. Jeg ville ikke ha hans kjærlig- hetserklæring. Da jeg fortalte ham at jeg hadde tolket krop- pen min feil, ble han hvit i ansiktet og sa at han ikke for- sto noe som helst.

«Hva mente du med det du sa og vår natt sammen, da?» spurte han fortvilet. Jeg sa at jeg ikke mente noen ting. «Gå hjem og be om tilgivelse. Si at du tok feil. Det kan aldri bli oss, vi er for ulike», sa jeg.

Natten med Ove betydde ingen ting for meg. Den veltet tilværelsen hans, og den ødela en liten, lykkelig familie. Noen vil kanskje si at den ikke kunne ha vært så perfekt siden den var mulig å ødelegge, men det er ikke sant. Det var jeg som fikk ham til å tro at vi to var ment for hverandre, at det han hadde hjemme ikke var like mye verdt.

Kona klarte ikke å tilgi ham. Hun sa at den fysiske utroskapen kunne ha blitt til- gitt, men at ordene om at han aldri hadde klart å glemme meg, var umulig å leve videre med. Jeg forstår henne. Men skylden er min.

I dag ser jeg at det var et anfall av behov for å ha kon- troll og behov for å få bekref- telse som rammet meg da jeg møtte ham. Jeg er rett og slett veldig lei meg fordi jeg rotet til andres liv på denne måten. Jeg liker Ove og ønsker ham alt godt, tross alt. •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen har akkurat ankommet Skorpionens tegn, og Merkur og Mars befinner seg i samme tegn. Det er hele 6 planeter i vanntegn denne uken, og det kan føre til ekstra dypdykk i følelsene. Det er tid for å trekke inn i sin egen hule og organisere omgivelsene rundt seg slik at man føler seg trygg på at alt er i orden til vinteren setter inn. Kontrollbehovet kan være stort for noen, mens frihetstrangen og bevegeligheten er en nødvendighet for andre. Skorpionen kan være ekstra intens i emosjonelle saker, og nå kan mange kjenne på følelser som sterk kjærlighet, sjenerøsitet, sjalusi og kontrollbehov. Gi slipp på det du ikke trenger eller har mulighet til å ha kontroll på, slik at du frigjør tid og energi til noe du ønsker å skape eller utvikle.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 43 24-30.10. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Finansielle saker er et betydningsfullt tema i denne omgang. Behovet for å styrke dine ressurser og verdier er ekstra stort. Å investere i noe som kan bringe gode inntekter på banen, lokker. Konsentrasjonsevnen er sterkere enn ellers. Investering i bolig, oppussing eller utbygging av eiendom er tema for noen. Innkjøp av aksjer, eller andre verdier, er interessant for andre. Nye jobbmuligheter der du har anledning til å bruke flere sider av deg selv, eller kan øke inntekten på en eller annen måte, virker forlokkende.

★ Inntekten kan øke nå



TYREN

21. april–21. mai

Nære relasjoner og parforhold er tema denne uken. Det kan for noen inkludere samarbeidspartnere, men for andre dreier det seg om uenigheter eller utvikling av parforhold. Hellet er med deg hvis du fokuserer på god kommunikasjon, formidling og planlegging. Gode forbindelser og betydningsfulle kontakter kommer på banen og bidrar med gode innsikter som øker muligheten til å styrke dine verdier. Ny informasjon kan dukke opp i samtaler og møter med interessante personligheter. Vær åpen og mottagelig.

★ Hvem vil du involvere deg i?



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

I denne perioden er det naturlig å være ekstra opptatt av detaljer og perfektjon, privat som profesjonelt. Enten det dreier seg om jobb og karriere, eller fokus på livsstil, helse, kosthold og fysisk aktivitet, er det detaljene som teller. Behovet for å legge til rette for og følge en god og smart plan, forsterkes. Du kan inspireres til å yte service og tjeneste for dem rundt deg, enten det er kolleger, kunder eller nære relasjoner. Du er som alltid svært tilpassningsdyktig, og trivselen øker med effektivitet.

★ Arbeidet øker livsgleden



KREPSEN

22. juni–22. juli

I denne perioden øker interessen for romantikk, lidenskap og kjærlighet. Du virker mer romantisk, leken og engasjert, og du inspireres til å konkurrere om de små eller store tingene for moro skyld. Single kan møte den rette i denne perioden. Svangerskap, forlovelse og bryllup er aktuelt for dem som fokuserer på det. Vær oppmerksom på hva du ønsker å få ut av kjærligheten. Nå kan du være impulsiv og ta sjanser du vanligvis ikke gjør. Sørg for at det er noe du virkelig ønsker resultater i når du handler.

★ Vær åpen for kjærligheten



LØVEN

23. juli–23. august

Denne uken er privatlivet og familieforhold i fokus. Forholdet til barn og barnebarn er et betydningsfullt tema. Minner fra fortiden kan dukke opp, og dine forfedre kan enten være synlig i minnene, og om de lever, kan de ha stor betydning for det du opplever nå. Å tilbringe tid sammen med familien kan styrke samholdet mellom deg og dine kjære. Det er viktig å være mer sammen med dine nære og kjære for å styrke samholdet. Enten du selv inviterer, eller noen andre gjør det, sørg for å ha mer tid sammen.

★ Vær et godt familiemedlem



JOMFRUEN

24. august–23. september

I denne perioden er det tid for å se nærmere på hvordan du bruker tiden og hvordan du uttrykker deg. Søsken og naboer har stor betydning for utviklingen. Jo mer tydelig du er i det du sier, desto klarere respons kan du oppnå. Men det gjelder å lytte til responsen du mottar og være klar til å svare om nødvendig. Utveksling av informasjon i daglige rutiner, bakeoppskrifter, skolearbeid eller andre tema har høy prioritet. Det tar tid å absorbere og fordøye inntrykkene du opplever, og du trenger å forstå før du kan handle.

★ Søk mer kunnskap



VEKTEN

24. september–23. oktober

Spennende utvikling i finansielle saker og personlige verdier er i gjære. Dette er en fin periode for å by på deg selv, dine evner og talent, og gjøre det som skal til for å øke inntektene. Hellet er med deg i karrieren og en positiv utvikling er i emning. Gode nyheter dukker opp og kan føre til nye jobbmuligheter eller at flere interessante oppgaver kommer din vei. Venus gjennom ditt tegn øker tiltrekningskraften, magnetismen og sjarmen. Mars øker handlekraften og pågangsmotet. Du tør mer enn ellers.

★ Stå på og stol på deg selv



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Med Solen og mange planeter i ditt tegn i denne perioden vil du bli lagt merke til og kan gjøre deg bemerket. Det er tid for å være synlig og tydelig overfor andre nå. Du har evnen til å ta kontroll og organisere, lage rammer og varige løsninger. Tiden er inne for å synliggjøre det du har å by på. Du kan være ekstra opptatt av utseende, image og hvordan du blir oppfattet. Det kan føre til innkjøp av nye antrekk og perfektion av stil. Å bruke litt tid på å gjøre deg selv vakker, attraktiv og oppdatert kan inspirere.

★ Vis hvem du er nå



SKYTTE

23. november–21. desember

Mange planeter i området for underbevisstheden kan belyse dine innerste følelser i denne perioden. Det er tid for å kjenne på hva du virkelig føler, og det er tid for å lytte til magefølelsen og erkjenne hva som gnager om du har smerter noe sted. Behovet for å trekke seg litt tilbake og tilbringe tid i naturen er ekstra stort for tiden. Noen kan la seg inspirere av øvelser som yoga, meditasjon og lignende i denne perioden. Det er også en måte å lytte innover og oppnå bedre kontakt med kroppen på.

★ Vær en observatør



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Venner, kontakter, grupper og sosiale nettverk har stor betydning for deg i denne omgang. Det er tid for å bli bevisst rollen du har overfor dem – og hvilken betydning de har for deg. Nå kan du utrette mer i slike gruppesammenhenger enn hva du kan ellers. Dette er ikke tiden for å fortsette alene, men en smart periode for å innlede samarbeid med noen. Sammen kan man utrette mer enn man kan alene. Du har en stor tilpasningsevne og indre autoritet som gjør at du kan oppnå respekt i denne perioden. Sett deg i respekt.

★ Respekt må fortjenes



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solen belyser toppen av horoskopet og det involverer livsmål, ambisjoner og karriere. Nå kan du imponere noen på din vei med ditt skarpe observasjonstalent og din gode samarbeidsevne. Det er tid for å inkludere andres mening, selv om det ikke er enkelt å tilpasse seg. Du kan allikevel berikes av flere innsikter i en sak. Resultatene av dine prestasjoner viser tydeligere og tydeliggjør hva du vil fortsette å dyrke. Det er tid for å styrke din status og posisjon. Livsmålet opptar deg og blir klarere for hver dag.

★ Du er din egen autoritet



FISKENE

20. februar–20. mars

Du er på vei videre i denne perioden. Spørsmålet er hvor du ønsker å bevege deg? Rastløsheten er stor og det gjør at du kan være ekstra kreativ når det kommer til ideer om hva du vil engasjere deg i. En lengre reise kan inspirere. Behovet for å utvide horisonten er én ting. En annen er å søke mer kunnskap for å lære noe nytt. En tredje er lysten til å møte nye personligheter som er engasjert i det samme som deg. Et nytt perspektiv er i utvikling og motiverer til personlig vekst. Se mulighetene fremover.

★ Stol på tiltrekningskraften

17 sider
HYGGE
HANDARBID

FANAGENSER MED V-HALS

Fanakoften er en av de mest solgte norske strikkemodellene i Norge.
Her har vi fått laget en ny, trendy versjon med V-hals i høstens motefarger.

DESIGN: Tanja Therese Grønneberg og May Britt Bjella Zamori
STYLING: Jan Gunnar Svenson FOTO: Wenche Hoel-Knai



GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)
XXL

Plaggets mål:

Overvidde: 115 (125) 132

(139) 146 cm

Lengde: Ca. 67 (69) 71 (73)
75 cm

Ermelengde: Ca. 48 (48) 48
(48) 48 cm

Garn: Finullgarn fra
Rauma Garn (100 % norsk ull,
50 g/169 m)

Garnmengde:

Burgunder (nr. 497): 250 (250)
300 (300) 350 g

Grå melert (nr. 404): 200 (250)
250 (300) 300 g

Veil. pinner: Rundp og
strømpep nr. 3 og 3,5

Garninfo: Se raumagarn.no

Strikkefasthet: 24 m glatt-
strikk på p nr. 3,5 = 10 cm

Tips! Ønsker du ikke å strikke
mønster frem og tilbake når
du kommer til ermehullene og
halsen, kan du legge opp 5
klippem i hver side og midt
foran, og felle til V-hals på
hver side av klippem foran.

BOLEN

Legg opp 264 (288) 300 (318)
336 m p nr. 2,5 og strikk
rundt. Strikk vrangbord, 1 r, 1
vr i 3 cm. Bytt til p nr. 3,5 og
strikk rutemønster i glattstrikk
etter diagr 1, strikk diagr 2½
ggr i høyden. Strikk videre
striper etter diagr 2 og øk 0 (0)
4 (2) 0 m jevnt fordelt på 1.
omg = 264 (288) 304 (320)
336 m. Strikk til arb måler ca.
44 (45) 46 (47) 48 cm. Sett 1

merketråd i hver sidem = 131
(143) 151 (159) 167 m mellom
merkem. Fell av merkem i
hver side på neste omg og
strikk for- og bakstykket videre
frem og tilbake hver for seg.

BAKSTYKKET

Strikk rett opp til ermehullene
måler 12 (13) 14 (15) 16 cm og
du er ferdig med en burgunder
stripe. Strikk diagr 3, start ved
pilen for valgt str. Strikk der-
etter diagr 2 til ermehullene
måler ca. 23 (24) 25 (26) 27 cm.
Fell av med r m på neste p.

FORSTYKKET

Strikk mønster som på bak-
stykket, men del samtidig arb
midt foran, fell midterste m
fra vrangen og strikk hver side
ferdig for seg = 65 (71) 75 (79)
83 m på hver del.

Venstre side: Strikk til det
står igjen 3 m før midt foran,
strikk 2 r sm, 1 kantm r, snu.
Fell innenfor kantm på veksel-
vis hver 2. og 3. p ved å strikke
2 r eller vr sm 22 (23) 23 (24) 25
ggr = 43 (48) 52 (55) 58 skul-
derm. Kantm strikkes r på hver
p. Fell av på samme p i mønste-
ret som på bakstykket.

Høyre side: Strikk speilvendt
av venstre side, og strikk 2
vridd r eller vr sm innenfor
kantm.

ERMER

Legg opp 44 (44) 48 (48) 50 m
med burgunder på p nr. 3.
Strikk 3 cm vrangbord med 1
r, 1 vr som på bolen. Bytt til p
nr. 3,5 og strikk 1 omg r sam-
tidig som du øker til dobbelt
m-antall ved å strikke 1 r og 1

TEGNFORKLARING

■ = burgunder

□ = lys grå

DIAGRAM 1

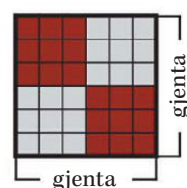


DIAGRAM 2

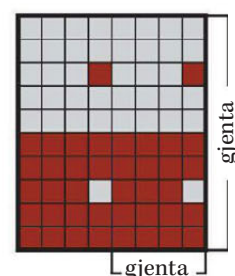
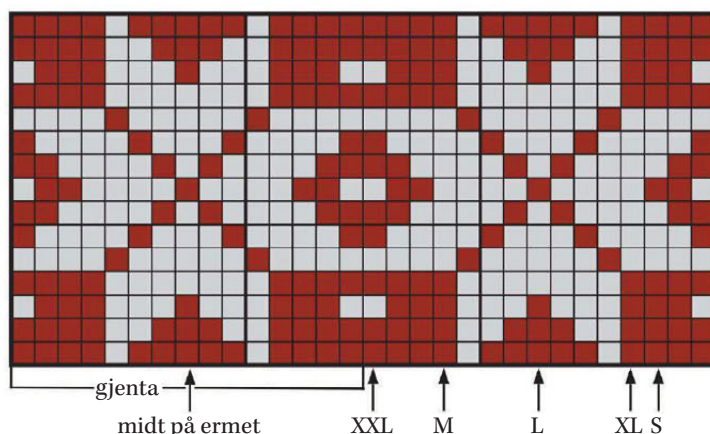


DIAGRAM 3



vridd r i hver m = 88 (88) 96
(96) 100 m. Fortsett i glatt-
strikk med rutemønster etter
diagr 1 og øk 2 (2) 0 (0) 2 m
jevnt fordelt på første omg =
90 (90) 96 (96) 102 m. Fortsett
med stripemønster etter diagr
2 og øk 2 (2) 0 (0) 2 m jevnt
fordelt på første omg = 92 (92)
96 (96) 104 m. Sett et merke
der omg beg.

Økning: Øk 1 m på hver side
av merket på hver 5. (4.) 4.
(3,5.) 4. cm 6 (8) 8 (10) 8 ggr =
104 (108) 112 (116) 120 m.
Samtidig når ermet måler ca.
37 cm i alle str. og du er ferdig
med en burgunder stripe, strikk
mønster etter diagr 3. Tell deg
ut fra midt på ermet, hvor du
skal starte i diagr. Strikk der-

etter diagr 2 en gang i høyden.
Fell løst av på neste omg.

HALSKANT

Start fra retten midt foran og
strikk opp m jevnt langs
kanten med burgunder på p nr.
3. Strikk vrangbord frem og
tilbake med 1 r, 1 vr til kanten
måler 3 cm. Fell av med r og
vr m. Legg høyre side av hals-
kanten midt foran over venstre
side slik at den overlapper.
Sy kortendene pent fast mot
halsringningen.

MONTERING

Fest løse tråder. Sy i ermene.
Damp arb fra vrangen, eller
fukt det, legg det ut etter opp-
gitte mål, og la det tørke flatt.

TRADISJONELT MØNSTER

Fanamønsteret bygger på en striketrøye som hørte til den tradisjonelle hverdagsdrakten for menn i Fana i Bergen.



FARGEFEEST

Gensere med høy hals er både trendy og praktisk i høstkulda. Her er en flott modell du kan strikke i selvstripende eller ensfarget garn.

DESIGN OG FOTO: Lana Grossa



GENSER

Størrelser: 36/38 (40/42)

44/46 (48/50)

Overvidde: 112 (120) 128 (138) cm

Lengde: 50 (52) 54 (56) cm

Ermelengde: 40 (40) 40 (40) cm

Garnalternativ 1: Cool Wool Big Color fra Lana Grossa (100 % merino extrafine, 100 g = ca. 240 m)

Garnmengde: Grønn-/lys-/mørk grå/koksgrå/skifergrå (frg 4038): 700 (800) 800 (900) g

Garnalternativ 2: Cool Wool Big Color Vintage fra Lana Grossa (100 % merino extrafine, 100 g = ca. 240 m)

Garnmengde: Kornblomst (frg 7190): 500 (550) 600 (650) g og lys blå (frg 7178): 200 (250) 250 (300) g

Veil. pinner: Rundp (50 og 120 cm) og strømpep nr. 3½, rundp (40, 60, 80, 100 og 120 cm) nr. 4, 2 hjelpep

Strikkefasthet: 23 m og 38 omg i strukturmønster på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Tilbehør: 4 maskemarkører (MM)

Strikkehjelp: Opplysninger om og garn fås hos office@filati.no eller se filati.no

TEKNIKKER

Vrangbord: Strikk vekselvis 1 r, 1 vr

Strukturmønster: (M-antall delelig med 4)

Omg 1: *1 r, 1 vr*. Gjenta fra * til * ut omg.

Omg 2: *Ta 1 m vr løs av med tråden bak m, 1 r, 1 vr, 1 r*. Gjenta fra * til * ut omg. Gjenta omg 1 og 2.

Løfte-m:

Omg 1: Strikk 1 r.

Omg 2: Ta 1 m vr løs av med tråden bak m.

Gjenta omg 1 og 2.

Øk mot høyre: Plukk opp tråden mellom 2 m med venstre p fra baksiden og strikk denne r eller vr etter mønster

Øk mot venstre: Plukk opp tråden mellom 2 m med venstre p fra forsiden og strikk denne vridd r eller vridd vr etter mønster

STRIKKEINFO

Genseren strikkes rundt ovenfra og ned i ett stykke. Oppskriften er forklart med garnalt 1. Ønsker du å bruke garnalt 2, strikkes det fra * til • i kornblomst deretter med lys blå ut arb.

BÆRESTYKKET

*Legg opp 120 (120) 136 (144) m med rundp nr. 3½ (50 cm). Strikk 18 cm vrbord rundt til høy hals. Bytt til rundp nr. 4 (60 cm) og strikk etter følgende inndeling: Sett 1. MM (viser omg beg), strikk 52 (52) 56 (56) m strukturmønster = bakstykket, sett 2. MM, strikk 8 (8) 12 (16) m strukturmønster (= 1. erme), sett 3. MM, strikk 52 (52) 56 (56) m strukturmønster = forstykket, sett 4. MM, strikk 8 (8) 12 (16) m strukturmønster (= 2. erme).

Raglanøkning: Øk på 3. omg fra halsen. Øk mot høyre før hver MM, strikk neste m som en løfte-m (= 1. m i strukturmønsteret), øk deretter mot venstre.

Genseren i garnalternativ 2.



Gjenta økningene på hver 2. omg 36 (40) 43 (47) ggr. Det økes 8 m per omg. De økte m strikkes med i strukturmønsteret, men m etter MM strikkes videre som løfte-m. Bytt til rundp 60, 80 eller 100 cm ved behov. Etter 20 (22) 24 (26) cm = 76 (84) 91 (99) omg fra halsen er det 416 (448) 488 (528) m på p. • Strikk nå over de første 126 (134) 144 (152) m til bakstykket, sett de neste 82 (90) 100 (112) m til 1. erme på hjelpep og legg opp 2 (6) 4 (8) nye m, strikk de neste 126 (134) 144 (152) m til forstykket, sett de neste 82 (90) 100 (112) m til 2. erme på hjelpep og legg opp 2 (6) 4 (8) nye m.

BOLEN

Omg beg nå i en side, mellom for- og bakstykket, mellom 1. og 2. (3. og 4.) 2. og 3. (4. og

5.) m av de nye m. Strikk strukturmønster over 256 (280) 296 (320) m, inkl. de 2 (6) 4 (8) nye m. Etter 24 cm = 91 omg fra delingen, bytt til rundp nr. 3½ (120 cm) og strikk 6 cm vrbord. Fell av m som de vises.

ERMER

Strikk med rundp nr. 4 (40 cm). Strikk over de 82 (90) 100 (112) m fra hjelpep i strukturmønster og strikk opp 2 (6) 4 (8) m mellom for- og bakstykket = 84 (96) 104 (120) m. Strikk 34 cm = 129 omg fra delingen. Bytt til strømpep nr. 3½ og strikk 6 cm vrbord. Fell av som m vises.

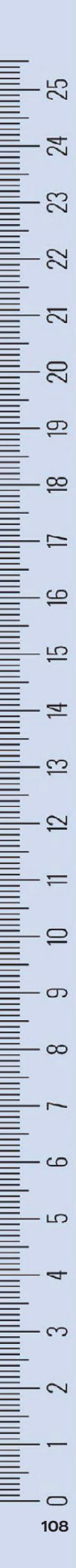
MONTERING

Damp arb lett fra vrangen.



MASKE-MARKØR

Bruk en maskemarkør i annen farge eller design for å markere begynnelsen av omgangen.



DALIA-GENSER

En lett og luksuriøs genser strikket i to tråder Kid Silk. Med en luftig passform og enkle raglanfellingar blir dette et plagg som er både elegant og anvendelig – perfekt til både hverdag og fest.

DESIGN: Viking Garn v/Benedicte Skogerbø FOTO: Studio Hjelm



DALIA-GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 88 (94) 106 (113) 119 (125) cm

Hel lengde: 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm

Ermelengde: 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm

Garn: Kid Silk fra Viking Garn (77 % kid mohair, 23 % silke, 25 g = ca. 200 m)

Garnmengde:

Kongebå (nr. 324): 6 (7) 7 (8) 8 (9) nøster

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 4 og 5

Strikkefasthet: 16 m glattstrikk i bredden med 2 tråder Kid Silk på p nr. 5 = 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn fås hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller se viking-garn.no

STRIKKEINFO

Hele plagget strikkes med to tråder Kid Silk.

BOLEN

Legg opp 140 (150) 170 (180) 190 (200) m på rundp nr. 5 og strikk 2 omg glattstrikk. Strikk deretter mønster I rundt

etter diagr. Sett et merke i hver side med 71 (75) 85 (91) 95 (101) m til forstykket og 69 (75) 85 (89) 95 (99) m til bakstykket. Etter mønster I strikkes glattstrikk. Når arb måler ca. 35 (36) 37 (38) 39 (40) cm, fell av 8 m i hver side til ermehull (4 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMER

Legg opp 46 (48) 50 (52) 54 (56) m på strømpep nr. 4 og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord i ca. 6 cm. Skift til strømpep nr. 5 og strikk glattstrikk. Øk på 2. omg jevnt fordelt til 58 (60) 62 (64) 66 (68) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Når ermet måler ca. 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm, fell av 8 m midt under ermet (4 m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Strikk alle deler inn på samme rundp nr. 5 med ett erme over hver felling på bolen = 224 (238) 262 (276) 290 (304) m. Sett et merke i alle 4 sammenføyninger. Forts rundt i glattstrikk og fell samtidig til raglan på hver 2. omg slik: Strikk til det gjenstår 2 m før første merke, strikk 2 r sm, ta neste m løs av, strikk 1 r, løft

den løse m over. Gjenta denne fellingen i alle 4 sammenføyninger på hver 2. omg til det er 72 (70) 78 (76) 82 (88) m igjen og 19 (21) 23 (25) 26 (27) raglanfellingar i høyden. Strikk 1 omg glattstrikk og fell jevnt fordelt til 66 (66) 68 (68) 70 (72) m.

HALSKANT

Skift til rundp nr. 4 og strikk vrbord rundt med 1 r, 1 vr til halskanten måler ca. 4 cm. Fell løst av med r over r og vr over vr.

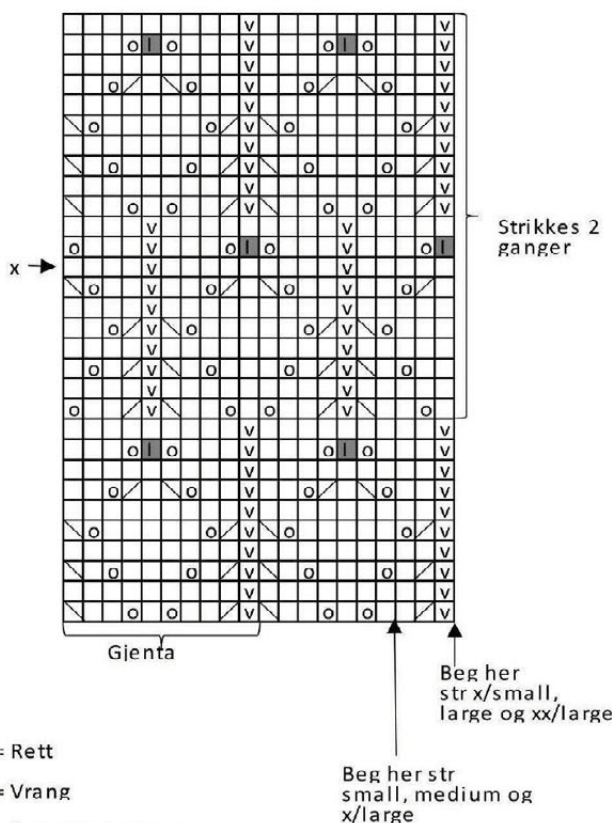
MONTERING

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

UNNGÅ TVINNING

Når du strikker med to tråder mohair, kan det være lurt å trekke litt forsiktig i begge nøstene underveis, slik at trådene følger hverandre jevnt og ikke tvinner seg for mye.

Mønster I



- = Rett
- ▤ = Vrang
- ▣ = 2 m rett sammen
- ▢ = 1 m løs av, 1 rett, ta den løse m over.
- ⊠ = 1 kast
- ⊞ = 2 m rett løs av samtidig, 1 m rett, trekk de 2 løse m over.
- x → = Den siste m i omg vil være en del av starten på neste omg



CLUTCH MED PUFFMASKER

En trendy heklet clutch med fôr, glidelås og en dusk til pynt.

DESIGN: Laura Strutt OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



CLUTCH

Mål: 28 x 18 cm

Garn: Brown Sheep Lamb's Pride Worsted (85 % ull, 15 % mohair, 113 g = 173 m)

Garnmengde: Lemon drop (M155) 1 nøste

Garnalternativ: Drops Karisma fra Garnstudio (nr 52) eller Ulrika fra Svarta Fåret (nr 307036)

Heklenål: nr 5

Heklefasthet: 5,5 m og 7,5 omg med puff-m = 10 x 10 cm

Tilbehør: Garn til dusk, førststoff 29 x 38 cm, glidelås 20 cm

TEKNIKKER

Puffmaske (puff-m):

1. Ta 1 kast og stikk heklenålen inn i m, 1 kast.
2. Dra nålen tilbake gjennom m, du har nå 3 løkker på nålen.
3. Ta 1 kast og stikk nålen inn i samme m, 1 kast og trekk gjennom m.
4. Gjenta 5 ggr og du har 13 løkker på nålen.
5. Ta 1 kast og trekk det gjennom alle løkkene.
6. Hekle 1 lm for å feste puff-m.

HEKLEINFO

Vesken hekles nedenfra og opp og sidene sys sammen. Til slutt sys glidelås og før i og det lages dusk til pynt.

FØRSTE SIDE

Legg opp 35 lm.

Rad 1 (rettsiden): 1 fm i 2. lm fra heklenålen, 1 fm i hver lm ut raden, snu = 34 m.

Rad 2–4: 1 lm (teller ikke som m), 1 fm i hver m, snu.

Rad 5: 3 lm (= 1. st), 1 st i hver av de neste 2 m, *hopp over 1 m, 1 lm, 1 puff-m i neste m*, gjenta fra * til * til det gjenstår 3 m, 1 st i hver av de 3 siste m, snu = 13 puff-m.

Rad 6: 3 lm (= 1. st), 1 st i hver av de neste 2 m, *1 lm, hopp over 1 m, 1 puff-m i neste m*, gjenta fra * til * til

det gjenstår 4 m, 1 lm, hopp over 1 m, 1 st i hver av de 3 siste m (siste st i 3. lm fra forrige rad), snu.

Gjenta rad 5 og 6 åtte ganger til. Puff-m skal hekles i lmbuene og siste st i hver rad hekles i 3. lm fra forrige rad.

Rad 23: 1 lm, hopp over 1. m, 1 fm i neste m, 2 fm om lmb, 1 fm i hver m til neste lmb, 2 fm om lmb, 1 fm i hver m ut raden, snu.

Rad 24–26: 1 lm, 1 fm i hver m, snu. Klipp av og fest tråden.

ANDRE SIDE

Rad 1: Hold retten mot deg, fest tråden i motsatt side av oppleggskanten, hekle 34 fm, snu.

Rad 2–3: 1 lm, 1 fm i hver m, snu.

Gjenta fra rad 5 til og med rad 26 som for første side.

MONTERING

Fest alle løse tråder. Brett vesken dobbelt og hekle sammen sidene med 1 fm i hver m. Hekle sm 4 m på hver side av åpningen øverst med 1 fm i hver. Åpne glidelåsen og fest den med knappenåler med én side på hver side av åpningen.



PEN STRUKTUR

Når du hekler puffmasker, pass på å dra løkkene jevnt opp hver gang. Da får du masker med samme høyde og en jevn og pen struktur i mønsteret.

MATCH

Lag flere dusker i ulike farger, så kan du bytte dusk etter farge på antrekket ditt.



Sy fast for hånd. Brett føret dobbelt med retten inn. Press 1 cm inn på kortsidene, sy sidesømmene med 1 cm sømmonn. Sett føret inn i vesken og sy fast langs glidelåsen med små sting.

DUSK

Flett en 20 cm lang tråd og knyt sammen til en løkke. Legg flere gartråder på 15 x 20 cm inni løkken. Brett på midten med knuten i sentrum. Knyt en kort tråd rundt toppen av dusken for å samle trådene. Fest dusken i glidelåsen.



LUKKE-TIPS

Lukk ev. lokket med en trykknapp, eller sy en knapp på vesken og bruk mellomrommet mellom stavene som knapphull.

FIN MED FRYNSER

En dekorativ, heklet clutch med spennende struktur og frynser langs kanten. Den hekles med to tråder og avsluttes med en klaff i vifteform.

DESIGN: Emma Bassey FOTO: Immediate Media
OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



CLUTCH

Mål: 26 x 16 cm

Garn: Hoooked Milano Eco Barbante (85 % resirkulert bomull, 15 % andre resirkulerte fibre, 200 g = 204 m)

Garnmengde: Orchid 400 g

Garnalternativ: Star fra Lana Grossa (frg 101) eller Soft Cotton fra Järbo (frg 8827)

Heklefasthet: 12 hst og 8 rader = 10 x 10 cm

Heklenål: Nr. 4½

Garninfo: Se garntopia.no

HEKLEINFO

Vesken hekles med to tråder og klaffen med en tråd.

VESKE

Legg opp 34 lm med to tråder.

Rad 1 (retten): 1 hst i 3. lm fra nålen og i hver lm ut raden, snu = 33 hst.

Rad 2 (vrangen): 2 lm (= 1. hst), 1 hst i hver m, snu.

Rad 3–11: Gjenta rad 2.

Rad 12: 2 lm, 1 hst i fremre maskeledd i hver m, snu.

Rad 13: 2 lm, 1 hst i bakre maskeledd i hver m, snu.

Rad 14–23: Gjenta rad 2.

Rad 24: Gjenta rad 12 og sett et merke i den midterste m på raden. Klipp av tråden.

KLAFF

Hold retten mot deg og fest garnet med 1 kjm 2 m til høyre for markøren (15. m).

Rad 1 (retten): Hekle 6 st i den markert m, hopp over 1 m, 1 kjm i de neste 3 m, snu = 6 st.

Rad 2 (vrangen): 1 lm (= 1-lmb), *1 st i neste m på rad 1, 1 lm*, gjenta *-* 6 ggr, 1 kjm i 13., 12. og 11. m på rad 24, snu = 6 st, 7 lmb.

Rad 3: *1 st i lmb, 2 st i neste m*, gjenta *-* 6 ggr, 1 st i

siste lmb, 1 kjm i 23., 24. og 25. m på rad 24, snu = 19 st.

Rad 4: 1 lm, 1 st i neste m, *2 lm, hopp over 1 m, 1 st i neste m*, gjenta *-* 9 ggr, 1 lm, 1 kjm i 9., 8. og 7. m på rad 24, snu = 10 st.

Rad 5: 1 st i første lmb, 2 st i neste st, *2 st i neste lmb, 2 st i neste st*, gjenta *-* 9 ggr, 1 st i siste lmb, 1 kjm i 27., 28. og 29. m på rad 24, snu = 40 st.

Rad 6: 2 lm (= 2-lmb), hopp over første st, 1 st i neste st, *3 lm, hopp over 2 m, 1 st i neste m*, gjenta *-* 12 ggr, 2 lm, 1 kjm i 5., 4. og 3. m på rad 24, snu = 13 st.

Rad 7: 2 st i første lmb, *1 st i neste m, 3 st i neste lmb*, gjenta *-* 12 ggr, 1 st i neste m, 2 st i siste lmb, 1 kjm i 31., 32. og 33. m på rad 24, snu = 53 st.

Rad 8: 2 lm (= 2-lmb), hopp over 2 st, 1 st i neste m, *3 lm,

hopp over 2 m, 1 st i neste m*, gjenta *-* 16 ggr, 2 lm, 1 kjm i 1. m på rad 24, snu = 17 st.

Rad 9: 1 lm (telles ikke), 2 fm i lmb, *1 fm i neste m, 3 fm i neste lmb*, gjenta *-* 16 ggr, 1 fm i neste m, 2 fm i siste lmb = 69 fm. Klipp av tråden.

MONTERING

Bruk garnendene til å sy sidene av vesken sammen med retten ut. Rad 12 og 13 utgjør bunnen. Fest løse tråder.

FRYNSER

Klipp opp 69 tråder à ca. 12 cm. Brett én tråd i to, stikk nålen i første fm på rad 9 i klaffen, trekk den brette tråden gjennom m, kast over endene og trekk gjennom løkken for å feste. Fest 1 frynse i hver fm på rad 9.





KUL CLUTCH

Høstens store dille er heklede clutcher.
Her får du oppskrift på en enkel versjon du hekler i en fei.

DESIGN: May Britt Bjella Zamori FOTO: Håkon Jørgensen



CLUTCH

Mål: 23 cm bred x 18 cm høy

Garn: Kløver fra Solberg Spindri (100 % kjemmet og mercerisert bomull, 50 g/ 85 m)

Garnmengde: Kongeblå (nr. 6067) 150 g

Heklenål: Nr. 3½

Heklefasthet: 20 m mønster med heklenål nr. 3½ = 10 cm

Tilbehør: Veskeramme 17 x 19 cm til clutchen

Garninfo: Solberg Spindri

tlf. 32 87 04 00 eller se solbergspindri.no

Legg opp 48 lm og sett sammen til en ring med 1 kjm i 1. lm.

1. omg (retten): Hekle 3 lm (= 1. st), 1 st til i samme lm, 46 st, 3 st i siste lm. Snu arb og hekle tilbake på andre siden av lm-opplegget, hekle 46 st, 3 st i siste lm, samme lm som de 2 første st ble heklet i.

2. omg (vrangen): Hekle 1 lm, og 1 fm i hver m i fremste

m-ledd, 1 kjm i 1. fm, snu

3. omg: Hekle *1 st i de 3 neste m gjennom begge m-ledd, hekle 1 st i fremste m-ledd i neste m 2 omg under*, gjenta fra *-* = 24 rapporter.

Gjenta 2. og 3. omg, for å få frem mønsteret hekles det både fra vrangen og retten, men rundt. Sett et merke i hver side med 12 rapporter mellom merkene. Hekle rett opp til arb måler ca. 21 cm og siste omg

er en omg med fm. Klipp av tråden.

MONTERING

Legg arb flatt, åpne veskerammen og legg den inni. Fest kanten stramt ned rundt rammen med knappenåler eller sikkerhetsnåler, pass på at sidemerkene blir liggende på midten av rammen i hver side, så m blir jevnt fordelt rundt rammen. Sy kanten stramt rundt rammen. Fest tråden godt.



KONVOLUTT- VESKE

Clutch er betegnelsen på en avlang festveske, som ofte har en konvoluttlignende form. Den kommer gjerne uten skulderrem, men kan også være med skulderrem.

PRAKTISK VESKE

En moderne strikkeveske med tidløs design
– perfekt til shopping og hverdagsbruk.

OPPSKRIFT: Petite Knit FOTO: Privat



FRENCH MARKET BAG

Størrelse: liten (stor)

Diameter: 22 (25,5) cm

Omkrets: 68 (80) cm

Høyde: 24 (27) cm

Strikkefasthet: 16 masker x 32 omganger i hullmønster på pinne 4 mm med tre tråder garn = 10 x 10 cm

Veiledende pinner: Rundpinne 4 mm (60 eller 80 cm), strømpepinner 4 mm

Materialer: 150 (200) g Japansk Bomuld fra Isager Yarn (50 g = 315 m) eller 250 (350) g Crealino fra Lang Yarns (50 g = 165 m), bomullsstoff til fôr: 96 x 27 (112 x 30) cm, skulderstropper i kjernelær: 2 x 94 cm

OPPSKRIFT

French Market Bag strikkes fra bunnen og opp. Bunnen er flat og strikkes på strømpepinner, mens veskens sider strikkes i hullmønster på rundpinne. Øverst avsluttes vesken med en i-cordkant. Fôret sys slik at det får samme konstruksjon som vesken, og monteres i den ferdigstrikkede vesken. Til slutt monteres stropper i kjernelær.

Økninger

En økning strikkes slik:

Øk: Med venstre p, løft tråden mellom to m opp forfra, og strikk tråden vridd r

Bunn

Legg opp 8 m på strømpepinner 4 mm (dvs. 2 m på hver strømpepinne) i tre tråder garn.

Strikk slik:

1. omg: Strikk r

2. omg: * Strikk 1 r, sett en maskemarkør, øk, * gjenta fra * til * ut omg (= 16 m)

Strikk nå rundt med 8

økninger på annenhver omg for å forme bunnen slik:

1. omg: Strikk r

2. omg: * Strikk r til maskemarkør, flytt maskemarkør til høyre p, øk, * gjenta fra * til * 8 ganger, strikk r ut omg (= 8 nye m)

Strikk disse 2 omg i alt 11 (14) ganger (= 104 (128) m).

Strikk nå en omg med kun 4 økninger slik:

1. omg: Strikk r

2. omg: * Strikk r til du har passert den andre maskemarkøren, flytt maskemarkøren til høyre p, øk, * strikk fra * til * 4 ganger, strikk r ut omg (= 4 nye m)

Det er nå 108 (132) m på omg. Strikk 2 omg r.

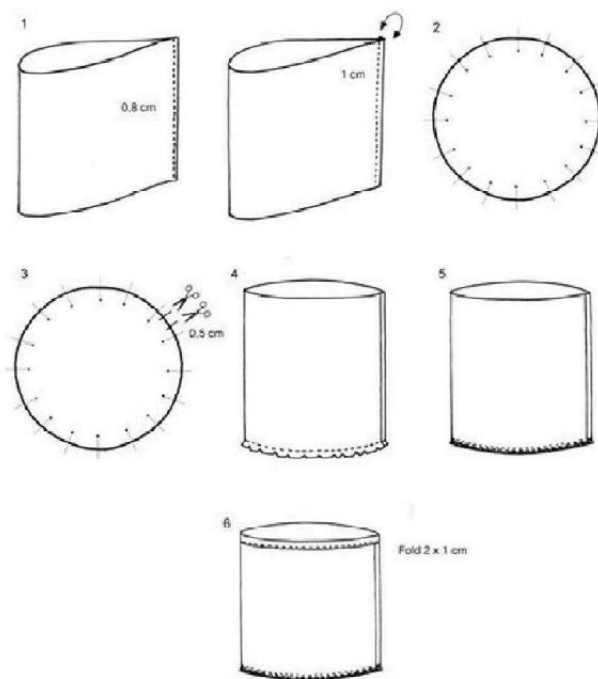
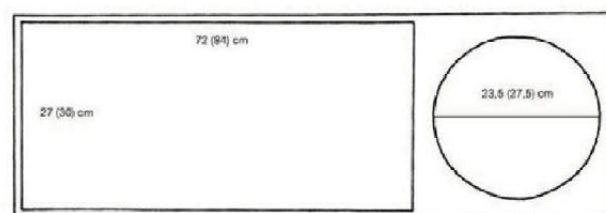
Bunnen er nå strikket. Unngå å bryte garnet, da det strikkes videre herfra i neste trinn.

Sider

Veskens sider strikkes i hullmønster på rundpinne 4 mm (60 eller 80 cm). Teknikken heter Knotted Oppenwork på engelsk.

Plasser en maskemarkør ved omg begynnelse, og strikk slik:

1. omg: * Kast garnet om p, strikk 3 r, løft den tredje m på høyre p over de to første m på høyre p (som om du feller m av) *, gjenta fra * til * ut omg.



2. omg: Strikk r til det er 1 m igjen på omg, flytt maskemarkøren slik at omg nå begynner før denne m (dvs. omg begynnelse er flyttet 1 m til høyre).

Gjenta disse 2 omg til vesken, målt fra bunnen, måler 24 (27) cm. Merk at omg begynnelse flyttes en m mot klokken på annenhver omg.

I-cordkant

Vesken avsluttes øverst med en i-cordkant.

Strikk slik:

Med en pinne 4 mm (f.eks. en strømpepinne), legg opp 4 m med strikket opplegg på venstre p fra rettsiden.

Strikk slik:

* Strikk 3 r, strikk 2 vridd r sm, flytt 4 m tilbake på venstre p *, gjenta fra * til * til det kun er 4 m igjen på høyre p. Sy de 4 åpne m sammen med de 4 m i den andre enden av i-cordkanten med maskinging så diskret som mulig. Fest alle løse tråder.

FÔR

Fôret er konstruert lik som vesken, dvs. som en sylinder med en rund bunn.

Bunn: Klipp en sirkel med diameter 23,5 (27,5) cm (dette er inkl. 1 cm sømrom). Bruk evt. en tallerken for å tegne etter.

Sider: Klipp et rektangel på 27 x 72 (30 x 84) cm (dette er inkl. sømrom).

Fôret sys med 1 cm sømrom med mindre annet er angitt. Sy slik:

1. Sy rektanget sammen langs den korte siden med 0,8 cm sømrom, slik at det dannes et rør. Vend og sy samme søm igjen, men denne gangen fra baksiden med 1 cm sømrom, slik at det sys fransk søm og råkantene skjules.

2. Nå skal den runde bunnen sys fast i den ene åpningen av røret, idet det først plasseres knappenåler hele veien rundt. Begynn med å plassere knappenåler fire steder jevnt fordelt på sirkelen, deretter plasseres 1–2 knappenåler imellom disse.

3. Klipp omtrent 30 små innhakk på 0,5 cm langs den enden av røret som er fastgjort til bunnen. Dette sikrer, at røret kan strekke seg og tilpasse seg bunnens form.

4. Sy bunnen fast.

5. Sikksakk eller overlock kanten rundt langs bunnen.

6. Brett fôrets øverste kant 2 ganger á 1 cm, og sy kanten ned.

7. Sett fôret inn i den strikkede vesken. Fest fôrets bunn fast i vesken med små sting omtrent fire steder. Med usynlige sting, sy øverste kant fast til innsiden av vesken svarende til underkanten av i-cordkanten på veskens vrangside.

SKULDERSTROPPER

Med garnet som du strikkede vesken i sys skulderstroppene i kjernelær fast på yttersiden av vesken (både gjennom fôr og strikk) gjennom hullene i stroppene.



Medisin eller masker?

– Å strikke er mitt vern mot rastløsheten, forteller Mette. Den danske fembarnsmoren er grunnlegger av PetiteKnit, et av Nordens mest populære strikkeunivers. For ti år siden måtte hun ta et viktig valg, og siden har hun ikke sett seg tilbake.

TEKST: Kristin Ma Berg OPPSKRIFTER: Mette Wendelboe Okkels/PetiteKnit



METTE WENDELBOE OKKELS (35)

Hva: Strikkedesigner.

Grunnla i 2016 selskapet PetiteKnit, som i dag har 1,3 millioner følgere på Instagram. Mette designer, utvikler og selger strikkeoppskrifter, garn og tilbehør til plagg for barn, kvinner og menn.

Hvor: Mette bor i Danmark.

Hun er gift med Niels og er mamma til fem barn.

Instagram: @petiteknit

2015 opprettet den 26 år gamle medisinstudenten Mette Wendelboe Okkels en strikkeprofil på Instagram. Mest fordi hun alltid har boblet over av ideer, og fordi hun ikke er så god på å sitte stille. Ikke visste hun imidlertid den gangen at strikkebloggen skulle føre til at hun hoppet av medisinstudiet og byttet ut stetoskopet med strikkepinner og garn. Men studietiden var så visst ikke bortkastet, bedyrer Mette. Hun mener at årene på medisinstudiet har gjort henne til en bedre oppskrift- og strikkedesigner.

HAR ALDRI ANGRET

Bare et år før Mette skulle avlegge endelig eksamen i medisin, lukket hun pensumbøkene én gang for alle. Instagramprofilen krevde stadig mer tid og oppmerksomhet, og daglig tilflyt av nye følgere gjorde sitt til at Mette plutselig så konturene av en helt ny levevei. I 2018 lot hun det stå til og satset alt på den nye yrkesveien. Mens mange kanskje ville nøle med å ta et slikt dristig valg, har Mette ikke angret et sekund. Da pandemien kom, tok det helt av. Nå skulle alle strikke, og Mette kunne dermed gi kreativiteten fritt spillerom. Hun har alltid holdt på med mye og hatt hodet fullt av ideer. Men når hun satt med et strikketøy mellom hendene og lot ideene bli til idet de dukket opp, fikk tankene fokus.

– Jeg har aldri vært god på å sitte stille, så det å ha noe i hendene gjør at jeg føler meg mer nyttig, for da lager jeg jo noe.



Foreldrene min ga meg tidlig en følelse av at hvis det var noe jeg ville her i livet, så var det bare å sette i gang.

ALLE SKAL LYKKES

– Nei, jeg er virkelig kommet på riktig hylle her i livet, sier fembarnsmoren og forteller at årene som student likevel har betydd så mye.

– Særlig når det kommer til det å skrive oppskrifter, som på mange måter er ganske likt det å skrive en vitenskapelig artikkel. Veilederen min på universitetet fortalte meg at en metode- del alltid skal skrives på en slik måte at andre skal kunne gjenta den. Det gjelder bare å finne det riktige forholdet mellom for mye og for lite informasjon. Man må aldri skrive så mye at noen blir forstyrret, men alltid nok til at alle kan lykkes ved å følge metoden, understreker strikkegründeren, som hittil har lagt ut over tre hundre selvkomponerte oppskrifter.

YDMYK OG TAKKNEMLIG

Årene som medisinstudent lærte Mette å være grundig, og at alle beregninger er viktige.

Oppskriftene er populære, og tilsiget på Instagram-profilen øker. Hva tenker hun selv er årsaken til at så mange klikker seg inn på nettopp PetiteKnit?

– Jeg er stolt, ydmyk og takknemlig over at så mange gir seg i kast med oppskriftene mine, sier Mette.

Trolig er en av grunnene at hun har et bredt og variert utvalg av plagg til barn og voksen, kvinner og menn, og en god del oppskrifter på tilbehør som passer de fleste.

OPPTATT AV KVALITET

Mange av Mettes oppskrifter er også svært enkle å følge, og hvis det er noen kompliserte teknikker involvert, legger hun alltid ved en video.

– Dessuten er jeg opptatt av kvalitet. Når man bruker så mye tid og tanker på et håndarbeid, synes jeg det er viktig å benytte garn og pinner av god kvalitet.

På spørsmålet om hvordan en fembarnsmor i det hele tatt får tid til å strikke, svarer

BARN I HJEMME- STRIKK:

Storm Sweater er populær blant Mettes barn, og hun strikker stadig nye ettersom barna vokser. Den populære genseren kommer i størrelse 1–100 år.

Mette kort og godt at PetiteKnit er hennes arbeidsplass, og at hun får det hele til å gå opp på samme måte som ektemannen får sitt arbeid til å gå i hop med det å være fembarnsfar.

– Vi planlegger. Det er ofte en logistisk utfordring, men vi er sammen om å få familielivet vårt til å fungere, understreker Mette.

HYGGELIGE NAVN

De fleste som klikker seg inn på PetiteKnit, kan fort bli fristet til å strikke en Festivalkjole, en Holiday Slipover, en Ingen Dikkedarer Sweater eller hva med en Løvetannkjole og en Let's Christmas Sweater?

Mange av de hyggelige navnene på plaggene ble til mens Mette strikket dem, mens andre plagg er oppkalt etter en venninne eller en god stemning, eller kanskje bare en farge som fengslet Mette mens hun holdt på med akkurat den genseren, vesten eller kjolen.

– Uansett er det alltid slik at når en oppskrift først har fått sitt navn, er det vanskelig å forestille seg at den kunne hete noe annet enn nettopp det den heter, forklarer Mette.

Det var bestemødrene som lærte henne å strikke.

– Jeg kan ennå huske en genser farmor strikket til meg. Den var helt hvit, tykk og god, og hadde lærlapper på albucne. Det var veldig flott og populært den gangen. Og morfar strikket et skjørt til meg som jeg selv hadde funnet i et dameblad og fortalt henne at jeg ønsket meg. Mitt eget første store prosjekt var en genser til en liten tremenning, forteller Mette.

ALLTID LAGET TING

De hadde selvfølgelig håndarbeid på skolen i Danmark også, og Mette tror kanskje hun lærte å strikke noen plagg der, men hun er slett ikke sikker.

– Allerede som barn lagde jeg så mange ulike ting der hjemme hos meg selv. Jeg vokste opp i en liten by med foreldre som drev i selvstendige yrker. De ga meg tidlig en følelse av at hvis det var noe jeg ville her i livet, så var det bare å sette i gang. Jeg hadde frie tøyler til å utvikle meg kreativt. Jeg utforsket ulike teknikker, og lærte å lage ting under prosessen, og det var jo alltid ting jeg selv hadde valgt å lage. En gang sydde jeg en hel kjole av bare slips, minnes Mette, som ofte fant inspirasjon i motebladene.

– Da jeg gikk i syvende klasse, fikk jeg en rolle i et skoleteaterstykke og sydde selv ballkjolen jeg hadde på meg i rollen. Jeg strikket, heklet, sydde og trykket ulike trykk på mange ting som vesker, for eksempel. For meg var det aldri langt fra idé til handling, og slik er det i dag også. Og jeg har alltid likt å dele det jeg lager med andre, forteller Mette.

Hun er drevet av lyst til å skape og liker å dele det hun lager. Er det kaldt ute og hun får lyst til å pakke seg inn, ja da strikker Mette en ny pologenser i ull. Er det varmt i været, velger hun kanskje en sommertopp i lingarn, eller kanskje en lekker French Market bag, som den du finner oppskriften på her. Uansett er kreativiteten hennes til stor inspirasjon for hobbystrikkere over hele verden. •

LETT OG LUN

En lett og klassisk genser, som passer til både shorts, jeans og skjørt, og den kan brukes året rundt.

OPPSKRIFT: Petite Knit FOTO: Privat



CUMULUS BLUSE

Størrelser: XS (S) M (L) XL (2XL) 3XL (4XL) 5XL

Overvidde: 96 (102) 109 (116) 126 (136) 140 (149) 156 cm

Lengde: 52 (54) 57 (59) 60 (62) 64 (66) 68 cm

Strikkefasthet: 18 masker x 26 omganger i glattstrikk på pinne 4,5 mm = 10 x 10 cm

Veiledende pinner: Rundpinne 4,5 mm (60 og/eller 80 og/eller 100 cm), strømpepinner 4,5 mm

Materialer: 150 (175) 200 (200) 225 (225) 250 (250) 275 g Silk Mohair fra Isager Yarn (25 g = 212 m) eller Tynn Silk Mohair fra Sandnes Garn (25 g = 212 m) eller Brushed Lace fra Mohair by Canard (25 g = 210 m) eller Soft Silk Mohair fra Knitting for Olive (25 g = 225 m) eller Tilia fra Filcolana (25 g = 210 m). Merk at det strikkes med dobbel tråd. Garnforbruket angir totalt garnforbruk.

OPPSKRIFT

Cumulus Bluse strikkes i to tråder tynn mohair/silkegarn i glattstrikk ovenfra og ned. Blusen har en dyp, avrundet V-utskjæring. Langs alle kanter strikkes en i-cordkant.

Størrelsesguide

Cumulus Bluse bør ha en bevelegsesvidde (positive ease) på 10-15 cm i forhold til ditt bystemål. Størrelsene XS (S) M (L) XL (2XL) 3XL (4XL) 5XL tilsvarer et bystemål, målt på egen kropp, på 80-85 (85-90) 90-95 (95-100) 100-110 (110-120) 120-130 (130-140) 140-150 cm.

Målene på den ferdige genseren er angitt på forsiden av oppskriften. Mål deg selv før du går i gang med å strikke, for å vurdere hvilken størrelse som vil passe deg best. Dersom du f.eks. måler 90 cm rundt om bysten (eller det bredeste sted på din overkropp), bør du strikke str. S. En genser i str. S har overvidden 102 cm og vil i nevnte eksempel gi en bevelegsesvidde (positive ease) på 12 cm.

Om økninger

Økningene strikkes på hver side av en raglanmaske (raglan-m) slik at de enten heller mot høyre (øk-h) eller mot venstre (øk-v). Raglan-m er en vanlig maske som strikkes i glattstrikk. Økningene strikkes slik: **Øk-h:** Stikk venstre p inn under tråden mellom to m bakfra og strikk tråden r **Øk-v:** Stikk venstre p inn under tråden mellom to m forfra og strikk tråden vridd r

BÆRESTYKKE

Strikkes først frem og tilbake på p mens V-utskjæringen dannes. Deretter samles arbeidet og strikkes rundt på p. Legg opp 44 (46) 50 (54) 56 (56) 56 (56) 56 m på rundpinne 4,5 mm (60 eller 80 cm). Første p er fra vrangsidan. Strikk 1 p vr. Neste p er fra rettsiden.

Del inn m med maskemarkører for å markere raglan-m slik: 1 m (venstre forstykke), 1 raglan-m, 6 (6) 7 (8) 8 (8) 8 (8) 8 m (venstre erme), 1 raglan-m, 26 (28) 30 (32) 34 (34) 34 (34) 34 m (bakstykke), 1 raglan-m, 6 (6) 7 (8) 8 (8) 8 (8) 8 m (høyre erme), 1 raglan-

m, 1 m (høyre forstykke). Nå strikkes bærestykket frem og tilbake i glattstrikk, samtidig som det strikkes raglan-økninger på alle rettpinner, mens det på hver 4. p (dvs. hver 2. rettpinne) strikkes en økning på forstykket i hver side for å danne V-utskjæring slik:

1. p (rettside): * Strikk r til maskemarkør, øk-h, strikk raglan-m r, øk-v *, gjenta fra * til * i alt 4 ganger, og strikk r ut p (= 8 økninger)

2. p (vrangside): Strikk vr

3. p (rettside): Strikk 1 r, øk-v, * strikk r til maskemarkør, øk-h, strikk raglan-m r, øk-v *, gjenta fra * til * i alt 4 ganger, og strikk r til 1 m igjen på p, øk-h, 1 r (= 10 økninger)

4. p (vrangside): Strikk vr Strikk disse 4 p i alt 11 (12) 13 (14) 15 (15) 15 (15) 15 ganger, svarende til 22 (24) 26 (28) 30 (30) 30 (30) 30 p med raglanøkninger (= 242 (262) 284 (306) 326 (326) 326 (326) m). Neste p er fra rettsiden.

Maskefordelingen er nå:

34 (37) 40 (43) 46 (46) 46 (46) 46 m (venstre forstykke), 1 raglan-m, 50 (54) 59 (64) 68 (68) 68 (68) 68 m (venstre erme), 1 raglan-m, 70 (76) 82 (88) 94 (94) 94 (94) 94 m (bakstykke), 1 raglan-m, 50 (54) 59 (64) 68 (68) 68 (68) 68 m (høyre erme), 1 raglan-m, 34 (37) 40 (43) 46 (46) 46 (46) 46 m (høyre forstykke).

På neste p samles bærestykket, slik at det strikkes rundt på rundpinnen, slik: Strikk som 1. p (beskrevet ovenfor), legg opp 2 m med løkkeopplegg i slutten av p, sammenføy arbeidet, slik at det nå strikkes rundt på rund-

pinnen (= 252 (272) 294 (316) 336 (336) 336 (336) 336 m). Strikk r til første maske-markør (dvs. ved overgangen mellom forstykke og venstre erme). Omg begynner nå her. Strikk 1 omg r.

Maskefordelingen er nå:

1 raglan-m, 52 (56) 61 (66) 70 (70) 70 (70) 70 m (venstre erme), 1 raglan-m, 72 (78) 84 (90) 96 (96) 96 (96) 96 m (bakstykke), 1 raglan-m, 52 (56) 61 (66) 70 (70) 70 (70) 70 m (høyre erme), 1 raglan-m 72 (78) 84 (90) 96 (96) 96 (96) 96 m (forstykke).

Det strikkes nå rundt på rundpinnen, samtidig som det strikkes raglanøkninger på hver 2. omg:

1. omg: * Strikk øk-h, strikk raglan-m r, øk-v, strikk r til maskemarkør *, gjenta fra * til * ut omg (= 8 økninger)

2. omg: Strikk r

Strikk disse 2 omg i alt 3 (3) 3 (3) 3 (1) 1 (1) 1 ganger (= 276 (296) 318 (340) 360 (344) 344 (344) 344 m). Det svarer til at det i alt er strikket 26 (28) 30 (32) 34 (32) 32 (32) 32 p/omg med raglanøkninger.

For str. XL (2XL) 3XL (4XL) 5XL

Nå er maskeantallet til ermene oppnådd, og videre strikkes det derfor rundt med raglan-økninger kun til bolen. Merk at det nå strikkes økninger på hver omg (og ikke kun på hver 2. omg som hittil).

Strikk slik fra omg begynnelse:

1. omg: Strikk øk-h, strikk raglan-m r, strikk r til maske-markør, strikk raglan-m r, øk-v, strikk r til maskemarkør, øk-h, strikk raglan-m r, strikk r til maskemarkør, strikk



25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0



KLASSIKER: Cumulus bluse er et av PetiteKnits mest populære design, og det forstår vi godt.

METTES STRIKKELIV

Beste strikkeminne?

– Det er en hel eske med strikkede oppvaskkluter som jeg fikk av bestemoren min, fordi jeg vet at mens hun har strikket og drukket kaffe, har hun sittet og tenkt på meg.

Favorittmønster?

– Det endrer seg mye, men det jeg alltid vender tilbake til, er grunnleggende strikking, dvs. noe som er glattstrikket, ensfarget og hvor konstruksjonen er i fokus.

Mest stolt av?

– At så mange vil strikke etter oppskriftene mine. Det er en tanke som gjør meg ydmyk og stolt og får meg til å ville fortsette innsatsen til å fullføre hvert eneste prosjekt.

Strikkeinspirasjon?

– Det er det vanskeligste spørsmålet, for egentlig er alt inspirasjon. Her om dagen løp jeg forbi en dame og oppdaget at genseren hennes hadde en interessant detalj. Den detaljen satte i gang tanker om en hel konstruksjon. For meg er det å være inspirert å holde seg åpen for inspirasjon.

Favorittverktøy?

– Det er sannsynligvis en maskevaier, for det flotte med strikking er at det kan justeres slik at det blir akkurat slik du vil ha det og passer perfekt. Med en maskevaier er det så mye enklere å prøve på et plagg underveis og få perfekt lengde.

Uferdig prosjekt?

– Det finnes mange uferdige prosjekter. Noen kommer aldri forbi en strikkeprøve, og andre stopper fordi de av en eller annen grunn ikke kan fungere som et mønster, og så er det noen prosjekter som ligger uferdige helt til jeg plutselig kjenner energien til å ta tak i dem igjen.

raglan-m r, øk-v, strikk r til maskemarkør (= 4 økninger) Strikk ovenstående omg i 2 (6) 7 (11) 12 ganger (= 368 (368) 372 (388) 392 m).

Maskefordelingen er nå:

1 raglan-m, 58 (62) 67 (72) 76 (72) 72 (72) 72 m (venstre erme), 1 raglan-m, 78 (84) 90 (96) 106 (110) 112 (120) 122 m (bakstykke), 1 raglan-m, 58 (62) 67 (72) 76 (72) 72 (72) 72 m (høyre erme), 1 raglan-m 78 (84) 90 (96) 106 (110) 112 (120) 122 m (forstykke).

BOL

Fra omg begynnelse deles m inn til bol og ermer, og det legges opp m til ermehull.

Dette gjøres slik:

Strikk raglan-m r, sett 58 (62) 67 (72) 76 (72) 72 (72) 72 m til hvile på en maskeholder (venstre erme), legg opp 6 (6) 6 (6) 6 (10) 12 (12) 16 m med løkkeopplegg, strikk raglan-m r, strikk 78 (84) 90 (96) 106 (110) 112 (120) 122 r (bakstykke), strikk raglan-m r, sett 58 (62) 67 (72) 76 (72) 72 (72) 72 m til hvile på en maskeholder (høyre erme), legg opp 6 (6) 6 (6) 6 (10) 12 (12) 16 m med løkkeopplegg, strikk raglan-m r, strikk 78 (84) 90 (96) 106 (110) 112 (120) 122 r (forstykke). Bolen har nå 172 (184) 196 (208) 228 (244) 252 (268) 280 m.

La omg begynne midt under venstre ermehull.

Strikk rundt i glattstrikk til blusen, målt midt bak, måler 51 (53) 56 (58) 59 (61) 63 (65) 67 cm, eller ønsket lengde. Du kan med fordel prøve blusen underveis for å finne rett lengde til nettopp deg.

Bolen avsluttes med en i-cord (se video på www.petiteknit.com), hvor det strikkes fellinger slik at maskeantallet reduseres. Disse fellingene sikrer at kanten ikke vil bølge seg.

I-cordkanten med fellinger strikkes slik:

Legg opp 4 m med strikket opplegg på venstre p (fra rettsiden).

* Strikk 3 r, 2 vridd r sm, sett 4 m tilbake på venstre p *, gjenta fra * til * i alt 3 ganger. Strikk 3 r, 3 vridd r sm, sett 4

m tilbake på venstre p (dermed felles 5 m, når det strikkes 4 "i-cord-sekvenser"). Ovenstående gjentas ut omg til alle masker er felt av.

ERMER

Strikkes rundt i glattstrikk på strømpepinner 4,5 mm eller med magic loop-teknikk.

Plukk opp 6 (6) 6 (6) 6 (10) 12 (12) 16 m i de 6 (6) 6 (6) 6 (10) 12 (12) 16 m du la opp til ermehull på bolen (= 64 (68) 73 (78) 82 (82) 84 (84) 88 m), og la omg begynne midt mellom disse. Strikk rundt i glattstrikk til innvendig lengde av ermet måler 40 (42) 42 (42) 40 (38) 35 (34) 33 cm, samtidig som det felles 2 m på hver 9. (9.) 8. (7.) 6. (5.) 5. (5.) 4. omg ved å strikke 2 r sm etter første m på omg og 2 vridd r sm innen siste m på omg i alt 10 (11) 12 (14) 16 (16) 16 (16) 18 ganger (= 44 (46) 49 (50) 50 (50) 52 (52) 52 m).

Avslutt med en i-cordkant med fellinger som beskrevet i avsnittet Bol.

HALSKANT

Plukk opp 104 (112) 124 (134) 138 (138) 138 (138) 138 m fra rettsiden rundt langs halsåpningen med rundpinne 4,5 mm (60 eller 80 cm). Begynn opplukkingen på overgangen fra bakstykke til erme i den ene siden. Opplukkingsfrekvensen svarer til at det plukkes 1 m opp i hver m, mens det langs V-utskjæringen plukkes opp 2 m for hver 3. p.

Strikk en i-cordkant uten fellinger slik:

Legg opp 4 m med strikket opplegg på venstre p (fra rettsiden).

* Strikk 3 r, 2 vridd sm, sett 4 m tilbake på venstre p *, gjenta fra * til * ut omg til alle masker er felt av.

OBS: Prøv blusen på før du strikker i-cordkanten. Dersom du synes at halsåpningens størrelse er passende, strikk litt løst rundt. Dersom du synes at halsåpningen skal være mindre, stram til når du strikker i-cordkanten. Sammenføy i-cord-endene pent. Fest alle løse tråder.

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



VILLA VILLEKULLA: Huset var før filminnspillingen forvalterbolig hvor det ble lagret kanonfett og militære underbukser. Etter innspillingen ble det solgt og fraktet til Gotland.

Pippi fyller 80 år!

50 ting du kanskje ikke visste om Pippi

«Fine lille krumelur, jeg vil aldri bli stor!» Den kjente Krumelurpillen må ha virket, for til tross for sine 80 år er Pippi Langstrømpe fortsatt den samme sterke, rampete og oppfinnsomme 9-åringen. Her er mange morsomme ting om superhelten du kanskje ikke visste fra før.

TEKST: Petter Karlsson FOTO: The Astrid Lindgren Company/Ingrid Vang Nyman, TT og Getty images



DELAKTIG: Astrid Lindgren var aktivt med under innspillingen av Pippi-filmene. Her sammen med Inger Nilsson. Hun skrev manus til TV-serien og filmene som fulgte.



7.

«Intet normalt barn spiser en hel bløtkake og går barbert på strøsukker. Begge deler minner om en sinnssykes fantasi», skrev Aftonbladets John Landquist i en klassisk anmeldelse i 1946. Astrid svarte: «Intet normalt barn løfter en hest med strak arm heller. Men hvis man kan det, så kan man kanskje også spise en hel kake.»

PIPPI OG HERR NILSSON:

Apekatten var ikke bare snill. Historien forteller at den en gang bet en filmarbeider rett gjennom hånden.

1. Leken «Ikke røre gulvet» pleide Astrid og søsknene hennes å leke i barndomshjemmet Näs. Den var igjen hentet fra en av hennes favorittbøker, Maksim Gorkijs Ute i verden.

2. Pippi ble til da Astrid ble senge-
liggende etter å ha sklidd og forstuet
foten en marsdag i 1944.

3. Ingen barnebokhelt har hatt et lengre dåpsnavn enn Pippilotta Viktualia Rullgardina Krusemynta Efraimsdatter Langstrømpe – 64 bokstaver.

4. Inspirasjonen til Pippis grenseløse skrøner kom fra figuren J. A. Hapfolati – mannen som oppfant den elektriske salmeboken – i Knut Hamsuns roman Sult.

5. Et viktig forbilde for Pippi var Sonja Sandin, en rødhåret klassekamerat til Astrids datter, Karin. Som voksen ble hun fruktselger i Hötorgshallen i Stockholm.

6. Astrids storebror, Gunnar, ga ideen til historien om da Pippi ble skipbrudden. Han hadde en gang rodd ut til øya Lomtuvan ved Vimmerby og sendt en flaskepost med teksten: «Uten snus og brennevin i to dager lider vi på denne øya.»

8. Pippis illustratør, Ingrid Vang Nyman, var også rødhåret og fregnede. Men hun hadde et langt mørkere sinn, led av schizofreni, og tok sitt liv, 43 år gammel, på sin tantes pensjonat, Gotha, i København.

9. Forlegger Gerard Bonnier i Bonniers Forlag takket nei til Pippi-manuset, som Astrid deretter bearbeidet litt. Så sendte hun det inn til en konkurranse hos det kriserammede forlaget Rabén & Sjögren – og vant.

10. Den svenske bryteren og skrekkfilm-skuespilleren, Tor Johnson, spilte rollen som Sterke Adolf da Pippi dukket opp i det amerikanske barneprogrammet Shirley Temple's Storybook i 1961.

11. Da anmelderne begynte å skrive om hvor morsom Pippi Langstrømpe var, bestemte Astrid seg en kveld for å lese boken på nytt. Etter en stund spurte ektemannen Sture: «Du ler ikke?» «Nei, det gjør jeg virkelig ikke,» svarte Astrid. «Nei, du har jo ingen humor ...»

12. Når landstrykeren Konrad spiller sag, er det ikke Hasse Alfredsons hender man ser. De tilhørte den gamle mesterfotografen og verdensmesteren i bueskyting, Emil Heilborn. Han hadde lært kunsten da han fotograferte baufil for Sandvikens Jernverk.

13. Musikken til 1949-filmen ble skrevet av Per-Martin Hamberg, som også skrev Nu tändas åter ljusen i vår lilla stad. Han hadde vært kollega med Astrid på brevsensuren under krigen.

14. Den første Pippi ble tegnet av Astrid selv. Det ble omslaget til det første manus som datteren Karin fikk på sin tiårsdag i mai 1944. Astrids Pippi var eldre, høyere og slankere enn den vi kjenner fra bøkene.

15. Svend Asmussen spilte syngende postbud i den første Pippifilmen. Stig Järrel spilte platehandler, og Sigge Fürst skurk.

16. En scene der Pippi redder en barnefamilie fra en brann og deretter deklamerer «Det brenner en ild!» ble aldri tatt med i TV-serien. Astrid strøk den fordi hun tidligere hadde blitt anklaget for å oppfordre til pyromani. ➔

17. 8 000 jenter søkte rollen som Pippi i TV-serien i 1969. Blant dem var Maria Persson, som fikk rollen som Annika.

18. Da Inger Nilsson ble presentert for pressen, ble det påpekt at hun hadde tre idoler: Tjorven, Televinken og revyskuespilleren Anna Sundquist.

19. Jazzpianisten Jan Johansson fikk inspirasjon til signaturmелодien, Her kommer Pippi Langstrømpe, etter å ha hørt en plate med Ghanas politiorkester.



20.

Lilla Gubben – som egentlig het Bunting og var en rideskolehest – ble døpt om av Inger Nilsson. Den ble holdt i sjakk med beroligende medisin.



VELKJENT TRIO: Av de tre i den populære gjengen – Tommy (Pär Sundberg), Annika (Maria Persson) og Pippi (Inger Nilsson) – var det bare Pippi som fortsatte som skuespiller.

21. Herr Nilsson var ingen snill ape. En gang bet den en filmarbeider rett gjennom hånden, så hjørnetennene møttes. Den pleide også å tisse i håret til Inger Nilsson.

22. De svarte flekkene på Lilla Gubben måtte males på hver dag med en pappmal.

23. I scenen der Pippi går på sirkus og en slange kryper over ryggen hennes, var det faktisk Pär Sundberg (Tommy) som spilte Pippi. Han var iført parykk og kjole. Inger Nilsson var på sykehus med en skadet fot den dagen.

24. Huset som ble Villa Villekulla hadde tidligere vært forvalterbolig på P18 i Visby. Der ble det lagret kanonfett og militære underbukser. Etter TV- og filminnspillinger ble huset flyttet til Kneippbyn Sommarland i Vibble, nær Visby på Gotland, hvor det fremdeles står og er en attraksjon.

25. Benkt-Åke Benktsson, som spilte Pippis pappa, Efraim Långstrump, i den første langfilmen, veide 140 kilo.

26. Maria Persson, som spilte milde Annika, var egentlig en tøffing som likte å være ute på kveldene. Inger Nilsson var derimot hjemmekjær, lydig og sjenert.

27. Før Pär Sundberg fikk rollen som Tommy, hadde han gått på ballettskole og spilt Brummelman i Klas Klättermus i Malmö. Han mente selv han var «temmelig dårlig som skuespiller» og så aldri hele TV-serien.

28. Pippis knappestøvler i filmen var i størrelse 44.

29. TV-ledelsen fryktet at politiet ville ta seg nær av hvordan Kling og Klang ble fremstilt. Men de eneste protestene kom fra en historiker som påpekte at uniformshatten og det hvite beltet stammet fra ulike tidsepoker.

30. Den tyske skuespilleren Margot Trooger sydde på eget initiativ kjolen som strenge fru Prussiluskan bruker. Hun nektet å lære seg replikker på svensk.

31. Også de som spilte skurkene Dunder-Karlsson og Blom var tyskere. Paul Esser (Blom) spilte også legen i Emil i Lønneberget.

32. Pippis pappa skulle egentlig spilles av en tysker, Ralf Wolter. Han fikk senere en mindre rolle i Cabaret med Liza Minnelli. Han ble imidlertid vurdert som for liten og ble erstattet av svenske Beppe Wolgers.

33. Hasse og Tage, som to år tidligere hadde spilt smuglere i Skrållan, Ruskprick och Knorrhane, var egentlig Astrids førstevalg til rollene som Kling og Klang. De var positive, men hadde andre prosjekter.

34. Scenen der Pippi løfter hesten sin ble løst med en nedgravd diger jekk og en hest laget av isopor.

35. Pippis kjole var blå i bøkene, men ble gul i filmen for å fungere med den nye teknologien.

36. Da serien hadde TV-premiere ble det solgt Pippi-souvenirer som varmt hvetebrød – bortsett fra 5 000 håndmalte dukker laget av Lisa Larson, som kostet 39 svenske kroner. I dag er de dyre samleobjekter.

37. Da Inger Nilsson ble spurt om hva som var morsomst med innspillingen, svarte hun: «Å klappe filmklappen. Det synes nok alle barn.»

38.

Thor Heyerdahl var på Barbados for å lete etter et vrak da han ble hyret inn som pirat i Pippi Langstrømpe på de syv hav. De øvrige sjørøverne var svenske næringslivsledere og engelske millionærer som ble funnet i en hotellbar og fikk 75 kroner hver for jobben.

LILLA GUBBEN:

Scenen der Pippi løfter hesten sin ble løst med en nedgravd diger jekk og en hest laget av isopor.



46.

Inger Nilsson tjente totalt 200 000 svenske kroner på rollen som Pippi. For pengene kjøpte hun et piano og to hester.



FØRSTE FILM: Allerede i 1949 ble den første Pippifilmen laget. Viveca Serlachius hadde rollen som Pippi.

39. Pippis skip, Hoppetossa, het egentlig Meta av Byxelkrok. Det ble eid av tre kunstnere som året før hadde seilt rundt og reklamert for brus, og da utstyrt skipet med 18 kanoner. Senere ble båten brukt som briggen Charlotta i filmene Utvandrerne og i Skattkammerøya med Orson Welles.

40. En av sjørøverne ble spilt av regissør Olle Hellboms kone Birgit, iført løsskjegg og øyelapp.

41. Når Pippi flyr ballong over havet, er det en ti centimeter høy modell med tre små dukker, manøvrert med fiskestang. Den som ser nøye etter, kan skimte den tynne metalltråd laget av metallet wolfram.

42. Den første spillefilmen kom i 1949, med den 26 år gamle (!) finlands-svensken Viveca Serlachius i hovedrollen som Pippi. Mot Astrids vilje ble det lagt inn en kjærlighetshistorie i manuset, med et par som møtes i en platebutikk.

43. Pippi Langstrømpe-serien fra 1969 og filmene som fulgte ble en stor eksportsuksess. Ifølge Svenska Filminstitutet og ble Pippi-filmene og TV-serien solgt til over 100 land.

47. Maria «Annika» Persson flyttet som voksen til Palma, der hun jobbet først i bar og senere i eldreomsorgen.

48. Pär «Tommy» Sundberg ble etter hvert leder for et firma i Ystad som drev PR-kampanjer i varehus og kjøpesentre.

49. «Pippi-dyrkelsen har snudd opp ned på alt – skole, familieliv, normal oppførsel,» skrev kristendemokraten Carin Stenström i Svenska Dagbladet da en ny Pippi-debatt blusset opp i 1995. «Den har latterliggjort orden og hensyn, ærlighet og høflighet. Den har glorifisert selvopptatthet, selvopptatthet, hensynsløshet og virkelighetsflukt.»

50. Tusener av fans fra hele verden sendte brev til Pippi-skuespillerne. Det holdt å skrive «Annika, Sverige», så kom brevene frem. •

A photograph of an elderly man, Håkon Strand, standing in front of a two-story wooden house with a corrugated metal roof. He is wearing a grey jacket and glasses, with his arms crossed. The house has a balcony with a decorative railing. The background shows some greenery and a fence.

MOTSATT-MANNEN:
Håkon Strand ville klare seg selv. 93 år gammel kjøpte han dette lille huset med hage på øya Vandve i Dønna kommune.

HÅKON FLYTTET FRA
OMSORGSBOLIGEN TIL EGET HUS

– Her kan jeg ikke ha det bedre

Håkon bodde i omsorgsbolig og hadde det bekvemt, men det føltes feil. Så han flyttet like godt ut og kjøpte sitt eget hus på en liten øy. Når han fyller 95 år i høst, kan han feire to år i egen bolig med hage.

TEKST OG FOTO: Siri Walen Simensen

KOM HJEM: Da jeg kom hit, føltes det som å komme hjem. Jeg vokste opp på Slapøya, en kort båttur unna, sier Håkon.



Kanskje har du lest boken «100-åringen som hoppet ut av vinduet og forsvant»? Romanen ble skrevet av den svenske forfatteren Jonas Jonasson og handler om Allan, som nærmer seg 100 år. Han bestemmer seg for å rømme fra sin kjedelige hverdag på et aldershjem.

På Vandve i Dønna kommune i Nordland bor en mann som minner litt om romanfiguren. Håkon Strand fyller riktignok «bare» 95 år i høst, men for to år siden overrasket han alle ved å si fra seg om sorgsboligen han hadde blitt tildelt for i stedet å leve et helt vanlig liv og klare seg selv.

– Vi må leve livet mens vi kan. Det du selv klarer, skal ikke andre gjøre for deg, sier den vitale pensjonisten og ønsker Hjemmet velkommen inn på kaffe, marsipankake og gjærbakst.

Godsakene er kjøpt dagen før i nærmeste by, som ligger to fergeturer unna og heter Sandnessjøen.

Vi møtte Håkon for to år siden. Da leide han leilighet, hadde kjøpt seg båten Slapøy-gutten og var på jakt etter et hus. Mange trodde nok det ville bli med praten og at han raskt ville flytte tilbake i om-sorgsboligen.

Men nei. Det eneste han har tatt imot av råd siden da, var at han solgte båten han kjøpte, mest av hensyn til sønnen Tommy, som bor i Bodø og var redd faren ville falle i havet på grunn av svimmelheten han nå og da rammes av.

– Å kvitte seg med båten var tungt og jeg har lekt med tanken om å gå til anskaffelse av en ny, men det er kanskje ikke så fornuftig, innser han med et lite smil.

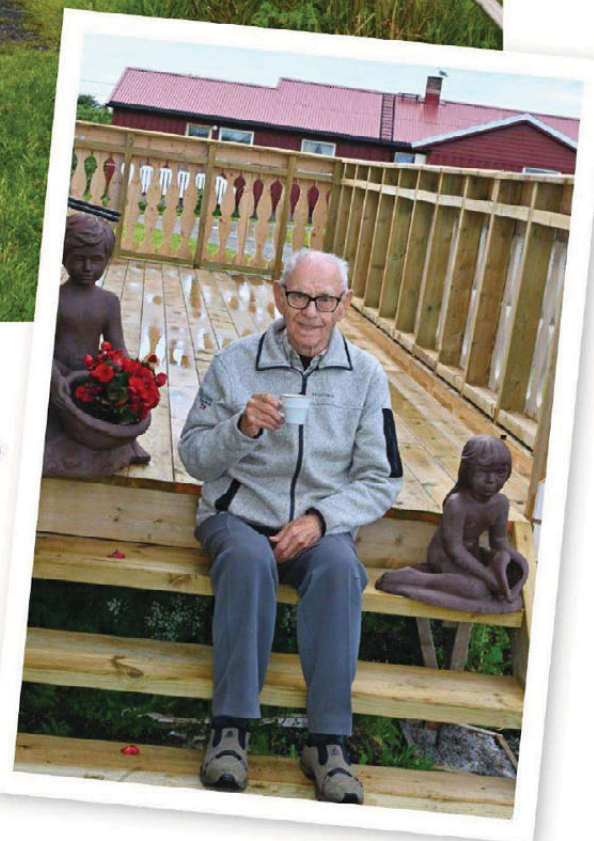
Den største gaven er å kunne legge planer for hvordan det skal bli etter hvert, uten å måtte spørre noen om lov.

HUSFAR

Inne hos Håkon er det strø-kent. Han har dekket på med serviset han og kona Marie brukte daglig da hun levde. Overalt i den lille stuen er det ting som minner om henne. På veggen har han laget et lite familie-galleri med fotografier av slekten og fra deres liv sammen. Det siste bildet som ble tatt av dem, har fått hedersplassen.

– Savnet er med meg hver dag. Vi fikk 63 år sammen. Hun var en fantastisk flott person, stille og behagelig. I livet med henne, slapp jeg å gjøre husarbeid, så jeg var en heldig mann. Da hun døde, visste jeg ikke helt hvordan jeg skulle gjøre det, men nå vet jeg. Jeg er blitt husfar, sier Håkon.

LUKSUS: Å sitte på trappen og nyte utsikten og sjølufta. Bedre kan ikke Håkon få det.



Han tusler litt lut og i sakte fart inn på kjøkkenet for å hente kaffen og på vei tilbake med den, peker han ut mot havet og sier at han endelig er kommet hjem. På godværsdager kan han se Lovund rett der borte og Træna i det fjerne.

Når du er hjemme hos Håkon i huset han har satt i gang med å restaurere, er det lett å tro at han har fått hjelp med innredningen, men det avviser han med en gang. Han fikk selv tingene der han ønsket å ha dem. Marie var et

ordensmenneske, så det ble han også. Han liker å ha det koselig rundt seg.

FRIHETEN

Snart har han bodd på lille Vandve i to år, både vinter og sommer. Øya ligger i Dønna kommune i Nordland og har i rundt 30 fastboende. At det har vært krevende vinterstid, innrømmer han gjerne, men han har likevel klart seg selv 100 prosent alene. Den lille kjøredoningen han har fått, gjør at han kan kjøre til og fra →



MINICROSSER: I ti kilometer i timer tøffer Håkon av gårde i sin minicrosser.

INNREDET SELV: – Jeg liker å ha det koselig og innredet alt selv, sier Håkon. I hjørnet har han laget et familiegalleri med bilder av ham og kona og slekten deres.



Sønnen Tommy har vært litt bekymret for den gamle pappaen, som har som mål å bli like gammel som Olav Thon, altså 101 år.

ferga og butikken når det ikke er for glatt eller mye snø. I ti kilometer i timen pusler han av gårde til og fra.

– Jeg har ikke kjedet meg eller følt meg alene i ett sekund. Det er så mye som må gjøres og sørges for. Jeg har byttet panel på to yttervegger og skal få på plass de to siste. I tillegg har jeg planer om å få et drivhus og få plantet blomster i hagen. Sjasmin er hva jeg vil ha ved inngangspartiet, for de dufter så godt.

Han drømmer om å dyrke frem blomster, tomater og kanskje agurk, og vet fra eget liv at det å pusle i hagen, er god terapi og bra for helsa på alle måter.

– Jeg er utdannet hjelpeplei-

er innenfor psykiatri. I min karriere brukte vi hagearbeid aktivt for at folk skulle få fristunder fra plagene sine. Jeg merker selv hvor fint det er, sier han.

Håkon har mange gode ideer til hvordan leve det gode livet alene, selv om alderen er blitt høy og ting går saktere enn før.

Han setter seg med kaffekoppen på trappen tidlige morgener og puster inn sjølufta han kjenner så godt. Eller han rusler ut i sin egen stue til fred og ro. Eller tusler ut i hagen for å pusle og stelle litt.

– Den største gaven er å kunne legge planer for hvordan det skal bli etter hvert, uten å måtte spørre noen om

lov. Jeg klarer meg selv og det er en seier hver dag. Det du får til med kraftanstrengelser, er du også best tjent med å gjøre uten hjelp fra andre, mener han bestemt.

MITT KRETA

Alle på Vandve vet hvem Håkon er og kjenner historien om «motsatt-mannen». Selv kaller han hjemplassen «mitt Kreta» og skryter av vennligheten han blir møtt med overalt.

– Det finnes ikke et bedre sted å bo. Jeg så på flere hus og valgte denne plassen fordi jeg var mye her i oppveksten. Da bodde jeg på Slapøya, som ligger en mil unna, og vi rodde for å komme oss hit, minnes han.

Første gang vi intervjuet

Håkon, fikk vi hele historien om livet hans, også om hvordan han møtte sitt livs kjærlighet, som han mistet for noen år siden. Da bodde han fortsatt på Dønna og var på graven til kona hver eneste dag.

– Nå er jeg der bare iblant, men jeg tenker på henne daglig. Tapet føles ikke like sterkt, men jeg bærer på et stort savn, sier han ærlig.

Sønnen Tommy har vært litt bekymret for den gamle pappaen, som har som mål å bli like gammel som Olav Thon, altså 101 år.

– Jeg har lovet ham at jeg skal bo i omsorgsbolig på Dønna i vinterhalvåret og her i sommerhalvåret. Litt trist er det, men det skal sies at omsorgsboligen også er et flott sted å være. Det blir luksus å få mat servert og koselig å ha andre å snakke med. Fordi jeg vet at jeg skal tilbake hit, kommer det til å gå bra. •



Stopp snorking

Sov
Godt 
asonor®



Fås på
apoteket

Nesespray mot snorking

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

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

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

TILBUD TIL DEG!

Få inspirasjon og kreative impulser

Nå får du 8 utgaver av

Boligdrøm

+ 2 stk Slåpeblom-kopper fra
Wik & Walsøe for kun kr 349*

*Porto kr 49 for utsendelse av gaven

**Bestill på SMS:
Send BD40 til 2205**

Totalverdi:

1771 kr



SE HVOR MYE DU SPARER:

8 utgaver av Boligdrøm i butikk:	kr 872
Verdi gave:	kr 899
Totalverdi:	kr 1771
Din pris:	kr 349*

Du sparer: **kr 1422**

*+ kr 49 i porto



Abonnementet løper inntil du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet vil faktura for neste periode være kun kr 488 for 8 utgaver.



200 år med Landbruksskolen

HER ER LANDBRUKETS FLOTTE FØRSTEDAMER

Mens menn gikk på landbruksskole allerede i 1825, måtte det gå hundre år før kvinner slapp inn. Først ut var Sophie Frølich, som ble spesialist på frukttrær og hermetisering, og Astri Firsak som samlet på frø og skrev om plantene i Bibelen.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NMBU, nb.no, dm.no



MANNSDOMINERT: Miljøet på Norges høyere Landbruksskole hadde lenge ry på seg for å være både mannsdominert og kvinnefiendtlig, men noen kvinner visste å utmerke seg, og noen ga aldri opp drømmen om å bli ansatt der.

Takket være botaniker og jordbruker Jacob Sverdrup kan Norge smykke seg med å være det første landet i Skandinavia som kunne tilby en utdannelse innen landbruk allerede i 1825. Bare for gutter selvfølgelig. Å gi jenter studieplass, var på den tiden helt utenkelig.

KVINNER FÅR Plass

Først nesten hundre år senere i 1902, fikk jentene adgang. Flere av dem utmerket seg og gjorde en imponerende karriere.

Mens den første etter endt studietid oppretter en egen hagebruksskole for kvinner, reiser til Amerika og vinner en konkurranse i New York for sin spesielle måte å hermetisere epler på, blir den andre spesialist på frø, sjef for landets frø-avdeling og skriver blant annet en bok om plantene i Bibelen. Sophie Frølich og Astri Frisak er to kvinner som har satt dype spor etter seg i norsk landbrukshistorie.

SØNNER AV BONDESTANDEN

Den første landbruksskolen, eller retter sagt det såkalte «Agerbrugs-Seminarium», ble opprettet i oktober 1825 på Borre i Vestfold, og dannet senere grunnlag for alle landbruksskoler her i landet.

Ragnhild ble innstilt, men fikk ikke jobben fordi departementet mente at hun som kvinne ville få det veldig vanskelig i det mannsdominerte miljøet på Landbruksskolen. →

Landbruksskolen, som i år kan feire to hundre år, var lenge privat og tok i første omgang kun inn sønner av rike godseiere. Men da de sa seg villige til også å ta inn noen sønner fra bondestanden, fikk de både offentlig støtte og statelig anerkjennelse.

PÅ ÅS

Etter hvert dukket det opp flere og flere landbruksskoler over hele landet, og i 1859 fikk vi endelig «Den høyere Landbrugsskole paa Aas». Etter oppkjøp av både en prestegård og en sorenskrivergård, ble Landbruksskolen en staselig undervisningsinstitusjon med et tilhørende stort gårdsbruk. Og fra nå av kunne skolen tilby en toåring utdanning innen jordbruk på universitetsnivå.

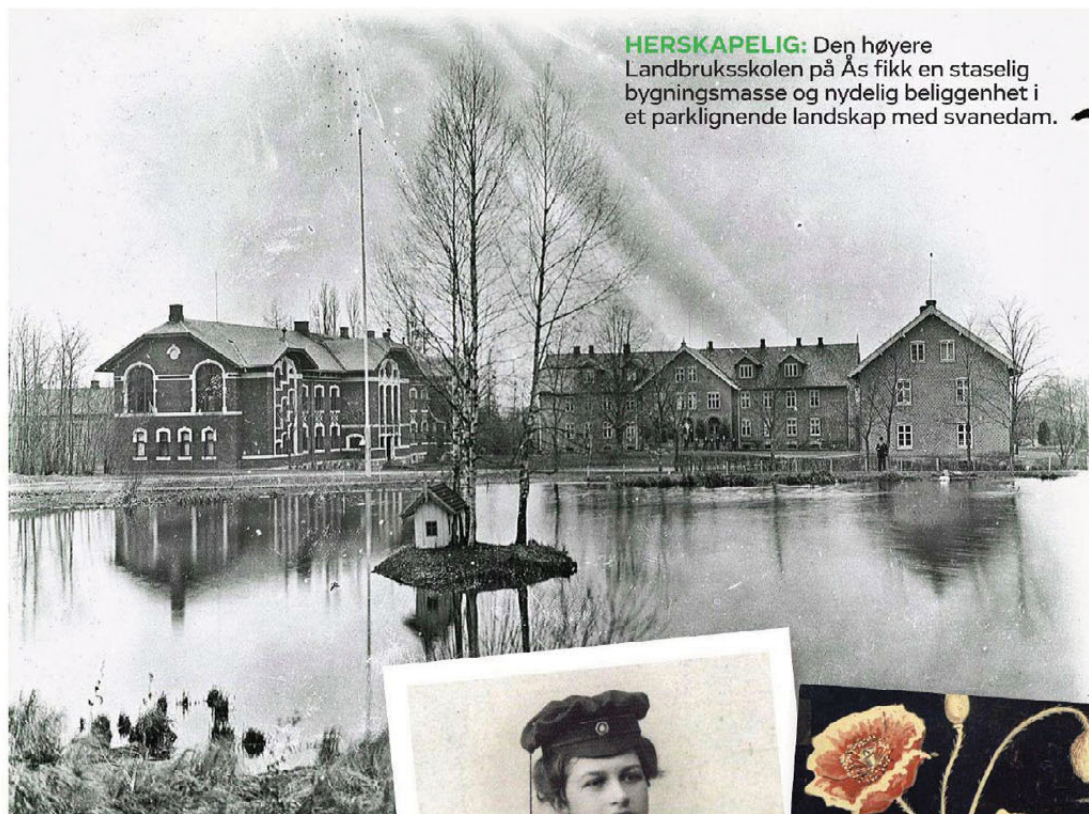
VILLE VÆRE SELVFORSYNT

Elevene på Landbruksskolen måtte selv betale skolepenger som skulle dekke både undervisning, kost og losji. Her skulle studentene lære så vel tradisjonelle måter å drive landbruk på samtidig som det skulle forskers på nye metoder og arbeidsredskaper.

– Mat må vi ha, og vi vil være selvforsynt, lød det fra Stortinget. Endelig var vi kvitt de danske kongene, nå gjensto det bare å løsrive seg fra Sverige. Landbruket i norsk nasjonsbyggingen var sentral.

HERREGÅRD MED SVANEDAM

For å sikre matforsyningen over hele landet, mente styresmaktene at også hagene måtte tas i bruk, og i 1887 ble hagebruk opprettet som en egen studieretning på Ås. Men mye vil ha mer. Snart kom spørsmålet om undervisning også i skogbruk og husdyrfag. Nå som Norge strebet etter å bli en egen nasjon, burde vi ha studietilbud innen både jordbruk, hagebruk, skogbruk og meierivirksomhet, sa myndighetene. Det ble bygget og bygget og snart fremsto Norges høierer Landbruksskole på Ås



HERSKAPELIG: Den høyere Landbruksskolen på Ås fikk en staselig bygningsmasse og nydelig beliggenhet i et parklignende landskap med svanedam.

som en gedigen herregård med park og svanedam, som senere ble omdøpt til andedammen.

ET MANNSDOMINERT MILJØ

Først i 1902 får en kvinne slippe inn i dette mannsdominerte miljøet, og det er frøken Sophie Frølich som ønsker å studere hagebruk. Hjemme på Nesodden utenfor Kristiania har pappa et gartneri og Sophie vil følge i pappas fotspor. Hun kaster seg over pensum som består i kunnskapen å dyrke alt fra grønnsaker til blomster og andre nyttevekster.

Sophie går ut med karakteren meget godt og starter siden landets første hagebruksskole for kvinner i Solbukta på Nesodden. Den gikk det gjetord om i alle landsdeler.

VIKTIG MED HAGEBRUK

Både store og mindre hagebruk blir på begynnelsen av nittenhundretallet betraktet som viktige bidragsyter til husholdningene, og litt hagebruk er noe alle bør lære seg, mener styresmaktene. Hagebruk defineres som dyrking av hagevekster der grønnsaker, frukt, bær, busker og blomster dyrkes på en inngjerdet åker,



KUNNSKAPSHUNGRIG:

Astri Frisak gikk først i gartnerlære ved Botanisk hage i Kristiania der interessen for frø ble mer og mer viktig for henne. Hun ble senere Norges fremste ekspert på frø og frøavl.

det være seg stor eller liten, både for seg selv eller som del av en større gårdsdrift. Enhver ledig jordlapp bør fra nå kultiveres til å bli en frukthage eller en liten potetåker.

HERMETISERING

I Solbukta dyrker Sophie alle typer grønnsaker og frukttrær, og i året 1900 deltar hun i en internasjonal hagebrukskonkurranse i New York der hun vinner førstepremie, og blir hyllert for sitt forskningsarbeid med å hermetisere epler. Hun hadde gått i skole hos sin far, Fritz Frølich som tidlig bidro med å hermetisere grønnsaker til polfarere som Nansen og Amundsen.



FØRST MED FRØ:

Astri Frisak var en av de første kvinnene som gjorde stor karriere etter endt utdanning på Landbruksskolen. Hun skrev flere bøker og var ansatt i Statens Frøkontroll.

Sophie reiser også landet rundt og holder populære foredrag. Hun skriver bøker om kjøkkenhager og hermetisering av så vel frukt som grønnsaker.

ASTRI OG FRØENE

Den andre kvinnelige pioneren i norsk landbruk heter Astri Frisak og er fra Ålesund. Hun reiser som ung pike til Kristiania og tar artium i 1904.

Astri er lidenskapelig opptatt av frø og planter og blir elev ved Botanisk hage på Tøyen i hovedstaden. Etter hvert blir hun gartnerlærling



Sophie går ut med karakteren meget godt og starter landets første hagebruksskole for kvinner på Nesodden. Den går det gjetord om i alle landsdeler.

der, og ferdig utdannet drar hun til Danmark hvor hun får post ved den velrenomerte Poulsens Planteskole og frøhandel. Drømmen er å danne et eget frøfirma i Norge. Men først vil Astri lære enda mer, og i 1915 blir hun immatrikulert som eneste kvinne ved Norges Landbruksskole på Ås.

VEKKER OPPSIKT

Astris studerer frøavl og tar eksamen på Hagebruksavdelingen i 1919. Deretter følger ytterligere to år med studier før hun blir frø-konsulent ved Norsk Frø A/S i Oslo, for så i 1924 å bli fast ansatt i Statens Frøkontroll. Ansettelsen av en kvinne i et slikt viktig embete, er så oppsiktsvekkende at avisen Dagbladet rydder en helside til portrettintervju med damen. Astrid blir også første kvinnelige formann i Studentsamfunnet på Ås. Hun

stifter Hage-brukerlaget i 1918 og er formann der i flere år.

DET HELLEGE LAND

I 1961 kan man lese i Akershus Amtstiden at frøspesialisten Astri Frisak har vært i Det Hellige land og fordypet seg i plantestudier. Det er særlig blomster og trær som er omtalt i Biblene som har fengst Astris interesse. Med seg hjem i kofferten har hun både pressede planter og poser med frø. Siden skriver hun boken om «Plantenes betydning i Bibelen med legender, myter og sagn». Det er annerledes og spennende lesing som får stor oppmerksomhet.

EDENS HAGE

En arabisk legende som Astri siterer i boken, handler om Adam og Eva. Den forteller at Adam og Eva tok med seg tre

I PAPPAS FOTSPOR: Sophie var datter av en gartner som bidro med hermetisert frukt og grønnsaker til polfarerne Nansen og Amundsen, siden ble Sophie selv spesialist på hermetisering.

viktige vekster da de ble drevet ut av Edens hage, og det var aks av hvete, dadler og myrte. Hveteaks fordi det ble ansett som det mest verdifulle av alle fødevarer, dadler fordi det ble ansett som den viktigste av alle frukter og myrte fordi det var den herligste blant søtduftene blomster. Vår Herre hadde nok tanker om at vi burde omgi oss med vakre vekster, trodde Astri.

PURRE OG LØK

Også grønnsaker har status i Bibelen, ifølge Astri. I Orienten hadde purre lenge en stor plass som næringskilde for de fattige og ble siden symbol på yd-

SOPHIES HAGE:

Sophie Frølich var den første kvinnelige studenten på Hagebrukslinja på Landbruksskolen på Ås. Etter endt eksamen startet hun sin egen Hagebruksskole for kvinner på Nesodden.

TILBAKEBLIKK

1825: Norges første Landbruksskole for sønner av godseiere og bondesønner blir opprettet på Borre i Vestfold

1859: Den høyere Landbrugsskole blir grunnlagt som en høyere utdanningsinstitusjon på Ås i Akershus.

1897: Den høyere Landbrugsskole får status som vitenskapelig høyskole. Fra da av skulle forskning være en hovedoppgave ved siden av undervisning.

1902: Første kvinnelige student får plass på Den høyere Landbruksskolen.

2005: Norges landbrukshøgskole (NLH) får status som Universitetet for Miljø- og biovitenskap (UMB).

2014: UMB blir slått sammen Norges veterinærhøgskole og heter i dag NMBU (Norges miljø- og biovitenskapelige universitet), på engelsk kalt Norwegian University of Life Sciences.

mykhet, mens selleri var et symbol for velstand. Fra Mosebøkene kan Astri fortelle at oliventreet er identisk med opphøyet storhet og et symbol på både skjønnhet og fruktbarhet. Og at oliventreets blader var et tegn på forsoning og fred siden duen hadde kommet tilbake til Noahs ark med et oljeblad i nebbet (1.Mos.8;11). Løk ble antatt å ha beskyttende kraft og knipper av løk ble derfor ofte hengt over inngangsdøren til husene i det hellige land.

ODELSRETT

Ved siden av å være ivrig forkjemper for hagebruk og Norges fremste frø-ekspert, var Astri Frisak også feminist med kvinnesak på agendaen i alle år. Hun kjempet for likestilling ikke bare i landbruket, men også i kommunestyre i Ås der hun satt i flere omganger.

På 1960-tallet fikk hun oppleve at stadig flere kvinner søkte om studieplass på Landbrukshøgskolen.

Astri, som døde i 1978, rakk så vidt å oppleve at kvinner også ble likestilt med menn når det kom til odelsretten. Først i 1974 ble det vedtatt ved lov at også kvinner (født etter 1965) skulle ha odelsrett til familiegården dersom hun var familiens førstefødte. Dette fikk stor betydning for likestillingen på den mannsdominerte Landbrukshøgskolen.

KVINNELIG PROFESSOR

Ragnhild Sundby vokste opp på en gård i Vestfold og ble tidlig interessert i dyr og insekter. Hun utdannet seg til å bli zoolog og søkte på 1950-tallet jobb på Norges Landbrukshøgskolen. Ragnhild ble innstilt, men fikk ikke jobben siden departementet mente at hun som kvinne ville få det veldig vanskelig i det mannsdominerte miljøet.

Men Ragnhild ga seg ikke. Hun tok en doktorgrad og søkte seg dit på ny til en dosentstilling som hun fikk i 1958. Siden fikk hun ansvaret for å bygge opp skolens zoologisk avdeling og ble i 1969 Norges første kvinnelige professor på nettopp Norges landbruks-høgskole.

Hun var høyt elsket av studentene, har skrevet flere bøker om insekter og var i mange år leder for Norges Naturvernforbund. I 2018 fikk Ragnhild sin egen plass oppkalt etter seg på landbruks-høgskolen.

LANDSKAPSARKITEKTEN

I 1968 fikk Landbruks-høgskolens studentavis «Tuntreet», som ble stiftet i

HAGEBRUKETS BETYDNING:

Da nasjonen Norge skulle bli selvstendig, var det viktig å være selvforsynt, og myndighetene oppfordret alle til å bedrive hagebruk. Sophie Frølich Hagebrukskole for kvinner var spesielt ettertraktet.



Vi kan nemlig skryte av å ha den eldste utdanningen innenfor landskapsarkitektur på universitetsnivå i hele Europa.

1946, sin første kvinnelige redaktør og det var Mette Eggen. Mette gikk på hagebruk linje-B som det het den gangen, og som siden ble til linjen for landskapsarkitektur.

Mette er kjent for sitt engasjement for bevaring av historiske hager og har en mastergrad i faget. Og hvem visste vel at Norge også her var et foregangsland? Vi kan nemlig skryte av å ha den eldste utdanningen innenfor landskapsarkitektur på universitetsnivå i hele Europa.

ULIKE STUDIERETNINGER

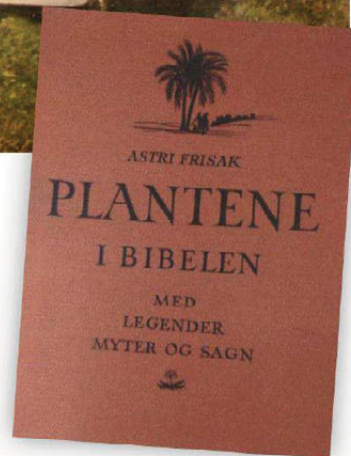
Allerede i 1919 fikk Norges landbrukshøgskole et eget studieprogram i hagearkitektur. Femti år senere på 1970 og -80-tallet hadde skolen tolv studieretninger som foruten

hagebruk og landskapsarkitektur nå også omfattet jord- og plantefag, skogfag, husdyrfag, naturforvaltning næringsmiddel-fag, naturvitenskapelige fag, tekniske fag og økonomi og ressursforvaltning med mere.

2014 KVINNELIG REKTOR

Så endelig i 2014, nesten to hundre år etter den første landbruksopplæringen på Borre, får Landbrukshøgskolen en kvinnelig rektor. Hun heter Mari Sundli Tveit og var rektor frem til 2019.

Allerede i 2005 fikk Norges landbrukshøgskole status som universitet og tok navnet Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB). I 2014 slo de seg sammen med Norges veterinærhøgskole og byttet navn til Norges miljø- og bio-



SPENNENDE BOK: Astri Frisaks studiereise til det Hellige land resulterte i en spennende bok om planter og legender fra Bibelen. Her får man blant annet vite at purre representerer ydmykhet, og at oliventreet er identisk med opphøyd storhet.

vitenskapelige universitet, forkortet NMBU.

Det hører med til historien at den gamle landbrukshøgskolen på Ås har et av landets vakreste parkanlegg og en historisk bygningsmasse. Parken er åpen for alle og både bygninger og planter er merket med forklarende skilt. Vel verdt et besøk hvis man er i nærheten. •

KILDER: NMBU.NO, SNL.NO, WIKIPEDIA, NATIONEN.NO

HJEMMET UKE 43/2025

I salg nå!

Familien

JULEideer

100
sider

**GAVER
& PYNT**

*du kan
lage selv*

51
FLOTTE
OPPSKRIFTER

JASMIN-
HEKLING
*Trinn for
trinn*

♦ STRIKK ♦ HEKLING ♦ LAPPESØM ♦ BRODERIER ♦ HOBBY ♦



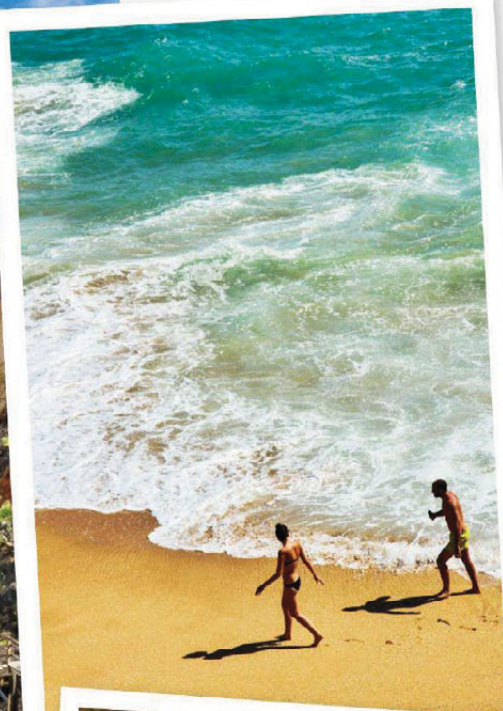
Bestill på SMS!
SEND FJUL25
TIL 2205

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

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

POSTKORTVAKKER:
Nydelige strender og
dramatiske klipper –
Algarvekysten er noe
helt for seg selv.

SMÅ PERLER: Steder som
Benagil har mange besøkende,
men det er lett å finne sin egen
lille bukt også.



Strand, sol og sjø

SPENNENDE ALGARVE

10
FINE
FAVORITTER

SJØMAT:
Med nærhet
til havet er det
ingen overras-
kelse at den
beste maten i
Algarve kom-
mer fra dypet.

Algarve har mange kjente resortbyer. Men for den som kommer seg opp fra solsengen, har den naturskjønne strandfavoritten sør i Portugal mye annet spennende å by på.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Runar Larsen og NTB/Shutterstock

LETTE TURER: Bare en kort kjøretur fra kystens populære badebyer venter flotte fjell og urørt natur.



1 På Algarves tak

Bare en kort kjøretur fra kystens populære badebyer venter flotte fjell og urørt natur. Foia i fjellområdet like nord for kysten er et sted for store opplevelser. Luften er krystallklar, og fra Algarvekystens høyeste punkt ser vi helt ut til Cabo de São Vicente i vest. I motsatt retning skimtes de enorme resortbyene ved kysten, hvor de fleste turistene holder til, intetanende om at en aldri så liten naturperle venter et par mil innover i landet. Store radiomaster ødelegger noe av idyllen på toppen 902, men så fort vi vandrer videre på grusveiene mot Monchique, er det som å reise langt til en annen dimensjon. Vi følger den merkede stien Via Algarviana ned mot landsbyen Monchique. Eukalyptus og pinjetrær vokser tett. Det er grønt og frodig, og de rullende åsene minner mer om Toscana enn Portugal. Kontrasten til strandlivet er i alle fall ekstrem. Det er ingen slitsom vandring, men en times nedtur er på alle måter en skikkelig opptur. Algarvekysten er mer enn sol, sommer og strand.

Mer info: Bo landlig og luftig på Vila Foia (vilafolia.com), fra kr 1200 per natt. Macdonald Resort (monchiqueresort.com) har spa og luksus helt på høyden fra 1400 per natt.

4 Vår strandfavoritt

Det er mange gode alternativer å velge mellom langs Algarvekysten, men Alvor er etter vår mening den aller fineste resortbyen. Her kan du få liv og røre, men aller mest rolig strandliv. På Meia Praia-stranden finner du alt fra klassiske strandstoler til stilige loungere.

Det største høydepunktet er likevel de ikoniske klippene ved Praia de Tres Irmaos – rett og slett et utrolig vakkert skue. De skjuler spennende grotter og bukter, samt en hyggelig restaurant bygget inn i fjellet. Stranden er best ved lavvann, da kan du utforske kriker og kroker som vanligvis er gjemt under vann. Ta med en god bok og

POSE OG SEKK: Alvor er vår favoritt langs Algarvekysten – her får du både en koselig by og rolig strandliv.



nyt en solrik dag i utrolige omgivelser, men likevel bare en kort spasertur fra nærmeste parkeringsplass.

Mer info: Ving, Apollo og TUI har Alvor i sitt sommerprogram. Ca. en time fra Faro.

EN KUNST: Quinta dos Vales byr på både gode viner og en kunstnerisk opplevelsestur.



2 Hvor vin er kunst

Vingården Quinta dos Vales i Estombar er et godt eksempel på hvordan vinkulturen i Portugal igjen har fått vind i seilene. Da turisme ble en viktig næring på 60-tallet, forsvant småskala vinproduksjon til fordel for utbygging av hotellresorter og golfbaner. Men etter hvert ble de besøkende mer bevisst lokal mat og drikke, og for den lokale vinkulturen ble det en opptur. På Quinta dos Vales byr i tillegg på en kulturell vandring gjennom bugnende frukthager og grønne vinranker i en størstilt skulpturpark, som tatt fra Fernando Boteros frodige kunstverden.

Mer info: Quinta dos Vales har vinsmaking – og utendørs-galleri. Vinsmaking fra kr 150 per person. quintadosvales.pt

REISE



VARM VIN: Selv i det varme klimaet ved Algarvekysten produseres det god vin.

FAVORITT: Turistfavoritten Lagos er bohemsk og avslappet.



3 By og beach

Med kort vei fra strand til sentrum er lille Lagos Algarvekystens svar på Barcelona. Det var fra Lagos at Portugals første sjømenn satte seil i jakten på den nye verden. Men med sitt vakre sentrum flankert av en solid bymur fra 1500-tallet og flere nydelige strender i gangavstand fra byen, er det i dag liten grunn til å se mot andre steder i verden. Med knapt 15 000 innbyggere er Lagos en urban lomme langs kysten.

Mer info: En time med bil fra flyplassen i Faro.

SMÅ BUKTER: Vakre Benagil er en av de beste strendene på hele kysten.



5 Strand-lykke

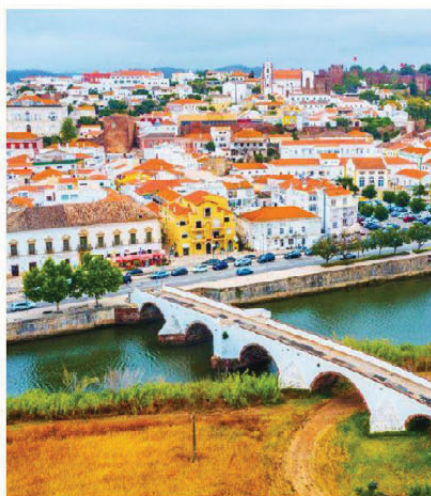
Praia de Benagil ligger omtrent midt mellom de to feriebyene Portimao og Albufeira og har alt du trenger for en deilig dag under Portugals evige sol. Dette er ingen hemmelighet, men dra tidlig på dagen for å se det naturlige underverket før hordene rykker inn. Her bør du leie kajakk eller båt for å utforske de nærliggende grottene som pryder så mange av postkortene fra Algarve (pass på at det er lavvann om du vil inn i grottene!).

Mer info: Nye regler fra 2024 gjør at turister ikke kan svømme til grottene. Det er utleie av kajakk samt båtturer fra stranden.

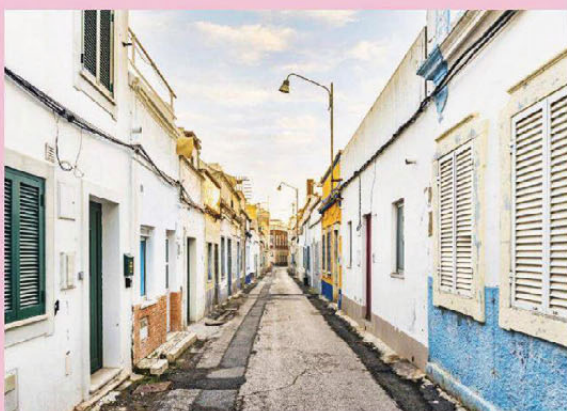
6 Historisk sus

En gammel romersk gangbro leder inn til byen som troner på en høyde med fjell i bakgrunnen. Byborgen Castelo de Silves stammer fra 1000-tallet og er en av de best bevarte i hele landet. Her finner du dessuten eksempler på de ulike epokene i Portugals historie, og katedralen ble opprinnelige bygget som moske før den ble gjort om til kirke på 1200-tallet. Silves er en levende by, med musikalisk underholdning stort sett hver kveld i høysesong. Men dette er først og fremst en reise tilbake i tid, hvor sporet etter maurerne er veldig tydelig. Perfekt stopp på historisk sightseeing, og spektakulær beliggenhet i den dramatiske naturen i denne delen av Algarve.

Mer info: Silves ligger ca. 20 kilometer nord for turistfavoritten Praia da Rocha.



SILVES: Den gamle hovedstaden i Algarve byr på både historie og sjarm.



DEN HVITE BYEN: Det Olhão mangler av strandliv tar den igjen med bysjarm.

7 Fugl og fisk

Den hvitkalkede byen Olhão er fortsatt en aktiv fiskerby. På kveldene serveres fersk sjømat på de mange gode restaurantene. Mercados de Olhão er regionens viktigste marked og et ypperlig sted for å smake på havets delikatesser. Olhão hemmelighet er den gode stemningen, det gamle fiskernabolaget – og kilometer med vakre strender en kort båttur unna.

Mer info: Olhão er også sentrum for utflukter til Rio Formosa.



8 Øy-hopping

I den østlige delen av Algarve ligger de beste strendene på sandbankene noen minutter i båt fra fastlandet. Ilha de Tavira er et badeparadis, og beltet av sandbanker strekker seg nesten til Spania. Dette er også fint å kombinere med usedvanlig hyggelige Tavira (som ikke har noen strand). Trange smug og bratte bakker, et 30-talls vakre kirker og ruinene etter en borg bygget på 700-tallet, samt en romersk bro. Rundt hver sving åpenbarer det seg nye arkitektoniske severdigheter, og kveldssolen bader Tavira i et dust og romantisk lys.

Mer info: Dra på organisert båttur til flere av øyene med sabinoboattours.com, eller ta rutebåt (visit-eastalgarve.com) og utforsk området som du selv vil.

KOSELIG: Tavira er en levende by med fine kafeer og musikk i gatene. Herfra kan du også øyhoppe ut til strendene langs kysten.



AKTIV FERIE: Costa Vicentina er populær blant surfere, men også et nydelig sted å gå turer.



9 Den ville vestkysten

Costa Vicentina strekker seg fra Burgau på sydvestkysten av Algarve og nordover. For eventyrlystne turister som søker Algarvekystens hemmeligheter, er dette en perle. Praia do Amado er surfernes paradisi, mens sjarmerende feriebyer som Arrifana passer for alle. Her er det fint å gå fottur, eller bare sette seg ned å se på surferne fra solstolen.

Mer info: Arrifana er et flott sted ved stranda. Carrapateira er en god base for å utforske Costa Vicentina. Indie Campers (indiecampers.com) har rimelige bobiler, fra kr 600 per døgn.



10 Turistfavoritten

FAVORITTEN: Praia da Rocha byr på gyllen strand og Syden-stemming.

Praia da Rocha ved Portimao er en av de mest kjente turiststedene i hele Portugal. Her er det ofte livlig stemming, og dette er «Syden» på godt og vondt. Selve stranden er enorm, men definitivt vakrest om du har den gode, gamle resortbyen i ryggen. Da skuer du ut over kilometer med vide, vakre strender og dramatiske klipper, og en promenade strekker seg fra den ene strandrestauranten til den andre. Selve byen bærer preg av at den har vært på charterkartet siden 60-tallet og er fortsatt et av de mest populære reisemålene. Det er jo en grunn til at Praia da Rocha omtales som en av de aller vakreste i Algarve.

Mer info: Både Apollo, Ving og TUI har pakkereiser til Algarvekysten.

VILL OG VAKKER: Vestkysten av Algarve er villere og vakrere enn noe annet i regionen.

Bestill
på nett:

storytravel.no
post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
10 900,-

16. MARS 2026 | FLY | 5 DAGER | FRA 10 900,-

Opplev den unike kulturbyen Krakow

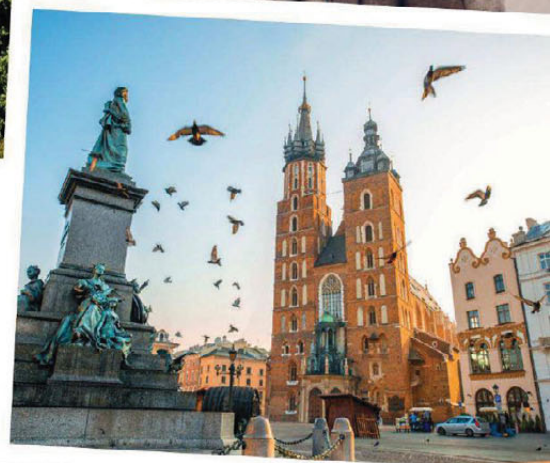
Bli med på en uforglemmelig reise til vakre Krakow! Her skal vi blant annet oppleve den jødiske bydelen Kazimierz og få et sterkt møte med Auschwitz-Birkenau.

Krakow er en av Europas vakreste byer og byr på en lang og rikholdig historie. Visste du for eksempel at gamlebyen her står på UNESCOs verdensarvliste? På denne turen skal vi rusle rundt i de sjarmerende brosteinsgatene, ta inn den praktfulle arkitekturen og oppleve de stor-slagne katedralene, før vi tar den gamle kongeveien opp til Wawel-høyden. Her skal vi skal besøke det gamle kongeslottet og den fantastiske katedralen – begge spor etter Polens spennende kongelige fortid.

Et annet av turens høydepunkter er et besøk til den jødiske bydelen Kazimierz. Her får vi et sterkt

innblikk i Krakows jødiske historie når vi besøker en synagoge og den stemningsfulle gravlunden. Reisen inkluderer også en dagsutflukt til konsentrasjonsleiren Auschwitz-Birkenau – en gripende og svært tankevekkende opplevelse.

En hel dag er viet til den imponerende Wieliczka-saltgruven. Her vandrer vi flere hundre meter under bakken i et eventyrlig nettverk av ganger, kapeller og saler – alt hugget ut i salt. Med på reisen er en erfaren, skandinavisktalende reiseleder som guider deg gjennom det varierte programmet. Er du kultur- og historieinteressert, er dette reisen for deg!



INKLUDERT I PRISEN

- Fly tur/retur Oslo-Krakow
- 4 netter på sentralt hotell i Krakow
- Frokost alle dager
- Middag 3 kvelder
- Transport til/fra flyplass
- Alle utflukter og inngang til de ulike stedene vi skal besøke
- Skandinavisktalende reiseleder
- Alle skatter og avgifter

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.

VINN REISE-
GAVEKORT

3000,-
Send sms:
STORY til 27333



Frodige Madeira

Madeira blir ofte kalt Europas Hawaii – og det er ikke vanskelig å forstå hvorfor! Klimaet er subtropisk, det er blomstring året rundt, og i vinterhalvåret ligger gjennomsnittstemperaturen på 18-21 grader. Vi bor sentralt i Funchal, med gamlebyens trange gater, markeder og koselige restauranter i gangavstand. I løpet av reisen skal vi dra på flere utflukter, blant annet til Nonnens dal, der fjellsidene reiser seg dramatisk rundt en frodig, grønn dal. Dette er et av de flotteste områdene på hele øya, hvor vi nyter utsikten til bratte fjell, grønne terrasser, fargerike blomster og sjarmerende, lokale hus.

Vi besøker landsbyen Monte, kjent blant annet for sine vakre hager, og vi legger turen langs nordkysten og stopper ved spektakulære utsiktspunkter. Vi skal også få oppleve å vandre langs de såkalte levadaene, vanningskanaler som er bygget i fjellsidene, og dra på båttur til den idylliske fiskelandsbyen Camara de Lobos. Det blir også rikelig med tid til å nyte Funchal i ro og mak, spise god mat og bare slappe av i den behagelige vårsolen. Håper vi ses!

3. MARS 2026 | FLY | 8 DAGER | FRA 16 900,-

Gled deg til ...

- Sentralt hotell i Funchal, nær gamlebyen og markedet.
- Byvandring i Funchal med besøk i katedralen.
- Nonnens dal med storslått utsikt fra Eira do Serrado.
- Besøk til byene Monte og Santana med lokal lunsj.
- Å oppleve nordkysten og vandring langs levadaene.
- Besøk til den koselige fiskelandsbyen Camara de Lobos.
- Fridager til egen utforskning.
- Frokost og middag inkludert hver dag.
- Skandinavisktalende reiseleder.

Utforsk den storslåtte Gardasjøen i Italia



Bli med Story Travel til vakre Gardasjøen – et av Italias mest populære ferieområder, kjent for sin spektakulære natur, sine pittoreske landsbyer og sin nydelige mat og vin. Vi bor i den koselige byen Garda. Herfra utforsker vi flere småbyer i området, og drar på en fantastisk utfukt til Dolomittene, der vi får oppleve de mektige og dramatiske fjelltoppene. Vi skal også besøke romantiske Verona – udødeliggjort gjennom historien om Romeo og Julie – og titte innom Malcesine, Riva del Garda og Sirmione.

Underveis nyter vi deilige båtturer, slående utsikt og ekte italiensk stemning. Det blir også god tid til å slappe av ved sjøen, smake på lokal vin og nyte verdens beste pastaretter. Vår skandinavisktalende reiseleder og våre dyktige guider sørger for en trygg og sosial reiseopplevelse – perfekt enten du reiser alene eller sammen med noen. Er du glad i komboen kultur, natur og kulinariske opplevelser, er dette turen for deg. Meld deg på nå, så har du noe å glede deg til!

6. OG 27. APRIL 2026 | FLY | 8 DAGER | FRA 20 900,-

Gled deg til ...

- Å bo i den koselige byen Garda, vår base ved Gardasjøen.
- En flott utfukt Gardasjøen rundt med både båt og buss.
- Å oppleve Verona, kjærlighetsbyen til Romeo og Julie, udødeliggjort av William Shakespeare.
- De dramatiske fjellene i Dolomittene og utsikten herfra.
- Byen Sirmione, som ligger på en halvøy – der vi også skal smake på deilig lokal vin.
- Frokost og middag inkludert.
- Å bli kjent med vår hyggelige reiseleder og mange nye venner.

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania fra 2 til 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjolhaug@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 redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendelse av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.
Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

Hjemmet

istoryhouse
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



UNNI (98) ELSKER Å TRENE STYRKE

– Jeg fikk beskjed fra legen om at jeg kom til å ende i rullestol da jeg var rundt 60



MAT NYBAKT MED NØTTER

6 fantastiske kaker



Rettene vi elsker TRADISJONSMAT

Middager og desserter

Fra bestemors gryte til ditt bord

19 oppskrifter på familiens kjære klassikere



EKSTRA BILAG TIL DEG!

GRØNT BIND EN HØST-BUKETT

Gode triks for langt liv i vase



REISE FLOTT BILTUR

Høydepunktene ved Sognefjorden



Vi ses igjen NESTE UKE

I SALG 31. OKTOBER

– Etter å ha satt tre gutter til verden, er det kjempegøy at det ble en jente.

Mari Maurstad

Få oppskriften på Maris flotte genser!

ET LITE STYKKE NORGE

Mellom byens
travle gater og
Nidar-utsalgets
vindu, lever barnas
lengsel etter en
smak av sjokolade.



*Det fins ikke noe bedre
enn en venn, bortsett fra
en venn med sjokolade.*

UKJENT

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

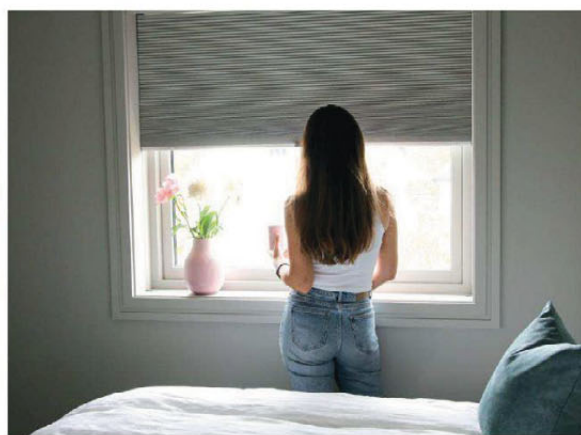


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®

Lunhet og hygge med funksjonelle liftgardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige bestilling der du ønsker den, raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM
Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine gamle LP'er, CD'er og kassetter!

-35%

**SPAR
1503,-**



VAGNER 940 PREMIUM
SORT

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth



VAGNER 940 PREMIUM
BRUN

VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere **2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)**
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
 - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
 - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
 - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
 - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

VÅR BESTSELGER!

VAGNER 940 PREMIUM:	4 195,-
EKSTRA STIFT:	99,-
	<u>4 294,-</u>
-35%	1 503,-
KAMPANJEPRIS:	<u>2 790,-</u>



Klarna.

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no