Sterkt møte med krimkongen

UKE 38 • 19. SEPTEMBER 2025 • KR 69

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

SAFTIG GJÆRBAKST

Slik får du ekstra luftige fristelser

ROBUSTE HØSTFAVORITTER

REISELYST I NORGE

8 historiske opplevelser i Telemark

CECILIE ER NRKs ØKONOMIEKSPERT

– JEG ER EGENTLIG IKKE SÅ VELDIG FLINK MED PENGER

HUSKER DU ...

Gleden ved potetferie

Taxi-Tina er Rjukans bankende hjerte

NR 44 – 2025

INNHOLD i Hjemmet

UKE 38/2025

28 Myk og saftig hvetebakst

67 Høstens vakreste farger

Legen som fant kuren til god mage og bedre liv 22

12 Gøy med potetferie

14

60 Tinas lille krypinn

En sterk historie

Tina, eller taxi-Tina som hun også blir kalt, er en dame litt i utenom det vanlige. Hun kjenner alle i Tinn kommune og alle kjenner henne. Hvis du er så heldig å havne i baksetet i taxien hennes får du kanskje en kopp kaffe, en brødskive og en liten omvisning i Rjukan om du vil. Som om ikke det var nok så driver hun også den knallrosa baptistkirken i byen – snakk om fargerik dame!

Caroline Korsvoll, journalist

Når en passasjer spør meg om råd, gir jeg alltid et ærlig svar.

Taxi-Tina

DRØMME-GENSEREN: Selvstrikket Cortina i tre deler.

Restefest i garnkurven

I år har jeg hatt to store strikkeprosjekter. De har tatt lang tid og gitt mange gleder, men også frustrasjoner. Jeg liker dårlig når det blir feil i strikketøyet som synes. Mye kan «jukses» underveis, men når det dukker opp en så irriterende feil at jeg mister nattesøvnen (ja, det kan skje), da er det bare å rekke opp og begynne på nytt. En god kollega sa en gang til meg at det er prosessen som er gleden – og det minner jeg meg selv på hver gang jeg sitter og rekker opp.

Likevel merker jeg at jeg, som sikkert mange andre strikkere, kan bli litt lei av prosjekter som tar veldig lang tid. I vår strikket jeg en genser som var så komplisert og tok så lang tid at den nå ligger på vent. Jeg trenger rett og slett litt «avstand» før jeg kan bruke den. Derfor synes jeg det av og til er mer givende å strikke gaver eller småprosjekter til andre – det gir raskere glede og litt ekstra motivasjon.

Apropos prosjekter som tar tid: For snart fire år siden ønsket mannen min seg en Cortina-genser. En klassisk modell med isydde armer. Det gikk fort å få ferdig de tre delene, men der stoppet det. De ligger fortsatt pent i bunnen av strikkekurven. Jeg fikk helt skrekken da jeg skulle klippe opp og sy den sammen. Kanskje dette blir året jeg tar mot til meg og gjør den ferdig? Jeg blir i hvert fall stadig ertet for den genseren, særlig når mannen min er til stede.

Heldigvis har også de store prosjektene en fordel – det blir alltid restegarn. Når jeg snart – forhåpentligvis – er ferdig med høstens store prosjekt, skal jeg derfor ta tak i et restegarnprosjekt. I bilaget som følger denne utgaven finner du både store og små ting du kan strikke eller hekle. Jeg ble spesielt fascinert av teppet på side 13. Det blir en fin anledning til å utfordre meg selv på hekling, som jeg ennå ikke er så flink til.

Og når vi først er inne på høstsysler: Høsten er jo heller ikke bare strikketid, men også baktid. Jeg kan virkelig anbefale den deilige gjærbaksten på side 28–31. Der får du også våre beste tips til luftig bakst. Har du et supertriks på lur, send oss gjerne en mail, så kan vi dele det videre med andre.

Med ønsker om en god uke!

Kitty Jensehaugen

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

ARTIKLER

✪ Møte med Cecilie Langum Becker 6
✪ Bygdas bankende hjerte 14
Spaltist Jannecke Weeden 72
✪ Kvinnene bak krimkongen 86
✪ Tradisjonelle Telemark 90

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel 19
Anettes vei til et friskt liv 22

MAT OG BAKING

✪ Duftende bakst 28

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Tingene som forsvant 12
Interiør: Maksimal trivsel i liten leilighet 60
✪ Det grønne hjørnet 67

LESELYST

Skjulte hensikter 36
Skjebnetreff 40
Husmorskolen (9:10) 74

LESERNE FORTELLER

Reddet av en liten sjel 80
Vi fikk en gave 82
Jeg er gift med en sær mann 84

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten
God uke med Hjemmet 4
Ditt personlige horoskop 34
Vet du det? 59
Et lite stykke Norge 98

✪ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto: Agnete Brun

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*

flipp LES OSS PÅ NETT: *flipp.no/*

LESERBREV

ETTERLYSNING

Hjemmet-redaksjonen fikk følgende bilde og brev tilsendt i posten: *«Jeg fant dette bildet i sakene etter mine foreldre. Dette har aldri vært oppe på veggen, og jeg har aldri hørt at de hadde brudepike. Hvem ervar hun? Alfhild Evensen og Odd Aursjø giftet seg 10. november 1945, i Vår Frue kirke i Trondheim. Håper noen drar kjensel på piken. Med vennlig hilsen Anne-Marie, enebarn.»*

Har du tips til hvem personen på bildet er, kan du sende en e-post til: *cathrine.jensen@egmont.com*

Visste du at ...

... skolemelka har en egen merkedag? Jo da, og denne dagen er 24. september, eller siste onsdag i september.

HØSTJEVNDØGN

Mandag 22. september er det høstjevndøgn. Det er en av de to dagene i året da solen står rett over ekvator slik at alle deler av jorda får omtrent 12 timer dag og 12 timer natt.

TILBAKEBLIKK ...

... på en handlekraftig kvinne, som pryder forsiden av Hjemmet 27. september 1951.

HØSTMAT

Fårikål på menyen og du vet at nå er høsten på plass. Denne tradisjonsrike, og smaksrike, retten har naturligvis fått sin egen dag – og det er siste torsdagen i september. Det geniale er at fårikålen nesten lager seg selv, så du kan bare kose deg med duften av de som venter. God fornøyelse.

GLIMT FRA FACEBOOK: Mai Liss Henriksen har delt dette bildet av en nydelig gulrotkake, lag til bursdag etter ønsket fra barnebarn. Sjekk ut Bakelyst med Hjemmet for bøtter og lass med bakeinspirasjon.

Fra barnemunn

Jeg liker best dyr som har myke tenner.

Nina (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

Skogen finner jeg er skjønnest i høstgeniets fantasi, og ikke, når den står som grønnest.

BJØRNSTJERNE BJØRNSON

NYHET!
JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil

jacmotors.no

LEASING

0,- I FORSKUDD
KUN 2.990,- I MND.

36 mnd / 10 000 km per år Egenkapital kr 0,-. Etableringsgebyr 4.995,-. Totalt kr. 112.630,-.
Frakt, klargjøring, metallic lakk og vinterhjul kommer i tillegg.

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

Økonomieksperten om sparetips, flymat og kjærlighet

– JEG KAN VÆRE LITT MYE

Cecilie Langum Becker, NRKs lynkjappe og tydelige økonomikommentator, er opptatt av førsteinntrykk. Altså at man ikke skal legge for mye vekt på dem.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Agnete Brun og privat

– «PIPPI LANGSTRØMPE på speed». Det var det jeg ble beskrevet som etter en fest en gang.

NRKs kjappe og opplagte – og alltid forbilledlig tydelig og velformulerte – økonomikommentator snakker om førsteinntrykk. Om hvor viktig den slags er. Og om vissheten om at hun til tider kan oppleves som litt «mye».

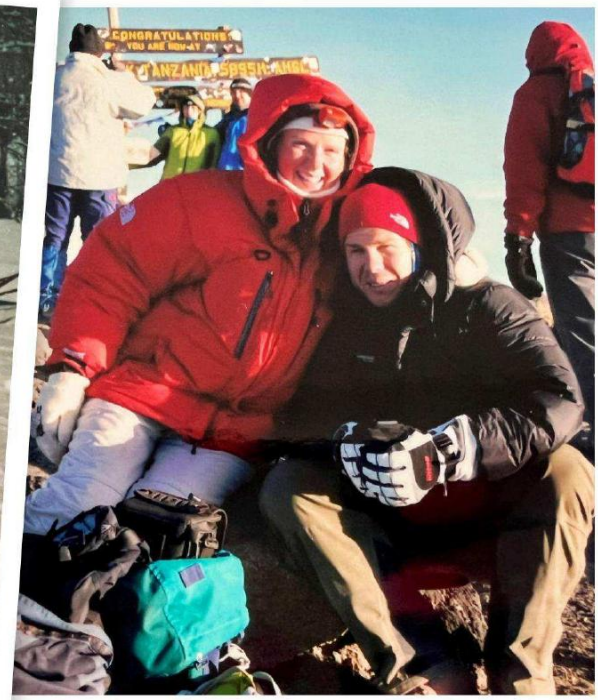
– Jeg er ekstremt ekstrovert. Og jeg er glad i å prate. Så av og til må jeg ta et steg tilbake og tenke at nå handler det ikke om meg. Jeg er veldig bevisst på det.

– Men å være festens naturlige midtpunkt er likevel bedre enn å være en festbrems?

– Jo da, kommer det kjapt. Etterfulgt av et «helt sikkert».

– Men «Pippi Langstrømpe på speed». Den var ganske seig. Jeg må tilføye at selv om førsteinntrykket kan være litt voldsomt, så liker de fleste meg etter hvert.

SØSKEN: Cecilie og storebror Henrik hjemme på Blommenholm i 1986.



HØY PÅ KJÆRLIGHET: Da Cecilie Langum Becker giftet seg med Egil Becker i 2009 gikk bryllupsreisen til toppen av Kilimanjaro.

– VELDIG DIGG

Det er total idyll i villastrøket. Fuglene synger flerstemt, humlene summer fra blomst til blomst, og bak de hvitmalte stakittgjerdene er gressplenene så velholdt at man kan mistenke at det er brukt både håndsaks og målebånd. Det hvitmalte huset ligger perfekt til, et steinkast fra vannkanten på Snarøya, i et av landets dyreste boligstrøk.

Hunden Baris – som egentlig het Boris, oppkalt etter tennisstjernen som deler familiens etternavn – har bjeffet oss velkommen, men ellers er det formiddagsstille.

Ektemann Egil har for lengst inntatt sjefskontoret i investeringsselskapet ABP, barna Emil, Nora og Lycke er på skolen, mens Becker selv byr på lune kanelboller. Men at hun er hjemme betyr ikke at hun har fri, hun har bare litt oppstykket arbeidstid.

– Jeg var på Nyhetsmorgen for noen timer siden. Og så skal jeg kanskje opp igjen til Marienlyst i ettermiddag. Eller kanskje i kveld. Jeg vet ikke helt ennå.

– Er uoversiktligheten slitsom?

– Nei. Det kan bli litt mye frem og tilbake. Men å jobbe på denne måten passer meg egentlig godt. Ja, det er veldig digg!

– Mange synes økonomistoff er dørgende kjedelig. Og det er vel ikke alt du finner like fascinerende heller?

– Eh …, sier hun og så gjør hun noe svært uvanlig for henne. Hun blir stille. I hvert fall i et sekund. Kanskje to.

– Jeg vet ikke om jeg kan si det men …

Hun flytter blikket frem og tilbake et par ganger. Så kommer hun med en innrømmelse som kanskje vil sjokkere noen:

– Jeg synes ikke de årlige lønnsoppgjørene er så veldig spennende. De er jo ganske like år etter år.

– Hva med andre ting som kommer regelmessig? Statsbudsjettet, for eksempel?

– Å, statsbudsjettet!

Hun sperrer øynene opp.

– Det er kjempegøy!

CECILIE LANGUM BECKER

Født: 8. august 1980
Familie: Gift med Egil Becker.
Tre barn: Emil (13), Nora (11) og Lycke (8).
Becker er utdannet siviløkonom og renteanalytiker. Har vært journalist, redaksjonssjef og digitalsjef i Dagens Næringsliv. Jobbet som økonomikommentator i NRK siden 2018.

PRATSOM OG TYDELIG: NRKs økonomikommentator Cecilie Langum Becker (44) er glad i å prate – og har fått ros, ja, til og med en pris, for sin evne til å gjøre det tydelig.

– Rentemøter?

– Enda gøyere! Ja, rentemøter er virkelig moro. Det er midt i kjernen av det jeg virkelig er opptatt av, sier hun og nikker entusiastisk.

DÅRLIG START

Tidligere i år fikk Becker Riksmålsforbundets TV-pris for sin evne til å «gjøre komplisert økonomispråk lettfattelig». Og hun setter sin ære i nettopp å snakke om økonomi slik at folk som ikke vet forskjell på debet og kredit, eller aldri har hørt om indeksfond, kan henge med.

– Dette høres kanskje ut som selvskryt, men for å gjøre komplekse ting lettfattelige, må jeg kunne stoffet veldig godt. Og så må jeg passe meg for ikke å forenkle så mye at det blir feil. Det kan være utfordrende, men morsomt når jeg får det til.

Det var på ingen måte gitt at hun skulle havne i NRK. Med bakgrunn fra Høvik i Bærum, Norges Handelshøyskole (NHH), og uten journalistutdanning og distriktstilhørighet, følte hun selv at hun var «veldig lite typisk NRK». Skepsisen til denne fremmede fuglen fra «Beste vest» som landet i økonomi- og politikkavdelingen på Marienlyst, var relativt stor.

– På det første julebordet holdt NRK-veteran Magnus Takvam damenes tale. Da sa han rett ut at «Cecilie Langum Becker har gjort all skepsis til skamme».

– Det var vel hyggelig?

– Jo, da. Absolutt. Men samtidig sa det noe om hvor stor skepsisen til meg hadde vært også, sier hun og legger til at NRK-karrieren absolutt kunne fått en bedre start.

– Jeg visste ikke hva jeg gikk til. Jeg hadde jobbet som journalist og nettsjef i Dagens Næringsliv, men hadde ingen TV-erfaring. Så på den første Dagsrevy-sendingen fikk jeg fullstendig jernteppe. Sto der i studio og stotret. Det var mildt sagt forferdelig, sier hun og grøsser.

FLEKSIBILITET: Arbeidstiden til Cecilie Langum Becker er alt annet enn «ni-til-fire», noe hun påstår at hun stortrives med.

Mamma var flyvertinne i SAS og var ofte borte. Iblant så lenge som fem dager i strekk. Pappa reiste også mye i jobben, blant annet i Asia, så vi var en god del alene hjemme.

Men det gikk seg til. Nå får hun ikke lenger høy puls når den røde kameralampen tennes. Og er heller ikke like selvkritisk lenger.

– Jeg tenker sjelden at jeg burde sagt det sånn i stedet for sånn. Jeg er generelt lite bakoverskuende.

– Du legger fortiden raskt bak deg?

Hun nikker.

– Å, ja. Med en eneste gang.

Til tross for Beckers holdning til gårsdagen, la oss likevel gå et godt stykke tilbake i tid. Til en ung jente og hennes storebror som ofte var alene hjemme, både dag og natt.

ALENE HJEMME

– Flymat er forferdelig!

Kroppsspråket og ansiktsuttrykket til Becker forsterker utsagnet om mat man vanligvis får servert i 10.000 meters høyde.

– Mamma var flyvertinne i SAS og var ofte borte. Iblant så lenge som fem dager i strekk. Pappa reiste også mye i jobben, blant annet i Asia, så vi var en god del alene hjemme.

Hun rister oppgitt på hodet.

– Jeg tror jeg var åtte år gammel første gang foreldrene mine mente at det var greit. Heldigvis er broren min eldre, så det gjorde det jo litt tryggere.

– Hvor mye eldre er han?

– To år! Ha-ha. Nei, noe sånt hadde ikke gått i dag. Men vi overlevde.

– På flymat?

– Ja. I perioder. Mamma hadde med seg mat som ble til overs fra flyvninger. Porsjonspakkene ble merket med ukedager og lagt i frysen. Praktisk og greit. Problemet er at flymat ikke smaker bedre på bakken. Men det fine med alt dette, var at jeg tidlig ble veldig selvstendig.

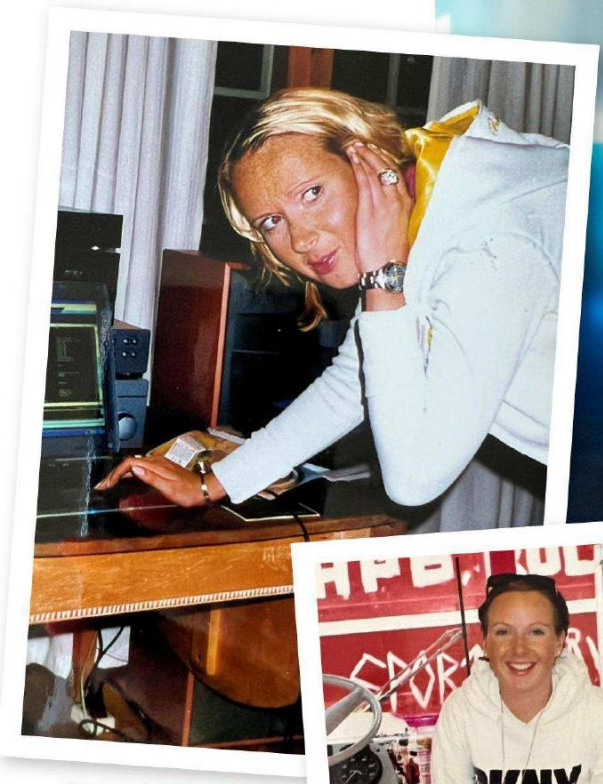
Jo da. Unge frk. Langum måtte lære å fikse ting selv. Og hun lærte, «the hard way», grunnleggende budsjettering. Ble det brukt for mye på sjokolade, is og brus, var det ikke penger til mat.

– Er det derfor du i dag er så god på økonomi?

Becker trekker pusten mellom sammenbitte tenner.

– Eh … Jeg er egentlig ikke så veldig flink med penger. I mange parforhold er det en som er bremsen og en som er gassen. Og for å si det sånn: Egil er bremsen.

Egil, ja. Mannen hun møtte da hun tok ettårig kurs i



PLATESNURRER: Etter sigende hadde Langum Becker en drøm om å bli proff diskjockey. Slik gikk det ikke.

RØD UNGDOM: Man skulle kanskje forvente at en økonomikommentator trakk i blått som russ, men er her bildebevis på noe annet.

ØVING GJØR MESTER: TV-debuten til Cecilie Langum Becker kunne nok gått bedre. Men hyppige opptredener i studio har gjort at hun i dag har nærmest hvilepuls på jobb.

«Fransk for næringslivet» ved NHH i Bergen. Og som gjorde at hun – etter at hun hadde lært seg nyttige ting som å skrive perfekte fraktbrev og plettfrie fakturaer på fransk – valgte å fortsette å studere på samme sted.

– Var det kjærligheten som ble avgjørende for ditt yrkesvalg?

– Ja, du kan vel si det. Men jeg har aldri angret på at jeg utdannet meg til siviløkonom. Eller at jeg valgte å gjøre det på grunn av Egil. Vi er fortsatt sammen. Jeg har ofte tenkt på hvor lurt det er å møte hverandre når man er så unge.

– Lurt?

– Eller praktisk, da. Man slipper for eksempel sånne «vil han bli en god far?»-tanker, som mange kvinner er opptatt av når de treffer noen litt senere i livet. For oss var det veldig enkelt. Jeg likte ham, han likte meg. Dessuten er han både smart og morsom.

– Humor er viktig?

– Ja, men jeg tror faktisk det er enda viktigere at han er smart. Kanskje til og med litt smartere enn meg. Så kan vi sitte her hjemme og snakke om renteutviklingen uten å kjede oss, kveld etter kveld. He-he.

BLIR NESTEN KVALM

Det er alltid interessant i hvor stor grad spesialister på ymse felt lever som de prediker. Som hvor ofte stjernekokker tyr til Grandiosa – eller hva økonomikommentatorer og -rådgivere selv bruker penger på.

– Jeg er nok litt over snittet glad i å shoppe. Gjerne på nett.

– Hva kjøper du?

– Vi skal pusse opp her nå, og til min interiørarkitektvenninnes fortvilelse, fins jeg ikke opptatt av designmøbler og den slags. Jeg kunne aldri sittet i timevis på nett og sett på elegante lamper, stoler eller bord. Nei, nei, sier hun.

Så smiler hun.

– Men klær, derimot. Ja, da kan det fort gå noen timer foran skjermen.

– Så det er der du svir av store summer?

Hun legger fra seg kanelbollen, som hun nettopp har tatt en liten bit av.

– Nei. Jeg er glad i å shoppe, men jeg har ingen sans for fast fashion. Hvis du lurer på hva som er mitt største bomkjøp, eller «mine» – i flertall – så er det alle de drittklærne jeg kjøpte for ti-tyve år siden. Jeg blir nesten kvalm når jeg tenker på hvordan jeg gikk rundt i kjedebutikkene med store handleposer som jeg fylte med klær av dårlig kvalitet. Det var mye bruk og kast. Og vissheten om at moteindustrien er en av verstingene på forurensning, gjør det ikke bedre. Nei, det var ikke bra.

– Så nå går det i kvalitet?

– Ja. Jeg kjøper også ganske mye brukt. Både på nettstedet Tise, og gjennom en lokal Facebook-gruppe her ute. Det er både miljøvennlig og økonomisk smart.

TIPS TIL BESTEFORELDRE

Cecilie Langum Becker er ikke forbruksøkonom som Silje Sandmæl, hun er siviløkonom og renteanalytiker. Men grensene på dette kartet er diffuse, så rett som det er, opptrer hun i rollen som en slags rådgiver. Så la oss snakke litt om boligmarkedet. Hva er det beste rådet hun vil gi til foreldre og besteforeldre som vil hjelpe barn og barnebarn inn på boligmarkedet?

– Sparing. Hvis foreldre har mulighet til å sette barnetrygden i banken – eller investere den i et fond – vil det med tiden skape et bra fundament. Når det gjelder besteforeldre, så er det en annen ting … Jeg tenker på jule- og bursdagspresanger. Besteforeldre er opptatt av å være populære, noe som kan utvikle seg til den reneste popularitetskonkurransen rundt juletreet og på bursdagsfesten hvert år. →

FORNUFTIG: NRKs økonomikommentator råder besteforeldre til å velge gaver til barnebarn med omhu. I stedet for å kjøpe svindyre leker og dingser – sett pengene det koster på konto eller i fond.

De siste seks årene har lønnsveksten vært på 30 prosent. Arbeidsledigheten er rekordlav. Vi setter masse penger inn i økonomien. Norge går bra!

– Hvem har gitt den fineste og dyreste gaven?

– Nettopp. Det er jo morsomt med svære, flotte gaver, men gleden er relativt kortvarig. Da er det mye bedre å gi barnebarna noe symbolsk, og så heller ta alle de pengene de ville brukt på svindyre leker og sette dem inn på en egen konto. Eller i et fond. Rentesrente-effekten er helt vill hvis du regner på det. Og barnebarna vil være evig takknemlig – når de blir voksne nok til å forstå hva det.

AVFEIER ØKONOMISK KRISE

Det er ikke noe i veien med selvinnsikten til Becker. Hun er fullt klar over at noen er skeptiske at til en kvinne med hennes bakgrunn – og adresse – skal snakke om økonomi som angår «vanlige folk», altså alle som ikke tilhører den øvre middelklasse.

– Jeg er blitt beskyldt for å være både høyre- og venstrevridd, avhengig av øynene som ser. Og da ligger jeg greit an, tenker jeg. Jeg stemmer ved valg, selvfølgelig, men jeg er veldig opptatt av å være nøytral og se ting først og fremst fra et økonomisk perspektiv.

– Er det utfordrende?

Hun nikker.

– Hvis jeg sier at nå har «vi» fått det mye bedre, så vil det alltid være noen som ikke opplever det sånn. Og som rent konkret ikke har det bedre nå enn før. Men jeg snakker om snittet av befolkningen – som beviselig har fått det bedre. De siste seks årene har lønnsveksten vært på 30 prosent. Arbeidsledigheten er rekordlav. Vi setter masse penger inn i økonomien. Norge går bra!

– Så når folk snakker om at vi er en i en økonomisk krise, så avfeier du det kontant?

– Absolutt. Prisveksten har riktignok vært høy over lang tid, og de som har minst, bruker mye mer av pengene sine på de grunnleggende tingene. Og det finnes jobber i Norge som er så dårlig betalt at du praktisk talt ikke kan leve av dem, som jo er ille. Men det endrer ikke det store bildet, skjønner du?

Hun venter ikke på svar.

– Så Norge er ikke inne i en økonomisk krise, sier hun og tar en pause – kanskje et helt sekund, for å understreke poenget.

– Hvis vi skal snakke om krise, så ligger den noe frem i tid. Og den handler ikke om økonomi, men rett og slett at det ikke vil være nok folk til å fylle alle de jobbene som trengs for at ting skal gå rundt. Det er der den store krisen ligger.

LUKSUS

Vi har forflyttet oss ut i hagen, og – sjokk og vantro – her er det hverken brukt saks eller målebånd på plenen. Becker forsøker seg på en halvhjertet unnskyldning, men gir opp. Hagearbeid er kanskje rett og slett noe hun ikke er veldig opptatt av? Kan det ha noe å gjøre med de perfekt lakkerte, korallrøde neglene, ytterst på de elegante, slanke fingrene?

Hun smiler. Nikker bekreftende og forteller at hun er en varm tilhenger av hanskebruk.

– Å ta manikyr regelmessig er forresten en av få luksuser jeg unner meg. Egil vet ikke hva det koster – og det tror jeg er like greit. He-he.

Hun er roligere nå. Snakker ikke lenger like fort. Tar lengre pauser. Men hun er like blid som da hun åpnet døren for halvannen time siden.

– Ja, det er jo dette med førsteinntrykket, da. Det er vanskelig å gjøre så mye med det. Men, hun som kalte meg «Pippi Langstrømpe på speed» etter vårt første møte, er en god venninne av meg nå.

– Så selv om førsteinntrykk er viktige, er det kanskje ikke alltid like lurt å legge for mye vekt på dem?

Hun smiler. Og tenker seg om. I minst to sekunder.

– Nei. Kanskje ikke. •

Opplev Ving-effekten på Tenerife

1 uke fra

4.995,-*

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

Våre beste tilbud finner du på ving.no

VING

*Priseksempelet gjelder pr. person i delt dobbeltrom på utvalgte charterreiser til Tenerife i november–november.

Tingene som forsvant

GØY PÅ LANDET

Hvem husker ikke potetferien da vi fikk fri fra skolearbeidet i tre hele dager for å være med ut på jordet og plukke poteter? Og har du noen gang lekt gjemsel mellom hesjene, eller kanskje i klestørken?

TEKST: Heidi Eljarbø FOTO: Heidi Eljarbø, Tine.no, Nasjonalbiblioteket, #Norwegianvintagelover, Matprat.no / Sara Johannesen, NTB

TIPS OSS!
Har du forslag til vår serie *Tingene som forsvant*, send en mail til hjemmet@egmont.com. Kanskje har du et bilde? Det kan du også dele på vår Facebook-side. Du kan også sende dette til Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo.

POTETFERIE

Flere generasjoner med skolebarn kan takke potetene for dagens høstferie. Skolebarn på landsbygda fikk fri for å trå til med potetplukking, mens bybarna hadde fri. Etter hvert erstattet høstferien potetferien. Her ser vi en gjeng jenter fra Ruseløkka skole i Oslo deltar i potetopptaking på Askerud Gård i Ski, høsten 1950. Fv. Borghild Sars, Turid Svena, Tove Sveen, Marit Klæbo, Lisen Hammer og Ada Christiansen. Bak dem Kjell Hansen, som kjører hesten med lasset. Høstferie = potetferie.

FORNØYD MED VASKEN

Klesvask var tidligere noe husmoren tok seg av, slik det vises her på dette fine emaljeskiltet fra Persil som viser en strålende fornøyd husmor med skinnende rent tøy.

KOS PÅ BESTEMORS KJØKKEN

Varm sjokolade med en raus kremdott var kanskje noe bestemor vartet opp med når kilovis med poteter var plukket. I dag har hun kanskje en pose marshmallows på lur i stedet for krem, hvis hun da ikke har helgardert seg.

Potetlomper

1 porsjoner

1 kg melen potet, for eksempel Beate, Kerrs Pink, Pimpernel eller mandelpotet
1 ts salt
1 ½ dl hvetemel
1 dl siktet rugmel
mel til utbaking

Kok potet med skallet på. Skrell dem etter koking.

Mos potet sammen med salt.

Bland inn hvetemel og rugmel. Ikke bruk mer mel enn nødvendig – lompene blir harde med for mye mel.

Del deigen i 12–14 emner og kjevle ut til runde leiver, ca. 20 cm i diameter.

Stek lompene i tørr stekepanne eller på takke til de er lyse med brune flekker.

Legg de ferdige lompene oppå hverandre og dekk med et kjøkkenhåndkle slik at de holder seg myke.

HØYT SKUM GJØR SUSEN

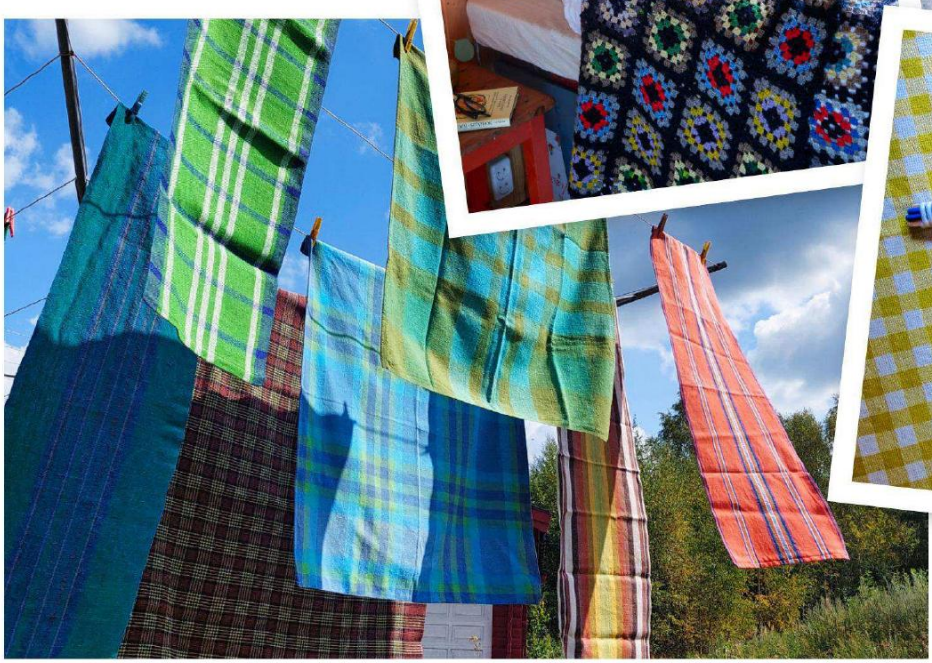
Klesvasken ble en glede med høyt skum, smilende husmor og lav pris. Pakken ble kjøpt på S-laget for 6,75 kroner.

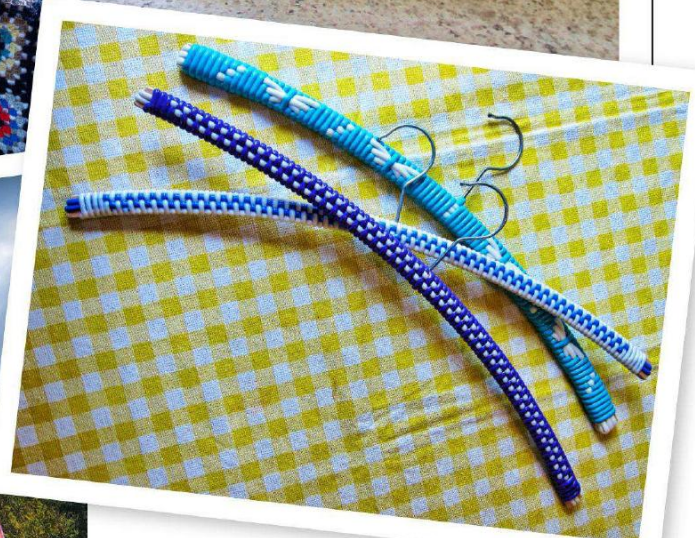
SOV I RO

Med nyvasket og lufttørket sengetøy, toppet med et vakkert heklet sengeteppe i bestemorsruter.

Det er det arbeidet du aldri har begynt på, som tar lengst tid å gjøre ferdig.

J.R.R. TOLKIEN





KLESHENGERE

1970-tallet satt farge på de trehvite kleshengerne og gjorde ekstra stas på penkjolen eller -skjorten. Mange både strikket og heklet trekk til hengerne.

GJEMSEL I KLESTØRKEN

Nei, det torde vel de færreste. Den hverdagslige storvasken viste tross alt frem den plettfrie husmoren på 1950-tallet og noen tiår fremover. I byene hang vasken mellom husene eller på egne tørkeloft. Det er lite, om noe, som dufter så godt som nyvasket sengetøy og håndklær, så har du plass – er det bare å spenne opp klessnora og henge vasken ut i friluft.

MENNESKEVERD:
– Jeg bryr meg ikke om hva slags religion folk har eller ikke har. Alle mennesker er like mye verdt og er like viktige, sier Tina Thyholdt Hansen.

TAXI-TINA

Bygdas bankende hjerte

Alle i Tinn vet hvem Tina Thyholdt Hansen er. Hun driver både en knallrosa kirke og et taxiselskap, og hun har et stort hjerte for alle hun møter på sin vei.

TEKST: Caroline Korsvoll FOTO: Gry Traaen

LITE FRI: – Det er stort sett trøkk hele året, så det er lenge siden jeg hadde ferie, sier Tina Thyholdt Hansen, eller Taxi-Tina som hun kalles.

Som taxisjåfør kommer jeg tett innpå folk – på godt og vondt. Ingen dag er lik, og det er veldig givende. Den beste delen av jobben min er å hente ungdommer på «Klubben» på fredagskveldene. De har jo ikke noe lyst til å dra hjem fra fest, men jeg har diskolys i taket, og de får lov til å spille musikk i minibussen, og det synes de jo er gøy, forteller taxisjåfør Tina Thyholdt Hansen (61) og smiler.

– En gang opplevde jeg å være i en situasjon som begynte å eskalere, og da var det en av ungdommene som sa: «Hvis du kødder med Tina, så kødder du med meg». Plutselig sto det 16 gutter i ring rundt meg. Jeg hadde 16 livvakter, sier hun og ler.

KULTURKIRKE: Rjukan Baptistkirke er åpen for nytt innhold. Her er Tina og ordfører i Rjukan, Kathrine Haatvedt sammen på et kulturelt møte i kirken.

MENIGHET OG TAXISELSKAP

Tina, eller Taxi-Tina som hun blir kalt i bygda, sitter utenfor baptistkirken i Rjukan i Tinn kommune. I 2014 tok hun over Tinn Taxi, og i tillegg til å drive det lokale taxiselskapet, er hun én av to medlemmer i Rjukan Baptistkirke. Det andre medlemmet er mannen hennes.

Den knallrosa kirken er ett av Rjukans arkitektoniske landemerker, og den er tegnet av arkitekt Lorentz H. Ree. Det historiske bygget står på Unescos verdensarvliste og ble fredet i 2003. Samtidig som Tina drifter kirken, er hun også en taxisjåfør utenom det vanlige. Taxi-Tina er en av dem som kjenner bygda og de som bor der, aller best.

– Jeg er egentlig fra Brevik, men sommeren 1979 fikk jeg sommerjobb ved postkontoret i Porsgrunn. Etter noen uker fikk jeg beskjed om at de trengte hjelp ved posten i Rjukan, så da dro jeg dit – og her er jeg fortsatt, sier hun. →

Det viktigste er at man finner trygghet og godhet der man er

TIDLIG PÅ'N: Det lørdag morgen i Rjukan og Tina stiller opp i minibussen med hvit skjorte, svart vest og solbriller. Hun skal kjøre en gjeng med damer på fjelltur på Gaustatoppen.

– Jeg vokste selv opp i Frelsesarmé-miljøet, så da jeg kom til Rjukan, søkte jeg mot det samme miljøet her. Her var det mange ulike menigheter, kirker og bedehus, og flere unge samlet seg i baptistkirken i byen. Jeg ble kjent med mange ungdommer, blant annet han som senere ble mannen min. Etter at vi giftet oss, flyttet vi inn i en av leilighetene i kirken og ble en del av menigheten, forteller Tina og legger til:

– Jeg snakker sjelden om religion, og navnet på kirken har ikke så mye å si – det viktigste er at man finner trygghet og godhet der man er. Alle mennesker er like mye verdt.

Den vakre kirken har altså to medlemmer, Tina og ektemannen, og den står stort sett tom. Denne kvelden har Tina imidlertid åpnet kirken for arrangørene av KunstSveiven som er en årlig kunstutstilling med bildetrykk, keramikk, smykker og annen kunst. Inne i kirken myldrer det av mennesker. Ordfører Kathrine Haatvedt er også på plass, og hun forteller gladelig hvor viktig Tina er for innbyggerne i kommunen.

– Tina er en taxisjåfør helt utenom det vanlige, og hun er en viktig del av lokalsamfunnet vårt. Hun er veldig god til å snakke med alle, og hun har et stort hjerte, spesielt for ungdommene i kommunen. Det er vi veldig takknemlig for, sier ordføreren.

LYTTER OG GIR RÅD

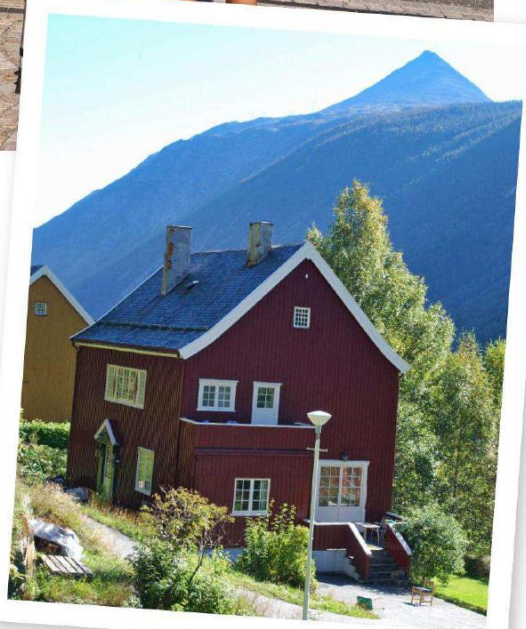
I 2023 ble Tina og bedriften Tinn Taxi nominert til serviceprisen «Triveligst i Telemark 2023». Av de totalt 524 nominerte bedriftene, sto ti igjen som finalister. En av dem var Tina. Grunnen? Hun har med seg niste og kaffe når passasjerer skal kjøres til behandling på sykehuset. Hun har alltid puter og pledd i bilen i tilfelle noen trenger det. Hun serverer pølser og is til ungdommer på vei til leir, og hun kjøper inn brus og potetgull slik at ungdommene på «Klubben» kan kose seg litt ekstra. Hun tok til og med kontakt med en jordmor da en passasjer var nær ved å føde i taxien hennes. Men aller viktigst: Hun lytter når noen har behov for å snakke. For i tillegg til å være en pålitelig og trygg sjåfør, er hun positiv og imøtekommende overfor alle.

Jeg snakket lenge med en som slet med rus en gang. Nå er han rusfri.

– Jeg møter alle slags mennesker i jobben min. Når en passasjer spør meg om råd, gir jeg alltid et ærlig svar. En gang rådet jeg en passasjer som hadde opplevd en stor sorg, til å søke profesjonell hjelp. Noen år senere kom hun bort til meg og spurte om jeg husket henne. «Jeg gjorde som du sa», sa hun, «og nå har jeg det mye bedre». Det er sånt som betyr noe for meg.

Ofte kjører Tina folk hjem fra fest, og da snakker de gjerne litt mer enn vanlig.

– Noen er kanskje i ferd med å gjøre noe dumt, andre sliter kanskje med rus. Jeg snakket lenge med en som slet med rus en gang. Nå er han rusfri. Hver gang jeg ser han og bilen hans, må jeg smile og vinke til ham. Det er jo helt fantastisk å se at han har fått et nytt liv!



ARKITEKTUR OG HISTORIE: Rjukan ble bygget som en moderne industriby tidlig på 1900-tallet, og byens unike arkitektur og historie har gjort den til en del av UNESCOs verdensarvliste. Her i Villaveien hvor de merkantile og ingeniørene på Hydro jobbet.

LIVSNERVEN PÅ BYGDA

Tinn kommune ligger øverst i Telemark fylke og kommunegrensen strekker seg langt inn på Hardangervidda. Det er mye fjell og skog, og mange elver, fosser og innsjøer – og ikke minst: Det er store avstander. Enkelte dager kjører Tina flerfoldige mil.

– Taxiene er en livsnerve, særlig på bygda. Vi har et

VAKKER NATUR: Tina Thyholdt Hansen driver Tinn Taxi og kjører mange mil i vakker natur hver dag. Gaustatoppen troner majestetisk i bakgrunnen.

RJUKAN

Rjukan er en by og administrasjonssenteret i Tinn kommune i Telemark fylke. Rjukan er på UNESCOs verdensarvliste, og byen ligger omgitt av høye fjell og vakre innsjøer. Rjukan er mest kjent for Gaustatoppen og tungtvannsaksjonen under andre verdenskrig. Byen har også en spennende arkitekturhistorie.

MONUMENTALT: Rjukan Baptistkirke ligger på en tomt i Sam Eydes gate som i sin tid ble gitt til baptistmenigheten av Norsk Hydro på betingelse av at kirkebygget skulle være et monumentalt bygg – og det ble det!

samfunnsansvar, og vi dekker beredskapen i mange kommuner dersom noe skulle skje. Når taxikjøringen legges ut på anbud, er det en risiko for at tilbudet blir dårligere. Under pandemien sørget vi for at folk kom seg trygt til butikken, og vi hjelper ofte eldre og enslige som er avhengig av følge. Jeg håper det kan fortsette på den måten.

VAKKER BY

Rjukan er omgitt av høye fjell og vakre innsjøer. Byen er mest kjent for Gaustatoppen og tungtvannsaksjonen under andre verdenskrig, men også en spesiell arkitekturhistorie. Tina er interessert i historie, og tar gjerne med nysgjerrige turister på en guidet tur i området.

– Det var Norsk Hydro-direktør Sam Eyde som satt Rjukan på kartet. Han kjøpte området rundt Rjukanfossen, startet industri og tok ansvaret for utbyggingen av lokalsamfunnet. Det fantes ingen ting her, så denne byen oppsto på tegnebrettet. Husene som ble bygget, hadde høy standard – de hadde til og med vannklosetter, og det var uvanlig på 1920-tallet. Det hender jeg tar med turister og viser dem byen, og de blir imponerte. Det skjønner jeg godt. Jeg har hjertet mitt her.

ALLTID VERDT DET

Telefonen til Tina ringer jevnt og trutt, og det gjør den stort sett hele året igjennom. Ferie driver hun ikke med.

– Nei, det er alltid noen som trenger transport. Det hender jo at jeg er trøtt og sliten, men så ringer det kanskje noen som trenger å komme seg hjem fra fest. Hvis alternativet er at de kjører i fylla, så er det bare å ta på seg taxi-vesten og komme seg ut i bilen. En gang fikk jeg en blomst fra en bestemor som takket meg for at jeg fikk barnebarna hennes trygt hjem. Da ble jeg rørt. Jeg har jo fire barn selv, sier hun.

– Uansett hvor slitsomt det kan være: Den dagen jeg gir meg, vet jeg at det var verdt det. •

ANNONSE

Lei av mørke flekker på ansikt og hals

Etter mange år med mye soling hadde Jane fått mørke pigmentflekker på halsen og i ansiktet. Det så ut som om jeg var skitten, og det plaget meg veldig. Jeg har brukt Pigment Clear™ Cream de siste 4 månedene, og jeg er så fornøyd med resultatet. Huden er blitt jevn og den stråler. Nå er jeg utrolig fornøyd med utseendet mitt.

Modellbilde

Endelig ble jeg kvitt PIGMENT-FLEKKENE

Jane er 52 år og jobber i salgsavdelingen i et grossistselskap. –Jeg elsker arbeidet og kollegene, og utseendet mitt betyr mye for meg. Som ung «dyrket» jeg sola, og lå mange timer på stranda. Jeg dro på ferie med venninnene mine bare for å ligge i solen. Resultatet ble at jeg som voksen fikk mange mørke pigmentflekker, spesielt i ansiktet og på halsen. Det startet med bare noen få flekker her og der på kinnene og pannen.

Så ut som jeg var skitten

–Spesielt de siste årene synes jeg at de mørke pigmentflekkene har blitt mer synlige både på ansikt og hals. Det så ut som om jeg var skitten. Til å begynne med kunne jeg dekke over det med litt sminke, men med årene har det bare blitt verre.

Søkte etter hjelp for en mer jevn og vakker hud

–Det er mange produkter og behandlinger man kan prøve, men jeg ble litt forvirret over hva som var best. –Jeg har en venn som hadde kjøpt Pigment Clear™ Cream. Hun var veldig spent, men jeg kunne tydelig se at flekkene hennes var redusert. For ca 4 måneder siden bestemte jeg meg for å kjøpe kremen selv. Jeg har brukt kremen morgen og kveld. Den har en utrolig deilig tekstur og duft, og er veldig enkel å bruke.

Huden min er så vakker

–I dag kan jeg tydelig se forandringen i huden min. Den har blitt mye jevnere. Flekkene på halsen er helt borte. Huden min gløder, og jeg ser mye friskere og sunnere ut. Jeg er så glad for at jeg ble kvitt pigmentflekkene mine. Jeg kjenner mange på min alder som lå mye i solen da de var unge og som i dag har problemer med mørke pigmentflekker. Jeg anbefaler at du prøver Pigment Clear™ Cream.

Hvor kan man kjøpe Pigment Clear Cream?

Pigment Clear™ Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Pigment Clear™ Cream hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

apotera arnika.no med24.no VITA kun på nett sunkost life

LEVVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images

VISSTE DU

... at mangel på vitamin D kan gi urolig og dårlig nattesøvn? Derfor er det lurt å få i seg fet fisk og tran om høsten og gjennom vinteren.

KILDE: NHI.NO

NY METODE?

Rundt 13 % av befolkningen har sprøyteskrekk. Nå ser forskerne på muligheten for å tilby vaksiner på en annen måte. Og kanskje kan vaksinering ved hjelp av tanntråd bli et alternativ? Hvis tanntråden kommer inn under tannkjøttkanten, vil også virkestoffene bli ført inn i blodbanene. Mellomromsbørster kan være et annet alternativ.

KILDE: DAGENSMEDISIN.NO

FISKELYKKE

Det er all grunn til å servere fisk hvis du har barn og unge rundt middagsbordet. En fersk undersøkelse fra Norges sjømatråd viser at sushi ligger på tredjeplass blant yndlingsrettene hos de unge. Stekt laks og ørret er favoritt-fiskemiddagen.

KILDE: SEAFOOD.NO

Kjærlighet er lengselen etter den halvparten av oss selv vi har mistet.

MILAN KUNDERA

Kanskje ikke som du tror

Tenker du at eldre mennesker knapt har sex?

Da tar du feil! En helt ny rapport viser nemlig at norske pensjonister er langt mer seksuelt aktive enn mange tror. Hele 67 % av de spurte fortalte at de hadde hatt sex i løpet av den siste uken, den vanligste seksuelle fantasien er å ha sex i naturen eller med flere personer, og 53 % oppga at de onanerer 1–3 ganger per måned. Det viser at det er fullt mulig å ha et godt og aktivt sexliv i voksen alder, og at virkeligheten for mange hverken handler om ereksjonsproblemer eller tørre slimhinner.

Det var om lag 2000 eldre som deltok i undersøkelsen. Rundt halvparten av dem var over 70 år, og den eldste deltageren var 101 år. Undersøkelsen er initiert av Helsedirektoratet og har som mål å øke kompetanse og kunnskap om aldring og seksuell helse, noe disse resultatene bidrar til.

På spørsmålet om hvor fornøyde de eldre var med egen seksuell helse på en skala fra 1 til 7, lå svaret i gjennomsnitt på 4,76. Bare 9 % var blitt spurt om seksuell helse av fastlegen sin, 80 % svarte at de hadde hatt sex utendørs, 87 % onanerte minst 1–10 ganger i året og 53 % gjorde det 1–3 ganger i måneden.

Så den som tror at sexlivet er over når man bikker 50, tar feil! Sannheten er at eldre både har mer sex og dessuten er mer fornøyd med sexlivet nå enn det 70-åringer var for ti år siden.

KILDE: NRK.NO →

Med vind i håret

Sykling har ingen alder.

Tenk deg at du har levd et aktivt liv med turer i skogen og på fjellet, enten til fots eller på sykkel. Men årene går og etter hvert er det tungt å komme seg ut. Kanskje er det bena som ikke lystrer like godt lenger, pusten er ikke som før og balansen er blitt dårlig. Turene som før ga deg påfyll og overskudd, er ikke lenger mulige.

Eller er de kanskje det …? I 2013 i Danmark bestemte Ole Kassow seg for at han ville hjelpe eldre på pleiehjem med å komme seg ut i naturen. Han var selv en ivrig syklist, og dermed fikk han ideen om å sykle eldre i såkalte rickshaw-sykler, sykler med vogn.

Det tok ikke lang tid før frivillige sykkelentusiaster strømmet til, og i dag finnes det over 3500 frivillige som disponerer over 500 sykler i 60 danske kommuner.

Men sykkelglede for eldre beveget seg raskt over landegrensene, og 50 land over hele verden har nå hevet seg på, blant annet Norge. Her hjemme finnes det i dag over 200 brukersteder som tilbyr sykling av eldre på sykehjem og institusjoner.

Ved hjelp av trygge og gode elsykler får de eldre en fantastisk turopplevelse enten i nærmiljøet, i en park eller innover i skogen. På den måten får de igjen muligheten til å kjenne på frisk luft, høre lydene fra naturen og la vinden blåse i håret. Og syklisten får både mosjon og glede.

KILDE: SYKLINGUTENALDER.COM

VISSTE DU

… at vi blir frosne på fingre og tær når det blir kaldere ute fordi kroppen prioriterer å varme opp de organene som trenger det aller mest? Så selv om det er ubehagelig, er det bra!

KILDE: NYSGJERRIGPER.NO

BRUKBART?

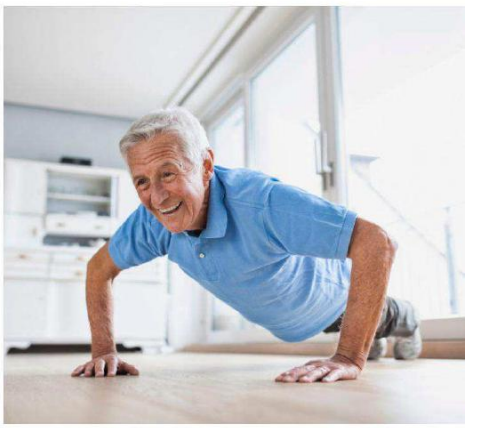
Er du usikker på hvilken emballasje du kan bruke på matvarer? Da er det greit å vite at alle produkter som er beregnet for kontakt med mat, er merket med glass- og gaffelsymbol, eller de har en tekst som sier «for mat», «for næringsmidler» eller tilsvarende.

KILDE: GODT.NO

4

Mellom 20 og 30 % av nordmenn har fedme. Det har resultert i at litt over 4 % av befolkningen nå går på vektreduserende legemidler, nærmere bestemt 172 000 personer mellom 18 og 79 år.

KILDE: FHI.NO



HJERTEKAMPEN

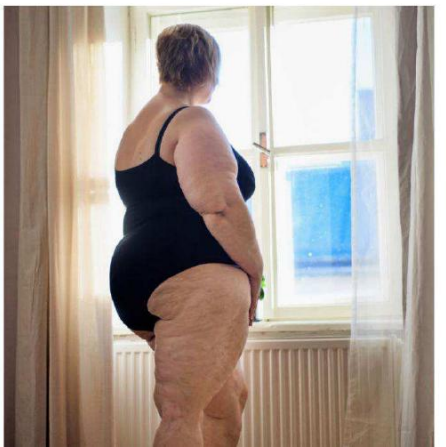
Av og til kan det være best å trene alene hjemme i egen stue. Derfor har LHL utviklet appen Hjertekamp som har til hensikt å forbedre hjertehelse. Treningsprogrammet er inndelt i tre ulike nivåer. Appen er gratis og inneholder flere forskjellige treningsøvelser som kan forbedre utholdenhet, kondisjon, bevegelighet, balanse og styrke. God treningsøkt!

KILDE: LHL.NO

NOE SOM HJELPER

Lipødem er en smertefull sykdom som innebærer ansamlinger av overflødig fettvev på legger, lår og av og til armer. Det finnes lite kunnskap om sykdommen, som rammer mange kvinner og som ikke kan kureres. Men nå har en forsker ved NTNU undersøkt hvilke dietter som kan lindre. De som fulgte lavkarbodietten, opplevde reduksjon i smerter og fikk økt livskvalitet.

KILDE: GEMINI.NO



Nyhet!

Med kraftfulle ingredienser for øyehelsen

Ta vare på øynene dine med Romega® ØYE. Inneholder en unik blanding av førsteklasses ingredienser som holder øynene sunne og friske, samtidig som de beskytter cellene mot oksidativt stress, som for eksempel UV-stråling.

Bestill din GRATIS* prøve i dag

Telefon: **952 93 384**. Åpningstider tirs. kl 10-14, ons.-tors. kl 9-12

Nettside: **www.romega.no/hj3**

SMS: Send kodeord **ØYE HJ3** samt navn og adresse til **1963**

ENKELT: Kroppen trenger god og nok søvn, naturlig mat, nok ro, sier Annette.

AKTUELL BOK!

ANNETTES VEI TIL ET FRISKERE LIV

I mange år slet Annette med fysiske smerter, mest i magen. Det ga søvnproblemer, så depresjon. Etter hvert forsvant lysten til å leve. Nå er hun lege og deler nøkkelen hun fant til en bedre helse.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Private bilder

– ALT HENGER sammen, slår Annette Dragland fast.

Hun er lege og fremsnakker det helhetlige synet på menneskekroppen. Når hun får gå inn i temaet, blir hun engasjert. I hovedsak handlet det, ifølge Dragland, om å velge råvarebasert mat i stedet for ultraprosessert.

Hun er blitt 38 år, er mor til to sønner på seks og ti år. Ved siden av å holde foredrag, har hun skrevet bok og driver en stor podkast. Men hun står støtt i det travle livet. Det ville hun ikke ha klart for 14 år siden.

– Da jeg 19 år gammel begynte på legestudiet, hadde jeg allerede i flere år slitt med sterke magesmerter. Det startet da jeg var i USA ett år som 16-åring. Der spiste de bare ferdigmat. Frosne retter ble puttet i mikrobølgeovnen. I løpet av det ene året, kan jeg telle på to hender hvor mange ganger jeg spiste ferske grønnsaker. Det gikk i friterte ostepinner og donuts, minnes hun.

At hun la på seg fem kilo var ikke et problem, men magesmertene som meldte seg da hun kom hjem til Norge igjen, ble så kraftige at hun til slutt nesten sluttet å spise.

– Jeg var redd for å få enda mer vondt og raste ned i vekt, uten at noen forsto hvorfor. Da jeg ble sendt til en spesialist ble det funnet en bakterie, som ofte finnes i magen, og som kan gi magesår, heliobacter pylori. Jeg ble satt på to antibiotikakurer over to uker dager og ble enda verre.

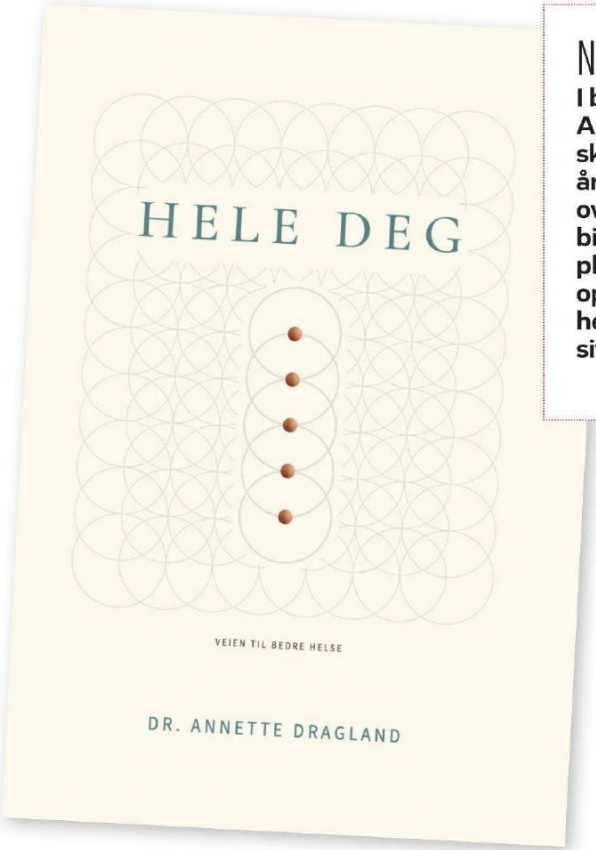
KONSTANT SLITEN

Hun tenker i dag at den ubalanserte tarmfloraen hun hadde etter USA-oppholdet ikke taklet antibiotikakurene. Hun gikk fra å være sunn, aktiv, kvikk og med masse energi til å være konstant sliten med et dårlig immunforsvar. Forkjølelser, urinveisinfeksjoner, lungebetennelser, nyrebekkenbetennelse. «Alt» rammet henne.

– Jeg vet at mange vil kjenne seg igjen i min historie.

70 prosent av immunforsvaret ligger i tarmen. Jeg hadde stadig oftere behov for antibiotika for å ta knekken på nye infeksjoner og det påvirket livet negativt. Den absolutte nedturen kom da jeg ble sendt til en spesialist i Tromsø som 18-åring. Legen sa at han hadde lest journalen og ikke fant grunner til mine plager. «Det er ingen ting jeg kan gjøre for deg. Du har irritabel tarm og det er ofte psykisk betinget», sa han.

– Jeg følte meg så liten, og i etterkant stengte jeg alt inni meg selv. Jeg sluttet å dele med andre hvor vondt jeg hadde. At problemene kunne skyldes psyken, var skamfullt, forklarer hun.



NY BOK

I boken «Hele deg» har lege Annette Dragland samlet kunnskap hun har fått gjennom mange års fordypning. Her gir hun deg oversikt over hva som faktisk kan bidra til bedre helse – også når plagene og lidelsene allerede har oppstått. At sinn, kropp og helse henger sammen, har hun erfart i sitt eget liv.

LES: LEGEROMLIVET.NO.

ANNETTES GODE 5 RÅD

1. Sov nok.
2. Spis mat laget av naturlige råvarer.
3. Sørg for å gi kroppen ro.
4. Beveg deg – gå på tur.
5. Rydd opp i dårlige relasjoner og prioriter de gode.

Når du har vondt i magen, kan det være maten du spiser, men også relasjonene, for mye stress, for lite ro.

ESKALERTE

Da Annette begynte på medisinstudiet utviklet hun autoimmune lidelser. Hun mistet hår, fikk menstruasjonsforstyrrelser, hadde migrene, var utmattet. Hun hadde kjæreste, men delte heller ikke med ham hvor tøft hun hadde det.

Håpet var at medisinstudiet skulle bli redningen. Gjennom studiene skulle hun finne svar på hva slags behandling hun trengte.

– Det siste året ga jeg opp og gikk inn i en alvorlig depresjon. Jeg fikk sosial angst. Da jeg kom hjem til foreldrene mine på Sortland i vinterferien, så de at noe var fryktelig galt. «Vi må ta en prat, Annette, du har det ikke bra», sa faren min. Da brast det. Da var det som om åtte år med massive plager ble stukket hull på.

På det verste hadde hun tenkt at hun ikke orket å leve lenger. Og kvelden etter samtalen med faren, innså hun hvor langt det hadde gått.

– Jeg måtte finne annen kunnskap enn den vi fikk på studiet og bestilte ti bøker om ernæring og helse. Så leste jeg om epigenetikk (hvordan miljø og erfaringer kan «forme» kroppen og helsen din), søvn, psykologi, cellehelse og relasjoner. Samtidig begynte jeg å leve annerledes. Jeg la om kostholdet og begynte å spise råvarebasert. I tillegg reduserte jeg stressnivået. Det hjalp, forteller hun.

DET NYE LIVET

Brødskivene hun pleide å spise til frokost, lunsj og kvelds ble byttet ut med mer proteiner og sunne fettkilder. Fra å spise mange måltider hver dag, begynte hun å spise færre og større måltider for at kroppen skulle få ro.

– Halvannet år etter at jeg tok disse grepene, var jeg blitt et annet menneske. Det var litt prøving og feiling.

Til pasientene sier Annette at det er fem viktige ord i det gode livet. *Mat, søvn, bevegelse, ro og relasjoner.* Passer du på å gi kroppen din det den trenger av disse tingene, vil mye falle på plass.

– Når du har vondt i magen, kan det være maten du spiser, men også relasjonene, for mye stress, for lite ro, for lite bevegelse eller for dårlig og lite søvn. Å sove godt er en veldig viktig del av helsebildet. Da kommer overskudd, motivasjon og godt humør av seg selv, poengterer hun.

Hun pleier å tegne en sirkel og dele den opp i fem like store kakestykker. Hvor mye er batteriet fylt opp? Hvor trykker skoen? Hvis du først tar tak i det, får du mer energi til å jobbe med de andre fire. Å gå løs på rotårsaken og ikke bare symptomet, er viktig. Sliter du med dårlige relasjoner og har vondt i magen, er det lurt å ta en kikk på disse relasjonene og i stedet bruke mer tid på relasjonene som er gode. Hvis du har smerter i magen fordi du spiser bare ultraprosessert, bør du se på kostholdet.

– Min favorittnøkkel til god helse er maten tarmfloraen elsker; mat fra jorden og hele, rene proteiner fra kjøttkilder. Jeg råder folk til å unngå tilsetningsstoffer. Har du sårbarhet for eksem eller andre ting, er det lurt å gi kroppen det som er naturlig for den. Det betyr ikke at du ikke kan hente frem en ferdigpizza nå og da, poengterer hun.

Annette ble frisk og har sett at andre også har blitt det. Noen ganger er pasientene bedre etter noen få dager. Leddsmerter, hodepine og hjernetåke forsvinner.

– En god middag hos oss, kan være ovnsbakte gulrøtter og blomkål med olivenolje, salt og litt krydder på. Når det er halvstekt, slenger jeg oppå en lammekotelett. Det tar tyve minutter, sier hun med et smil.

Hun er glad for egne erfaringer. Uten dem, ville hun ikke ha tilegnet seg den viktige kunnskapen. •

TEMA: HÅRPLEIE

FIKK FYLDEN TILBAKE I HÅRET

"JEG HAR IKKE ANGRET ET SEKUND PÅ AT JEG BESTILTE HAIR GROW, KUN PÅ **AT JEG IKKE GJORDE DET TIDLIGERE.**

For et par år siden merket Mia at håret var blitt tynnere.
- Man kunne se hodebunnen min og skillen var blitt bredere og mer synlig. Jeg tenkte først at det var pga. hårfargen. Jeg er jo mørkhåret og da synes den lyse hodebunnen tydeligere. Men... jeg har jo vært mørkhåret i mange år og hadde ikke lagt merke til det før.
Jeg forhørte meg hos et par venninner, og de kunne bekrefte at de synes håret mitt så tynnere ut.

HESTEHALE OG TØRRSJAMPO SOM KRISELØSNING

- Det er så kjipt å stå foran speilet, når du vet at håret ikke blir slik du vil ha det. Mange ganger ble løsningen å sette håret i en hestehale eller bruke tørrsjampo, noe som gir håret litt fylde. Men det løser jo ikke problemet på lang sikt. Jeg synes det er skummelt å putte håret fullt med kjemikalier, for jeg vet jo så godt at håret og hodebunnen har best av at jeg lar være, utdyper Mia.

- Jeg har prøvd det meste av det man kan gjøre for å få tilbake min normale fylde. Da jeg undersøkte hva som fantes av produkter på nettet, kom jeg over produktet fra Wellvita. Det vekket en interesse.

- Jeg valgte å ringe til dem. Jeg ville gjerne høre litt mer om produktet og være sikker på at det kunne være riktig for meg. Det kunne kvinnen på kundeservice naturligvis ikke love meg, men hun mente at jeg skulle gjøre et forsøk for de hadde gode erfaringer med produktet.

EN NATURLIG LØSNING

Hair Grow inneholder ingredienser som tilfører næringsstoffer til hårsekkene innenfra.
- Jeg har nå tatt tablettene i mer enn et år, og jeg er superbegeistret. Håret mitt har fått tilbake en normal fylde igjen, og den mørke fargen er ikke noe problem i forhold til den lyse hodebunnen, sier Mia og smiler fornøyd.
- Jeg har ikke angret et sekund på at jeg bestilte Hair Grow, kun at jeg ikke gjorde det før - og jeg går totalt i panikk hvis tablettene mine ikke ligger i postkasse en uke før jeg trenger ny forsyning.

Virkestoffer som bevarer et normalt hår – innenfra!

Tynt hår oppstår når produksjonen av nye hår ikke henger med i tapet av gamle hår. Det ses mest markant hos menn og blir ofte mer utbredt med alderen. Kanskje det er derfor dette problemet er mer oversett hos kvinner. Men faktisk er det mer enn en tredjedel av alle kvinner som opplever betydelig hårtap i løpet av livet. Det kan bl.a. skyldes stress, hårfarging, stylingprodukter og tøffe slankekurer.

Med det brede spekteret av innholdsstoffer i Hair Grow, gir du håret ditt de beste betingelser for vekst, styrke og fylde.

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

Bestill Hair Grow - få 50% rabatt på 1. pakke ved abonnement.

Kun kr 249,-
Totalt inkl. frakt 288,- 2 mnd. forbruk

✓ *Ingen bindingstid* ✓ *Fornøydgaranti*

SMS: HÅR11 TIL 2210
Normal mobiltakst

WEB: WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

Scan QR-koden og få tilbudet

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

wellvita®
Engenes 15, 4865 Åmli

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 Nydalen, 0441 Oslo

Om å ta seg godt ut i badedrakt

Er det bare her i Norge at det er et sånt fokus på å slanke seg til en flott «sommerkropp»? Når jeg drar til varmere strøk, bader og soler alle seg i bikini enten man er tykk, middels eller tynn, og det er ingen som bryr seg. Men her til lands blir folk kritisert og latterliggjort dersom de våger å vise sin langt fra perfekte kropp på stranden i bikini.

Selv har jeg noen kilo for mye, men jeg har rett til å sole meg og bade med den kroppen jeg har. Og i utlandet er det heldigvis ingen som bryr seg med det.

Jeg gidder ikke å styre hver vår med å gå ned noen kilo for å ta meg best mulig ut i bikini eller badedrakt. Alle fortjener å få kjenne sol på mest mulig naken hud, uansett hvor store de er.

Jeg synes for eksempel at ukeblader maser fælt om dette med å ta seg best mulig ut i bikini før badesesongen. Jeg er glad i den kroppen jeg har.

Hilsen Evy

«TIPS TIL KELNERE OG STUEPIKER»

... skrev «Dumma» om for en stund siden. Hun lurte på hvordan reglene er for tips på spisesteder og hoteller i Norge.

Her er en kommentar:

HVEM FORTJENER EN EKSTRA HYLLEST?

Det har jeg også alltid lurt på, men reagerer i dette innlegget mer på at noen blir «kraftig irettesatt» av en venninne for å gjøre som en selv vil i en slik situasjon.

At grupper med lav grunnlønn bør tas mer hensyn til enn andre er for meg et: «Tja, si det?» Det blir liksom et annet tema, om årelang utdannelse og studielån kontra jobber der dette ikke er påkrevd.

Blide, gode og hjelpsomme mennesker som strekker seg lenger enn de må, fortjener all den honnør de kan få, samme hvilken jobb de har, mener jeg. Jeg skulle så gjerne gitt tips til butikkpersonalet som hjelper meg med å fylle oppi handleposene om de har et ledig minutt, søppeltømmeren som henter dunken min fra innerst i en krok når jeg har glemt å sette den på fortauet, hjemmehjelperen som tok lunsjpausen sin sammen med klienten fordi hun forsto behovet for en prat, postbudet som på selveste julaften kom ens ærend med en pakke som var for stor for postkassen. Og ikke minst ville jeg gitt tips til min fastlege som ringte på kveldstid for å høre hvordan det sto til etter en vond opplevelse ved et besøk tidligere på dagen, og til jordmoren som stred «den gode strid» sammen med mammaen til barnebarnet som brukte to døgn på å komme ut og hilse på verden ...

Dette er bare en brøkdel av de herlige menneskene som vi møter på vår vei og som gjør den lettere å gå.

Innlegget handlet jo om spisesteder og hoteller i Norge, så tilgi at jeg sporet av. Hvem i dagliglivet fortjener en ekstra hyllest, og hvordan formidler vi den?

Hilsen Bia

ORDET GAMMEL ER GAMMELDAGS

Jeg liker ikke dette ordet «gammel», fordi enkelte mennesker legger for mye vekt på det.

Jeg er selv medlem i en jenteseniorgruppe. Vi treffes hver fredag, har diskusjoner og påfølgende lunsj. De fleste av oss steller for oss selv, I ager maten selv, går turer, betaler regninger selv, går på kino sammen og går ut med venner. Noen følger forelesninger på universitetet og er medlem av litteraturgrupper. Man kan da ikke kalle slike mennesker for gamle?

Selv om jeg blir 90, er jeg ikke gammel så lenge jeg klarer meg selv.

Venninnen min har ingen datagjenstander som kan hjelpe henne med å overføre penger, hente ut skattemeldingen etc. Da fortalte jeg henne at ifølge min oppfatning var hun eldre enn meg, selv om hun ikke har like mange år på baken.

Selv om jeg blir 90, er jeg ikke gammel så lenge jeg klarer meg selv. Jeg er bare godt voksen.

Hilsen en glad pensjonist

Kjære glade pensjonist. Så hyggelige å lese at du ikke føler deg utdatert og gammel. Selv kong Harald har jo sagt at alder bare er et tall. Du har gjort noe veldig klokt ved å tilegne deg ny kunnskap og henge med på aktiviteter som gir kunnskap og innsikt. Men det er dessverre ikke alle som har kapasitet til det. Og de må vi alle sammen ta vare på.

Klart vi kan prøve å inspirere dem til både å skaffe seg datagjenstander, som du kaller det, og til å bli med på foredrag og diskusjoner. Men noen orker det rett og slett ikke, av ulike årsaker. Om man definerer seg som

gammel eller godt voksen, er vel ikke så viktig. Det viktige er jo at vi viser hverandre respekt.

Hilsen Eva

«OSLO EN FRYKTELIG BY?»

... skrev «Irritert søring» i sommer. Hun traff noen nordlendinger som rakket ned på byen hennes, Oslo. De hadde ikke noe godt å si om landets hovedstad, selv om de aldri hadde bodd der.

Vi har hatt flere svar, og her er ett til:

TRØST OG BÆRE!

«Fra kvinne til kvinne» er nesten det første jeg leser når jeg åpner Hjemmet. Det er interessant å lese om de forskjellige emner og synspunkter som kommer frem.

Kvinnen som skrev at hun hadde vært i Syden og truffet et par «pratsomme og hyggelige» nordlendinger, skrev et merkelig innlegg. Å, nei, du innskriver fra Oslo, du syntes slett ikke disse nordlendingene var hyggelige, og det synes ikke jeg heller. Hvis disse to skulle være representative for vår landsdel, så trøste og bære.

Jeg kunne ha skrevet mye mer, men dette er så dumt at det egentlig skulle stått uimotsagt. Ved tidligere besøk i Oslo og andre steder i landet har jeg truffet noen slike som disse nordlendingene, men heldigvis er det få av dem, og det er mange år siden jeg traff på slike typer. Jeg trodde slike folk var en utdødd rase både i sør og i nord. Men det er de tydeligvis ikke.

Hilsen Karlotte

TENK POSITIVT

Jeg ble skilt for ni år siden og har vært alene siden. Til tider savner jeg en ny livspartner. Men jeg er ikke komfortabel med nettdating. Jeg er heller ikke en type som «jakter» på byen. Så da er det nok bare å vente på at noe magisk skal skje.

Jeg har en oppfatning av at andre synes min alenetilværelse er et større problem enn hva jeg synes selv. Jeg har et godt liv, med voksne barn og en jobb jeg stortrives med.

Til andre i samme situasjon, vil jeg si: Tenk på alt det positive du har i livet og det du har fått etter at du ble alene. Så får heller det andre komme om det kommer, selv om det kan være et savn til tider.

Og så til dere som er venninne til en som er alene: Slutt å mikse oss enslige med nye menn. Vær heller en god venninne, ta vare på og respekter også dem som er alene.

Hilsen Mie

Andre synes min alenetilværelse er et større problem enn hva jeg selv synes.

OM Å VÆRE «HARRY»

Navnet Harry er blitt et ukvemsord. Vi sier at ting, mennesker, turer og så videre er harry når vi synes noe/noen er enfoldig, latterlig, uoriginalt, lite raffinert, lite kreativt og så videre. Hva med dem som faktisk heter Harry?

Jeg kjenner en, og han plages fryktelig av dette navnet. Han forteller at han blir regelrett mobbet.

Jeg overhørte en samtale på stedets butikk her forleden, hvor Harry var til stede. Han og to andre snakket om ferieplaner. Den ene sa at han skulle til Rhodos, den andre skulle gå i fjellet. «Men du skal vel på harrytur du, sa de til Harry, og så lo de voldsomt.» Harry lo ikke, han gikk fra dem.

Foreldre bør kanskje tenke seg om før de gir barna sine slike belastende navn.

Hilsen Bygdekjerringa

DET ER IKKE VÅR SKYLD

Dette sier vi ofte som barn, og noen av oss fortsetter med det resten av livet. Det er ikke vår skyld at barna våre ikke hilser eller takker, det er da barnehage eller skole som skal lære dem såpass. Nei, det finnes ikke disiplin blant lærerne, men ferie skal de ha stadig vekk!

Så har vi konfirmasjoner. Handelsstanden har tatt helt over, de presser på for å få folk til å handle seg halvt i hjel! Knapt en troende ungdom finnes, men konfirmeres skal de! Det skal handles inn mat, klær, kanskje bunader, mopeder og datadingser. Ting det ikke hadde blitt brukt penger på ellers. Foreldrene blir gjeldsslaver, og skylden har den ondskapsfulle handelsstanden!

Nå koster posene mange steder 7 kroner, ja da, det er for å få ned plastbruken, men de trenger sikkert de pengene for å overleve. De spør også om vi vil ha kvitteringen, istedenfor å gi oss den automatisk! For en frekkhet!

De fleste butikker selger riktignok bærenett som kan brukes mange ganger, men det vil vi ikke ha. Folk kan jo tro at vi er gjerrige og gammelmodige. Alt er lagt opp til at vi skal lide! Skal vi ikke i samme åndedrag gi handelsstanden skylden for jul og påske også? Og ferieturene? Da kunne handelsstanden stått der med skjegget i postkassen!

Og det hadde i alle fall vært vår skyld! Ha-ha.

Hilsen damen med bærenett

MISFORNØYD DAME

For en tid siden hadde vi et innlegg fra en leser som var lei seg etter at kollegene hadde stelt i stand bursdagsfeiring for henne. Hun ønsket at gamle kolleger som hadde flyttet til en annen avdeling, var blitt bedt, og hun var svært misfornøyd med gaven, et gavekort på 2000 kroner i en sportsbutikk.

Her er et svar:

JAKKE FRA SPORTSBUTIKKEN

Går det an å bli såret over en slik flott og omtenksom feiring, nei, der er jeg helt enig med svaret til Eva. De du jobbet med tidligere, er flyttet til en annen avdeling, og derfor er det naturlig at de ikke ble bedt. Det var vel dine kolleger du jobber sammen med nå, som var naturlig å by inn til festen.

Jeg synes du fikk mye heder og ære, vær takknemlig for det. Dine tidligere kolleger kan du vel by inn til en fest enten hjemme hos deg selv eller på en liten, intim restaurant.

Bare det at du sier; «gavekort på en sportsforretning er penger ut av vinduet», viser at du *vil* være misfornøyd med hele arrangementet.

Jeg er en eldre dame, og for ikke lenge siden kjøpte jeg meg en flott jakke på en sportsforretning. Min mening er at vil en være negativ, er ingen ting bra nok, uansett hvor bra det er.

Hilse fast leser

Rask og enkel kyllinggryte til middag?

FRYS UTEN TOPPING

Putter du noen av bollene i fryseren, blir de ekstra gode om de fryses uten topping, lunes lett og dyppes i smør og kardemomme.

DUFTENDE HVETEBAKST

Det er lite som kan måle seg med myk og saftig hvetebakst som knapt har kommet ut fra ovnen. Fyll som bær, nøtter, sukker, smør, krydder, syltetøy eller frukt topper opplevelsen.

AV: Hanne Buxrud, Kerstin Svensson, Betina Hastoft og Nadin Elizabeth Martinuzzi
FOTO: Olof Abrahamsson, Hanne Buxrud, Anders Norrsell og Nadin Elizabeth Martinuzzi

Epleboller med kardemomme

Eplene gjør bollene både litt syrlige og ekstra saftige.
42 stk.

50 g gjær
4½ dl melk
1 dl sukker
1 ts malt kardemomme
12½ dl hvetemel
175 g smør, romtemperert
½ ts salt
FYLL:
150 g smør
1½ dl sukker
1 ss malt kardemomme
2 epler (4 dl revet eple)
egg til pensling
TOPPING:
25 g smør
1½ dl sukker
2 ts malt kardemomme

Smuldre gjæren i bakebollen. Hell på litt av melken og rør om til gjæren er oppløst. Tilsett resten av melken, sukker, kardemomme og mel. Tilsett smøret i biter og elt deigen godt. Tilsett salt og elt deigen i et par minutter til. La deigen heve tildekket i 1½ time. Rør sammen smør, sukker og kardemomme. Klem ut væsken fra det revne eplet. Del deigen i to biter og kjevle ut hver bit til en leiv på 50 x 30 cm. Smør på fyll og strø over revet eple. Brett deigen dobbelt og skjær i remser, 1½ cm brede. Tvinn dem og form boller. Legg bollene i former eller på et stekebrett med bakepapir. La dem heve tildekket i 45 minutter. Pensle bollene med pisket egg og stek ved 225° midt i ovnen i 10 minutter. Ved servering pensles bollene med smeltet smør og dyppes i sukker blandet med malt kardemomme.

Kringle med marsipan og tranebær

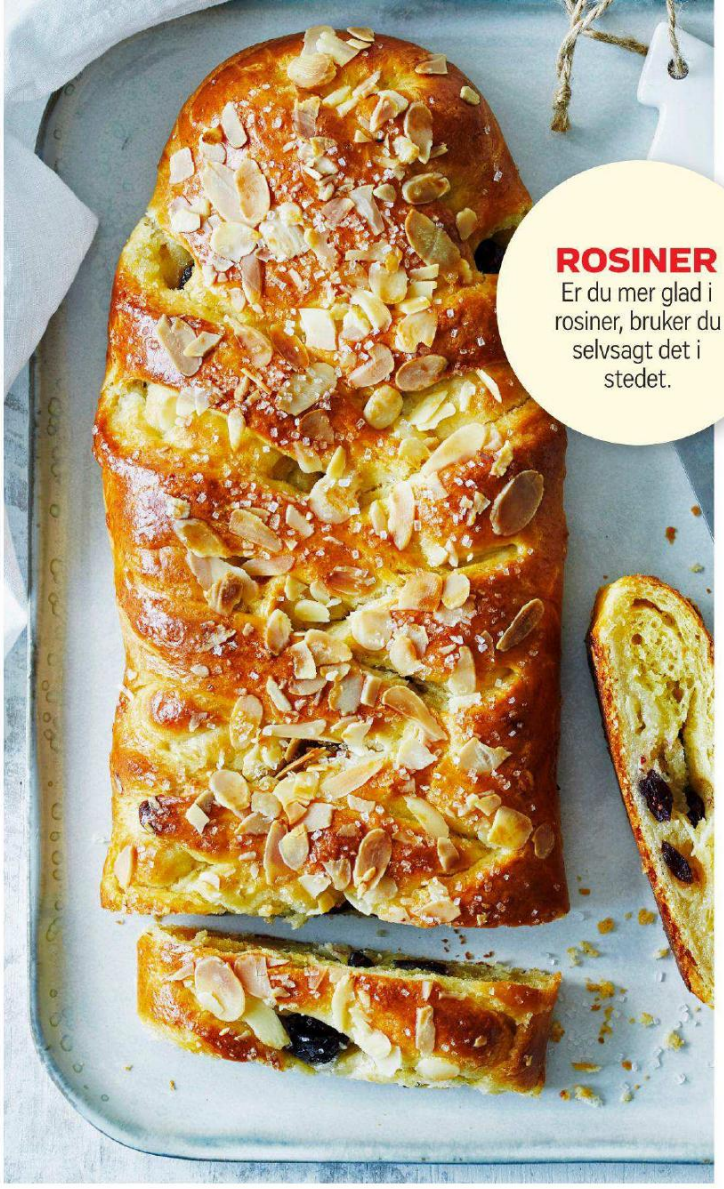
Kos deg med denne saftige og gode hvetefletten. Den smaker aller best lun!
1 hvetestang

25 g fersk gjær
½ dl helmelk
1 egg
2 ss sukker
½ ts salt
125 g romtemperert smør
260 hvetemel
MARSIPANFYLL:
100 g marsipan
100 g romtemperert smør
100 g sukker
25 g mandelflak
50 g tørkede tranebær
TIL PENSLING OG DRYSS:
1 egg
25 g mandelflak
2 ss perlesukker

Rør ut gjær i melk til oppløst. Tilsett egg, sukker og salt, og bland godt i en kjøkkenmaskin med eltekrok. Del romtemperert smør i biter. Tilsett smør og hvetemel gradvis, og elt deigen skikkelig godt til den er blank og smidig, og slipper bollen. Dekk til deigen og la den heve i romtemperatur i 1 time. Grovriv marsipan på et rivjern og rør med smør og sukker til en jevn masse. Rør inn mandelflak til slutt.

Ha deigen ut på et melet bord, og kjevle den ut til et rektangel på ca. 35 x 25 cm. Fordel marsipanfyllet i en bred stripe på midten, og dryss over tranebær. La et par cm deig på toppen og bunnen være uten fyll. Skjær 2 cm brede skrå strimler i deigen på hver side av fyllet, altså fra kanten av fyllet og ut til kanten på deigen. Fold toppen og bunnen over fyllet, og flett deretter strimlene på hver side over fyllet, annenhver gang fra hver side, slik at du får en flettet kringlestang. Legg kringlen over på et stekebrett med bakepapir, dekk til og la etterheve i 30 minutter.

Visp sammen egg og pensle kringlen med egget. Dryss over mandelflak og perlesukker. Stek midt i ovnen ved 200° i ca. 17 minutter. Avkjøl noe på rist og server den lun.



ROSINER
Er du mer glad i rosiner, bruker du selvsagt det i stedet.

Boller med blåbær

Disse bollene er fylt med søt marsipan og deilige blåbær.
40 boller

150 g mykt smør
1 dl sukker
5 dl melk
50 g gjær
1 egg
13 dl hvetemel
½ ts hornsalt
FYLL:
125 g marsipan
4 ts vann
300 g blåbær, drysset med sukker
4 ts potetmel
egg til pensling

Rør smør og sukker luftig. Varm melken til den er fingervarm, og løs opp gjæren i melken. Tilsett egg og to spiseskjeer av det piskede smøret. Tilsett 10 dl av melet, og elt deigen glatt. La den heve tildekket i 20 minutter. Bland resten av melet med hornsalt og tilsett i deigen sammen med resten av det piskede smøret. Elt deigen blank og smidig.

Ta deigen ut på et melet bakebord og del den i 2. Rull ut til pølser, og del hver pølse i 20 boller. Trill bollene og la dem hvile et par minutter. Kjevle ut bollene til «pannekaker», ca. 10 cm i diameter. Rull kantene inn mot midten, men la det være en fordypning i midten før du legger dem på et stekebrett dekket med bakepapir. Riv marsipanen og tilsett vannet. Rør det sammen. Legg en klatt av marsipanen over fordypningen i bollen.

La dem hvile tildekket i ca. 40 minutter. Pensle kantene på bollene med egg. Bland blåbærene med potetmel og fordel bærene over fyllet på bollene. Trykk dem litt ned i bollene med hånden. Stek bollene midt i ovnen ved 225° i ca. 8 minutter. →

Kardemomme-knuter med valmuefrø

Overraskende godt med myke og saftige snurrer overstrødd med valmuefrø. 16–18 stk.

25 g fersk gjær
3 dl helmelk
600 g hvetemel
½ ts salt
100 g sukker
1 ts kardemomme
1 egg
80 g meierismør, romtemperert

FYLL:
75 g sukker
100 g meierismør, romtemperert
1 ss kardemomme
TOPPING:
1 egg, til pensling
valmuefrø

Ha gjær, melk, mel, salt, sukker, kardemomme og egg i en kjøkkenmaskin og la den gå i 10–15 minutter, tilsett smør i klatter og kjør til smidig og myk deig, 8–10 minutter til. Dekk til, la heve en god time.

Bland smør, sukker og kardemomme. Kjevle ut til et rektangel, ca. 35 x 50 cm og bre over smørblandingen. Brett over fra kortsiden. Klem eller kjevle lett over slik at deigen blir enda litt flatere/ bredere og del i 1½-2 cm brede striper. Tvinn deigen godt før du snurrer rundt to fingre og dytter enden ned eller opp i hullet. Legg på bakepapirkledt stekebrett, dekk til og etterhev i ca. 45–60 minutter.

Pensle med pisket egg og dryss med valmuefrø. Stek midt i ovnen ved 220°, ca. 8–10 minutter. Avkjøl på rist.

FYLT HVETEBAKST

En god grunndeig er det perfekte utgangspunkt for å lage boller, snurrer, stenger eller kringler med ditt favorittfyll.

Fylte boller

Gjør bollebakingen i langpanne; her toppet med fløyelsmyk vanilje- og marsipankrem. Langpanne 30 x 40 cm

50 g gjær
5 dl melk
200 g smør, romtemperert
2 ts malt kardemomme
1 dl sukker
1 egg
16 dl hvetemel
½ ts salt
egg til pensling
perlesukker
mandelflak
VANILJEKREM:
3 dl melk
1 dl sukker
4 eggeplommer
2 ss maisenna
1 ss vaniljesukker
50 g smør, romtemperert
MARSIPANKREM:
150 g smør, romtemperert
100 g marsipan
1 dl sukker
½ dl brunt sukker
1 ss vaniljesukker
1½ ss maisenna

Smuldre gjæren i bakebollen. Hell i melk og rør om til gjæren er oppløst. Tilsett smøret i biter, kardemomme, sukker, egg og mesteparten av melet. Arbeid deigen godt i maskin i 10 minutter, rør til slutt inn saltet. La deigen hvile mens fyllet lages. Kok opp melken. Rør sammen sukker, eggeplommer, maisenna og vaniljesukker i en bolle og rør inn melken under omrøring. Hell tilbake i kjelen og varm opp under omrøring til kremen tykner. Ta den av varmen og visp inn smøret. Hell vaniljekremen over i en bolle, dekk med plastfolie og la den avkjøles i kjøleskapet. Visp sammen smør, revet marsipan, sukker, brunt sukker, vaniljesukker og maisenna.

Ta deigen ut på et melet bakebord og kjevle den ut til en firkant, 75 x 40 cm. Bre utover marsipankremen, rull sammen og skjær i biter. Plasser bollene med litt avstand i en langpanne med bakepapir. La dem heve tildekket i 2 timer. Pensle bollene med egg og trykk en fordypning i hver bolle. Fordel vaniljekremen over, strø over perlesukker og mandelflak og stek ved 200° rett under midten i 35 minutter.

Kardemommesnurrer med vaniljekrem

Myke og luftige snurrer med smak av kardemomme og solgul vaniljekrem.
16 porsjoner

325 g kald melk
550 g hvetemel
1 egg
8 g malt kardemomme
75 g sukker
25 g fersk gjær
1 ts salt
100 g smør
FYLL:
150 g romtemperert smør
100 g sukker
50 g brunt sukker
20 g grovmalte kardemommekjerner
1 ss maisenna
½ ts salt
1 ts kanel
TOPPING:
2 dl vaniljekrem
1 egg
melisglasur

Ha melk, mel, egg, kardemomme, sukker og gjær i en kjøkkenmaskin. Elt til deigen samler seg og la den hvile i 15 minutter. Elt videre på lav hastighet og tilsett salt og smør litt etter litt til alt er godt blandet og deigen er smidig. Dekk bollen med plast og la heve i 2 timer.

Bland smør, sukker, brunt sukker, kardemommekjerner, maisenna, salt og kanel til fyllet.

Kjevle ut deigen til en firkantet leiv. Fordel fyllet jevnt utover og brett deigen dobbelt. Skjær ca. 16 remser, omtrent 1½ cm brede. Tvinn remsene og snurr dem til spiraler. Fest enden under hver snurr og legg dem på en bakepapirkledd stekeplate. Dekk med plast og la heve i 1–2 timer, eller til dobbel størrelse.

Lag en grop i midten av hver snurr og fyll med vaniljekrem. Pisk egg og pensle bollene.

Stek midt i ovnen ved 220° i 10–12 minutter. Avkjøl og topp med melisglasur.

FEM TIPS FOR LUFTIG GJÆRBAKST

1. Elt lenge nok
Deigen skal være glatt og smidig. Elt i 10–15 minutter i maskin for best resultat.

2. Ikke bruk for mye mel
Deigen skal være litt klissete før heving. For mye mel gir tørre bakverk.

3. La deigen heve til dobbel størrelse
Ikke se på klokken, se på deigen. Den er klar når den har doblet størrelsen.

4. Bruk romtempererte ingredienser
Melk, egg og smør bør være romtempererte. Da aktiveres gjæren jevnt og gir bedre heving.

5. Stek i varm ovn
Forvarm ovnen godt. Høy varme gir luftig bakst med fin skorpe.

KALDHEVING GIR BEDRE FORM
Sett den ferdighevede deigen i kjøleskapet noen timer eller over natten. Det gjør snurrene enklere å forme.

Er det viktig for deg å ta

Romega® ØYE – næring og pleie for øynene

Det moderne samfunnet byr på mange utfordringer for øynene våre. Lange, hektiske dager med mye skjermbruk, tørr inneluft og UV-stråling er bare noen få av dem.

Derfor er det viktig å passe på øynene med riktig næring og pleie.

Romega® ØYE inneholder en unik blanding av førsteklasses ingredienser for din øyehelse.

PRØV GRATIS
i 60 dager
Kun kr 79 i porto

«Jeg er opptatt av helsen min og spiser Romega® hver dag.»

Charlotte Nagelgaard

Forhandlere av Romega: Kinsarvik Naturkost sunkost FARMASIET.NO

ROMEGA

vare på øynene?

Prøv gratis* i 60 dager!

Romega® ØYE – med kraftfulle ingredienser for øyehelsen:

- ✓ Unik fosfolipidbundet omega-3 fra norsk silderognolje
- ✓ DHA-fosfolipider – samme type fett som allerede finnes i øyet*
- ✓ Fosfatidylkolin, et fosfolipid som finnes i tårevæsken, som fukter og beskytter øyet
- ✓ Vitamin E, en antioksidant som beskytter cellene mot oksidativt stress, som f.eks. UV-stråler
- ✓ Astaxanthin – et karotenoid med helsebringende egenskaper

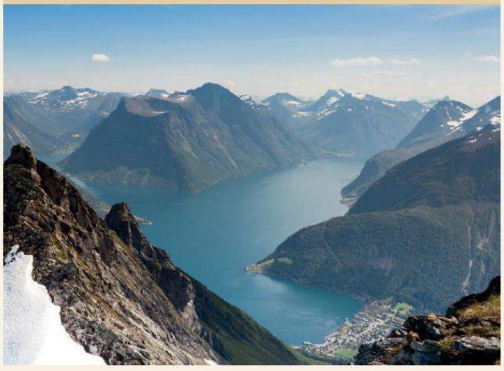
* Norske helsemyndigheter: Daglig inntak av 250 mg DHA bidrar til normalt syn.

Innovativt kosttilskudd med norsk silderognolje for øynene, utviklet i Ørsta på Sunnmøre

Romega® er utviklet av Arctic Bioscience, et norsk bioteknologiselskap som utvikler produkter basert på unike bioaktive marine stoffer.

Fra hovedkontoret på Sunnmøre formidles dette fantastiske råstoffet til ulike produkter i hele verden.

Vår kvalitetsavdeling tester og analyserer Romega® for å sikre et produkt av høy kvalitet.



Sæbø i Ørsta

Så enkelt bestiller du din GRATIS* prøve

Bestill via SMS
Send kodeordet **ØYE HJ3** samt navn og adresse til **1963**

Bestill via internett
Gå inn på vår nettside **www.romega.no/hj3**

Bestill via telefon
952 93 384
Åpningstider: Tirs. kl 10-14 og ons.-tors. kl 9-12

Skann QR-koden for enkel bestilling

* Du betaler kun porto kr 79
Introduksjonstilbudet gjelder for nye kunder.

Som abonnent vil du motta faste forsendelser med Romega ØYE hver andre måned for kun kr 224 pr. mnd. portofritt tilsendt. Totalt for 2 måneder kr 448,-. Abonnementet er helt uten bindingstid og kjøpsforpliktelser, og kan stoppes/pauses akkurat når du selv ønsker ved å kontakte vår kundeservice. Med bestilling får du automatisk et gratis og uforpliktende medlemskap i kundeklubben Frisk, og kan motta VIP-tilbud per SMS, post eller epost. Introduksjonstilbudet gjelder bare for en gang. For å kunne tilby deg den alle beste kundeservicen, lagrer vi dine personopplysninger iht. GDPR-lovgivning og personvernopplysningsloven paragraf 8 – 17.

ARCTIC BIOSCIENCE

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Det er solformørkelse i Jomfruens tegn søndag, og det åpner for en ny begynnelse og inspirasjon til å sette i gang nye prosjekter. En fase er over og i dagene før formørkelsen er det naturlig å gi slipp på noe og åpne for noe nytt. Solen beveger seg fra Jomfruen til Vektens tegn mandag, og det er høstjevndøgn 22. september. Dag og natt er like lange og høsten er her med de nydelige fargene, den friske luften og den mystiske stemningen som høsten byr på. Mars ankommer Skorpionens tegn samme dag, og da øker mystikken og forsterker følelsene. Det frister å trekke inn i sin egen lille hule og styrke sitt indre liv. Intuisjonen forsterkes, og mange brikker kan falle på plass onsdag og torsdag. Både i nære relasjoner og i sosiale nettverk. Venus' posisjon øker behovet for å få orden i sakene i alle ting.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 38 19.–25.09. 2025

VÆREN

21. mars–21. april

Solformørkelsen i Jomfruens tegn søndag retter engasjementet mot analysering, sortering og eliminering. Det er tid for å forberede høstens engasjement og bane vei for det som skal skje fremover. Solens ankomst i området for parforhold belyser nære relasjoner og øker interessen for din kjæres behov. Single kan møte den rette og innlede et langsiktig forhold. Forlovelse eller bryllup er et aktuelt tema for dem som har vært sammen en stund. En ny fase begynner i hverdagens rutiner og i gjennomføring av oppgaver.

★ **Sjekk detaljene på forhånd**

TYREN

21. april–21. mai

De første dagene denne uken er du leken og inspireres til å tilbringe tid med kjæreste, barn eller barnebarn. Solformørkelsen søndag åpner for en ny fase i romantikkens arena. Flørt og moro inspirerer, en forelskelse er i gjære og interessen for intimitet og nærhet øker. Bryllup er i sikte for noen. Svangerskap er aktuelt for dem som er i den fruktbare fasen. Solens tegnskifte mandag retter oppmerksomheten mot detaljer, perfeksjon, livsstil og helse. Jobbskifte er aktuelt og høyere inntekt motiverer.

★ **Hellet er med deg i finanser**

TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solformørkelsen i bunnen av horoskopet åpner for en ny begynnelse i privatliv, bolig, eiendom og familieforhold. En fase er over og det åpner for en ny. Investering i ny bolig, interiør eller møbler er aktuelt. Solens ankomst i området for kreativ selvutfoldelse, lek og moro indikerer at du får ekstra energi og pågangsmot til å skape noe eget og originalt. Single kan møte den rette, og svangerskap er aktuelt. Du inspireres til å gjøre en ekstra innsats for å realisere drømmer om ros og anerkjennelse for dine bragder.

★ **Vær synlig med hensikt**

KREPSEN

22. juni–22. juli

Solens posisjon retter lyset mot kommunikasjon, planlegging, organisering og deling av informasjon. Solformørkelsen inspirerer til å gjøre noe nytt. Salg og kjøp er tema for noen, mens omorganisering og deling av informasjon er det for andre. Jobber du med kolleger og utveksler kunnskap kan det bidra til å styrke din posisjon. Du har ekstra energi og pågangsmot og kan være utålmodig disse dagene. Vær bevisst dine intuitive sider og magefølelse. Solens tegnskifte mandag retter fokus mot familie, røtter og bakgrunn.

★ **Vær en god lytter nå**

LØVEN

23. juli–23. august

Dine verdier er et hett tema frem til søndag, og solformørkelsen åpner for en ny fase når det gjelder eiendeler og verdier. Du ser tydeligere hva du ønsker å tiltrekke deg. Nye investeringer og nye jobbmuligheter kan komme ut av dette. Fra mandag rettes engasjementet mot hvordan du forvalter verdiene og eiendelene. Det innebærer hva du engasjerer deg i, hva du vil gi slipp på og hvordan du kommuniserer og prioriterer. Noen kan bidra med berikende innsikter mot slutten av uken. Aha-opplevelser kan gi nye ideer.

★ **Vær våken for smarte ideer**

JOMFRUEN

24. august–23. september

I dagene frem til søndag befinner Solen seg i ditt tegn, og du ser deg selv i et klarere lys. Venus passerer også ditt tegn for tiden, og det er derfor naturlig å være mer opptatt av livsstil, image og utseende. Solformørkelsen åpner for en ny begynnelse i forholdet til deg selv, og da inspireres du til å finjustere livsstilen og stilen du presenterer. Solens tegnskifte mandag retter lyset og energien mot verdier, inntekter og eiendeler. Det øker interessen for å styrke det du har og bruke flere av dine evner og talent.

★ **Styrk dine gode kvaliteter**

VEKTEN

24. september–23. oktober

I dagene før mandag er det naturlig å bli bevisst dine lengsler og drømmer. Solformørkelsen åpner for nye kreative ideer. Du er ekstra intuitiv, og gode ideer kan komme ut av det. Solen ankommer ditt tegn fra mandag og passerer tegnet gjennom de fire neste ukene. Det innleder den beste perioden i år for deg. Solens posisjon øker tiltrekningskraften, din sjarm og fatastiske utstråling. Hellet er med deg og du kan oppnå mer enn forventet. Mars' ankomst i området for verdier, inntekter og økonomi styrker din posisjon.

★ **Smi mens jernet er varmt**

SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Ditt sosiale liv har vært ekstra aktivt en periode, og forholdet til grupper, autoriteter og likesinnede kan trigge dine mentale sider. Solformørkelsen åpner for nye kontakter som kan bidra til å stake ut en ny kurs forover. Fra mandag rettes blikket innover og øker behovet for å utforske ditt indre liv, din motivasjon og intensjon bak din egen drivkraft. Det indikerer at du kan inspireres til å være mer i naturen og drive med øvelser som yoga, meditasjon eller mindfulness. Du kan oppdage noe du har undertrykt.

★ **Vær en god lytter nå**

SKYTTEN

23. november–21. desember

Med Solen i toppen av horoskopet øker fokuset rundt hva du presenterer og hva du utretter. Solformørkelsen åpner for å styrke din status, posisjon og sette i gang med nye prosjekter. Det øker behovet for å avslutte noe du anser deg ferdig med. Gode resultater, anerkjennelse, ros og bekreftelse motiverer. Solens tegnskifte mandag retter lyset mot hvordan du formidler og deler informasjon. Kommunikasjon og intensjon er viktige tema for resultatene. Hvilke ord du benytter, avgjør hvilken kontakt du oppnår.

★ **Styrk din påvirkningskraft**

STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Solen ankommer toppen av horoskopet og berører ambisjoner og karriere fra mandag 22. september. I dagene i forkant er det naturlig å forberede det som skal skje når du etter hvert oppnår gode resultat eller gjennombrudd. Nye jobbmuligheter kan komme din vei og du kan oppnå mer enn forventet. Overraskende opplysninger kan dukke opp og gode nyheter inspirerer. Autoriteter kan bli imponert over resultatene du har oppnådd. Du kan gjøre deg bemerket og styrke din posisjon. Resultatene du skaper, vil være synlig for mange.

★ **Stol på deg selv**

VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Du har gjennomgått en forvandling de siste ukene, og fra mandag er det tid for å løfte blikket og se muligheter for vekst og utvikling. Nå har du sannsynligvis lagt noe bak deg og gitt slipp på verdier som har virket hemmende. Siste rest kan gå innen søndag når solformørkelsen åpner for en ny start. Å frigjøre seg fra andres forventninger, krav og ønsker kan være det du trenger akkurat nå. Muligheten for å bevege seg utenfor komfortsonen eskalerer og inspirerer til å reise eller å bevege seg inn i nye interesser.

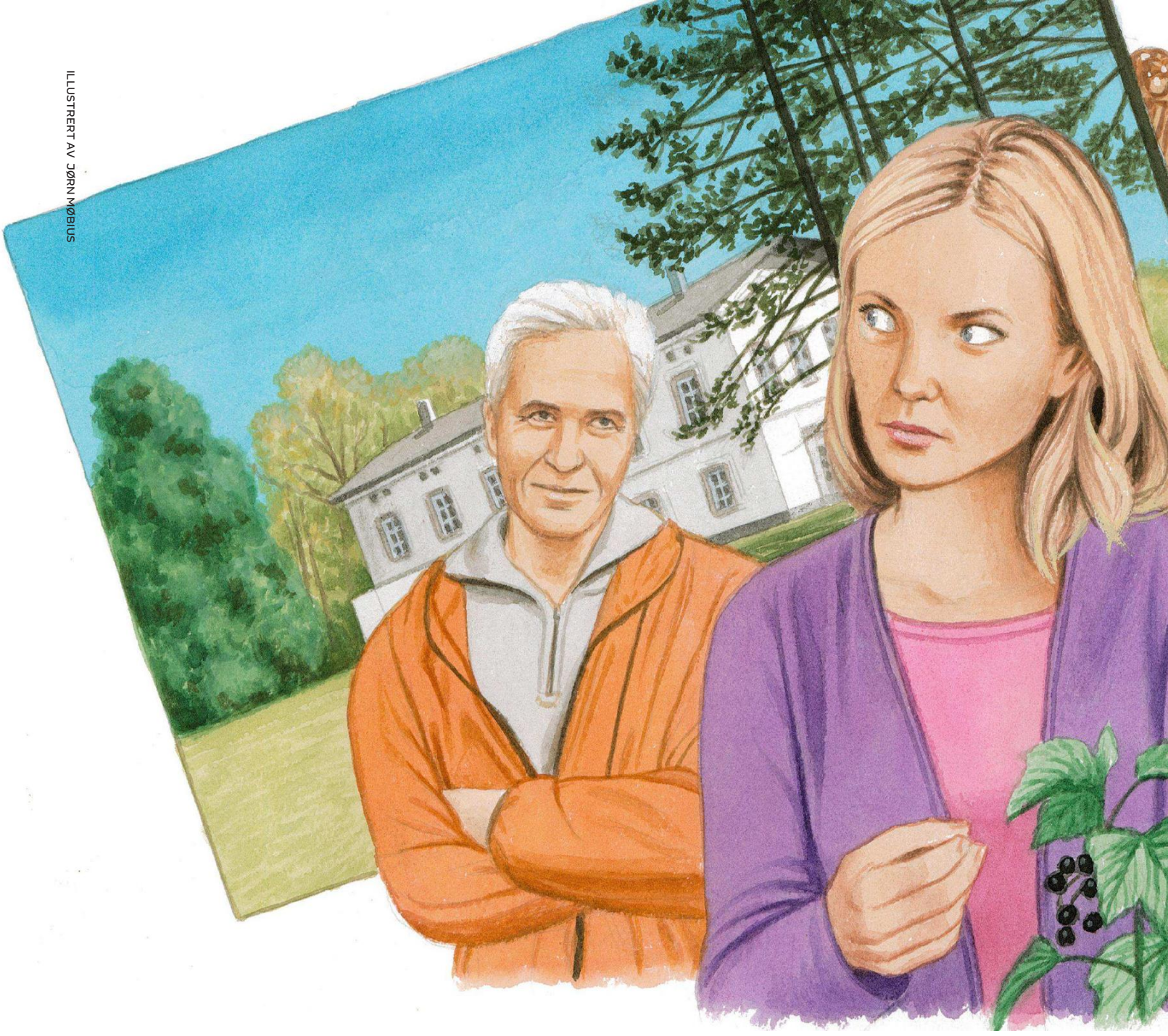
★ **Vær autentisk mot deg selv**

FISKENE

20. februar–20. mars

Solen har passert området for nære relasjoner og belyst parforhold de siste ukene. Solformørkelsen søndag i tegnet overfor ditt belyser nære relasjoner og indikerer møter med noen som vil bety mye for deg fremover. En ny begynnelse kan for noen lede til forlovelse eller bryllup. Single kan møte den rette. Mandag ankommer Solen området for ressurser du deler med din kjære, og da rettes lyset mot felles investeringer og eiendeler du er involvert i, enten det er bolig, eiendom, inntekter fra arbeidsgiver eller andre.

★ **Ny start i relasjoner**



ILLUSTRERT AV JØRN MØBIUS

Skjulte hensikter

Plutselig lød det høye rop fra den store stuen, og Ane ilte fra kjøkkenet og inn mot lyden. Da hun kom frem, utstøtte hun et forskrekket skrik. Der sto Tore, og Jørgen hadde et godt tak i ham.

Ane trakk pusten dypt og lot duftene og synsinntrykkene fylle seg. Hun hadde gått ned i den dype hagen bak godset Glitrebekk. Selv nå om morgenen var det allerede varmt. Hun så opp mot hovedbygningen, som lå i dyster skygge. Det skulle bli godt når de endelig var ferdige med Glitrebekk, så hun kunne få tilbake den gamle utgaven av Jørgen. Ane ville gjerne støtte kjæresten sin i arbeidet med å få orden på boet etter foreldrene, men det måtte skje i doser, for hun hadde aldri sett ham slik som han var nå, og hun var ærlig talt litt rystet over mannen hun hadde delt seng med det siste året.

Da Jørgens mor, Betty Glitrebekk, gikk bort for en måned siden, ble godset stengt. Jørgens far hadde vært død i noen år allerede, og derfor skulle det nå være arveoppgjør. Økonomien på godset var ikke god, og Jørgen risikerte å sitte igjen med gjeld selv etter salg av jord, bygnin-

ger og inventar. Og som om ikke det var nok, hadde Jørgen oppdaget kvelden før at det var forsvunnet ting fra godset. To dyre vaser og en designlampe.

– Vi kjemper mot gribber. De samme menneskene som har nytt godt av godset på alle mulige måter gjennom årene, kommer nå og prøver å stikke av med tingene til foreldrene mine.

– Du kan jo ikke vite hva som har skjedd, kjære.

– Nei. Men det er altfor mange som bare kan komme og gå her. Og som har gjort det i de månedene moren min var syk. Det har vært så utrolig lett å bare gå rett inn i stuen og ta med seg noe.

Jørgen var rasende. Han hadde ikke vært der nok for moren. Men de møttes ikke så ofte, og hun hadde holdt alvoret i sykdommen skjult for lenge, så Jørgen hadde ikke skjønt hvor ille det var. Nå var det for sent, og Jørgen hadde det vondt.

Men denne morgenen var så innbydende, og Ane hadde bestemt seg for å plukke solbær. Hun hadde sett de struttende, modne bærene på en busk dagen før. Hun gikk i gang med plukkingen og lot tankene vandre. Fingrene pirket bærene av busken, og de falt villig ned i håndflaten, før hun helte dem over i skålen. Den var nesten halvfull da hun plutselig skvatt til. En mann sto et par meter fra henne og så på henne.

– Skremte jeg deg? Det må du virkelig unnskylde. Det pleier ikke å være noen her.

Han rakte ut en hånd, og hun tok imot, fortsatt med hjertet hamrende i brystet.

– Jeg heter Tore. Jeg hjelper til her på stedet. Eller … det gjorde jeg i hvert fall så lenge Betty levde.

Da hun kikket inn i stuen, fikk hun et sjokk.

Mannen ristet sørgmodig på hodet. Han var et sted i 60-årene, så vidt Ane kunne bedømme. Og han så ut som et menneske som hadde tilbrakt mange timer utendørs og jobbet med hendene.

– Jeg heter Ane. Kjæresten min heter Jørgen, og Betty Glitrebekk var moren hans. Tore nikket mot busken.

– Det er helt riktig tidspunkt å plukke på. Om en uke har de råtnet bort. Hva har du tenkt å gjøre med dem?

Ane så på ham. Sannheten var at hun ikke hadde tenkt noe som helst. Hun trengte bare en pause fra den dårlige stemningen i de høye stuene.

– Jeg vet faktisk ikke, innrømmet hun.

– Du kan koke saft av dem.

– Hvordan gjør man det?

– Du finner bare en oppskrift på nettet. Og når du er ferdig, heller du saften på flasker.

– Mener du brusflasker?

Tore smilte.

– Nei. Gode, gammeldagse glassflasker til saft. Det må stå noen i det store kjøkkenet et sted.

Han kløddе seg i nakken og fant frem telefonen sin.

– Hvis du bare venter litt, så mener jeg faktisk …

Ane så på ham mens han bladde gjennom telefonen. Det var en behagelig ro over ham, og hun tenkte at det slo henne fordi det sto i så sterk kontrast til Jørgen akkurat nå.

– Ahh, her! Tore rakte henne telefonen og pekte på bildet han hadde funnet.

– Det er slike flasker jeg snakker om.

På bildet kunne hun se et utsnitt av et rom med et spisebord og to tallerkener. Mellom dem sto det faktisk en glassflaske med gammeldags ståltråd og propp til lukking. Veggen var gul, og det hele så så estetisk ut at Ane tenkte det kunne vært et motiv fra en av Skagen-malerne.

– Takk for hjelpen. Er du egentlig ansatt her?

– Nei, ikke på den måten. Jeg leier lenger nede i veien.

– Hva skal du gjøre når alt blir solgt, da?

– Det får tiden vise. Jeg har pensjonert meg, så jeg skal nok klare meg, svarte Tore med et smil.

– Husker du hvordan flaskene ser ut, eller skal jeg sende deg bildet?

– Det hadde vært fantastisk.

Hun ga ham nummeret sitt, og kort tid etter pep det inn et bilde på mobilen hennes.

Da Ane kom tilbake til huset, var Jørgen i full gang sammen med de to kollegene sine, Kim og Jon, som han hadde fått til å hjelpe til med å sortere alle tingene. De hadde vært der et par dager allerede, og selv om Ane følte seg litt utenfor når de tre mennene jobbet sammen, var hun glad for at de var der. Innimellom klarte de faktisk å få Jørgen til å le.

Hele dagen jobbet de med å få oversikt over inventaret og kontakte mulige kjøpere. Jørgen kjeftet to ganger på Kim og Jon, så Ane krummet tærne. Underveis prøvde hun å få ham til å slappe av.

– Kjenner du egentlig Tore? spurte hun.

– Hmmm. Jeg vet at han leier Pærehuset.

– Hvor lenge har han vært her?

– Noen år denne gangen.

– Denne gangen?

– Ja, han har vært en slags venn av familien lenge. Jeg husker ikke helt hvordan det startet.

– Han virker hyggelig.

Jørgen trakk på skuldrene.

Da Ane fikk muligheten, trakk hun seg tilbake til kjøkkenet og saftprosjektet sitt. Hun gikk på nettet og fant en oppskrift på hvordan man koker og siler saften, og satte de fine solbærene over varmen mens hun lette etter glassflaskene i de mange kjøkkenskapene. Hun sukket. Hun hadde tross alt trodd det skulle bli noen fine stunder med oppryddingen, men slik Jørgen oppførte seg, var hun ikke sikker på om hun hadde lyst til å bli i forholdet, og det måtte hun snart gjøre klart for ham, tenkte hun.

Plutselig hørtes det høye rop fra den store stuen, og Ane løp ut fra kjøkkenet og mot lyden. Da hun kom frem, utstøtte hun et forskrekket skrik. Jørgen hadde presset Tore helt opp mot veggen og holdt ham fast.

– Jørgen, for pokker. Slipp ham med en gang! ropte Ane med så mye kraft at Jørgen faktisk slapp taket. Begge mennene gispet etter luft.

– Hva er det som foregår? ville Ane vite.

Jørgen pekte på Tore.

– Jeg tok ham på fersken i å stjele et av min mors malerier. Han sto i døren med det.

Ane så målløs på Tore, som så ned.

– Stemmer det?

Tore svarte ikke. Jørgen løftet en truende pekefinger.

– Jeg anmelder deg til politiet. Hvor er de andre tingene?

Tore virket rystet og redd, men sa fortsatt ingenting. I det samme kom Kim og Jon inn i rommet. Jørgen forklarte dem raskt situasjonen, og snart sto alle tre og truet Tore.

– Jeg så ham nede ved den låste låven i går. Kanskje han har gjemt resten der, sa Jon.

Tore sa fortsatt ingenting, men nå ristet han på hodet og trakk en nøkkel opp av lommen. Jørgen grep den og dyttet Tore fra seg.

– La oss sjekke låven, sa han.

Tore forlot stuen uten et ord, og Jørgen, Jon og Kim satte kursen mot låven. Ane plukket opp rammen med bildet fra gulvet. Maleriet forestilte bær og frukt i en skål. Blant annet solbær.

– Det var alltid noe som ikke stemte mellom faren min og meg.

Da Jørgen kom tilbake, var han fortsatt opprørt.

– Fant dere noe? spurte Ane, som skammet seg over å ha tatt så feil av Tore.

– Ikke ennå. Kim og Jon leter fortsatt.– Hvor hang det bildet?

– Det vet jeg ikke. Her i stuen et sted, sa Kasper.

Ane gikk prøvende langs veggen. Man kunne se fargeforskjellen der det hadde hengt bilder, men hun klarte ikke å finne et sted som passet til bildet Tore hadde forsøkt å ta med seg. Hun gikk tilbake til saftprosjektet sitt, selv om det ikke lenger føltes riktig. Saften var ferdigkokt, og nå kom den vanskelige delen, der alt skulle helles gjennom en sil og ned i en ny bolle. Det var en stor gryte, og saften var kokende varm, så det var ingen enkel oppgave. Med all sin kraft forsøkte hun forsiktig å helle. I det samme kom Jørgen inn på kjøkkenet.

– Nei, nei … stopp!

Ropet hans fikk Ane til å skvette, og hun stanset midt i bevegelsen og satte gryten tilbake på platen. Hun kikket ut på kjøkkenbordet. Rød saft dryppet ned på gulvet.

– Hva tenker du på? sa Jørgen og rev til seg en klut, som han straks forsøkte å begrense skadene med.

Ane sto taus noen sekunder.

– Hvordan skal jeg kunne selge huset hvis dette setter flekker i benkeplaten. For pokker, altså …

– Jørgen. Nå er det nok!

Anes stemme var skarp som en kniv, og Jørgen stanset bevegelsen.

– Jeg er lei meg for at jeg sølte. Jeg skal nok vaske opp selv. Men du er helt umulig å være i nærheten av, og hvis du ikke tar deg sammen og finner tilbake til den du var, drar jeg hjem.

Jørgen bet tennene sammen, men svarte ikke. Ane slo ut med armene og forlot kjøkkenet. Hun hadde dårlig samvittighet for saftprosjektet og tenkte at hun like godt kunne kjøre inn til byen for å kjøpe et sterkt rengjøringsmiddel. Mest av alt fordi hun trengte å komme seg litt bort.

Hun kjørte nedover alleen fra godset. Da hun passerte et lite, rødt hus, satte hun ned farten. Det måtte være Tores. En innskytelse fikk henne til å stoppe bilen. Hun gikk gjennom en liten hageport og bort til døren, hvor hun banket på. Det var ingen som svarte. Forsiktig tok hun i dørhåndtaket og åpnet døren.

– Tore, er du her?

Ane stanset opp. Var det en lyd et sted i huset? Hun gikk inn i det lavloftede, men koselig innredede hjemmet. Da hun kikket inn i stuen, fikk hun et sjokk. Tore hadde falt om på gulvet. Hun skyndte seg bort til ham og fikk ham over på siden. Han pustet, men hun fikk ikke kontakt med ham. Med skjelvende fingre ringte hun 113.

En halv time senere lå Tore i en ambulanse på vei til sykehuset. Ambulansepersonellet fryktet blodpropp og hadde startet behandling allerede på stuegulvet. Aktiviteten hadde vært hektisk. Nå var alt stille. Ane sto midt i et fremmed hus, hvor det nå lå emballasje fra sprøyter, og hvor bordet var skjøvet bort til sofaen for å gi plass til båren. Hun bestemte seg for å rydde opp, overbevist om at den eldre mannen nok skulle klare seg.

På gulvet, en meter fra der Tore hadde falt, lå et fotoalbum med ryggen opp. Kanskje hadde Tore hatt det i hendene da ulykken skjedde. Ane plukket det opp og kunne ikke unngå å se på bildene. Hun stusset og bladde videre, mens pulsen steg. Alle bildene var av Jørgen. Det var barndomsbilder, ungdomsbilder og til og med noen få bilder av ham som voksen. Ane tok albumet og satte seg ved kjøkkenbordet, mens hun forsiktig bladde seg gjennom det.

Tore hadde fulgt Jørgens liv svært tett. Men det hadde skjedd på avstand, og det var ikke et eneste bilde hvor de begge var med. Hun lukket øynene et øyeblikk for å samle seg. Da hun åpnet dem, fikk hun øye på den tomme plassen på veggen. Malingen hadde en annen tone, og det var tydelig at det hadde hengt et bilde der. Hun kom på det bildet Tore hadde sendt henne på mobilen. Da hun fant det frem, kunne hun se at det var tatt nettopp her ved bordet. Flaskene med saft sto i midten, og det var også mulig å se en flik av bildet som hadde hengt på veggen. Det forestilte blant annet solbær.

Ane og Jørgen gikk hånd i hånd nedover sykehuskorridoren. I den ledige hånden bar Ane en bukett blomster hun hadde plukket i hagen på godset. De gikk inn på rommet til Tore. Han ble rørt da han så dem.

– Kommer *dere*? spurte han.

Ane klemte hånden hans. Hun så seg om etter en vase til buketten, mens Jørgen litt keitet nærmet seg sengen.

– Hvordan har du det? spurte han Tore.

– Det går bedre. Jeg var heldig som hadde din snille kjæreste på besøk akkurat da, svarte Tore.

Jørgen nikket og kremtet.

– Det maleriet du sto med i stuen … du var ikke i ferd med å stjele det, var du?

Tore flyttet litt på seg i sengen, men sa ingenting.

– Jeg skylder deg en stor unnskyldning, Tore. Jeg vet at det ikke var du som tok tingene fra huset. Ane kom inn på rommet til Jon i går kveld, da hun ville invitere guttene ned for å smake på saften hun hadde laget. Jon var i gang med å fire lamper og vaser ned med tau, og Kim sto ute i hagen og tok imot. Og jeg som trodde de var vennene mine!

Ane gikk bort til sengen til Tore.

– Du ville ikke stjele bildet, gjorde du vel? Du var i ferd med å henge det tilbake.

Tore så på henne og nikket.

– Kan du ikke forklare oss hva som foregår? Hvorfor har du et helt fotoalbum med bilder av meg? spurte Jørgen.

Ane hjalp Tore med å sette seg opp.

– Betty insisterte for noen år siden på at jeg skulle ha bildet hengende. Jeg prøvde å protestere, men det ville hun ikke høre på. Hun var jo veldig interessert i kunst, i motsetning til mannen sin. Jeg ville ha hengt det tilbake tidligere, men huset ble låst da hun døde.

– Hvorfor er det bildet så viktig? spurte Jørgen.

– Vi møttes i Frankrike. Hun var på et malekurs. Jeg var der bare som en slags vaktmester. Vi ble forelsket, men det kunne selvfølgelig ikke bli noe av, for hun var allerede gift. Men vi hadde noen fantastiske dager, og blant annet besøkte vi mange kunstmuseer. Bildene til Paul Cézanne kunne vi samles om, for han malte mye natur, frukt, bær og slikt. Og vi glemte aldri den tiden. Selv om vi levde hvert vårt liv, holdt vi kontakten. Hun var ærlig og fortalte meg om deg, Jørgen. Jeg er faren din, men det var ikke min mening å velte om på livet ditt ved å fortelle det. Jeg lovet Betty å la være. Det er snart fem år siden jeg flyttet inn i huset ved siden av godset. Det har vært en god tid, og Betty og jeg har nytt hverandres selskap som venner.

Jørgen trakk pusten dypt. – Det var alltid noe som ikke stemte mellom faren min og meg. Alltid noe usagt. Visste han det?

– Det tror jeg ikke. Men kanskje.

Ane kremtet. – Nå har jeg googlet ham, Paul Cézanne. Han er jo berømt. Det bildet du satte hos oss … det er vel ikke ekte, er det?

Tore smilte stille.

– Både ja og nei. Det er Paul Cézanne som har malt det. Men det er en skisse til det «ordentlige» maleriet. Betty fikk det av kvinnen hun leide hos den gangen. Dere blir ikke milliardærer, men jeg vil tro det kan tette hullet, så dere kan kvitte dere med godset uten gjeld.

Jørgen rakte ut hånden mot Tore.

– Jeg er veldig overveldet. Men jeg er glad for at jeg holdt fast ved å ta ansvar for oppryddingen. Det ser ut til at jeg har fått en mye større arv enn jeg kunne ha drømt om.

Tore tok hånden til Jørgen og holdt den fast. Så så han på Ane.

– Hvordan gikk det med solbærene?

– Det blir nok et par flasker ut av det.

– Naturen er sannelig gavmild, sa Tore. •

Fokus på helsen din

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

Austad Diagnostikk

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no

SKJEBNETREFF

Lisbeth forsøkte å skjule skuffelsen med et ubekymret smil da Michael trakk seg unna henne i stedet for å gi henne et kyss. Avvisningen tappet henne for den siste resten av energi. Hun hadde håpet så inderlig at de kunne bli kjærester, men akkurat nå tydet ingenting på det.

Grusveien steg merkbart på strekningen frem mot de skjeve trinnene, og Lisbeth sendte Michael sitt mest overskuddspregede smil mens hun forsøkte å skjule hvor andpusten hun var. Det hadde vært hennes idé at de skulle gå den nyåpnede ruten langs fjorden, og hun hadde blitt så glad da de endelig klarte å finne en dato som passet for ham. I morges hadde hun fryktet at han ville avlyse på grunn av været, men heldigvis hadde han ikke gjort det. Det passet henne også fint at det var kjølig og litt vind, for hun var fullstendig kokt under den tynne jakken.

Riktignok hadde de tilbakelagt ruten i et friskt tempo, men hun var tross alt bare i slutten av 50-årene, og hun var overrasket over hvor hardt de syv kilometerne tok på henne. Det var visst lenge siden hun hadde fått opp pulsen. Hjemme fjernet hun riktignok ugresset foran rekkehuset, men det ble hun ikke svett av, og når gresset skulle klippes, tok robotklipperen seg av det harde arbeidet. Den hadde hun gitt seg selv etter skilsmissen.

Hun kikket ned på føttene sine. Utover den brennende følelsen i halsen og de stikkende smertene i lårene, var hun ganske sikker på at hun hadde fått blemmer på begge hælene. Det var også dumt at hun trasket rundt i høye ankelstøvler, men hun hadde valgt dem fordi hun visste at Michael likte dem.

Lisbeth glemte smerten da han rakte henne en hånd, og hun grep den med et stort smil.

– Kom igjen, lo han.

Berøringen ga henne et tiltrengt energikick, og hun dyttet forsiktig albuen mot hans og ga ham en klem med den frie hånden.

– Jeg leste et sted at de helsemessige gevinstene er de samme, enten du går eller løper, sa hun. – Det tar bare lengre tid å gå, men fordelen er at det er mindre belastende for leddene.

– Bra, for du trenger visst litt mosjon, sånn som du peser.

Lisbeth dasket ham på skulderen, og han blunket til henne for å vise at det bare var spøk. Hun skulle ønske han ville følge opp med et kyss. De sto så nær hverandre at leppene hans ville truffet hennes hvis han bare snudde hodet, og hun forsøkte å skjule skuffelsen med et ubekymret smil da han i stedet økte avstanden. Det var som om avvisningen tappet henne for den siste resten av energi, og han måtte nærmest dra henne etter seg opp en bratt trapp og bort til sin hvite Tesla, som sto parkert mellom to andre biler på parkeringsplassen.

Michael slapp Lisbeths hånd og stakk begge hendene i lommene da tre kvinner samtidig passerte dem på vei mot trappen som Michael og Lisbeth nettopp hadde kommet opp.

– God tur, sa han.

– Takk, takk, lo de tilbake.

De så friske og glade ut i fornuftige joggesko og like lilla T-skjorter med reklame for et kvinneløp, og Lisbeth kjente et stikk av sjalusi som hun ikke helt kunne plassere. Så avbrøt Michael tankene hennes.

– Det er padel, sa Michael.

– Hva er padel?

Spørsmålet hennes lød nærmest som et stønn, og hun stavret seg bort til ham da han pekte med en finger på en oransje plakat som hang i et lite, åpent infoskur ved parkeringsplassen sammen med andre reklamer for området.

– Padelklubben søker nye medlemmer, og det er åpent hus på lørdag mellom 14 og 16 med introduksjon, fri tilgang til banene og gratis innmelding, oppsummerte han.

Lisbeth rakte ut hånden etter ham, men han ignorerte gesten hennes.

– For noen år siden prøvde jeg det sammen med sønnen min og kjæresten hans, og det var kjempegøy.

Lisbeth rakte ut hånden etter hans, men han ignorerte gesten hennes. Til hennes skuffelse fant han i stedet frem telefonen og tok bilder av plakaten.

– Blir du med på det? spurte hun.

– Ja, det tror jeg, sa han.

Det var ingenting i henne som hadde lyst til å løpe rundt på en bane med en merkelig skumgummiracket, men hun orket heller ikke tanken på at han skulle spille med en gjeng spreke damer.

– Vi kan gjøre det sammen? foreslo hun.

– Det er vel ikke noe for deg.

Lisbeth dumpet oppgitt ned i passasjersetet på bilen. Det sitret i bena, og hun strøk skjørtet glatt med skjelvende hender før hun slo ned solskjermen for å sjekke ansiktet sitt i speilet. Det lå en klissete skygge av brun maskara i rynkene under øynene, og hun tørket den vekk med et hikst, mens han plystrende satte seg inn på setet ved siden av.

Det var lørdag. Klokken var 13.30, og hun hadde avtalt med Michael at hun skulle være hos ham om ti minutter. Lisbeth hadde lånt et treningsantrekk av sin voksne datter, og hun snurret rundt foran speilet med et misfornøyd drag om munnen. Stoffet var elastisk, og settet passet henne egentlig helt greit, men det var ikke akkurat sånn at det gjorde henne noen tjenester. Lisbeth klappet seg på magen og subbet mot entreen, der stoffposen ventet sammen med de grå joggeskoene. For noen år siden hadde hun kjøpt skoene på et lagersalg, men dette var bare andre gang hun hadde dem på.

En sur vind virvlet opp i håret hennes, og hun kjempet seg fire dører til venstre, til huset i enden der Michael

ILLUSTRERT AV GÖREL TOPP, AI

bodde. Det var fortsatt et par minutter til avtalt tid, men Teslaen sto parkert ute på veien, og han vinket utålmodig etter henne fra plassen bak rattet. Lisbeth rakk så vidt å lukke døren før han kjørte av gårde, og hun hektet forfjamset på seg bilbeltet.

– Har du hatt en fin dag? spurte hun.

– Mm, brummet han.

Det virket ikke sånn, men hun lot det ligge. Stillheten mellom dem var massiv. Den fikk lydene i den stille bilen til å virke ekstra høye, og hun begynte å lure på hva hun hadde gjort galt. Kanskje var han irritert fordi hun hadde insistert på å bli med til padelklubben. Det var jo også dumt, for hva skulle hun egentlig der, og hun hadde mest blitt med fordi hun var redd for at han skulle møte en kvinne som var mye mer sporty enn henne selv.

Lisbeth slapp ut et gledesløst sukk. Det kunne han jo i prinsippet fortsatt, selv om hun var der. De var ikke kjærester. Det hadde han gjort klart flere ganger. Men hun var lei av å være alene, og det var langt mellom besøkene fra datteren, for hun hadde det travelt med studier, vennin-ner og det sosiale på studenthjemmet.

Michael svingte bilen inn på en ledig plass foran hallen, og han gikk mot inngangen uten å vente på henne. Det var mange folk i hallen. Lisbeth fulgte etter ham med et krampaktig grep om stoffposen, og hun lot blikket gli over rekkene av inngjerdede baner. Det lignet tennisbaner med et nett i midten og fargede striper på det blå gulvet, men de var mindre og hadde vegger av glass.

Michael presset seg inn i mengden, og hun speidet etter ham da en høy mann med caps med klubbens logo plystret skarpt.

– Velkommen, sa han.

– De neste par timene vil kollegene mine og jeg introdusere dere for padel, men først må dere finne sammen i grupper på fire og fordele dere på banene, så kommer vi rundt til dere.

Lisbeth kunne se hvordan folk samlet seg på kryss og tvers, og hun løftet seg opp på tå i letingen etter Michael, med en økende følelse av panikk. Endelig fikk hun et glimt av ham mellom noen andre rygger.

– Michael? ropte hun.

– Skal vi …?

Hjertet sank i brystet hennes da han så på henne over skulderen, og hun forsto at han allerede var en del av en gruppe med en annen mann og to kvinner.

– Dessverre, sa han.

Det var ingenting i tonefallet eller oppførselen hans som tydet på at han var lei seg. Tvert imot virket han svært fornøyd med situasjonen, og hun følte seg uendelig dum da hun ruslet bort til benkene langs veggen.

– Hei, ropte en lys stemme. – Er du sammen med noen?

Lisbeth så opp, og følte at hun hadde sett kvinnen før. Så fikk hun øye på den lilla T-skjorten med reklame for et kvinneløp, og hun kjente henne igjen som en av de tre kvinnene fra parkeringsplassen, der hun og Michael hadde gått tur. Bak kvinnen sto de to andre.

– Nei, det er jeg visst ikke, svarte hun.

– Vi mangler én, hvis du har lyst til å være med oss?

Lisbeth kastet et blikk mot banen der Michael moret seg med sin gruppe, og hun vurderte det et øyeblikk før hun nikket.

Kvinnene presenterte seg som Mary, Susan og Jonna. Det viste seg at Susan og Jonna ikke var nybegynnere, for de hadde prøvd spillet på en campingplass, og de ble enige om å dele seg opp slik at Lisbeth kom på lag med Susan og Mary med Jonna.

Reglene var forholdsvis →

enkle, og det var faktisk ganske morsomt da hun først sluttet å speide etter Michael og heller konsentrerte seg om spillet.

– Kom igjen, Lisbeth, ropte Susan. – Dette settet er vårt!

Jonna sendte ballen over nettet med en presis underhåndsserve, men Susan slo den tilbake, og Mary hamret den rett ned i gulvet på sin egen banehalvdel.

– Glem det, trøstet Jonna.

Ballvekslingen startet på nytt, og Lisbeth kastet seg frem i et klønete sprang med den korte racketen. Det så ikke særlig elegant ut, men hun nådde ballen og spratt opp som en fjær da Jonna slo ballen skjevt.

– Sånn, jublet Susan. – Du er kjempeflink!

Susan løp bort til henne med høyre hånd løftet, og Lisbeth slo håndflaten mot hennes i et perfekt klask. Det var så overraskende at hun begynte å le, for hun kunne ikke huske sist hun hadde gjort en high five.

– Pause, sa Mary med et stønn.

De satte seg på benkene, og Lisbeth fant frem vannflasken fra posen og skrudde av korken. Hele kroppen verket. Svetten silte fra pannen, og hun var sikker på at håret hennes var en klump av fuktig garn, men til sin overraskelse oppdaget hun at hun ikke brydde seg om frisyren, den myke magen eller kulene øverst på lårene. Det gjorde visst ikke de andre heller. Mary bare strøk det våte håret bakover og samlet det i en rufsete knute, og Jonnas korte frisyre sto til alle kanter da hun tørket det med et håndkle.

– Hvordan kjenner dere hverandre? spurte Lisbeth.

– For noen år siden ble jeg så lei av det stillesittende livet mitt at jeg lette etter løpevenner i en lokal gruppe på nettet, og da fant jeg Mary, som introduserte meg for Susan, sa Jonna.

– Vi har vært i Marys hytte flere ganger for å gå på langrenn, vi spiser hos hverandre på omgang én gang i måneden og går turer og sånt, la Susan til.

– Det høres virkelig hyggelig ut, sa Lisbeth, og hun mente det.

– Ja, det er det også, smilte de i kor.

Jonna plukket opp racketen igjen, men ballen kom ikke i spill, for den høye instruktøren ropte at klokken var 16. Det virket rart at de allerede hadde spilt i to timer. Tiden hadde flydd, og hun fulgte de tre kvinnene bort til det fremste rommet, der de skulle levere inn racketer og baller.
Jonna ga henne et vennlig klem på skulderen.

– Takk for kampen, sa hun.

De var ikke kjærester. Det hadde han gjort klart flere ganger.

– Kanskje vi ses igjen.

Den høye mannen sendte rundt bunker med innmeldingsskjemaer, og Jonna rakte to videre til venninnene sine, som begynte å fylle dem ut med navn, e-postadresse og telefonnummer. Det var flere i bunken, og Lisbeth ville ta en til seg selv, men da presset Michaels svette kropp seg plutselig inn foran henne.

– Herregud, jeg er helt utslitt, sa han. – Kom, vi drar.

– Hva med skjemaene?

– Nei, jeg har fått nok padel for resten av livet, sa han og geleidet henne mot utgangen.

Lisbeth kastet flere blikk over skulderen da hun og Michael fulgte strømmen av andpustne deltagere mot døren, men hun kunne ikke se kvinnene i de lilla T-skjortene.

Utenfor hang solen lavt på himmelen, og hun tumlet klønete inn på passasjersetet, for oppmerksomheten hennes var fortsatt rettet mot hallens brede ytterdør. Mary, Susan og Jonna kom ut av hallen akkurat idet Michael startet bilen, og Lisbeth så hvordan de leende fulgte hverandre bort til syklene sine i stativet.

En liten uke senere sto Lisbeth og la på et ekstra lag leppestift da telefonen pep med en SMS. Å, nei, ikke igjen. Skuldrene hennes sank i et oppgitt sukk, og hun satte lokket på leppestiften og la den fra seg ved vasken med et smell. I går hadde hun og Michael avtalt å spise lunsj i en av bodene på torget, og hun hadde akkurat begynt å føne håret da han avlyste med en SMS. Tydeligvis var det en av vennene hans som plutselig trengte hjelp, og han hadde lovet henne at de skulle gjøre det i dag i stedet. Det var dessuten siste sjanse, for det var et omreisende marked, og bodene skulle pakkes ned i kveld og reise videre.

Lisbeth grep telefonen med sammenbitte tenner og forberedte seg på at han skulle avlyse igjen, men meldingen var ikke fra ham. Den var fra datteren, som ville ha noen baketips. Lisbeth spurte om det var til en spesiell anledning? Det var det, for datteren skulle ha med kake til et møte i studiegruppen, og Lisbeth ønsket henne lykke til med bakingen.

Klokken på telefonen viste at var det 20 minutter til hun skulle være hos Michael, og hun sprayet litt parfyme på halsen og rufset til håret. Det var på tide å kle på seg, og hun sto og gransket innholdet i klesskapet da det banket på døren. Først forsiktig. Så mer bestemt.

Lisbeth trakk kimonoen tettere rundt seg og prøvde å huske om det var noen innsamling eller lignende på gang. Hun hørte dempede stemmer, og da hun åpnet døren, ble hun stående og riste på hodet av overraskelse – for der sto Mary, Susan og Jonna.

– Hei, utbrøt hun.

– Hei, smilte Mary.

– Forstyrrer vi?

– Ikke i det hele tatt, lo hun.

– Du må virkelig unnskylde at vi bare dukker opp sånn, men vi fikk adressen din av en i padelklubben som studerer sammen med datteren din, og vi lurte på om du har lyst til å spille med oss i ettermiddag? spurte Jonna.

– Det er en bane ledig fra klokken 13.30, og vi mangler en fjerde.

Lisbeth smilte så bredt at det nesten gjorde vondt i kinnene.

– Ja, veldig gjerne, svarte hun.

– Jeg må bare ordne noe først, men jeg kan være i klubben om en halvtime? Det godtok de med latter og tomler i været, og de vinket til henne da de forsvant bak buskene mot veien.

Gleden bruste i kroppen hennes. Det var nesten en uke siden hun hadde spilt med dem på åpent hus i hallen, og hun hadde tenkt på dem og det misunnelsesverdige fellesskapet deres flere ganger om dagen etterpå. Og nå hadde de funnet henne. Det måtte jo bety at de også hadde tenkt på henne, og hun skiftet raskt til treningstøy, vasket av sminken og samlet håret i en knute. Så presset hun joggeskoene ned i posen sammen med en vannflaske, to epler og en rest pastasalat fra middagen i går, og posen flagret etter henne da hun løp mot rekkehuset i enden.

– Hva skjer? spurte Michael.

– Jeg kan ikke spise lunsj på torget likevel, gispet hun.

– Hva mener du? sa han og la armene fornærmet i kors over brystet. – Vi hadde jo en avtale.

– Ja, jeg vet det, men det kom noe annet opp som jeg må, sa hun og sendte ham et smil over skulderen i farten. – Beklager! •

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

Hjemmet

KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 06.10.2025. 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

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

Løsning og vinner av Kjendiskryss i nr. 33: *Grethe Jordal, Breistein.*

FOTO: TERJE PEDERSEN, NTB

FÆL / IKKE KJAPP / STOR / I STUA / GLI SAKTE / BATTERI / MÅLE-ENHET / BRUS / SLUTT-ORD

SPISE / KJEMME / MAT-BUTIKK / RÅ / OS / AKE-BAKKEN

PARTI / STYGT ORD

VÆRE SINNA / BLOD-SUGERNE / HANNEN / FOR-TALTE

SAUEHÅR / IKKE BRA / FORSYNE SEG / TVIST / HJORTE-DYR / MANN-FOLK

REDSEL / BEHAND-LING / STOLT / RØD VÆSKE / INSEKT

MØBEL / DESSERT / RIMER / BOM-MERT / SNUTA

HAST / FIKSER / JENNY ... / KASSE / BARN / EN TURNER / STRI / STOFF / DROSJE-REKKE

GUDS SØNN / HETTER / ATSJO! / TROEN / GEVINST-EN

SKLIS / GJØ / TALLORD / SVAR / BY / SPED-BARNS-SENG / SNUTE / NUMMER

GLATT-STRØKET / ØNSKET / RIKKER / UKJENT NAVN / FRUER

ENEREN / FART / HYLET / DOBBELT-KONSONANT / VISE GLEDE / UGLE-TUTING / LØV-TRÆR

TØVET / DINE OG MINE / FROKOST-MAT / LETT / HYGGE / LØFTE / MELDING

ØYNE / LURING / IRLAND / HOLDE I HÅNDA / DU OG DU / SKOGS-DYR / TIL SAMMEN / FUGLEN / OVER-TALE

TILGI-VELSE / UTFLUKT / HJULENE / LEDELSE / FLOD / STIRRER

TEKKE / KORRI-GERE / NORSK / RUTSJE / STORFE / HØYEST / PARTI

VIKING-TEGN / COLA-TYPE / LETTE / KLASSE / EL-AVFALL

FRØ / FOR-FALLE / FØLSOM OG SKY

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

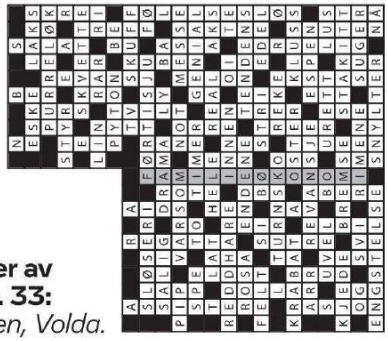
FAMILIE-KRYSS

★★☆☆☆

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

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd



Løsning og vinner av Familiekryss i nr. 33:
Kristine Kristiansen, Volda.

										HENNE		SYKKEL-MERKE	DO		TRE-SORT	FLOKK / SKIVE		TALL	KNAS
										SJANSE					ANLEGG / BE-SKYTTE				
										KNEP	BILDEL / JENTE-NAVN								
														LEDD		IKKE		UNDER	
										SAGN-VESEN		KRENKE / ENERGI							
													AVSLAG / SKIVE				BRE / BANNING		
										FJELL						EKSISTE-RER / VURDER-ER			SAMLING
ENSOM	DRINK		HYPO-TESE			DOVNE		RUSTEN	AKADEMI	VERDENS-DEL	HAST / FASE			KONE / PLAS-SERTE					
			SENE / DANS					SKOEN / UTROP									STORFE / TALL		
PRAM						SKJÆRE / BÅT						NASKE / LØSNE			ANTALL / DEIGEN				
							UTROP / SKRINN				FIKSE / MORER			MIS-LYKKES / TIGGET					
DYR / FREDE-LIG					ALFA-KRØLL / PINE			DYR / LEDELSE					MUS-TASJE / KOBLA AV					FORESLÅ	
PLASS	SKRIK	LITEN / GNOMER				GI / REKKE				TÅKETE / ØKE						LYDIG / SPIS			
			BE-SKYTTE / TALLORD						FREM-DELES / EVENTYR-FE					UPRESIS / FOR-ANDRE					AFFÆRER
BOLIGEN / FARGE					FORU-LEMPE / FUGL								ER SIKKER / EVENTYR-FIGUR				PLAGG / KJØKKEN-UTSTYR		
							AU	FLIRER / TREFFER				TIL-HENGER / LYDLØS				I HAVET / EN HÅND-FULL			
DUNSTE	STÅHEI / PENEST					OG SÅ VIDERE / UBE-MERKET				BEITER / GRETTEN					UHYG-GELIG / DREIE				
			TYNGE / LYD						DAGNING / SPION				ENEROM / GATER						
FOR-TUMLET					VURDERE		PUSSIG / FREDS-SYMBOLET				FLY / TYKK						ULLDOTT / FLOTT		
SNYTE-SKAFT		KUR-STED																	
				ESKENE / SJARM								ARVE-ANLEGG / HOLD MUNN				PÅ MOTEN		TILTALE-FORM	
LØPE / ÅPNE								SØTE						FINE					
						MØRKE					ØY-BOER								

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

KOMBI-KRYSSORD

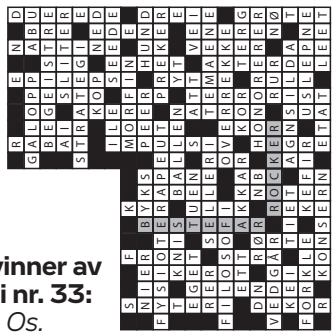
★★☆☆☆

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. 33:
Marie Ulland, Os.



										STØLEN	↓ 1	AV-GIFT	OPP-FØRE	ELEV-HJEM / ALTER-NATIV	↓ 2	VESENT-LIG	↓ 1	SVIS / MENING	↓ 3
										↱ 4	5	6	7	8	4	BELEGG / ØKE	5	2	9
										PLANET / SLITSOM	7	9	5	7	7	5	4	10	5
										SPORTE	9	2	PLAGGET / AVVIK	11	5	1	7	5	4
										↱ 6	12	1	1	5	9	5	9	NORSK BY	4
										GÅR	FRUKT	MERKE-NÅL / DYKTIGE	6	2	4	HILSEN / INNGANG	12	11	5
										TØYS	9	13	9	KART-VERK / FOTTØY	12	7	14	12	1
BAD-STUE	↓ 1	JEVNET	↓	↓ 14	FORSTO	TYKK	↓ 8	FRATAR	SPIRE	TINTE	12	11	2	1	7	5	FIRE	10	FOR-DELING
ARBEI-DET	12	1	7	5	GLIS	15	4	2	1	VANNVEI / SMERTE	3	5	16	16	UTKAST / SLAGORD	9	2	1	1
↱ 17	8	14	18	1	7	5	4	VERS	16	11	12	10	UTFLUKT / AGG	18	19	1	11	13	6
OSTEN / TALL	4	2	↓	7	FISK / SØT-SUPPE	2	10	FISKEN / ARGE	8	5	9	5	4	BRA / PADLET	18	16	REKKE	FORBOK-STAVER	9
↱ 16	12	6	6	5	1	7	9	2	10	FLODER	3	ÅRE	12	9	7	5	9	2	5
TEVLING	LEGEMS-DEL / KAVA-LERI	7	20	MUSIKK-STIL	16	EPOKE / BESIT-TERE	12	14	10	5	9	SVENSK ØY / UNDER-LAGENE	17	18	7	14	12	4	10
↱ 2	9	5	↳	21	11	5	9	7	→	14	12	17	TOALETT / DYR	10	18	PRONO-MEN / DREV DANK	10	2	4
EURO-PEER	22	EKKO-RADIO	TRE / SELSKAP	2	2	2	TYVERI / HERFRA	9	18	11	SIES / VIDUN-DERLIG	18	9	10	5	1	HOLD MUNN / I VEST-LAND	7	2
STIGENE	7	9	12	6	6	5	4	5	TIL-TENKE / TENT	5	1	14	5	TØRKET DRUE / PRONO-MEN	9	18	1	2	4
↱ 1	7	12	1	21	DISI-PLIN / DRAM	9	18	DREKTIG / AVSKY	17	9	12	11	2	10	AVSTI-VERE / BELEGG	1	7	12	17
PYNT I RETTEN	5	10	DYRE-BOLIGER / HERR	18	7	5	9	21	2	MØBEL / AVIS	14	5	4	5	1	7	18	14	NORGE
↱ 15	9	12	19	6	20	MAT	1	12	9	10	2	4	PAD-LEREN	9	18	5	9	5	4
OM SEG / BELEGG	2	9	9	FIR-KANTEN	9	5	16	7	12	4	17	5	14	5	7	DRASSET	10	9	18

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.

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

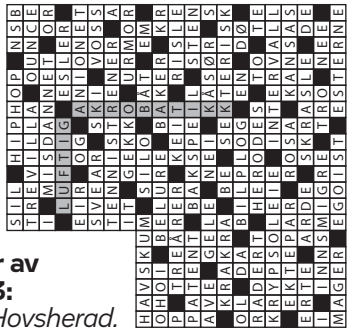
KODEKRYSS

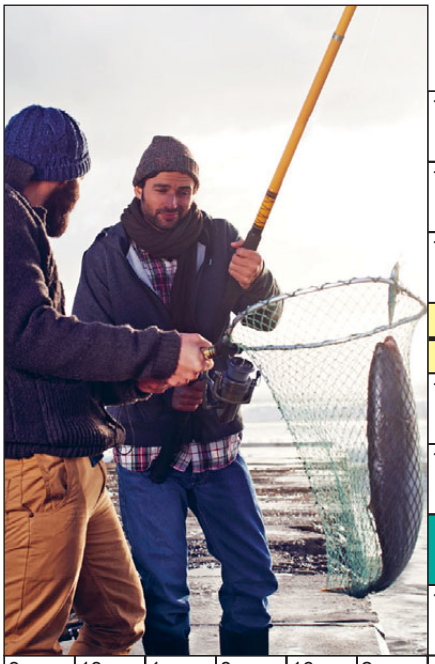
Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

Løsning og vinner av Kodekryss i nr. 33:
Esther L. Rusdal, Hovsherad.





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

1	2	3 S	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											

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

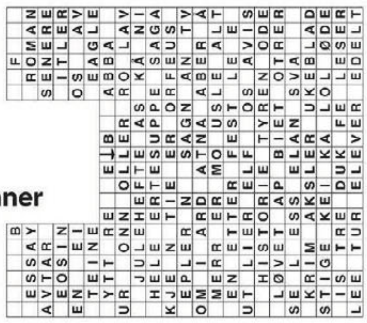
TEMAKRYSS ★★★☆☆

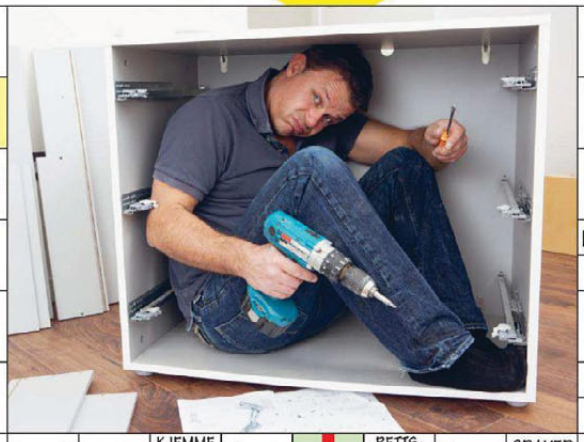
Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet er oppgavens tema, og det er også løsningsgaten som skal sendes inn. Se siste bilagsside.

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

Løsning og vinner av Temakryss i nr. 33:
Stella Irene Hagen, Oslo.

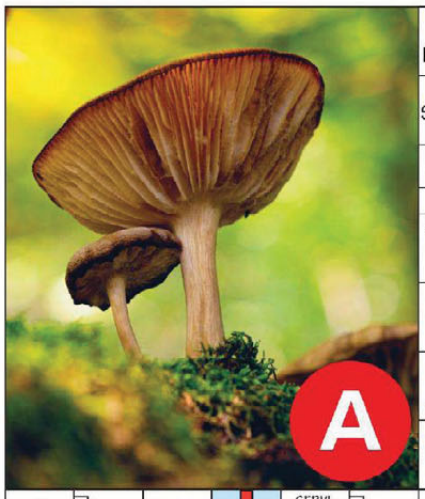




TEMA
STIKK
TEMA
KANTRE
ART.
PAPEGØYEN
TEMA
TEMA
KLAGE
AVTA
SANGERE
PUNKTUM
TERGER
VANNFJERNER
SITTEPLASSEN
KARTVERK
PLUSS
MØTES
HEST
LÆRREIM
START-STED
RØYKSTUE
ARTEN
TÆL
FRØ
IVRET
FLOKK
FLATEINNHOLD
IKKE I RUTE
ØDELAGT BIL
SVERGING
MÅ VITE
DIVIDERE
KJEMME
DET VÆRE SEG
RETTSLØFTE
VASSDRAG
GRAVER
KREPSDYR
KVINNENAVN
FIRT
SA
ALT I ORDEN
HUSKE
FASADE
TEMA
TEMA
SLAG-STED
SKINNE
LYS-GLIM-TENE
STØNNE
VØRE
FORME
HOLDT SENGEN
USKIKKELIG
KJØRE TO-HJULING
TEMA
TEMA
TEMA
FØRERKORTKLASSE
VØRER
SNAKKET USANT
GNÅL
GREIE
ÅLE
DRIKK
SPIST
DOVEN
FLAU
HODETOPPEN
LAR SEG GJØRE
NIKS
FRYSER
HELTE
DYREHÅR
0.6275 METER
VAR VOKALIST
STAMMEN
FRED
OMKVED
HVITEVAREMERKE
NATTDRAKT
DELT
ELV
BÅT
BUKT
ELVEUTLØP
STJERNEN
TRÅ TIL
FLEKKFRITT
HVIS
STRÅ
GI LOV
PROFETER
TRÅD
STIGER
STAMME
VON
FORSINKET
GRETTEN
OVERREKKE
DESSERT
GIDDE
FUGLER
SELEDEL
TEMA
TEMA
TEMA
TEMA
HUMRER
TEMA
TEMA
STUND
TIPS
SE
SLEIP FISK
ANTALL
BÅND
FOLKEREKKE
HAR SEG
HELT
VÆRE NESTEN SIKKER
KAKE
EN AV TI
GRUBLET
HANER
OGSÅ
LØPT
HESTELØP
REIST
FASE
UNGE DYR
VISE
LEGGE I SEG
FORM
PLASS
TØYS
FERSK
OMARBEIDET
SPISS
TAKSKJEGG
AMBOLT
ANTALL BUD
VOKSE
BE-STIGE
VERN
FORLIKES
TAGG
PRESTERE
RØYS
SJØKOLADEMERKE
E
BILLØPET
SATT OPP
LESESTOFF
REISELIV
DRIKK
DET HELE
FINS
TELTPLASS

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 spørsmålstegnene i B og C, skal sendes inn. Se siste bilagsside.



						TAL-LERKEN		SNAK-KE	FLY-FØRER		LED-NINGEN	SVÆR
						STRENG						
						SAM-TYKKE / BIT			DORSK			
									INSTRU-MENT / HVASS			
						PRØ-VER						
								PLA-NET		VIRKE-LIG		TONE
						RET-NING	KANTER / FERIE-REISENDE					
MÅL-TID		KRIB-LE		SERVI-TØR / DEKKER		REI-SENE						
MAT-RETT											LUK-TEN	MÅNED
TUSSE / BILEN						SMER-TE			LOKK / VELLUKT-ENDE			
						LAND / MØTES						
TRE		TRYK-KER / TEVLING								TONE		
			SPREK-KER	STIL / STRID						JENTE-NAVN		REGNE
GI	SLIT / ELVE-MUNNING				KIKKE / ASEN			SPISE-KART / UTDRAG				
						GREI / STYRE-FORM					SPIRE	
KLEM-ME							ØKE					
EKS-TERN	BARNET / BE-STILT						NEVNE / HVALER			BRUK-BAR		FOR-SYNE
				MØBEL / KRANG-LER								
ANLØPE / ELTE					VIFTE						KONGE	
			FUG-LER						DØSTE / LAND			
MAS / ODDE					FNISE / ØYE-BLIKK			TARVE-LIGE / TALL				
			FOR-ANDRES							FLATE-MÅL		
DRIKK			SÅR-SKORPE				GOD-TRO-ENDE					

GRØNN-SAK	SKAP-NINGER	PYTT / PLATE		NED-BØR	TIL-SKUER / GNIST	
DYRET						
HAST			BAK-VERK			
IVRIG / BILDE					?	SLI-TER
			LEVER	KRAFT-LØS / MØKENE		
?						
PRON.		BIB. PERSON / RASK				
			SKRIVE-RED-SKAP	BY / BILDE		
JENTE-NAVN						TOPP / VOKSER
KURIO-SITET						
GUD	SKIKK / SKULP-TUR					
		?				
BARSK					SKYNDER SEG / GRØNN	
FOR-STUM-MES		VANN / HATSK-HET				DUMME / GRUMS
HARSK / BITTER			STAT / MUSE			
				RISIKO / JAKT-OMRÅDE		
SAL-VER	SØT-SAKER / STEMME					
						FØR OPP
HUNN-DYR		TRENE / ART.				GLADE / REKKE
KORT					TALL	

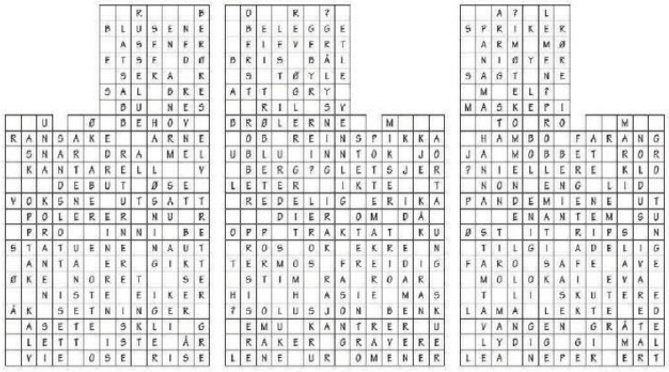
18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

KRYSSORD AV *Torunn Klevjer*

Løsning og vinner av Tripp-trapp-tresko i nr. 33: *Gunn Kristensen, Blystadlia.*



VIND
DUMT
ANONYM
LÆR
TING
LATENT
ILDSTED
PLATE
LEDENDE
LEKER
INSEKTER
PLAGG
INSEKT
BRENNE
KÅLPLANTE
MASSE
FUGL
GRUNNEN
SNUTER
JENTENAVN
SIKT
KAKE
INSEKT
LASTE
PIRRE
BEVEGER
BYGE
BÅL
OMSETTE
HVOR

USTØ
?
APROPOS
OVERFØRING
BANNSKAP
FYR
SKÅL
UTSPRING
LEGEMSDEL
?
CAMP
TYPISK
GAL
ENDE
DRAG
KRAV
GRØNNSAKER
ART
JENTENAVN
LEK
EGENSKAPER
JENTENAVN
MAT
AKSEPT
VEGG
BEHOLDER
KUPERTE
INTIM
BY I ITALIA
REISTE
FORSIDE
SPISE
HOVEDSTAD
HOVEDSTAD
BYGNING
GUTTENAVN
TRE
PLANTE
ENTES
BEFALING
GUDINNE
FASE
KROKETE
?
REDSEL
ENDE
GISP
BOLIG
VETO
FØLGET
JENTENAVN
VERDEN
DYR
HOVEDSTAD
OPPKOMME
TÅR
SKJØT
STIKKE
DYR
INNSJØ
SANSEN
ROLIG
LEI
VELGE
HUNNDYR
BIB. PERSON
KORT
FASE
FRUKT
MORO
GEIL
KLOVN
HÅP
DIGGET
KNUDRETE
SMERTE
RYDDER
GJØRE OPP
AVART
UERFAREN

DOBBELTKRYSS

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

FOTO: GJERMUND HURUM

HÅND
HULE / OM
SÅRE
BRYGGE
ALT I ORDEN / ROLIG
KRY
MERKE
DAG-BLAD
SMØR-KOPP / FRED
EN GUD / NEK-TINGS-RETT
ANTALL KATTE-LIV
BOK-SJAN-GER / SLEDE
VALØR / FREM-KOMST-MIDDEL
DRIKK / HOLDE BØNN
I DET FRI / DAN-NELSE
FULL-SKAP / UTLØP
OM / SJØ-DYR
OPP-DIKTET HUND / PUSSE
GRANNE / ADVERB
TEGN
BLØT-DYR
LYSE-RØD / MIDJEN
AVTA / VEL-SMAK-ENDE
FOR-NAVN / PLAGG-DELEN
LIK
PRO-BLEM / MINE-RAL

A

GRAVE
SCENE
FRA / HA
KULDE-PERIODE
TAPPER-HET
SA KO-KO
BETY / PREST
BUTIKK-KJEDE / TYNNERE
TIPPE-TEGN / VANN-VEI

DREIS / DES-SERT
DIKT / KNEKT
STUNDE / VERTS-HUSET
NYN. PRON.
RYTTER-SETER / UTEN INNHOLD

GNÅLT
DRIKK / KU-NAVN
VESEN / PAPE-GØYE
ETTER MANGE FIRMA-NAVN
ILLE / LEDD-ORMEN
TIL-BAKE / GUD-INNE
FJERN-SYN / HUMØR

UTETT
RØMER-TALL 4 / VENTIL-TAPP
MINE / NØT
HELT STILLE
LEKER / ELVE-NAVN
BERO
GREIE

VEDER-BUK / BORT
DATA-TAST / UDELT
BRED-BÅND-FIRMA

FISK / UKLART
BOKDEL (FORK.) / SNÅLT
SIDE / FOR-LYSTER
EN KEISER / SKRITT
SLEKT-NING / HANE-BEIN
= 5

BØNN
FOR-TRINN
IDET / JEVNET MED JORDEN
FASE / POP
DUKKE-MANN / LAMPE
DUSK-REGN / FALSK

FEIL
KULE-HYLSE / DEN GANG
HOLDE TETT / OM IGJEN
UJEVN / SLUTT-KAMP
PURKE / FOTTØY

B

VANE
GIRTRINN
SMERTE
SØLV / SJARM
BRUTAL / SITTER TIL HEST / ULÆRD
BOLIG / MOT

FOTO: GJERMUND HURUM

GJELD / EN DISIPPEL
TÆL / TILFØRE STRØM
VARE / DRIV-STOFF

STINN AV GRYN / MISTE
KAFFE-MERKE
HAV-BUKT / GI LOV

FISKE-GARN
PUSS / STING
BABLE / FAGERT
FLOKE / GIKK OPP

INVI-TERE
BREN-SEL / ODDE
REGNE / ORDNER SENGEN

SOLO / DRIKK
FORE-LIGGER / VÆRE I GANG
KAMP / HERJE

HARD / LOKKE-MAT
BY I USA

FINNE STED
KRETS

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

MÅLE	ALV / BY		KORT-SPILL	HA PULS / FLYTT-BAR	
BLØTE FJÆR					
		UPÅ-VIRKE-LIG			
		FRYSE / FORE-STILLE			
				RINGE	HAST
SATTE OPP	ESKE / STIGER				

Løsning og vinner av Dobbeltkryss i nr. 33:
Anne Siri Bryde Andersen, Birkeland.

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

			LUR / SMERTE				TAK-SKJEGG / ART.		FOR-ÆRER / STU-DERE	KLUSS		VARME-KILDE / PLAGE		RØYS / SÆR		RÅD		FØRE	NAPP / PAPE-GØYE	
					GALT / EMILS SØSTER					OVER-TAR / KALVE-MOR						SPRÅK / FOR-FATTE				
															SORT / PREP.					
		FLAMME / KUNST-LÆR				LUE	FINNE STED	LYD / SVAR-ORD				TEMAET	HJUL-PINNE / ASEN					KRØLL-ALFA / DER-ETTER		
LEVEN	MØTE / FLATE-MÅL			DEL						OPP-SATT / HIT					PRYL / HELLIG-DOM				LÆRER	FRUKT
			SKADE-ILD	VIK	GRESK BOK-STAV / BIDIGE				LOFT / FLEKK-FRI					OSS / ISHUS			LARVE			
																		GJØN / LYKKE-LIG		
	HÅN / LOPPE						TV-MEKKE / FLIRER / AMFI				STOR-VILT / VARG				SNILL PERSON / LUKTER					
		ØRN / BOL				LOKKE-MAT / SOMRE				TIL SJØS / TIDS-AVTALE			RUSK / SOLO			FOR-NAVN				
MAKT-SYMBOL				SKADE / STREV-DE				REKKE	SLEIP FISK / HARSK			GUD-INNE / LØFTE				VOM-FYLL / HOLDT SENGEN				RADIO-BØLGE
														BYGE						
ART. / OFFER-STED			VERN / ROM			HOLDE IGJEN / FUGLE-VIKKE					TIL-TALE-FORM / TRÆL			UKOKT			C	HALE / HVIS		
	FUKTIG-HET / TALL				TIL-SAGN / BLOD-TYPE			VERK-STED	E / BRYTER-GREP											
		STANS! / HEI					RAR / VINYL-SKIVE													
				DRIKK / TRAU																
	I HUS / ATOM					VISER / FØLE				ÅLE	HVA MED									
			STATER / PRON.				ILDSTED / LÆR-REIM													
SPISS				KORT-SPILL				SÅTID												
NIKS				SETER-HUS				MÅLTID												

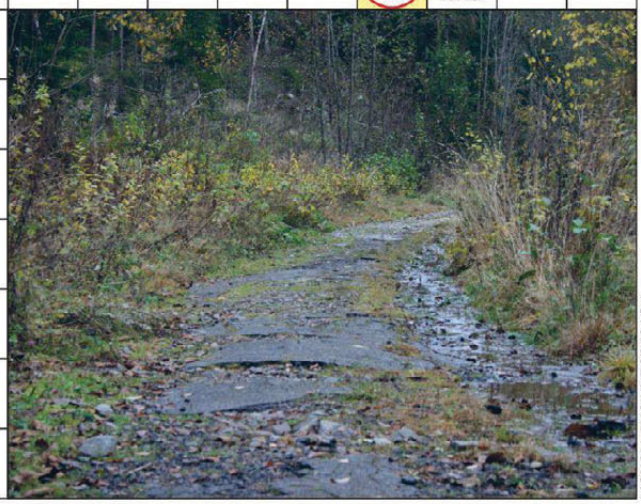


FOTO: GJERMUND HURUM

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

NOE Å BRYNE SEG PÅ

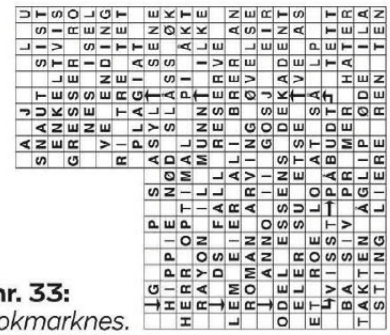
Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

Løsning og vinner av Noe å bryne seg på i nr. 33:
Marit S. Mathiesen, Stokmarknes.



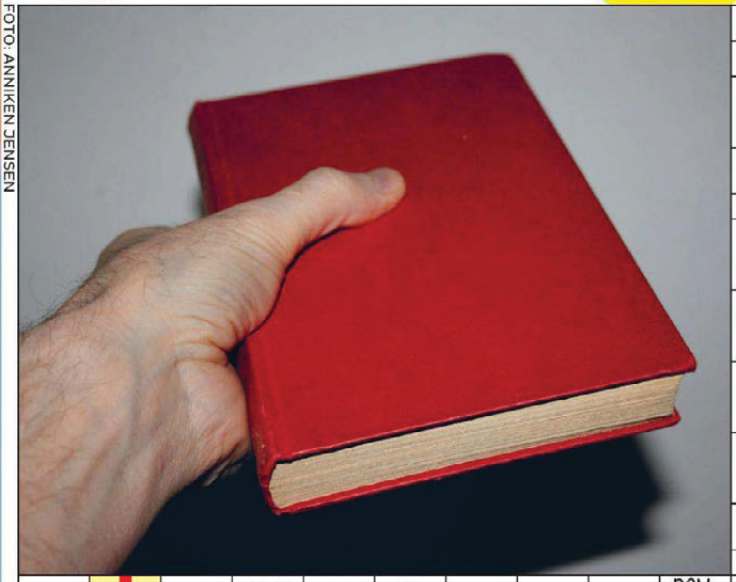


FOTO: ANNIKEN JENSEN

LEV VEL / DYRKE — LIKKE / OPPGAVE — RESIDERE — MASKE — SJANGER — FORMODER

REIM / GASS — HOLDT

BILTYPE / LETING — BESUDLET / TILBRINGER

NYLIG / ØNSKER

SIMEN ER ET — FLESKESKINN / KJOLE — FARE / KOSS

TÆL — OPPKOMMER / VAMMEL

TAU / MARE — TILTENKE — LITER

OVERDEL / LAPS — TVINGE / TILBAKELENGSEL — VANMÆLT / GJÆKING

BELIVET — BIBOL / REGEL — TIL / ELV — KAR — BLOTE — DOMPROST / FRA — PRIS / ØYEBLIKK

GJENBOER — DIKT / ANTIPERSPIRANT — FRA / FUGL — ALENE / SKRIFTGRAD

DET GLATTE LAG / FUGL — SLURK / ETAT — STUND / SJOFEL

PELSVERK — HAR SEG / RASKE — FLABB / DÅRE — FUGL / TVINGER

TREKLØVER — PRON. / GRUNNE — VASKET / UTVEKST — RAR / HOLDE AV — BLEST / MØBELVIRKE

I DET YTRE / RIVE — ELVEN / INDIKATOR — STIGE / VEKST — LEIE

NEDBETALE — PLAN / ØRN

AVTA — RÅTE / LA — BESITTELSE / SOBER — MOTORSPORT / ALDRI / FISKA

LUMPET — HELLIG / BANKE — JENTE / MUTTERS — FØLGE / KNEKT — MALMPLASS / AVDELING

EKRER — MAN / LI — TUFS / TUMLE — MØTES / STØTT

HANER / TVERRTRE — KAR / VISE — BAKKE / OM

ENHET / HELT — BLODGRUPPE — SAND OG GRUS / VILT — LEDIGGANG / TAGNE — TALLORD — HUKK

KVEG — BLOTTET FOR / HOLDE

OPPHAVET / REKKE — STREV / HELE — ART. / PLATESELSKAP — FLY

DALTE — FRYSE — HEVDES

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

GAVEKRYSS

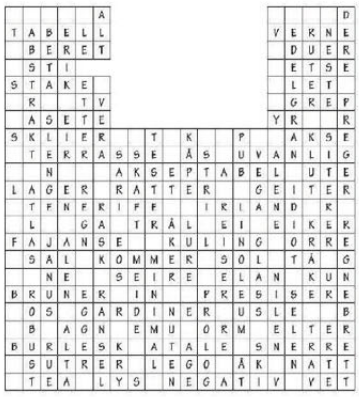
Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet.
Se siste bilagsside.

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

Løsning og vinner av Gavekryss i nr. 33:
Anne Gro Stangeland, Sandnes.



SLETT
FUGL
LAND
LAGE
TEV-LER
OVER-KLASSE
BANE / VISER
STAT
TONE
SAN-GER
RETT / KORT
SKIS-SERE
HUS-DYR
BORD-STELL
MANNE-VOND
VOKS-TE
DEKKE
ALT
JØKEL
GUD / KONGE
GUTTE-NAVN
OPP-DRETT
LUR
FOR-FATTER
ELE-GANT / STJELE
PAPE-GØYE
FJERN FORTID
MANN
UKLAR / OVER-FALL
MYNT
STEKE
ENGST-ELSE
FEKTE / GUTTE-NAVN
FUGL / ESS
BAK-VERK
SINNE / FEIL
PLATE
VREN-GER / MUSIKER
PLAN
PLANET / ERO-TISK
AVSLÅ / DEL AV SELETØY
JENTE-NAVN / GUDINNE
TIGGER / NAVN UKJENT
OM / PLAG-GENE
RET-NING
PLATE / BE-SVIME
SPRÅK / ART.
BARN / ENE-STÅENDE
INN-HEGNING / YRKE
KOM-MUNE / GUD
SPRÅK / GRYR
TEPPE
BÅT
UTØY / REFU-SERER
DYR
SKRIK
AMBOL-TEN
TALL
KOST-HOLD
FLIRE / PLAGG
AR-TIST
AR-BEIDS-PLASS
REK-KER
ANSTRENG-ENDE / JENTENAVN
MU-LIGE
RAKE
STUDIOET / VEDDE-LØP
LUFTE-GRAV / SVIKEFULL
FIS-KER
BYGE / ELVER
PRON.
SPISE
TRAU
RING
DRÅPE / NESTE
KONTROL-LERE / MÅL
JENTE-NAVN
PRØVE
LURTE
LEVER
BERGE
OM-DØMME
DEM-PER
VEKST

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

I DYRENES VERDEN

★★★★☆

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

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

Løsning og vinner av I dyrenes verden i nr. 33:
Monica Johnsen, Honningsvåg.

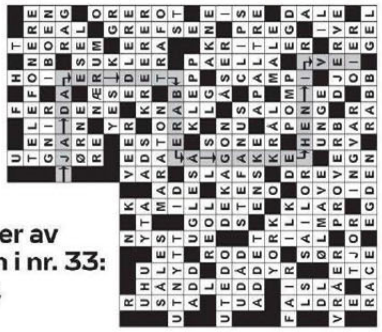


FOTO: ADOBE STOCK PHOTO

DØMME · FESTLIG · ETES / VASKE AV · FYRSTE · TRÅKK / ART. · DRAKT · DYRE-BOLIG

INN-LEDE

HVILE · ION / BANEN

GEORGIA / MATER

FISKE-REDSKAP · KAMP-PLASS · SVENSK BIL / VENN

TEATER-STYKKE

DEL · SA NEI TIL · ASIAT

FØLEL-SEN · RETT-TRO-ENDE · LYS-LØYPE · SKOLE-UTSTYR · MÅL · STEMME · KLEBET · LYSTEN · ØRE-KLAFFEN

KJENT-MANN · DATAFAG / EL-AVFALL · DIVAENE / MINKE · HERK / DAGER

DET ER TØRT / SNØ-MANNEN · OPPHAV · HUSDYR / PÅ FLESK

SKIKK / FOR-STAVELSE · DRAM / EDEL · AVSKJE-DIGE / INVI-TERE

NETT · PEERS MOR / HERME-TIKK · JAGE / SANS · NÆR / EPOKE

PATTE-DYR · NARKO-HAI / TSARINA · KULTNE / DOM-PROST · SATSE / TYDELIG

BLUSSE · BRY / ORG. · GÅR / HULMÅL · VERK

MARKEN · HAV / BÅTEN · KONSERN · POLYETEN

TANN-HVALENE · DRAGET / SELV-BESTEMT · SYKD. / BÅTENE · VASKE-MIDDEL

KLØFT · ÅPEN / FYR · GÅ USTØTT · HAUG / MINDRE BLID · LASSIS / TA EN DUKKERT · SÆR-MERKE

SJY / KAM · GRUPPE / TALLORD · VED / FISKE

NORSK FILM · PERSON · ALKOHOL · LÅT-RINER

HØYTID · M.NAVN / PALIN-DROM · AGENT-BYRÅ / ATOM · HÅNE / IKKE KLOK

GRESS-GANG · ALKOHOL-HOLDIG DRIKK / GUD

KJÆR · BIL-DELER · BYGGENE · ORGA-NISME

BANN-SKAP · ANELSEN · GOLF-SLAG · BLOD-FAKTOR

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

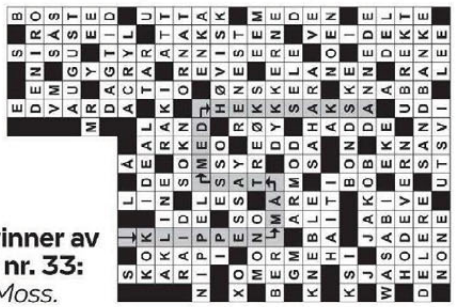
FØRSTE-HJELP

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

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

Løsning og vinner av Førstehjelp i nr. 33:
Gerd Isberg, Moss.



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

Aa Ad Ag Cd El Ev Ge Ki
Ly Pe Ps Rv Ua Ane Ark
Arr Ask Ate Gen Gra Ibu
Kny Kvi Lab Rar Sel Uhu
Yes Aero Aids Dali Dean
Etan Kime Nide Rest Skei
Ørsk Bedre Bolig Dulgt
Elgku Enses Entre Ermer
Etser Jaggu Kanin Maule
Nebba Plien Slevd Spade
Spree Tanks Tispe Tolke
Unsen Åtter Dunsnø
Eggløp Elleve Emalje Ettall
Føling Isgufs Kalkun
Kitere Kjuken Knusle
Merlot Nevner Raules
Solgry Stiene Teiter Trasig
Ukløvd Uranet Vedble
Veikne Brevdue Dietten
Eritrea Operaer Utdelte
Variere Øldunst Ensartet
Gråhegre Lamellen
Nedenfor Oldenburg
Vernetoll Lidenskapen

FOTO: GETTY IMAGES

BUD-FUGL
VRÆLES
SIFFER
VARTE
GUD-INNE
GITTE
ARBEIDS-ROM
TALL
SIKLET
MURRE
EVEN-TUELT
UKLAR
SKIVE
HEL
HUNN-BIKKJE
HJEM
AVGIFT
SKYTE-VÅPEN
ASYL
TRAPPE-OPPGANG
UGLE-TUTING
GLØDEN
BITTER-HETSMÅL
KOLLE
ARVE-ENHET
BRITISK BAND
ESKE
BYTTE
LYSNING
JULE-FUGL
VEGRE
GASS
BELEVEN-HETEN
AVTA
SPARE
OM
LIKT
ORG.
FYRSTE-HUS
SPORTS-MENN
ETER
E.S.
GEORGIA
REDSKAP
DEKODE
ANELSE
GNAGER
BELEGG
SES
ILLE
PERU
TAVLEN
LUKT
STRØM
BØK-HANDEL
STRÅM-MER
STAT
ELV I AKERS-HUS
SPANSK MALER
SETER-HUS
TEVLING
GRUNN-STOFFET
UNDER
GAPENE
VIRUS-SYKDOM
GATENE
DOM-PROST
SLUK
UTRØP
UT-VEKSTEN
KORT
SLANKE-KUREN
FUGL
MÅLE-ENHETEN
TYGGE
ASKE
DEKKE
HEM-MELIG
HÅNE
FOR-STAV-ELSE
PLAGG-DELER
ERT
TUNGT VÅPEN
SÆR-EGEN
K.NAVN
GEIL
CHATGPT
RIKTI-GERE
ELV I TYSKLAND
TIDL. PARTI
VIND
NAVLE
DRUE
UNDER STREKEN
VERK

SUDOKU

MIDDELS

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

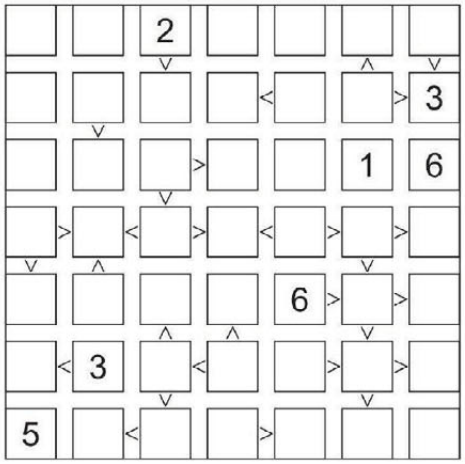
Fyll inn bildet slik at hver rad, hver kolonne og hver 3x3-boks inneholder tallene 1–9.

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI



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

UKENS NØTT

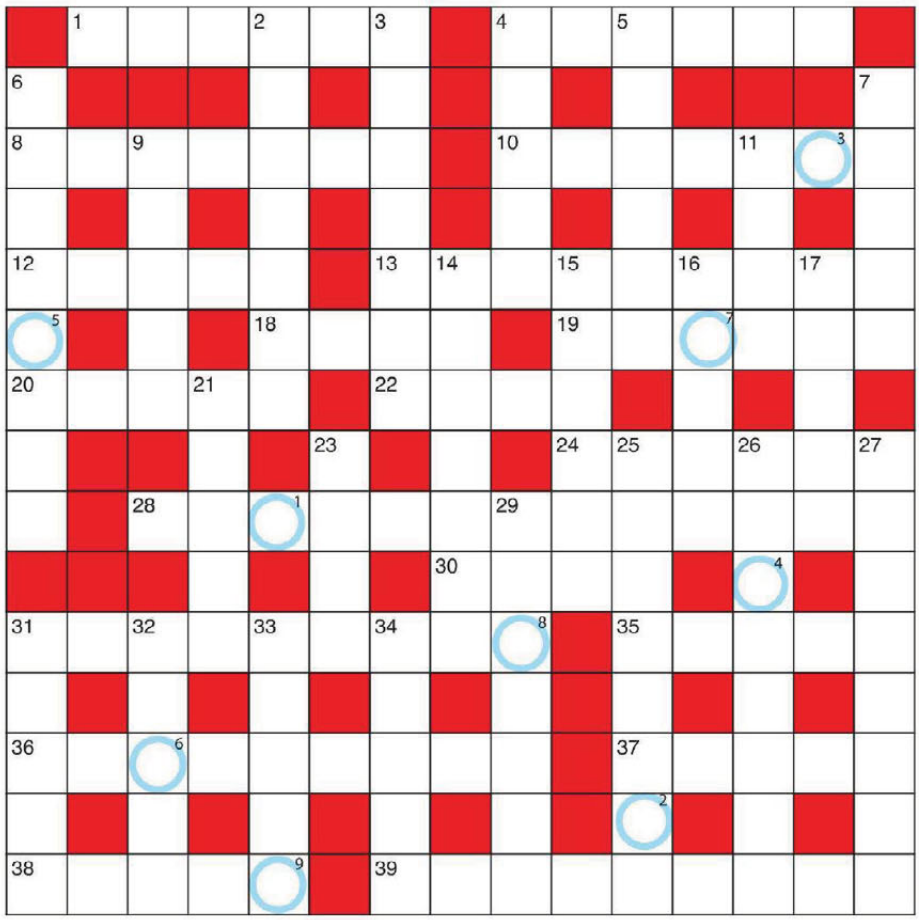
★★★★★

VANNRETT

1. Treningsform
4. Arenaer
8. Giften
10. Bydel
12. Vett
13. Tilnærmelser
18. Ofres
19. Uvirkelig
20. Mat
22. Unngås
24. Tropisk tre
28. Hefte
30. Tyn
31. Vendepunkt
35. Behandling
36. Nedbrutt
37. Renske
38. Erklæring
39. Plagde

LODDRETT

2. Prise
3. Nødes
4. Finnes det mange av i Temple Bar
5. Adjektiv
6. Militærgraden
7. Fisk
9. Fartøy
11. Klarnet smør
14. Sløve
15. Tekstsamlinger
16. Værgard
17. Navn på barske hunder
21. Musikkuttrykk
23. Klage
25. Turbin
26. Musikere
27. Avgiftene
29. Skatter
31. Vind
32. Nettopp
33. Fugl
34. Totter



PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 33:
Løsningsord: Evergreen Gunvor Sakariassen, Vanse.

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

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

MESTERKRYSS

★★★★★

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

RASE UT
ANNULLERT
NÆRING
MISJONÆR
ANDEL
BY
TILSPRANG
MUNTERT
ENTERTAINER
HJELPETILTAK
TJAFS
METEORSVERM
USKIKKET
FREMKOMSTMIDDEL
SPISKAMMER
MYNTENE
UNDERHOLDNING
STILLING
VRØVL
PRAKTISK
FOLKEGRUPPE
GEBISS
MAT
SKADENE
GUDINNE
BRAUTING
DYRENE
PLANTE
LOVBRYTER
OPPVIGLERI
FREDFULL
GRAVHAUG
BEHOLDERE
PLAGG
HINNE
MERKEDAG
PÅPASSELIG
BINDESTREK
REKKE
FARTØY
GLØTT
MUSKEL

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

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. 33: *Marit Osheim, Mosjøen.*

18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no SPILL MED MÅTE

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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

KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET
Nr. 44/2025 • Må være oss i hende: 6. oktober

Vinnere og løsninger av dette nummeret kommer i nummer 54.

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. 33:
Anne-Lene H. Vatningen, Hallingby.

Jeg har lagt ved minst 6 ferdig utfylte oppgaver for hovedpremien (kryss av). ☐

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

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr. og -sted: .....

Telefon: ..... **E-postadresse:** .....

VET DU DET

GETTYIMAGES

FOR HELE FAMILIEN

1. Hva er SoMe en forkortelse for?

2. Hvor mange dager er det i et år når det er skuddår?

3. Hva heter det europeiske fotballforbundet?

4. Er både blåskjell og østers muslinger?

5. Hva kalles pigmentet som gjør plantene grønne?

6. Hva heter Donald Ducks tvillingsøster som er moren til hans nevøer Ole, Dole og Doffen?

7. Hvilken by må du reise til for å besøke Markusplassen og seile i gondol på kanaler?

8. Hva heter den syngende søsteren til Marcus & Martinus?

GETTYIMAGES

EN LITEN UTFORDRING

1. Hva kalles den høyeste vindstyrken på Beaufort-skalaen?

2. Hvilke to europaveier går gjennom Østfold?

3. Hva er Sveriges nest største by?

4. Den er Indias lengste elv og er den helligste elven i hinduismen, hva heter den?

5. Hvor mange milliarder mennesker bor det i verden?

6. Hva heter den største byen på Fyn?

7. Hva kalles klippene som strekker seg øst og vest fra byen Dover i grevskapet Kent?

8. Hva kalles det når temperaturen i bakken i minst to år på rad ikke overstiger 0 °C?

GETTYIMAGES

HJERNETRIM

1. Hvor mange medlemsland hadde NATO ved opprettelsen i 1949?

2. Hvor mange medlemsland hadde NATO per 1. juni 2025?

3. Hva er chipotle?

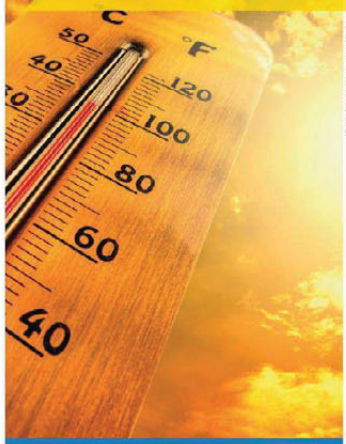
4. Hva slags dyr er opossumer?

5. Hvor lang er Øresundbroen?

6. Når kom fasttelefonen til Norge?

7. Hvilket land er verdens største fiskerinasjon?

8. Hvor i kroppen kan du være uheldig å få labyrintitt?



GETTYIMAGES

PÅ PULSEN

VARME

1. Hvor varm er Solens overflate?

2. Hvor høy antas temperaturen ved Jordens indre å være?

3. Hva heter verdens største varme ørken?

4. Hvor mange grader er kokepunktet for vann på fahrenheitskalaen?

5. Hva kalles de varme kildene på Island som med jevne mellomrom spruter opp varmt vann og damp?

6. Hva er smeltepunktet til jern?

7. Hva er varmeenergi?

8. Hvordan avgir en induksjonstopp varme?

FOR HELE FAMILIEN: *1. Sosiale medier, eller Social Media som det heter på engelsk 2. 366 3. UEFA (Union of European Football Associations) 4. Ja 5. Klorofyll 6. Della Duck 7. Venezia 8. Emma*

EN LITEN UTFORDRING: *1. Orkan 2. E6 og E18 3. Gøteborg 4. Ganges 5. Litt over åtte milliarder 6. Odense 7. White Cliffs of Dover 8. Permafrost*

HJERNETRIM: *1. 12 2. 32 3. En type sterk, tørket og røkt chili 4. En familie av pungdyr 5. 7845 meter 6. Ca. 1880 7. Kina 8. I øret, labyrintitt er betennelse i labyrinten i det indre øret*

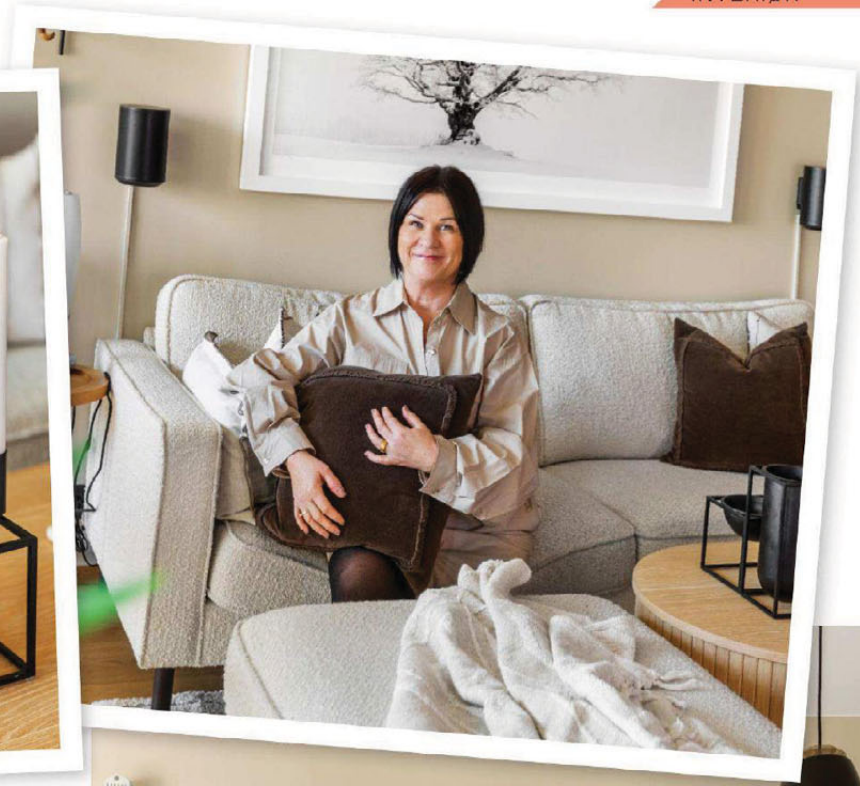
PÅ PULSEN: *1. 5500 -6000 grader Celsius 2. Mellom 4000 og 5000 grader Celsius 3. Sahara 4. 212 grader fahrenheit 5. Geysir 6. 1 538 °C 7. Energi som overføres fra et sted med høyere temperatur til et sted med lavere temperatur på annen måte enn gjennom arbeid eller overføring av materie 8. Via et elektromagnetisk felt som dannes mellom kokekaret og induksjonstoppen*

ÅPENT: Hver kvadratmeter i det åpne allrommet er godt utnyttet, med spisestue, stue og kjøkken side om side. Møblene i sofakroken er fra Bohus.

MAKSIMAL TRIVSEL PÅ MINIMAL PLASS

Hvorfor ha stor bolig når man er lykkelig med en liten? Tina er i alle fall særdeles fornøyd med sitt koselige krypinn midt i Askim sentrum. De 44 kvadratmeterne er godt utnyttet, så her har hun alt hun trenger.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold



SAMLING: Tina har i mange år samlet på Kubus-lysestaker og -potter fra By Lassen.

Jeg kaller den «3-minuttersleiligheten», for her er det bare 2–3 minutter å gå til hva du enn trenger av butikker og restauranter, til treningen, Østfoldbadet og toget, sier Tina Sørensen (55) og smiler.

Tina er opprinnelig fra Odense i Danmark, og det var kjærligheten som førte henne til Norge for mange år siden. Ekteskapet tok slutt etter hvert, men med to døtre – Kristine som nå er blitt 33 år og Cecilie som er 30 – var det ikke aktuelt for Tina å flytte tilbake til Danmark. Og nå har hun altså endt midt i Askim sentrum, hvor hun etter eget utsagn har det som plommen i egget.

Begge døtrene bor i Askim, og Tina har ofte besøk av barnebarna Daniel (7) og Sofia (3).

– De elsker å komme til mommo og spise firkanter, som de sier. Det er bare brødskiver jeg har skåret opp, altså, det skal ikke mer til å gjøre maten spennende, sier Tina.

PLASS NOK

Da Tina etter et samlivsbrudd var på utkikk etter ny bolig, visste hun at hun ville ha en så liten leilighet som mulig. Det nye boligkomplekset Meierihagen virket perfekt, og her fikk hun altså tak i en av de minste leilighetene i første etasje. Her har hun dessuten tilgang til en stor, felles takterrasse, samt en flott hage med et hagehus som kan brukes til selskaper. Dermed er det plass nok om hun ønsker å invitere flere gjester enn det selve leiligheten rommer. For selv om det er hjerterom nok her, er det visse grenser for hvor mange mennesker man kan stue sammen på 44 kvadratmeter.

ELEGANT: Tina har valgt en elegant interiørstil med lyse vegger og lyse møbler. Fotografiet på veggen er tatt av Oddmund Ihle.

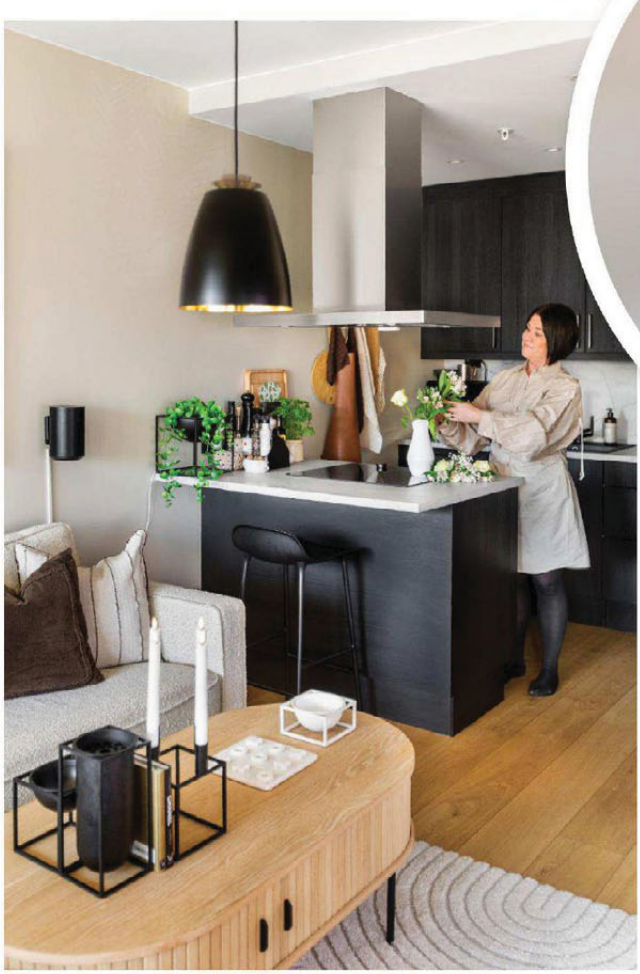
→

SPISEPLASS: Et rundt spisebord er praktisk og sosialt, og skulle det komme flere gjester, har Tina to plater hun kan utvide bordet med. Taklampen fra finske Secto Design er håndlaget i tre og har fulgt henne i mange år.

Jeg foretrekker skikkelige møbler og gjenstander med kvalitet, så jeg sparer heller en god stund i stedet for å kjøpe billigere varianter.

TAPAS: Tina har dandert litt smått og godt på spisebordet. Stettfatet er fra Porsgrunds Porselænsfabrik.

LYST: Veggene i allrommet er malt i fargen Hvit te.



KJØKKEN: Kjøkkenet er lite, men absolutt stort nok for Tina. Den svarte innredningen er fra HTH.

KURVER: Tinas datter Cecilie (@cillybag) har laget de søte kurvene på kjøkkenbenken.

TINAS TIPS

Ikke bry deg om hva som er moderne, velg farger og ting du liker og som du selv trives med. Og hvis du vil ha litt forandring innimellom, er det mye å hente ved å bytte trekk på pynteputene.

TRE KJAPPE SPØRSMÅL

Hva er du mest fornøyd med her?
– Planløsningen og den sentrale beliggenheten. Og så er jeg veldig fornøyd med robotstøvsugeren min.

Hva ville du reddet hvis det begynte å brenne?
– Bare meg selv, tror jeg. Har ikke så sterkt forhold til gjenstander at jeg ville prioritert å redde noe sånt.

Hva er den eldste gjenstanden du eier?
– Det tror jeg er en Stelton kaffekanne fra 1980-tallet. Jeg har gitt bort det meste av gamle ting.

TV-KUNST: Tina har valgt en TV der skjermen kan fremstå som et bilde på veggen. Hun søker eksempelvis på «TV frame art» på YouTube.

INSTAGRAM
@tinas_1etasje
@alatinamat

Jeg er opptatt av å finne gleder i hverdagen.

– Men sånn i det daglige trenger jeg absolutt ikke mye plass, her har jeg alt jeg trenger.

GLEDER I HVERDAGEN

Etter noen år med sykdom er Tina blitt en skikkelig livsnyter. Hun er ofte på reise, enten til venninner rundt omkring i landet, eller til Århus hvor tvillingsøsteren Helle er bosatt.

– Jeg er opptatt av å finne gleder i hverdagen. Vi lever her og nå, da kan man ikke bruke tid og energi på å henge seg opp i det negative. Og med en liten, lettvint og ny leilighet, trenger jeg heller ikke tenke på vedlikehold.

Til og med rengjøringen er blitt enkel etter at hun kjøpte seg en robotstøvsuger som også vasker.

– Det var svigersønnen min som mente at jeg absolutt burde ha en sånn, og det hadde han helt rett i. Det er bare å fylle vann på den når den sier fra, og så gjør den jobben. Helt genialt.

Så mens «Robbie» tar husvasken, kan Tina heller konsentrere seg om morsomme ting. Matlaging, for eksempel. Og helst lager hun mat uten oppskrift.

– Det morsomste er å lage mat helt spontant, bruke det jeg har. Og jeg elsker å gå i matbutikker og handle uten at jeg på forhånd vet hva jeg skal lage. Da bruker jeg kreativiteten, og så prøver jeg å få mest mulig ut av råvarene. Jeg kaster aldri mat.

FARGEREISE

Interiørmessig har Tina gått gjennom diverse fargeepoker i årenes løp.

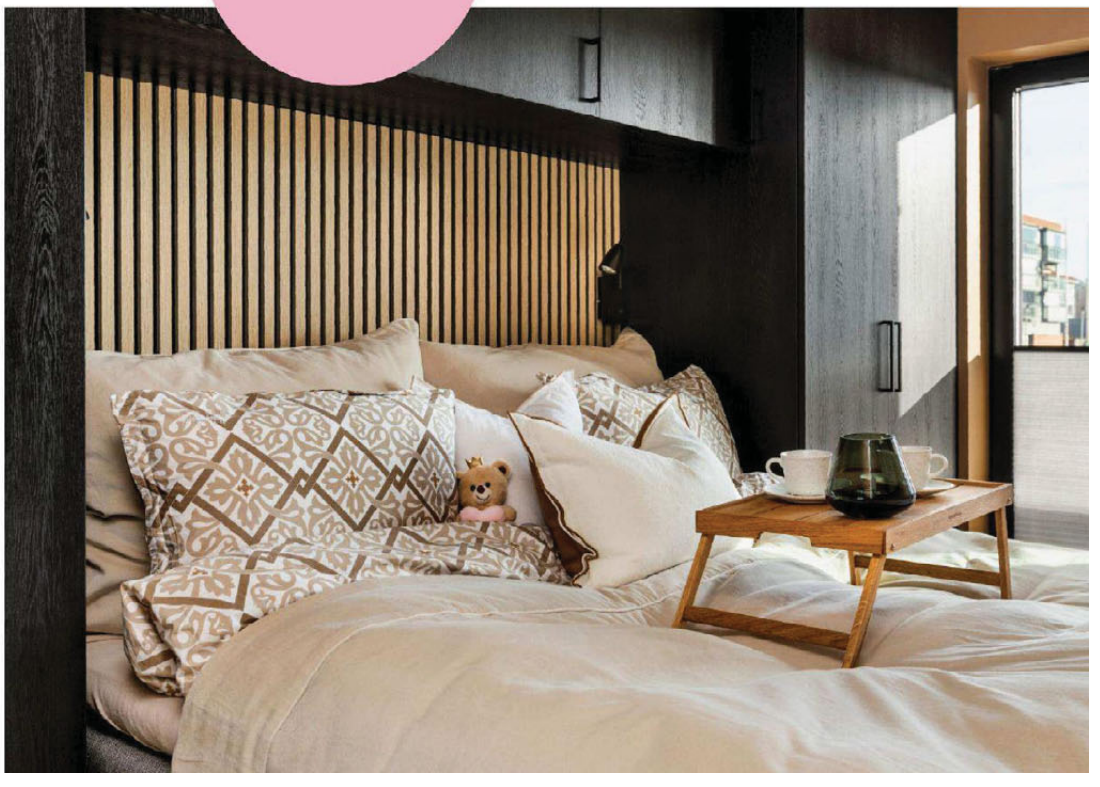
– Da jeg kom til Norge, var det mye svart og hvitt, deretter gikk jeg over til rosa og hvitt før jeg endte opp med litt mer beige. Nå er jeg veldig glad i enkelte svarte elementer i det lyse, og jeg har fått tilbake sansen for innslag av treverk.

Hele leiligheten var grønnmalt da Tina overtok, og selv om hun i og for seg er glad i grønt, valgte hun å male veggene.

– Det ble litt for mørkt her, synes jeg, derfor valgte jeg fargen Hvit te som base.

Hun er glad i design, og liker å blande stiler.

– Jeg foretrekker skikkelige møbler og gjenstander med kvalitet, så jeg sparer heller en god stund i stedet for å kjøpe billigere varianter. Og hvis det er noe jeg ønsker meg, kan jeg godt vente til det kommer på salg, eller jeg forhandler meg frem til en god pris. Jeg er visst en kremmersjel, sier Tina og ler. •



SOVEROM: På det lille soverommet har Tina fått spesialtilpasset garderobeskap. Spileveggen skaper en lun kontrast til de svarte skapene.

PLEDD &
PYNTEPUTER*
50%
*Unntak gjelder.
Magisk høststemning!
Myke tekstiler, varme farger & lange kvelder.
Bli inspirert
nille
Kampanjen gjelder t.o.m 04.10.2025

Vi dekker hele sesongen med *10 utgaver!*

FOTO: JANE ØDEGAARD

Magasinet med de beste tipsene fra hageekspertene og de aller mest inspirerende hagene.

HAGELIV
& uterom

BESTILL ABONNEMENT NÅ

5 utgaver kr 349 eller 10 utgaver kr 644. Gå inn på **bladkiosken.no**

EN HÅNDFULL HØST: Store georginer, krysantemum og lønneblader gir tyngde og varme farger. Se hvor lekkert det er når man plukker med seg kvister som tyvsmaker litt på høsten!

HØSTENS VAKRESTE

Pynt opp ute med robuste høstfavoritter som holder seg fine helt til vinteren kommer. Lyng, pyntekål, prydgress og bladplanter gir liv både inne og ute.

TEKST: Cecilie H. Eggen

GETTY IMAGES

Blomster er naturens smil.

LEIGH HUNT

5 TIPS TIL HERLIG HØSTPYNT

1. **Lag krukkehøst på trappa eller på balkongen:** Kombiner planter i ulike høyder og farger: prøv hebe, pyntekål, lyng, prydgress og alunrot. Sett flere potter sammen – det gir et frodig inntrykk selv med små midler.
2. **Bruk det du har i hagen:** Klipp av grener, strå og blomster før frosten kommer. Solhatt, hortensia, ryllik og roser er fine både i krukker og i buketter ute på bordet.
3. **Pynt bordet til høstfesten:** Et hagebord blir ekstra koselig med enkle krukker, lys i lykter og dekor av kastanjer, epler eller blader. Bruk lave vaser slik at man ser hverandre over bordet.
4. **Stauder er supert:** Flerårige planter med god herdighet er supre i krukke. Prøv for eksempel asters, alunrot, høstormedrue og storkenebb 'Rozanne'.
5. **Kreative samplantinger:** Bland blomstrende planter med bladplanter: prøv for eksempel mørk alunrot sammen med sølvfarget sølvkrans og lilla lyng. Det gir dybde og holder selv når blomstene visner.

GETTY IMAGES

KLASSIKER: Høstlyng finnes i flere nyanser og tåler både vind og kulde. Den blomstrer i ukevis og er lett å lykkes med.

TIPS!
Bland flere sorter lyng sammen i én potte – det gir fylde, fargespill og lang blomstringstid.

FRODIG: En tønne, en gammel trillebår, en kurv – det er mye som kan brukes som potteskjulere eller krukker. Her er de fylt opp med godsaker med høstasters og celosia, som begge tåler en støyt og blomstrer lenge.

HAGELAND

SKJØNNE TØFFINGER

Pyntekål og celosia tåler temperaturer nær null – og pyntekål blir ofte enda finere når det blir kaldt!

JEANETTE BÆKKEVOLD

VAKKER I URNE: Frilandskrysantemum tåler riktignok ikke frost, men den tåler kjølige høstdager og netter ned mot 0 °C så lenge den står lunt og beskyttet. Den holder seg best i krukker under tak, gjerne ved inngangspartiet eller på balkongen.

MESTER GRØNN

LA DET BUGNE: Lag din egen bugnende krukkehage ved å sette flere krukker sammen, og fyll dem med for eksempel prydgress, alunrot, frilandskrysantemum, lyng og pletter i luften.

BLANKE BÆR: Pernettya er en lav, vintergrønn busk med blanke blader og glinsende bær i rosa, rødt, hvitt eller lilla. Den er dekorativ hele høsten og tåler temperaturer ned mot null. Super alene eller i samplanting.

HAGELAND

FORLENG LIVET I VASE

Georginer og cosmos tåler ikke frost – men står flott utendørs helt til kulda kommer. Klipp inn til vase før frosten tar dem!

PLANTASJEN

GLØDENDE BUKETT: Et enkelt hagebord blir festklart med blomster, epler og lys. Solsikker, georginer og cosmos gir varme farger i sensommerbuketten.

SESONGENS MIKS: En nydelig bukett med hageblomster bringer inn sensommeren, mens i kurven står lyng– en av høstens mest hardføre sesongblomster. Den tåler både kalde netter og lite vann.

PLANTASJEN

HAGELAND

Selv den minste blomst kan minne oss om at det fortsatt finnes skjønnhet igjen i verden.

UKJENT

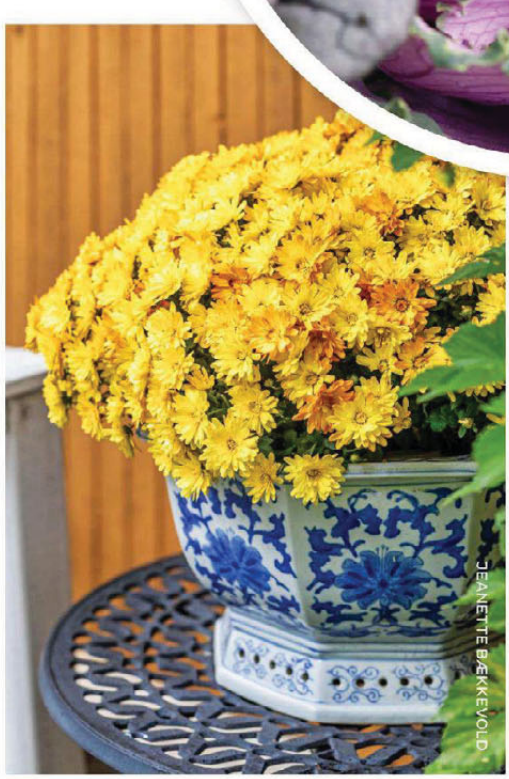
FIN FIOL: Alpefiol er liten, men robust – perfekt til høstkrukker! Den trives aller best i kjølig vær, og kan fint tåle litt lett nattefrost.

HØSTKLASSIKERE

Disse tåler kjølige temperaturer og står fint og lenge i krukke:

- ✔ **Eføy (herdig i mildt klima)**
- ✔ **Frilandskrysantemum**
- ✔ **Hebe (herdig i mildt klima)**
- ✔ **Pletter i luften**
- ✔ **Pyntekål**
- ✔ **Røsslyng**
- ✔ **Skimmia (herdig i mildt klima)**
- ✔ **Sølvtråd**
- ✔ **Sølvkrans**

IKKE SPISELIG: Det fristende navnet til tross, pyntekål er for øyet alene og ikke for smaksløkene. Men fin er den! Her flankert av alunrot og sølvtråd.



JEANETTE BÆKKEVOLD

HØSTFAVORITT: Frilandskrysantemum gir rikelig blomstring for pengene. Fås i mange farger, og står helt til frosten kommer.

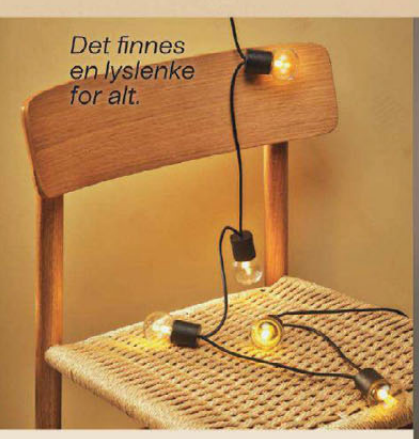
DUS: En vakker kurv fylt til randen med hvit lyng og pletter i luften som fosser nedover sidene. Super samplanting!

HAGELAND

Sett lys på de tingene du liker best.

Lampesesongen er her!
Lys opp de viktigste stedene i hjemmet ditt, og oppdag våre siste nyheter innen belysning.

Prisene gjelder til og med 7. oktober 2025



Det finnes en lyslenke for alt.

Nyhet!
Trådløs vegglampe
249,-

Med god belysning lager du soner for hvile, aktivitet og alt du måtte ønske.

Kanskje du finner din nye lampe hos oss i dag?

Hatten av for sesongens lyse nyheter!
Sopp-lampe
349,-

For alle hjemme-fiksere, siden 1918.

Velkommen til butikk eller clasohlson.no
Vi fikser det!

Vi har massevis av smarte dingser og tilbehør.

Clas Ohlson

PÅ TIDE Å BLI VOKSEN?

Plutselig var jeg den eldste i familien min, familiens overhode, den folk kommer for å få råd fra. Men jeg føler meg akkurat like lite opplyst nå, som 49-åring, som da jeg ble mamma da jeg var 27.

Året 2025 skulle tidlig vise seg å bli året da jeg ble foreldreløs. Det er ti år siden pappa døde, og i januar i år gikk mamma også videre. Jeg har snakka mye offentlig om hvordan det er å stå i sykdom, dødsfall og begravelse. Men ikke før måneder etter at mamma var borte, slo det meg; nå er jeg eldst. Jeg, som fortsatt føler meg like sårbar som et barn, like redd, like usikker.

Det å være familiens overhode, den som folk kommer til for å få råd fra, er nå min oppgave. Men jeg føler meg akkurat like lite opplyst nå, som da jeg ble mamma som 27-åring.

Jeg vet ikke hvor streng jeg skal være på innetider for 17-åringen? Jeg vet ikke hvordan jeg skal motivere eldstemann til å finne noe han vil studere? Jeg vet ikke om jeg er helt tulling, som har gitt en ny mann sjansen til å såre hjertet ut av meg? Og jeg kan fortsatt ikke stryke skjorter.

EN VANDRENDE KLISJÉ

Jeg vet ingenting. Det er i alle fall sånn det føles. Jeg kan se opp til folk som «tar rommet» med meningers mot og står knallhardt på kunnskap eller erfaringer de mener de har opparbeidet seg. Jeg? Jeg går bare og venter på når følelsen av å være voksen, skal dukke opp.

Jeg vet det er klisjé. Litt sånn vi har hørt gjennom tenårene, 20-årene, 30-årene: «Tida går så fort». «Jeg føler meg fortsatt som 25». «Nyt tiden med små barn mens du kan, plutselig er de ute av redet.» Alle disse klisjeene som er litt sånn «himle med øynene», frem til man er en vandrende klisjé selv. Visste du forresten at tiden faktisk føles ut som om den går fortere jo eldre du blir? Vitenskapen forklarer det med at det er fordi hjernen vår bearbeider sanseinntrykk saktere med alderen, noe som fører til at vi opplever færre bilder per sekund, noe som igjen får tiden til å virke som den går raskere.

SLETT IKKE GAMMEL!

Men det aller mest vanskelige, syns jeg, er hvor irrelevant man blir som kvinne 49. Jeg føler meg ekskludert, avdanka, uinteressant og motbydelig. Jeg vet det er et svært sterke ord å bruke, men helt siden jeg fylte 45, har jeg brukt altfor mange timer av døgnet på å hate hvor gammel jeg er. Barnslig? Ja. Dumt å bruke energi på? Definitivt.

For når er man egentlig gammel? For bare 100 år siden var man faktisk gammel når man nærmet seg 50. I år 1900 var forventet leve-alder for menn rundt 52 år og for kvinner rundt 55 år, mens den i 2020 var over 81 år for menn og 84 år for kvinner (FHI). Så da er det jo ikke slik lenger? At man bør farge håret blått og få rullator når man har knekt 40.

Jeg går bare og venter på når følelsen av å være voksen, skal dukke opp.

Statistikken tilsier at når vi kvinner fyller 40 år, har vi mer enn et halvt liv til igjen å leve. Et halvt liv! Jeg tror faktisk at det kommer til å rable for meg hvis jeg skal dure rundt her i 40 år til, å være så sykt opptatt av alderen min.

Det høres ut som om jeg ikke har et eneste problem i livet, og jeg er fullstendig klar over at alternativet til å bli eldre, er døden. Men akkurat de setningene der, hjelper meg like mye som når noen sier «tenk på noe annet» mens jeg er i et panikkanfall.

Jeg tror nok at vi kvinner henger oss opp i dette med mer energi enn menn. For bare hør på disse ordene: grevinneheng, hengepupper, appelsinhud, kråketær, sinnarynke. Så hører du på disse: Silverfox, Daddy, distingvert, George Clooney, Brad Pitt …

EN LETT ØREFIK

Har en kvinnes former etter 40 noensinne blitt omtalt i positive ordelag? Finnes det en rynke som ikke heter noe negativt? Finnes det en krem, noe pulver eller en kjemiske behandlinger som ikke skal «bekjempe rynker»?

Så her kommer problemet mitt. For å ta et eksempel de fleste bør ha fått med seg; Kris Jenner (amerikansk TV-personlighet og forretningskvinne kjent som overhode for Kardashian-Jenner-familien og snart 70 år). Altså, dama ser ut som et spedbarn i fjeset. Jeg tenker at køen hos kirurgen hennes fortjener å være så lang, for makan til kunstner i stramming av fjes! Det skal han ha. Men på innsida så kommer man ikke unna det faktum at hun fyller 70 i år.

Så hvor går egentlig grensa mellom hvordan man ser ut, og hvordan man føler seg? Jeg husker jeg satte en «regel» for meg selv: Så lenge jeg kan slå stiften eller hjul, så skal jeg ikke føle meg gammel. Jeg kan slå stiften. Jeg kan slå hjul. Jeg føler meg ikke gammel, men likevel går jeg rundt og er kronisk trist over tallet som står bak navnet mitt.

På den annen side, jeg tror jeg har funnet en som jeg på

TAKKNEMLIG: Jeg har mye å være glad for, som at jeg har helse til å gjøre det meste jeg har lyst til.

Når jeg tenker meg om, så skal jeg nå gå og ta meg en teskje ta-deg-sammen!

ekte har lyst til å bli gammel med. Jeg har friske barn, snill hund, jeg har gjort ting og sett steder som er få forunt. Jeg har helse til å gjøre det meste jeg har lyst til, og namsmannen har til nå ikke hamret ned døra hos meg. Jeg plukket meg ut et godt knippe mennesker jeg har lyst til å ha i livet mitt, og jeg tror jeg ler minst én gang om dagen.

Når jeg tenker meg om, så skal jeg nå gå og ta meg en teskje ta-deg-sammen, gi meg selv en lett ørefik og fortelle speilbildet mitt hvor heldig jeg er som fortsatt er her. Og det skal jeg fortsette med til den tanken veier tyngre enn et tall. ▪

KAPITTEL 9:10

Husmorskolen

Nina Mortensen gikk ovenpå og fant frem en av Arvids skjorter. Hun hadde gjemt den i kommoden sin, mest for å skyve unna noe hun ikke ville tenke på, men samtidig spare på et slags bevis. Kraven duftet av tung og mørk parfyme. Selv brukte hun aldri det. Leppestiftmerkene lot seg heller ikke forklare.

AV: Martine Strømsnes

HUSMORSKOLEN: Dette kapittelet er en del av første bok i den populære serien «Husmorskolen» av Martine Strømsnes fra Norske Serier. Les mer på *norskeserier.no*.

HANDLINGEN HITTIL (9:10): KIKKI kommer fra fattige kår, og ved å pantsette tyvegods hjemmefra har hun skaffet penger til nye, moderne klær. Nå skal hun fremstå selvsikker og chic, en som alle vil være venninne med på Husmorskolen i Lilleby, og kanskje også finne en rik ektemann. Hun deler rom med advokatdatteren RANDI og ANNE-MARTA som savner kjæresten sin fryktelig. Bestyrerinnen FRU MORTENSEN er svigermoren til husstellærerinnen NINA, som er fortvilet fordi hun ikke blir gravid. Nina får ingen trøst av sin ektemann, den selvopptatte legen ARVID, og en dag ser Kikki at han kysser en annen kvinne utenfor legekontoret sitt. Bestyrerinnen betror Randi at Kikki ikke kommer fra en bemidlet familie slik hun gir inntrykk av, og at Kikki har en hemmelighet som kan være livsfarlig for henne. Kikki selv føler seg helt utslitt av skuespillet og alle løgnene, og tenker at hun vil ta livet sitt hvis hun blir avslørt. Dagen for en stor jubileumsmiddag på skolen kommer, og Kikki dummer seg ut under serveringen etter at LOUISE har gitt feil beskjed om at en gjest er på diett, åpenbart for å sabotere henne.

Sjøen glitret i ettermiddagssolen, der en enslig måke fløy høyt over svabergene og spedde på illusjonen av sommer ved å skrike lystig. Temperaturen avslørte imidlertid at kalenderen viste september, ikke juli, slik enkelte av jentene kanskje hadde innbilt seg.

Randi gned seg over armene og angret på at hun ikke hadde tatt med seg en kardigan. Det blåste så friskt fra sjøen at det egentlig var for kaldt med kortermet. Hun hadde våget seg ut i bølgene, men ikke orket å forsøke å innbille seg selv at det ville bli en behagelig dukkert. Hun ville dessuten ikke risikere å bli syk og gå glipp av verdifull undervisning fordi hun ble sengeliggende.

Fremdeles hylte Mette, Hanna, Kikki og et par andre jenter der ute i sjøen. Anne-Marta hadde vært søkk vekk da de gikk, og hadde ennå ikke dukket opp ved svabergene. Hun var vel opptatt med brevskriving igjen, tenkte Randi og himlet med øynene for seg selv.

Hun følte seg slem som tenkte slikt om Anne-Marta. Var hun egentlig misunnelig? funderte hun for seg selv og satte seg øverst på bergene. Var hun sjalu på Anne-Marta, som drømte seg hjem til kjæresten sin, og Kikki som tøyset om denne Willy Tostrup? I så fall hadde hun jo muligheten. Brevet fra Magnus Gram lå fremdeles ubesvart i nattbordskuffen. Denne andre karen på mopeden skulle hun vel også få på kroken, om hun bare ville. Men ville hun det..?

Hun følte seg slem som tenkte slikt om Anne-Marta. Var hun egentlig misunnelig?

Randi sukket og fant frem sigarettpakken. Det var flere som hadde benyttet anledningen til å ta en sigarett utenfor bestyrerinnens synsvidde, for røyking var naturligvis strengt forbudt på skolen. Hverken bestyrerinnen, fru Mortensen eller fru Fjell hadde hun sett med en sigarett mellom fingrene. Selv ikke Arnesen, innså hun. Kanskje lå det bare til ungdommen å legge seg til slike vaner. Selv følte hun seg umåtelig voksen og elegant med sigaretten mellom to lange, velpleide fingre.

– Har du en til meg også?

ILLUSTRERT AV SANNE BRAMSEN

Louise kom og slo seg ned ved siden av henne.

– Det var jo bikkjekaldt i vannet!

– Det var det jeg fryktet, lo Randi og tente en sigarett for venninnen. – Jeg synes ikke engang det er særlig varmt i luften lenger. Man merker at høsten er på vei.

– Det ser ut som om de andre også begynner å bli enige i det, knegget Louise, og de betraktet de siste badenymfene som kom hutrende opp fra vannet og tørket seg før de smatt ut av vått badetøy og tilbake i blåkjoler.

Kikki hadde en fryktelig gammeldags badedrakt som slett ikke sto i stil til hennes ellers så moderne garderobe, la Randi merke til. Faktisk var det stadig mer hun la merke til med Kikki som hun ikke hadde sett før. Hun hadde latt seg blende av en flunkende ny radio og et lekkert antrekk den første dagen, antagelig slik Kikki håpet de ville gjøre. Men det bestyrerinnen hadde betrodd henne, hadde hjulpet henne med å se bak fasaden. Nå visste hun sannheten om Kikki, og den var umåtelig trist. Det smertet henne at hun hadde tatt imot en iskrem sist de var i Lillevik. Stakkars Kikki, hvordan kunne hun i det hele tatt ta seg råd til slikt?

– Er du fremdeles lei deg for at du ikke fikk bytte værelse?

– Nei, det går fint, sa Randi og kakket aske av sigaretten.

– Jeg skulle naturligvis ønske at jeg kunne dele med dere, for det virker som om dere har det festlig, men jeg skal nok klare meg.

– Synd bestyrerinnen måtte være så streng. Jeg er sikker på at vi kunne ha fått plass til deg på vårt værelse.

Randi smilte. Den siste tiden da hun hadde tilbrakt mye tid sammen med Mette under forberedelsene til middagsselskapet, hadde hun skjønt at det ikke bare var rosenrødt på det andre værelset heller. Hanna snorket visst forferdelig, og selv hadde hun for lengst innsett at Mette skravlet altfor mye for hennes smak.

– Jeg håper ikke Kikki gjør livet surt for deg. Hun er virkelig snål, altså!

Begge jentene ble sittende og betrakte Kikki, som trakk opp siste utgave av Alle Kvinners Blad og ivrig bladde opp på motesidene for å vise de andre jentene alt hun ønsket seg.

Louise fniste. – Innbiller hun seg at hun skal kjøpe alle disse plaggene? For å sy dem selv, det kan hun vitterlig ikke. Så du hvordan hun strevde med patentstrikk i håndarbeidstimen? Og vet du hva mer? Her forleden ble hun helt rar da bestyrerinnen kom inn med brev. Jeg tror det er et eller annet merkelig med henne.

– Æsj, hun er vel bare sånn, sa Randi og trakk i noen strå som vaiet i vinden på svabergene.

Louise satte plutselig i å le.

– Hva er det som er så morsomt?

– Jeg hadde egentlig ikke tenkt å fortelle det, men det er simpelthen for gøyalt til å holde hemmelig. Hun senket stemmen og lente seg nærmere. – Det var jeg som sa til Kikki at lensmannen gikk på grønnsakdiett.

Randi stirret forferdet på det lattermilde fjeset til Louise. – Nå spøker du!

– Nei, det er helt sant, sa Louise, men ble mer alvorlig da hun så at Randi ikke lo. – Jeg syntes hun fortjente det etter å ha vært så lumpen og rar. Jeg gjorde det for din skyld! Slik at hun skulle jenke seg litt og la deg få være i fred.

– Ærlig talt, Louise. Det kunne faktisk ha gått utover meg også. Lensmannen ble ordentlig fornærmet. Det var skrekkelig pinlig å måtte unnskylde for alt som hadde gått galt den kvelden. Var det du som sa at fru Mortensen skulle ha vin også?

– Nei, bevares, resten av Kikkis svimete oppførsel skal ikke jeg ha skylden for. Og om hun virkelig hadde giddet å låne øre til bestyrerinnen, hadde hun ikke gått på min limpinne heller.

Nå visste hun sannheten om Kikki, og den var umåtelig trist.

Randi ristet på hodet ved tanken på at Kikki hadde vært så lettlurt at hun trodde den korpulente lensmannen var på helsekostdiett. I teorien kunne han vel ha vært det, om han for eksempel hadde fått beskjed om å gå ned noen kilo, men likevel. Det var et svært sensitivt emne, og Kikki hadde åpenbart fornærmet mannen.

– Jeg blir flau bare jeg tenker på hvor mye Kikki rotet det til. Mette og jeg måtte unnskylde i kor og love at skolens elever skulle forbedre seg kraftig til neste selskap. Jeg tror fru Mortensen også ble forlegen, for hun lovet alle sammen et nytt selskap til våren. Hun trodde sikkert at det var jeg som hadde forsømt mine plikter og ikke gitt servitrisene de riktige beskjedene.

– Å, nei, bestyrerinnen ville aldri ha mistenkt deg for å slurve! Du kom da ut av selskapet med bravur. Du tvinnet alle gjestene rundt lillefingeren med smilet ditt. Jeg er sikker på at du til og med kunne ha fått lensmannen til å begynne på en helsekostdiett om du hadde villet.

Randi måtte skjule et smil av stolthet. Det var ikke snev av sjalusi i Louises stemme, bare utilslørt beundring.

– For noe tøys. Men alvorlig talt, Louise. Jeg synes det var unødvendig å lure Kikki opp i stry. Jeg tror ikke det er noe vondt i henne, og da fortjener hun ikke å bli herset med slik. Jeg synes du skal la henne være i fred heretter.

– Du er altfor snill, Randi. Sa du ikke at hun til og med truet med å fortelle noe stygt om fru Mortensen for å lure til seg bedre karakterer?

– Det sa jeg til deg i fortrolighet, og jeg håper inderlig du ikke vil misbruke min tillit ved å nevne det for henne.

– Selvsagt ikke, Randi! Vi er da venninner, du kan stole på meg. Men bare det at hun har sagt noe slikt, viser jo at hun har temmelig ondskapsfulle tanker.

– Har du ennå ikke skjønt at Kikki Werp er harmløs og at det bare er prat med henne? Jeg tror ikke engang hun vet noe stygt om fru Mortensen. Hun sier nok bare slikt for å gjøre seg interessant.

Louise så tvilende ut. – Jeg stoler ikke på Kikki. Det er noe ved henne. Noe lumskt.

– Som du snakker, sa Randi hektisk, livredd for å si for mye og avsløre noe av det som hun hadde sverget for bestyrerinnen å hemmeligholde. – La oss heller spille et slag badminton. Så får vi både litt varme i oss og noe annet å tenke på.

– Det var ikke meningen å gjøre deg opprørt. Jeg ville aldri ha gjort det i middagsselskapet om jeg visste at det ville sette deg i forlegenhet. Jeg ville bare at hun skulle … Men ja, du har helt rett. Det var både barnslig og dumt gjort. Er jeg tilgitt?

– Selvfølgelig, sa Randi, fordi hun hørte at Louise mente det hun sa.

De stumpet sigarettene og fant frem badmintonracketene.

– I grunnen burde vi egent-

lig starte en liten forening på skolen.

– En forening? gjentok Randi nysgjerrig.

– Ja, en håndarbeidsklubb, for eksempel, sa Louise, plutselig ivrig. – Eller husmorgymnastikk! Det er sikkert flere av jentene som kunne tenke seg å lære noen nyttige øvelser. Fysisk utfoldelse er sunt for kroppen.

– Men vi er jo så få. Og alle blir neppe med. Men hva med et kor?

Randi likte godt å synge, og tenkte det ville være koselig å kunne øve på julesanger og kanskje holde en liten konsert i desember.

– Jeg er elendig til å synge, stønnet Louise.

– Det er jeg sikker på at du ikke er!

– Ålreit, begge deler, kanskje?

– Kanskje. Vi får høre hva de andre mener. Og i så fall må bestyrerinnen stille et rom til disposisjon, i alle fall til korøving.

– Kanskje koret kan få kakle i Arnesens hønsehus. Det er det vel flere som hadde likt.

Begge lo, men Randi ble også litt varm i kinnene.

– Kanskje med unntak av Arnesen selv.

– Mette synes at han er kjekk. Hele skolen synes visst det, humret Louise.

– Du også?

– Nei, jeg kan spare meg.

– Så er vi to, gryntet Randi, og fikk Louise til å le.

– Men har du en kjæreste hjemme?

– Vel … Randi dro på det og klarte ikke å finne ordene. – Det er en som har vist interesse. Men jeg vet ikke om jeg egentlig liker ham så godt.

– Visst gjør du det. Du rødmer jo!

– Gjør jeg ikke, det så!

Randi ville unngå mer prat om temaet, og grep derfor den ene racketen og løp opp mot gressletten, kastet fjærballen opp i luften og slo den uforvarende mot Louise, som tok utfordringen og kastet seg etter, men ikke klarte å treffe. Randi hadde lykkes, og hverken Arnesen eller Randis potensielle kavaler hjemme ble nevnt igjen.

Randi hadde glemt å spørre faren om Arnesen. Faktisk hadde hun rent glemt å skrive til faren i det hele tatt. Det hadde vært så mye i det siste, med middagsselskapet og annet skolearbeid. Dessuten mistenkte hun at faren kanskje hadde gitt sin godkjennelse til at fullmektigen skrev til hans datter. Hun hadde derfor unngått faren, fordi hun antok at han ikke ville klare å dy seg for å spørre om hun hadde svart hans unge kollega.

– Jeg vet ikke om jeg egentlig liker ham så godt.

Sa hun nei, som sant var, ville han helt sikkert legge et mildt press på henne for å gjøre det. Det var hun ikke klar for å motstå ennå. For egentlig hadde hun bestemt seg for at å brevveksle med Magnus Gram ikke var noen god idé. Hun hadde brukt lang tid på å tenke seg om, men funnet ut at hun slett ikke hadde noen varme følelser for ham, og det ble for dumt å forsøke å dyrke frem noen gjennom brevskriving. Det ville bare forlede ham, for det var åpenbart at han følte noe for henne. Det hadde han formidlet godt gjennom brevet sitt.

Det beste var sikkert bare å la være å svare ham. La det hele gli bort. Han ville forstå at hun ikke var interessert, og så slapp han å få et kjedelig avslagsbrev i retur. Ja, det var best slik, tenkte hun, lettet og glad over å ha konkludert.

– Jeg leder, hoiet Louise. – Du er visst ikke helt i slaget i dag, er du vel?

– Jeg skal nok vise deg. Ta den, du, sa Randi og la opp til en kraftig smash.

De andre jentene dukket opp for å se på kampen. Tanken på en forening hadde slått rot i Randi, og hun gledet seg til å høre hva de andre ville synes om påfunnet.

Denne ettermiddagen hadde vært avklarende på mange måter. Louise hadde lovet å la Kikki være i fred, og selv hadde hun bestemt seg for å ikke innlede noen brevkontakt med Magnus Gram. Tanken gjorde henne lettet, og hun visste at beslutningen var riktig. Men å skrive til faren om Arnesen, det hadde hun fremdeles planer om. Det var et eller annet ved den pedellen som ikke stemte.

Det var lørdag ettermiddag, og Nina hadde fri fra arbeidet på husmorskolen, slik hun hadde hver lørdag. Denne dagen ble alltid brukt til å gjøre huset ordentlig i stand til helg. Nå hadde hun akkurat vasket over gulvene og satt vaskesakene tilbake i bøttekottet.

Et bøttekott var ypperlig til å samle alle redskapene og ha full oversikt. Hun studerte tilfreds utvalget av koster, børster, kluter og rengjøringsmidler da hun plasserte skaftet tilbake i holderen sin på døren. Her fantes alt fra børster til sølvtøy, lamper, vinduer, klær og gryter, til hjemmekokte såper til ulike formål. Det billigste og tryggeste var å kjøpe ingrediensene som skulle til, blande og koke rengjøringsmidlene selv istedenfor å kjøpe ferdiglagde produkter. Det skulle jentene på husmorskolen også få lære seg.

Det dukket stadig opp nye vaskemidler som lokket med vidunderlige resultater, men det var lett å glemme å kontrollere innholdet i disse midlene, og da kunne man risikere å ødelegge det man skulle rengjøre.

Nina skrudde opp lyden på radioen da den populære låten «Hva var vel livet uten deg» sendte sine muntre toner ut i kjøkkenet. Den hadde blitt kjenningsmelodien til filmen med Henki Kolstad og Inger Marie Andersen som hadde gått på kino året før. Nina hadde sett den og syntes den var ordentlig skjønn.

Etter formiddagens arbeid følte hun at hun fortjente en kopp te og en småkake som hun hadde bakt til lørdagskvelden og søndagskaffen. Hun nynnet med på sangen mens hun fikk vannkjelen på kok, fant frem te og helte vann over i koppen, da telefonen plutselig ga fra seg et signal i yttergangen. Kunne det være Arvid som ble sen igjen? Han hadde sagt at han skulle på sykebesøk etter kontortiden, men regnet med å være hjemme rundt klokken fire. Nå var klokken snart to. Hun forlot tekoppen på kjøkkenbenken, senket lyden på radioen og skyndte seg ut for å ta telefonen.

– Det er hos doktor Mortensen, De snakker med fru Mortensen.

– God dag, fru Mortensen, lød en vennlig stemme i andre enden. – Dette er fru Nygård.

Lensmannens kone, tenkte Nina med et sukk.

– God ettermiddag. Så hyggelig at De ringer.

– Jeg håper inderlig ikke at jeg forstyrret Dem midt i middagslagingen?

– Det gjør De aldeles ikke. Faktisk er doktor Mortensen ikke hjemme ennå. Han reiser på sykebesøk etter kontortiden hver lørdag.

– Å, var det dit han var på vei. Jeg traff nettopp på ham da han satte seg i bilen utenfor klinikken.

Merkelig, tenkte Nina etter en ny titt på arm-

båndsuret for å se om klokken virkelig var to. Kontoret stengte da ett på lørdager, og sykebesøkene pleide å ta sin tid. I dag tidlig hadde han nevnt at de ville ta spesielt lang tid, ettersom han skulle langt av gårde og se til både den ene og den andre. Hvis han nettopp var kommet i gang, ville han ikke være hjemme før enda senere i ettermiddag. Hun sukket. Nå visste hun ikke om hun turte å starte med middagsmaten likevel. Men om han dukket opp klokken fire og maten ikke sto på bordet, ville han sikkert også bli sur. Det var tross alt da han hadde sagt han ville komme.

– Jeg ringte bare for å takke Dem for det flotte selskapet. Jeg har allerede takket Deres svigermor, men De er jo også lærerinne ved skolen, og bidro helt sikkert også til at kvelden ble så vellykket.

– Takk for det, fru Nygård.

Nina visste ikke om selskapet hadde vært så mye å skryte av, akkurat. Egentlig hadde vel hele kvelden vært en katastrofe fra begynnelse til slutt. Hun hadde følt seg utilpass med den rufsete frisyren sin, Arvid hadde vært oppjaget og drukket altfor meget, og den ene glippen etter den andre hadde utspilt seg under middagsserveringen.

– Enkelte av jentene mangler jo litt erfaring, men det er jo derfor de er her på skolen. Og De har rett i at det ble en hyggelig kveld, sa Nina fjernt. Tankene hennes kretset fremdeles rundt matlagningen. Kunne hun kanskje forberede middagen så godt som mulig, slik at det bare var å slå på kokeplatene straks bilen dukket opp utenfor?

– Virkelig hyggelig, ble det! understreket fru Nygård.
– Og talen som Deres svigermor holdt på slutten av kvelden, overbeviste da alle.

Det var nesten en underdrivelse. Bestyrerinne Mortensen var slett ikke dum. Da den haltende kvelden gikk mot slutten, hadde hun klinget lett på glasset sitt og reist seg for å holde tale. Hun hadde takket hver og en av gjestene, både for at de kom til jubileumsmiddagen og for at de hadde bistått henne på ulike vis opp gjennom de 30 årene Lillevik husmorskole hadde vært i drift. Deretter hadde hun smilende bedt om forståelse for at jentene hadde snublet litt i sine gjøremål og med det understreket hvor viktig denne skolegangen var for kommende husmødre.

Alle gjestene hadde klappet begeistret etter at hun var ferdigsnakket. Skolens status i bygda var sikret for en lang stund til, og fadesene gjennom kvelden var omgjort til noe positivt. Hadde ikke Nina visst bedre, ville hun nesten ha trodd at svigermoren hadde regissert hele kvelden.

– Jeg har bare vært så redd for at vi trengte oss på, jeg sa til min mann at når vi først har takket nei, blir det rent uhøflig å ombestemme seg like før selskapet. Men han hadde simpelthen så lyst til å komme til skolen og treffe Deres svigermor og doktor Mortensen. Han har jo kjent dem svært lenge, vet De.

Den gleden hadde da virkelig ikke vært gjensidig, tenkte Nina, og interessen for telefonsamtalen våknet litt. Arvid hadde tvert imot blitt hektisk da han hørte at lensmannsekteparet hadde ombestemt seg, uten at hun forsto hva han hadde så imot mannen. Lensmannen hadde vært enda eldre enn Arvid da han giftet seg. Han måtte være i 50-årene nå, kanskje til og med 60. Aldersforskjellen mellom ham og konen var stor, for fru Nygård var bare noen år eldre enn Nina.

Til tross for et par forsøk fra fru Nygårds side hadde de liksom ikke helt klart å finne tonen. De hadde ikke så mye til felles, foruten at de begge var husmødre og hadde ektemenn i viktige posisjoner i Lillevik. Arvid hadde dessuten heller ikke vært noe særlig begeistret for at Nina skulle omgås lensmannsfruen. Han hadde hevdet at fruen var innbilsk og uintelligent, og ville ikke at hun skulle ha dårlig innflytelse på Nina. Dermed var det blitt med det ene besøket.

– Så hyggelig. Dere var naturligvis selvskrevne gjester, og min mann var så glad for å få være litt selskapelig med lensmann Nygård, smisket Nina tilbake.

– Jeg må bare få beklage det som hendte under middagen. Jeg håper ikke det satte Deres mann i forlegenhet. Jeg tok et alvorsord med den unge piken.

– Jeg er redd hun vil sette ut stygge rykter.

Fru Nygård lo. – Ikke si at jeg sa det, men jeg tror bare han hadde godt av det. Kanskje tar han hintet og gjør et forsøk på å gå ned noen kilo. Det gjør meg forresten svært glad å høre at Deres mann hygget seg. Det er kanskje bare jeg som er dum, men jeg har hatt på følelsen at doktor Mortensen ikke liker min mann særlig godt. Jeg har fryktet at han skal ha blitt fornærmet. Men min mann snakker stadig vekk om både doktor Mortensen og hans mor. Det later til at han sto dem begge svært nær da herr Mortensen den eldre gikk bort …

Det var nytt for Nina. Hun ville stanse taleflommen til lensmannsfruen for å spørre mer om dette. Hva hadde hun ment med at han sto dem nære?

– Stakkars fru Mortensen. Men både hun og sønnen har da klart seg svært …

Lensmannsfruen ble avbrutt idet det plinget i dørklokken hos Nina.

– Å kjære, var det dørklokken jeg hørte? La ikke meg forstyrre Dem mer. Vi kan skravle videre en annen dag. De må bare slå på tråden når som helst, fru Mortensen.

– Takk for det, og adjø så lenge, sa Nina og la røret på gaffelen, glattet på skjørtet og reiste seg fra telefonbenken for å åpne.

Hvem i all verden kunne det være? Hun ventet ingen. Den eneste som pleide å komme innom, var svigermoren, og hun hadde nok aldri sluppet tanken om at Nina og Arvid bodde i hennes hjem, for hun hadde aldri noensinne meldt sin ankomst ved å banke på eller bruke dørklokken.

Utenfor sto Louise Meyer fra husmorskolen.

– Frøken Meyer? Er alt i orden? Nina måtte nok en gang ta en titt på armbåndsuret.
– Er det ikke skoletid nå?

– Det er friminutt, så jeg må være ytterst snar. Er doktoren hjemme? spurte hun og bet seg nervøst i underleppen.

Å nei, tenkte Nina. Ikke enda en som trengte doktorens hjelp. Det hadde vært nok av tilfeller av jenter fra husmorskolen som fattet mistanke om at de ventet barn, og som dukket opp fortvilte og engstelige på døren deres i håp om at den snille husstellærerinnens ektemann kunne hjelpe dem i smug.

– Han er ute i sykebesøk.

Til hennes overraskelse virket Louise lettet over opplysningen. – Kan jeg få lov til å komme inn? Det er virkelig ikke meningen å ture frem på denne måten, men jeg er nødt til å snakke med Dem om noe høyst privat.

– Du store min. Nina holdt døren åpen for Louise Meyer.

Det var altså ikke doktoren hun skulle ha tak i. Lettelsen

over at det ikke lot til å ha dukket opp et nytt slikt problem på skolen, gjorde at hun gladelig slapp Louise inn. Hun ba jenta følge etter inn i stuen, og la merke til at blikket hennes vandret nysgjerrig. Egentlig likte hun ikke å vise frem sin private sfære på denne måten. Hun følte at hun ga en elev innblikk i noe hun ikke hadde noe med. Men hun likte Louise Meyer, hun var en av de skikkelige jentene som hun stolte på. Hva var det hun kunne ha rotet seg borti?

– Kan jeg by på en kopp te?

– Takk, men jeg må som sagt være snar. Jeg ville snakke med Dem utenfor skolen, og helst utenfor Deres manns hørevidde.

Nå ble Nina brått på vakt igjen, men hun forsøkte å beholde fatningen. – Nå har du virkelig gjort meg nysgjerrig.

– Det gjelder frøken Werp.

– Kikki Werp?

Om ærendet gjaldt denne Kikki, kunne det sannelig gjelde hva som helst. Det var en jente det var vanskelig å bli klok på. Svigermoren hadde vært irriterende sparsommelig med opplysninger om piken, og det var nok til at Nina skjønte at det ikke var helt rett frem med henne. Kunne det likevel være slik at Kikki hadde havnet i ulykka, og så hadde hun sendt sin venninne for å snakke for seg?

– Hva er det du så gjerne vil fortelle meg om frøken Werp som ikke kan vente til mandag?

– Unnskyld at jeg trenger meg på, sa Louise igjen og lød oppriktig lei seg. – La De merke til hvor merkelig hun oppførte seg i middagsselskapet?

– Vel, ja. Hun virket nervøs, og det førte nok til at hun ble ekstra klumsete. Men jeg forstår ikke hva dette gjelder, frøken Meyer. Middagsselskapet var ingen prøve, det skal ikke settes karakterer. Dersom det er slik at det føles urettferdig at enkelte gjorde en bedre jobb enn andre, kan jeg trøste med at det vil utjevne seg i det lange løp.

– Det var ikke det jeg mente. Og jeg tror De skal være glad for at det ikke skal settes karakterer. Det er nemlig nettopp det jeg kommer for å advare Dem om, fru Mortensen. Noe svært urovekkende om frøken Werp har kommet meg for øret. Jeg vet jeg ikke burde låne øre til sladder, men dette kommer fra en svært pålitelig person, som selv hadde hørt det direkte fra frøken Werp.

Nina mistet tålmodigheten av at Louise nok en gang gikk rundt grøten. – Så fortell meg hva det er du har kommet for å advare meg mot, da!

Louise Meyer var gravalvorlig. – Frøken Werp har det med å si ting som jeg finner foruroligende.

– Ja vel?

Nina visste at frøken Werp hadde friplass, så hun kom i alle fall ikke fra et velbeslått hjem. Hun slet åpenbart med å konsentrere seg i timene, uten at det behøvde å bety at hun ikke ville komme seg gjennom skoleåret. De hadde gjort gull av gråstein tidligere, faktisk hvert år. Nei, hun hadde fremdeles håp for Werp-jenta, selv om episoden i middagsselskapet hadde fått henne til å stusse. – Hun tøyser sikkert bare. Prøver å gjøre seg interessant, sa hun avvæpnende.

Louise fnøs og himlet lett med øynene. – Ja, det skal være sikkert. Men det var ikke det jeg mente. Hun sier ting om Dem, fru Mortensen. Jeg er redd hun vil sette ut stygge rykter.

Nina så oppfordrende på Louise. Det var tydelig at piken hadde mer på hjertet.

– Ja, hun har sagt at hun visste noe om Dem som hun var villig til å bruke som pressmiddel for å få bedre karakterer, sa Louise og vek unna blikket hennes. – Det er vel derfor hun knapt gjør en innsats i skoletimene. Eller i middagsselskapet.

– Hvilke opplysninger er det hun hevder å vite? spurte Nina, og brukte alle krefter på å smile ubekymret. Innvendig stålsatte hun seg for svaret.

– Ikke annet enn at det lot til å handle om Dem og Deres mann. Jeg beklager, fru Mortensen. Jeg sverger, nå vet jeg ingenting mer.

– Takk, frøken Meyer.

Louise tok hintet og reiste seg. – Jeg følte jeg måtte fortelle Dem det, slik at De kan være på vakt. Hun er heller ikke særlig godt likt, så jeg tror det allerede er mange som vokter seg for henne.

– Jaså, sa fru Mortensen kort. Hun var redd hun ikke ville klare å stagge tårene om hun sa mer. Nå måtte hun bare få Louise ut av huset før hun slapp det løs.

– Morn da.

Straks Nina lukket ytterdøren, sprutet tårene. Mistanken hun hadde forsøkt å drukne, drev nå opp til overflaten i full fart. Hun burde ha skjønt det. Kikki Werp var en elendig løgner. Hele fjeset hennes hadde lyst av forvirring i middagsselskapet da hun fikk øye på Billa Hansen. Blikket hennes hadde deretter gått til Arvid, som også hadde sett aldeles forskrekket ut. I tillegg hadde hun overhørt at Kikki spurte en av de andre pikene hvem den mørkhårede damen var. Om hun virkelig hadde trodd det bare var en pasient, hadde det vel vært uinteressant å spørre hvem hun var.

Nina Mortensen gikk ovenpå og fant frem en av Arvids skjorter. Hun hadde gjemt den i kommoden sin, mest for å skyve unna noe hun ikke ville tenke på, men samtidig spare på et slags bevis.

Hun snuste på kraven. Det duftet tung og mørk parfyme. Selv brukte hun aldri det. Hun ville ikke utsette kroppen for slike kjemikalier i tilfelle det kunne ha noe å si for fruktbarheten. Kunne det være duften av hans eget etterbarberingsvann? tenkte hun mens desperasjonen økte. Men det stemte ikke. Duften var feminin. Leppestift-merkene lot seg heller ikke forklare.

Slutten i neste nummer

Sokker som ikke strammer

Tynne ullsokker

A AMETRINE

- Vår bestselger i ull
- Ekstrem slitestyrke
- 60% kløfri merinoull
- Sitter godt uten å stramme

Art. 113
Hvit, beige, grå, sort
33-35, 36-39, 40-44, 45-48

For 5 like par 599,-
For 2 like par 299,-

Norsk nettbutikk med god service
Kvalitetssokker siden 1997. Småpakker leveres i postkassen.

Ull Flex

- Anbefalt av fotterapeuter
- Flat søm over tærne
- 80% myk kløfri merinoull
- Tynn og svært elastisk

Art. 115
Naturhvit og sort
33-35, 36-39, 40-44, 45-48

349,-
For 2 like par

Bestill på ametrine.no eller ring 72 48 16 67

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

IKKE LENGER ENSOM: Etter skilsmissen fikk jeg mitt første virkelige møte med ensomheten, og det kjentes mye verre enn den ensomheten jeg hadde følt sammen med Karl. Men så dukket det opp en liten tass på verandaen.

REDDET AV EN LITEN SJEL

Det var jeg som forlot mannen min etter mer enn 30 års ekteskap, men likevel var overgangen et sjokk. Jeg oppdaget at ensomhet i et samliv nødvendigvis ikke er verre enn ensomhet som enslig.

VALGET MELLOM TO onder er ikke lett. Det vet jeg, som bodde sammen med en alkoholiker gjennom flere tiår. Selv om han «bare» drakk i helger og ferier, var det et mareritt. Men Karl var også et flott menneske, som kjempet for å komme seg fri fra avhengigheten.

To ganger så det ut som om han klarte det, men så fikk han tilbakefall. Tilbakefall betydde at han var stup full fra fredag ettermiddag til søndag kveld. Den helgen vi skulle ha sammen som familie, ble trist og forferdelig, fordi han snøvlet og sjanglet omkring i huset.

Når jeg tenker tilbake nå, ser jeg at jeg burde ha forstått at han hadde et alkoholproblem allerede den gangen vi møtte hverandre. Karl var sporty i den forstand at han møtte kamerater og spilte fotball en gang iblant, men han var altfor glad i å feste. Etter at han reiste til sjøs, ble festingen en vesentlig del av hans væremåte. Det var aldri en helg uten at han drakk mye. Men jeg var ung og hadde drømmer for fremtiden.

Når du er 20 år, som jeg var da, er du naiv, samme hvor moden du er for alderen. Jeg ante virkelig ingen ting om livet, og var ikke mottagelig for gode råd. Sannheten er at moren min forsøkte å si til meg at kjæresten min ikke var voksen nok til å få sin egen familie, men jeg lyttet ikke til det hun sa. Jeg ble sint og tok Karl i forsvar.

«Du har ingen ting med det,

og vet ikke hvordan det er», sa jeg.

Tre barn fikk vi, og når min mann var edru, var han en god far. Problemet var at helg etter helg, og ferie etter ferie, ble turbulent og utfordrende fordi han satt med et glass eller en ølboks foran seg fra formiddag til midnatt, gjerne mange dager etter hverandre. Mens jeg drømte om å gi ungene mine opplevelser og morsomme øyeblikk, opplevde de å se meg kjefte på deres far.

Det ble ingen hygge. Jeg er ikke stolt over den oppveksten barna mine fikk, men samtidig vil jeg si at de ikke hadde det fælt. Det skyldes at de tross alt hadde meg. Jeg normaliserte tilværelsen og beskyttet dem så godt som jeg kunne. Både døtrene våre og sønnen min har tross farens problemer vært glad i ham, og det er jeg i grunnen glad for. Men da de ble voksne og flyttet hjemmefra, ble jeg alene med min alkoholikermann. Det ble en annen situasjon, langt vanskeligere å takle, faktisk.

Uten barn og lyder i huset følte jeg meg ensom. Mens andre par gikk på turer sammen på lørdager, handlet sammen eller fikset i hagen sammen, satt Karl i stuen og drakk. Han svarte med enstavelsesord hvis jeg snakket med ham, og i grunnen bød han meg imot. Det gikk opp for meg at jeg var ensom i samlivet. Vi hadde ingen nærhet, og det var ingen utsikter til endring.

Avgjørelsen om å forlate faren til ungene mine tvang seg frem da jeg fikk mer og mer tid til å tenke. Jeg sa at jeg ikke orket mer, at jeg følte meg alene i et fellesskap og at alkoholen hadde ødelagt alt mellom oss. Han protesterte ikke. Kanskje syntes han at tanken på å slippe mine irettesettelser og «oppstramminger» var deilig.

«Det er greit», sa han. Fordi jeg hadde forventet meg protester fra hans side, følte jeg sorg. Betydde jeg virkelig ikke mer for ham? Så han ikke hvor mye det hadde kostet meg å holde familien sammen? Jeg måtte være ærlig overfor meg selv og innrømme at jeg innerst inne hadde hatt et håp om at han ville bli så lei seg at han bestemte seg for å søke profesjonell hjelp for sitt problem. Men det gjorde han ikke.

Så jeg ble alene. Rettere sagt flyttet jeg ut av vårt hjem. Det skyldtes at huset var arv fra hans foreldre. Jeg fikk med meg penger nok ut av ekteskapet til å kjøpe det rekkehuset jeg bor i nå. Fordi jeg hadde levd med en rusmisbruker, hadde vi nesten ingen venner igjen. Mine krefter hadde jo gått til å skjule det som skjedde innenfor hjemmets fire vegger. Barna hadde bosatt seg i Oslo, tyve mil unna oss, og var ikke tilgjengelige i det daglige.

Så han ikke hvor mye det hadde kostet meg å holde familien sammen?

Da flyttelasset kom til den tomme leiligheten og jeg så meg rundt, kjentes det brått som om en klam hånd grep meg om hjertet. Jeg fikk mitt første virkelige møte med ensomheten slik den arter seg for et enslig menneske, og det kjentes mye verre enn den ensomheten jeg hadde følt sammen med Karl. Jeg var 59 år og alene for første gang i mitt voksne liv.

Rundt meg i borettslaget var det barnefamilier og par. Jeg så ingen som bodde alene, og jeg følte meg deprimert og trist. Rekkehuset mitt hadde rom til så mange flere, men jeg kunne ikke se hvordan jeg skulle møte kjærligheten på nytt eller skape nye bekjentskaper. Alle var travelt opptatt med sitt liv.

Livet blir sjelden slik du tenker at det skal bli. Jeg var sikker på at Karl ville falle sammen etter at jeg forlot ham. I stedet fant han en ny livsledsager, og til alles forbauselse endret han seg. Han sluttet å drikke og ble den mannen jeg bestandig hadde ønsket meg. Det gjorde ufattelig vondt å se, og i ren selvplaging spurte jeg meg selv om jeg hadde vært årsaken til hans problem siden han ikke følte trang til å drikke lenger.

Noen ganger kommer redningen fra en kant du ikke i din villeste fantasi hadde forventet. Det skjedde meg, og dette er årsaken til at jeg i dag sitter og skriver ned min historie. En kveld da jeg satt med en bok i fanget og forsøkte å samle tankene, hørte jeg lyder på verandaen min. Da jeg kikket ut, så jeg et dyr jeg aldri har hatt noe til overs for, en grå katt, som vandret rundt på utebordet mitt.

«Hysj», sa jeg og banket med knyttneven i vindusruten. Men i stedet for å løpe livredd bort, så den på meg og mjauet. I samme øyeblikk så jeg at den hadde en flenge i skulderen foran, og at den var tynn og stakkarslig. Jeg hatet katter, har aldri hatt noe til overs for dem fordi de har klør og dreper småfuglene. Tanken på at de leker med byttet sitt før de dreper det, bød meg imot.

Hva som skjedde da jeg så den lille pusen, vet jeg ikke, for jeg tok meg selv i å føle ømhet og omsorg. Stille åpnet jeg terrassedøren og lokket det lille dyret til meg. Varsomt bar jeg kattungen med inn. At den trengte dyrlegehjelp, forsto jeg raskt. Flengen var så dyp at sying var nødvendig.

Det utrolige var at katten malte når jeg bar den med meg inn i bilen, og det har den fortsatt med i alle månedene som er gått siden. Jeg er ikke alene lenger. I hvert fall føler jeg meg ikke alene. For jeg har fått en firbent venn, som fotfølger meg overalt i huset og kryper opp i fanget mitt når jeg ser på TV. Å lese bok er nesten blitt umulig, for Fredrik kommer og legger seg oppå boka.

«Oppmerksomhet, takk», er det som om han sier. Jeg, som var sikker på at jeg hatet katter, tok kontakt med Dyrebeskyttelsen da jeg fant ham. Sammen med dem forsøkte jeg å finne eierne hans, men uten hell, og derfor adopterte jeg ham. Ikke nok med det; jeg meldte meg som vakt i organisasjonen, og nå har jeg fått menneskevenner også, som jeg har det hyggelig sammen med.

Det hender at jeg blir spurt om jeg ikke har lyst til å møte en ny mann, men for å være ærlig, så vet jeg ikke om det er et ønske fra min side. Akkurat nå har jeg ro og fred rundt meg, samtidig som jeg får kjærlighet og har et sosialt liv. For første gang på mange, mange år føler jeg meg tilfreds.

Det er min overraskende erfaring at kjærligheten til et dyr kan kjennes vel så bra som den du får fra en partner. Livet med Fredrik er akkurat så ukomplisert som jeg liker det. •

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

VI FIKK EN GAVE

Sønnen min sa klart fra at han ikke ønsket seg barn, og datteren min viste ingen tegn til å ville stifte familie. Ville jeg noen gang oppleve å bli bestemor?

BESTEMOR-LYKKE: Det var vi som holdt Anita i hånden under fødselen, og det lille mirakelet som ble lagt i armene hennes, feide bort all skam og samtlige bekymringer for hva andre ville tenke.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

MIN HISTORIE GÅR seks år tilbake i tid. Vår eneste datter, Anita, hadde vært alene i fem år. Jeg gikk og håpet at hun skulle finne kjærligheten på nytt og etablere seg og få barn. Hun var 35 år gammel, og i mine øyne var det på tide. «Plutselig er det for sent», minnet jeg henne om. Hun svarte aldri på slike utsagn, protesterte ikke, men gikk heller ikke inn i temaet. Jeg forsto at jeg måtte la henne være.

Jeg hadde mistanker om at hun aldri var kommet ordentlig over bruddet fra ungdomskjæresten. De ble sammen på videregående skole og var uadskillelige i ti år før han vinket adjø. Årsaken var en annen kvinne, av alle ting en enslig mor til tre barn. Ingen av oss kunne forstå at han satset på en slik «pakke» fremfor å lage sin egen familie med en kvinne han kjente ut og inn, som han visste var snill og god.

Anita var sønderknust, og alle forsto at hun både håpet og trodde at Atle skulle komme til fornuft og innse at det var henne han elsket. Hun bestemte seg for å vente. Månedene og årene gikk, men

da han giftet seg med den enslige mammaen og det ble kjent at de ventet et barn sammen, innså hun endelig at bruddet var definitivt.

Jeg sa til henne at hun måtte gå videre og åpne øynene sine. «Der ute et sted finnes det en mann du kan elske. Det finnes mange til hver og en av oss», sa jeg oppmuntrende. Men hun lette ikke. Bestevenninnene hennes sa at hun hadde gitt opp menn.

Som mor er det alltid knyttet bekymringer til egne barn, også etter at de er blitt voksne, og jeg var redd for at datteren min ikke var lykkelig. Men hun hadde et rikt sosialt liv og var aktiv i fritiden, hadde en jobb hun elsket og var blid.

«La henne være, hun har det bra», sa pappaen hennes, Rolf, som heldigvis fremdeles er mannen min.

Vi har en sønn, som er åtte år eldre enn Anita. Han har aldri vært A4, og han ga tidlig beskjed om at han ikke ønsker å bli far. Fordi jeg hadde Anita og tenkte at hun kom til å bli mor, syntes jeg ikke at det var så fælt. Det var da jeg innså at jeg kanskje aldri kom til å få oppleve å få barnebarn, at jeg følte sorg.

Hvorfor mine barn ikke kunne gjøre som alle andre, vanlige, unge mennesker, plaget meg i grunnen litt. Jeg så at søsteren min gikk inn i mormorrollen med liv og lyst, og jeg misunte henne. «Jeg skulle ha ønsket at det var meg», minnet jeg Anita om. Hun hverken smilte eller uttrykte irritasjon. Det slo meg at jeg ikke ante hva som foregikk i hodet hennes. Hun var lukket.

Det jeg i alle år hadde tenkt skulle bli en lykkelig beskjed, slo ut helt motsatt den dagen jeg fikk nyheten.

«Mamma, du har lenge sagt at du vil bli mormor. Nå skal det skje», sa den voksne datteren min. «Hva? Men jeg visste ikke engang at du har en kjæreste», sa jeg.

Ved kjøkkenbordet den dagen fikk jeg informasjon som mildest talt opprørte meg. Jeg ble sjokkert over avgjørelsen til datteren min. Hun var alene, men ønsket seg et barn. Hun hadde bestemt seg for å reise til Danmark for å bli befruktet i en sædbank. Jeg var imot den typen avgjørelser, fordi jeg mente at alle barn har rett til å ha en mor og en far. I mitt hode kunne ikke en enslig kvinne stifte familie uten en mann ved sin side.

«Dette er egoistisk av deg», sa jeg rett ut. «Ja, kanskje er det riktig, men jeg kommer til å elske det barnet så høyt at det ikke kommer til å savne en pappa. Han eller hun får verdens beste morfar, en fantastisk mannlig rollemodell», svarte hun.

Jeg var imot den typen avgjørelser, fordi jeg mente at alle barn har rett til å ha en mor og en far.

Jeg skammet meg. Da jeg forsto at jenta mi ikke var til å stoppe, og at hun faktisk allerede hadde bestilt time på en fertilitetsklinikk, forsto jeg at jeg ikke ville klare å fortelle noen om hvordan hun var blitt gravid.

«Hva skal vi si til folk?» var mitt fokus. «Ikke tenk på det, si det som det er», sa Anita. «Aldri i verden», sa jeg.

Mannen min var forbausende nok mye mer avslappet. Han så rasjonelt på situasjonen, og minnet om at sæddonorer ikke bar på arvelige sykdommer og var intelligente og flotte mennesker. «Det blir et nydelig barn og vi stiller opp. Dette blir fint», sa han.

Anita har bestandig vært en pappajente, så kanskje burde det ikke ha forbauset meg at han brått ble mye mer tolerant og vidsynt enn tidligere.

Hun dro ned en kald desemberdag, og bare fem uker senere visste vi at hun var gravid.

Det tok likevel tre måneder før jeg fortalte nyheten til familie og venner.

«Har hun funnet kjærligheten, endelig?» sa folk. Jeg mumlet noe om at det ikke var helt slik. Å si det som det var, kunne ikke ha falt meg inn. Jeg skammet meg veldig. Det var et nederlag at hun måtte kjøpe sæd for å få et barn.

«Det kunne ha vært verre. Tenk om hun bare gikk ut og sjekket opp en mann i den hensikt å bli gravid. Det hadde vært uetisk», sa Rolf, og selv om jeg var enig i det, tenkte jeg at det hadde vært lettere å fortelle at hun ble gravid med én hun elsket, men som sviktet henne da hun forsto at hun ventet et barn. Da hadde hun i det minste fått sympati fordi det ikke var selvforskyldt.

I dag er jeg stolt over Anita. Hun var den som åpent fortalte andre om sin situasjon. Alle i den lille byen vi bor i var litt sjokkerte i begynnelsen, og det ble helt sikkert snakket bak ryggen vår, men hun sto fjellstøtt i seg selv og ga blaffen. Det påvirket meg. Selv om jeg var flau, begynte jeg også å glede meg.

Fordi hun ikke hadde en kjæreste, fikk vi følge prosessen tett. Jeg glemmer ikke da vi fikk se et ultralydbilde som ble tatt i femte måned av svangerskapet. En liten jente lå der og koste seg.

Det var vi som holdt Anita i hånden under fødselen, og det lille mirakelet som ble lagt i armene hennes, feide bort all skam og samtlige bekymringer for hva andre ville tenke. Hun var verdens vakreste lille nyfødte. Hjertet mitt ble fylt av en ømhet jeg ikke husket at jeg var i besittelse av.

Jeg forteller historien min for å vise at vi vet lite om oss selv før vi står i situasjoner som utfordrer etablerte tanker. Jeg trodde at jeg var imot sæddonasjon, men i dag er jeg så inderlig glad for at det er en mulighet. Det finnes så utrolig mange flotte, unge kvinner, som er kapable til å oppdra barn alene.

Kanskje blir det mindre komplisert når det bare er én forelder. Vi leser jo om barn som står midt i kryssilden mellom mor og far når foreldrene skiller seg. Dette kommer aldri Andrea til å oppleve.

Fordi Rolf har henne med seg overalt, har hun en farsfigur og opplever mannlige verdier.

Vårt barnebarn fyller fem år nå snart. Hun er vår lykke i livet. Jeg ser at hun er trygg og elsket, og at hun ikke savner noe eller noen.

Hun har spurt om pappaen sin, og er blitt forklart hvordan hun ble skapt. Foreløpig ser hun på det som det mest naturlige i verden. Når hun en dag forstår, er jeg sikker på at Anita klarer å møte de eventuelle utfordringene det medfører. Er du elsket, klarer du alt. •

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

EINSTØING: Jeg elsker å være sammen med venner og ønsker å ha omgang med venninnene mine. Han synes det er «et pes» å forholde seg til dem, og vil heller være alene.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

JEG ER GIFT MED EN SÆR MANN

Sist lørdag ble mannen min og jeg bedt på middag til et par jeg betrakter som gode venner. Han ville ikke være med. Alltid vil han heller være hjemme.

DESSVERRE MÅ VI takke nei. Svigersønnen vår kommer innom på vei hjem fra Danmark og det forventes at jeg ordner middag! Men tusen takk for invitasjonen. Håper at vi får ha det til gode, det hadde vært hyggelig!» Dette er hva jeg ringte og sa til min gode venninne, Liv, som jeg har kjent siden barndommen.

Det var ikke første gangen at jeg måtte servere en liten, hvit løgn. Det var sant at svigersønnen vår skulle stikke innom, men han hadde sagt klart fra at han hadde det travelt og ikke hadde tid til mer enn en rask kopp kaffe, og det var på ettermiddagen. Altså hadde vi ingen planer for den aktuelle kvelden, egentlig.

Mens jeg hadde med meg mange venninner inn i mitt voksne liv, hadde Stein ingen gode kamerater.

Min historie handler om hvor frustrerende det er å leve sammen med en sær mann, som ikke liker å gå bort og som generelt er negativ til alle mennesker rundt seg. I mer enn 40 år har jeg vært gift med Stein, og i hele denne tiden har jeg slitt med hans særhet og manglende interesse for andre personer. Hvorfor har jeg holdt ut – hvordan har jeg klart å holde ut?

Egentlig fatter jeg det ikke selv. Sannheten er at jeg har snakket for min syke mor i hele denne tiden. Overfor venner og familie har jeg diktet opp uskyldige unnskyldninger og forklaringer på hvorfor vi ikke kommer i selskaper og på middager.

Det rare er at det var Steins litt innadvendte stil som fanget min interesse da vi møtte hverandre som 20-åringer. Han var ikke som de andre guttene jeg hadde møtt. Han var mer praktisk, elsket friluftsliv og stille kvelder hjemme. Fest var ikke noe for ham. Jeg var ferdig med unge menn som drakk for mye og ofte og ikke var til å stole på. Derfor følte jeg meg overlykkelig da jeg møtte en som ville ha det rolig og forutsigbart.

Mens jeg hadde med meg mange venninner inn i mitt voksne liv, hadde Stein ingen gode kamerater. Han var en einstøing. Riktignok hadde han gode kolleger, men de omgikk ikke hverandre etter arbeid. «Det får holde at vi ser hverandre åtte timer hver dag», sa han.

Jeg var forelsket i mannen jeg giftet meg med, og vi fikk barn. Det gjorde at tiden formelig fløy av gårde. I disse årene hadde vi mer enn nok med oss selv, og det var ikke et stort problem for meg at Stein ikke likte sosiale settinger, for han fulgte opp guttene våre og var en god far.

Da barna var små, sørget jeg for å få mitt sosiale behov dekket gjennom jentekvelder med venninner. Da måtte mannen min uansett være hjemme og passe barna. Altså fikk både han og jeg det livet vi ønsket oss og likte. Men selvfølgelig skjedde det også da at vi hadde diskusjoner hjemme fordi jeg ville i et selskap han nektet å dra i. Noen ganger vant han og vi ble hjemme. Andre ganger vant jeg og vi gikk bort sammen.

I dag tenker jeg at det var en dum idé å dra mot hans vilje, for han virket mutt hele kvelden og ville tidlig hjem. Jeg ble sittende og se på om han hadde det bra og klarte ikke å slappe av. På vei hjem fikk jeg alltid høre om hvor håpløs venninnene mine og deres menn var. «De bryr seg bare om overfladiske ting og er håpløse å snakke med», påsto han.

Hverdagsprat har aldri vært min manns sterke side. «Skal dere dra allerede nå? Men kan ikke du bli igjen?» hendte det at jeg ble spurt. «Stein må opp tidlig i morgen, og for å være helt ærlig er jeg ikke helt i form. En annen gang», sa jeg og ga en klem. Igjen snakket jeg for min syke mor.

Når jeg i dag skal oppsummere livet mitt, ser jeg at tilværelsen har vært god i perioder da vi ikke har vært bedt noe sted. I hverdagene har Stein og jeg vært vel forlikte fordi vi snakker godt sammen. Men hver gang det har kommet en invitasjon til noe, har ulikhetene mellom oss blitt synlige.

Jeg elsker å være sammen med venner og ønsker å ha omgang med venninnene mine. Han synes det er «et pes» å forholde seg til dem. «Jeg skulle aldri ha gått», har han sagt alle de gangene han har vært med.

Mot min manns vilje inviterte jeg våre venner på gjenvisitt. Da lagde jeg mat og ordnet og fikset flere dager i forkant. «Er det nødvendig å gjøre så mye ut av det?» spurte Stein.

De siste fem årene har alt blitt verre. Nå virkelig nekter han å dra noe sted, og hvis jeg ytrer et ønske om å ha andre enn barna våre på middag, sier han klart fra at det ikke blir aktuelt. «Jeg er for gammel til å omgås folk jeg ikke liker», sier han da.

Jeg blir snart pensjonist, men har fremdeles et behov for å hygge meg sammen med andre mennesker. For tre år siden bestemte jeg meg for å gå i selskaper alene. Det sluttet jeg raskt med, for det endte opp med at jeg måtte sitte og forsvare mannen min og servere små, hvite løgner om hvorfor han ikke var med.

«Si det som det er, han er en særing. Jeg hadde ikke holdt ut», sa den ene venninnen min en gang, og da ble jeg sint og tok mannen min i forsvar. Det endte med at jeg la ut om hvilken fantastisk fin person han er.

Det har ikke vært mitt ønske å bli skilt, og det skyldes at vi har hatt det bra. Når han og jeg sitter og snakker sammen om livets dype spørsmål, kan jeg fremdeles kjenne at jeg blir varm om hjertet.

Jeg har forsøkt å snakke med ham om min sorg over hans manglende lyst til å omgås dem jeg er glad i, men da går han i lås. «Gå du», sier han, og ber meg respektere at han ikke vil presses inn i selskapslivet.

I det siste har jeg måtte erkjenne at dette går veldig inn på meg. Jeg føler at han begrenser min lykke. Jeg er 62 år og kan tenke meg å få mer ut av livet enn kvelder i sofaen foran fjernsynet. Livet er ikke over. Dessverre ser jeg hvordan fortsettelsen blir. Når våre vennepar drar til Syden på langtidsferie og koser seg, blir vi igjen hjemme. Tanken på dette gjør meg oppgitt, jeg føler meg tom. Burde ikke Stein ha ofret noe for min skyld?

Det morsomme er at han leser virkelighetshistoriene i Hjemmet hver uke. Nå håper jeg at han leser min historie og kjenner seg igjen. Det er min mening at det er mulig å endre seg, også i vår alder, så kom igjen, kjære mann! •

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

KVINNENE OVERTAR: En av verdens mest leste krimforfattere har fått en dødelig kreftdiagnose, men har valgt å la sin suksessrike helt overleve. Han har testamentert sitt krim-univers til de to stjernejournalistene, Stine Bolther og Lene Holm.

JUSSI ADLER-OLSEN OG AVDELING Q

KVINNENE BAK KRIMKONGEN

Han vokste opp på et sinnssykehus med en venn som hadde drept sin kone. Slikt ble det berømte bøker av. Men nå er det slutt. Krimkongen Jussi Adler-Olsen er dødssyk og lar kvinnene overta.

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

Jussi Adler-Olsen har solgt tredve millioner bøker som er oversatt til toogførti språk. Samtlige handler om den innesluttede, men likevel så sjarmerende etterforskeren Carl Mørck og hans Avdeling Q som endevender gamle, uoppklarte krimsaker fra fortiden – og løser dem.

IKKE HVEM SOM HELST

Lesere verden over elsker Carl Mørck og Avdeling Q. Og mange fryktet for at siste bok var skrevet da beskjeden om forfatterens sykdom ble kjent. Men den gang ei. Jussi lar ikke sitt publikum i stikken. Han hadde allerede lenge før han ble syk testamentert sin etterforskerhelt til to utvalgte danske damer.

– Og bare så det er klinkende klart, sier Jussi og drikker en slurk vann. Disse damene er ikke hvem som helst. Jeg har valgt dem med omhu etter meget nøye research. Og de er ikke bare dyktige forfattere, de er også godt kjent i faget og har, både hver for seg og sammen, skrevet meget gode bøker, skryter kongen av krim som har tatt damene med seg på tur til Oslo.

ROS OG RIS

Line Holm og Stine Bolther, to smilende prisbelønte stjernejournalister og forfattere ser noe forlegent ned i bordet mens Jussi overøser dem med superlativer.

– De er simpelthen bare så dyktige!

Damene er allerede godt kjent og har skrevet flere suksessrike krimromaner sammen. Nå er de på Norgesbesøk for å lansere ellevte bok i serien om Avdeling Q, nemlig krimromanen «Døde sjeler synger ikke». Her er komplottet komponert sammen med Jussi, mens Line og Stine primært har skrevet teksten.

– Men jeg har insistert på vetorett, slik at de ikke kan finne på hva som helst, skyter Jussi inn.

Han er imidlertid strålende fornøyd med resultatet. Og flere kritikere i media jubler og sier at damene leverer varene, mens andre surmuler og spør Jussi om dette egentlig var nødvendig. Burde han ikke la Carl Mørck og Avdeling Q stilne hen sammen med han?

ELSKET LILLE JUSSI

Jussi ble født som yngstemann i en søskenflokk på fire og har tre eldre søstre. Selv er han det som på dansk kalles en efternøler (en attpåklatt) og ble rimelig forkjælet (bortskjemt), medgir han selv. I Jussis barndom bodde familien på ulike sinnssykehus der faren jobbet som overlege og psykiater.

Jussis beste venn fra barneårene var en mann som hadde myrdet sin kone, men som elsket lille Jussi. Jussi var en skoleflink bokorm som utmerket seg tidlig, særlig i dansk. Fra han var ti år gammel ble det helt vanlig at alle hans stiler ble lest høyt opp i klassen, og samtlige elever og lærere på skolen visste at unge her Adler-Olsen, ja han kunne kunsten å fortelle gode historier. Siden vant han den ene stilkonkurransen etter den andre.

VILT BEGEISTRET

Likevel skulle det gå nesten førti år før han debuterte med sin første bok, «Alfabethuset» som handler om to britiske piloter som blir skutt ned under 2. verdenskrig, og som så simulerer at de er, nettopp – sinnssyke i håp om å unngå krigsfangenskap.

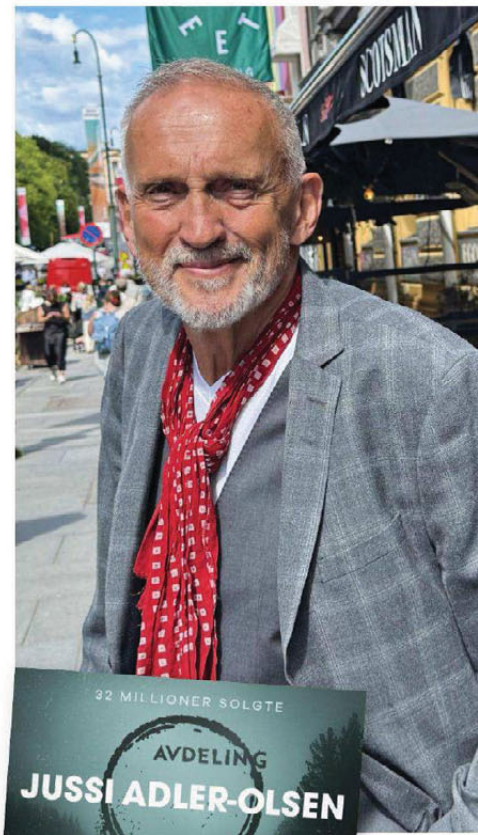
I boken avslørte Jussi inngående kunnskap om behandling av sinnslidelser. Og ikke minst spekulerer han i hvor mange psykiatriske behandlingsmetoder og psykofarmaka et normalt menneske tåler før det selv blir sykt på sinnet? Anmelderne var vilt begeistret. Dette var noe nytt og helt annerledes. Hva ble vel det neste fra denne forfatteren? Ville han klare å skrive den vanskelige nummer to boken?

Gjett om! Jussi slo til med ti nye bøker som samtlige tok verden med storm. I dag er han multi-bok-millionær.

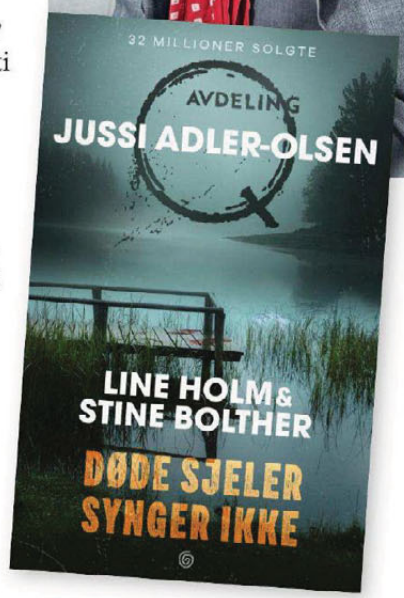
SURMULENDE HELT

Jussi, som i en årrekke hadde jobbet som forlagsmann blant annet med egne tegneserier, bestemte seg for å fortsette skrivingen og planla å lage hele ti bøker om en nesten autistisk og tidvis uhøflig etterforsker ved navn Carl

JUSSIS VETORETT: De har planlagt plottet i den ellevte boken sammen. Jentene skriver, men Jussi har påberopt seg vetorett så lenge han lever.



TIL KREFTFORSKNINGEN: Jussi er mange-bok-millionær og vil donere flere millioner til forskning på benmargskreft. Ny medisin gir et aldri så lite håp.



RIS OG ROS: Den nyeste boken har oppnådd både strålende kritikker og sure oppstøt. Noen mener Jussi burde satt et siste punktum etter tiende bok.

Tenk bare for en ære det er når en av verdens mest leste krimforfattere ringte deg med spørsmål om du ville overta.

GAMMELT BLIR NYTT: Jussi elsker å pusse opp gamle hus og gjøre dem vakre. Han eier flere eiendommer som han har overlatt til sin voksne sønn Kes å bestyre.

JUSSI ADLER-OLSEN

Krimforfatter, f. 1950 i København. Har solgt tredve millioner bøker og er oversatt til over førti språk. Debuterte med den skjønnlitterære romanen «Alfabethuset» i 1997, og har siden skrevet ti bøker i serien om Avdeling Q og etterforsker Carl Mørck. Bøkene er filmet både i Danmark og nå nylig lansert på Netflix i en britisk utgave. Adler-Olsen overlater nå sitt krimunivers til forfatterne Line Holm og Stine Bolther.

JUSSI OG HANNE: Han skrev bøker i samme rom som hun malte. De har vært gift i over femti år og skulle nå nyte late dager, slik ble det ikke.

Jeg har benmargskreft og kommer til å dø av det. Jeg står på bena kun takket være femten piller hver morgen og sement i mine knokler.

Mørck. Jussi tenkte ut handlingen og diktet ferdig hele persongalleriet til alle de ti bøkene før han begynte å skrive på dem.

Deretter gikk det slag i slag, romanene om Carl Mørck og avdeling Q ble en kassasuksess som overgikk forfatterens villeste fantasier. Terningkast seks ble trillet i alle land og millionene strømmet inn på Jussis konto. Mange av millionene er i dag vekslet inn i fast eiendom. Jussi elsker å kjøpe gamle hus og gjøre dem vakre igjen.

I Danmark er det laget filmer av bøkene hans. Og Netflix lanserte nylig en britisk miniserie om Dep. Q, med den britiske skuespilleren Matthew Gooden fra Downton Abbey i rollen som Carl Mørck. Den topper seerlisten på Netflix, og ivrige seere etterspør allerede en sesong to.

DYP KJÆRLIGHET

– Jeg bestemt meg tidlig for at det kun skulle bli ti bøker om Carl Mørck og avdeling Q, sier Jussi plutselig mens han holder den ellevte boken i hånden foran seg.

– Hva skjedde?

– Jeg synes det var trist å si farvel til Carl Mørck, og direkte synd å legge ned hele hans avdeling og ikke minst trist å si farvel til alle de dyktige menneskene i de ulike forlagene verden rundt som har jobbet så flittig med mine romaner i over femogtyve år. Flere av forlagene var avhengig av de inntektene serien generte. Nå ville kanskje noen av de minste forlagene bli nødt ti å legge ned fordi jeg ikke ville skrive mer. Det mente jeg var ganske så egoistisk gjort av meg.

– Man kjenner jo på en dyp takknemlighet og kjærlighet til medarbeidere som har jobbet på og lagt ting til rette for markedsføring og salg av ens bøker. Det er så mange dedikerte forlagsfolk der ute, jeg ville nødig at de skulle bli uten arbeid, smiler Jussi som dermed begynte å planlegge handlingen til bok nummer elleve sammen med Stine og Line.

KREFTDIAGNOSEN

– Planen var å trekke seg tilbake og nyte sitt otium, sier han med et skjevt smil.

Han har fylt femogsytti år, og synes tiden er inne for å nyte rolige dager med sin billedkunstner-kone Hanne gjennom femti år. Sammen skulle de reise og drive med helt andre ting enn hardt arbeid. Han hadde allerede kontaktet Stine og Line og spurt om de kunne tenke seg å overta hele hans avdeling Q, da sykdommen rammet og snudde livet opp ned.

– Jeg har benmargskreft og kommer til å dø av det. Jeg står på bena kun takket være femten piller hver morgen og sement i mine knokler, sier han nøkternt. Det er forferdelig slitsomt, tidvis direkte utmattende. Men jeg har mange snille kvinner som passer på meg. Og jeg er glad for at de nå også skal se til at Carl Mørck og hans medhjelpere Rose og Assad i avdeling Q lever videre.

MØTER SITT PUBLIKUM: Jussi vet hva god markedsføring betyr og stiller opp på så mange boksigneringer som overhodet mulig. Han elsker å møte sine lesere og høre deres mening om persongalleriet i Avdeling Q.

NETFLIX: Nylig hadde den britiske serien Dep. Q premiere på Netflix, der spiller Downton Abbey skuespilleren Matthew Goode inspektør Carl Mørck. Serien lå lenge på seertoppen.

TO KUNSTNERE: Hanne er kunstmaler og Jussi skriver romaner. Hanne leser ektemannens manus og gir tilbakemeldinger, Jussi på sin side synes at alt Hanne lager er så flott.TB

EN STOR ÆRE

Da den berømte thrillerkongen Jussi Adler-Olsen spurte damene om de var interessert i å overta hans krim-univers, ble Line og Stine fullstendig tatt på sengen.

– Kan du tenke deg, sier Stine og medgir at det var et voldsomt sjokk for dem begge. Men for en ære det er når en av verdens mest leste krimforfattere ringte deg med spørsmål om du ville overta. Aldri hadde vi vel kunnet forestille oss at noe slikt kunne skje, sier Line.

Det er jo som om Agatha Christie skulle ha ringt og bedt dem om å overta historie om Hercule Poirot.

– Men vi bestemte oss ganske hurtig for å takke ja, selv om det har ført til store forandringer i livene våres. En ting er selve skriveprosessen, den synes vi har gått fint, men siden bøkene om Carl Mørck og Avdeling Q selger over hele verden, krever det jo også en del reisevirksomhet og at vi stiller opp for media og på ulike eventer, sier Line.

– Det er helt fantastisk å få en slik mulighet, men også et skummelt stort ansvar, føyer Stine til.

Hun har selv skrevet både en egen krimroman, flere true crime-bøker, samt tre bestselgere sammen med Line. Line på sin side har jobbet i tyve år som gravejournalist i Danmarks største avis, samt skrevet fire krimbøker alene, og mottatt flere priser. De utgjør et fullblods krim-team og har inngående kunnskap om Carl Mørcks tidligere bragder, og ikke minst hans personlige utfordringer og problemer.

– Men vi gleder oss over å kunne dikte videre på dette universet, medgir Line som har sagt opp sin faste jobb og virkelig kaster seg ut i det.

HELTEN BLIR FORFATTER

I den tiende og siste boken om avdeling Q, bestemte Jussi at hans helt Carl Mørck skulle slutte som etterforsker og stå mer på sidelinjen som en rådgiver mens han begynte å skrive krimbøker liksom Jussi selv?

Et snedig knep, blir det neste en slags selvbiografi?

– Nei, overhodet ikke, ler Jussi. Jeg ville bare han skulle være mer fristilt og dessuten gir det både meg selv og de nye forfatterne større frihet. Planen var jo å skrive ungdomsbøker og kan hende skulle han dukke opp der, sier Jussi som har bestemt seg for å donere en del av sin formue til forskningen på benmargskreft.

– På det området skjer det mye om dagen. Det jobbes nå med en helt ny type medisin, og man kan jo håpe, sier den populære krimforfatteren. •

VAKRE TELEMARK: Turen opp til den historiske Ruigarden belønnes med en fabelaktig utsikt utover vannet Bandak, Soria Moria sauna og Dalen Hotel.

ELVECRUISE: Den 105 kilometer lange Telemarkskanalen fra Skien til Dalen er både vakker og imponerende.

EVENTYRLIG: Nyt et opphold på historiske Dalen Hotel.

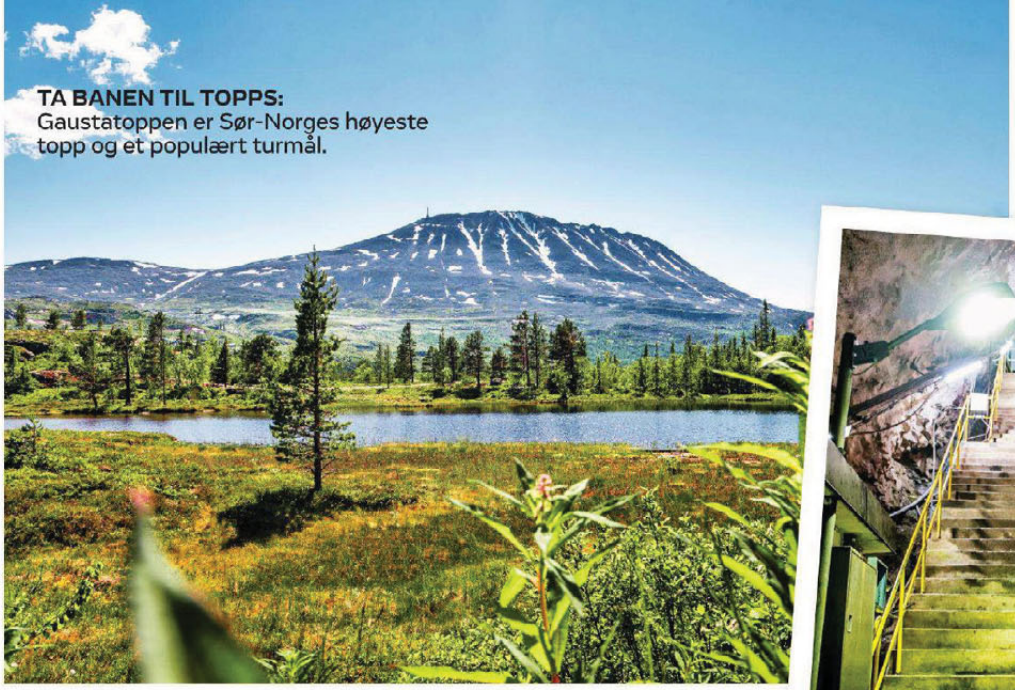
8 HISTORISKE OPPLEVELSER

Lær og lek

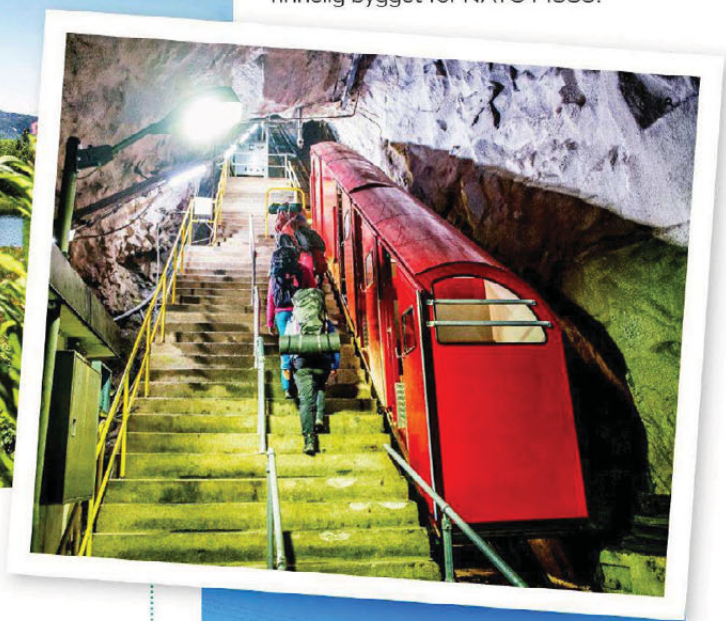
TRADISJONELLE TELEMARK

Ville, vakre Telemark er en av landets mest tradisjonsrike fylker. Her får du alt fra historiske hotell til flere tusen år gamle jettegryter, en militær fjellheis og UNESCO-vernet industriarv.

TEKST: Torild Moland FOTO: Torild Moland, Ronny Frimann, Visit Norway og Shutterstock



TA BANEN TIL TOPPS: Gaustatoppen er Sør-Norges høyeste topp og et populært turmål.



UNIK HEIS: Inne i Gaustatoppen går en helt spesiell fjellbane, opprinnelig bygget for NATO i 1959.

1 Banen i fjellet

På sydsiden av Rjukandalen troner Gaustatoppen som med sine 1887 moh. er Sør-Norges høyeste topp.

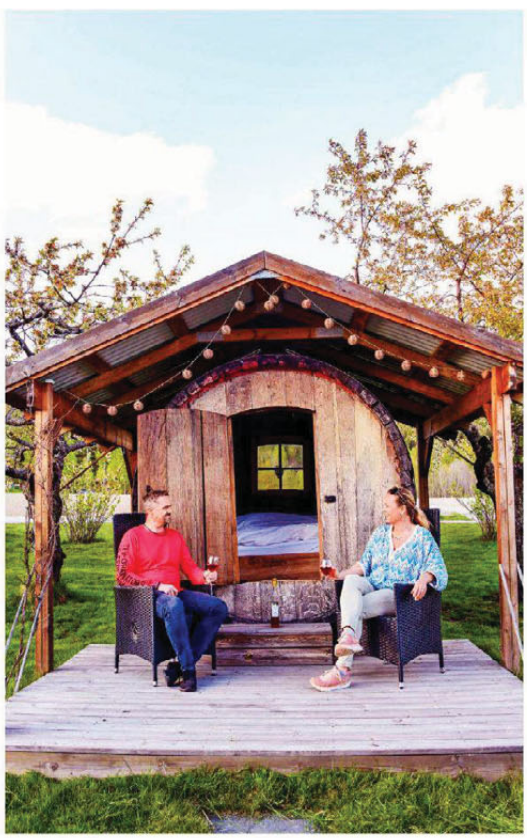
Den velkjente, flate toppen er langt fra Norges høyeste fjelltopp, likevel er den en av de mest kjente. Og det er ikke så rart – for den er helt spesiell. Inne i fjellet går det nemlig Gaustabanen, som ble bygget i 1959 og var forbeholdt NATO under den kalde krigen, men som i 2010 åpnet for publikum. Og vel oppe, om man har gått eller tatt heisen, er belønningen formidabel. På en god dag ser man en sjettedel av Norge!

MER INFO: Fottur fra Stavro kro på ca. 1200 moh. til kafeen på Gaustatoppen på 1807 moh. tar ca. fire timer t/r. Eller ta Gaustabanen én vei, pris kr 350. *gaustabanen.no*

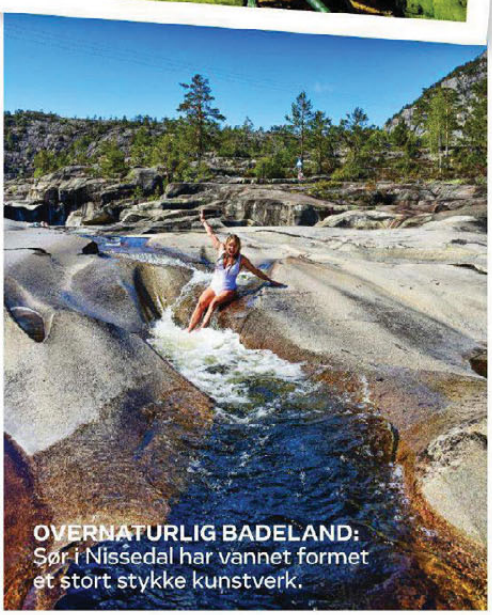
2 Verdens nordligste

Visst produseres det vin i Norge. Du kan til og med overnatte i en gammel vintønne. Som et lite hobbithull ligger den der i hagen, med buet dør, hjerter i smijern og et vinkelformet tretak. Man kan kjøpe både flasker og glass av egenproduserte viner, laget på alt fra eple til plommer og vindruer.

MER INFO: Verdens nordligste vingård med overnatting ligger i fruktbygda Gvarv. Vinsmaking for de som ønsker. *lerkekasa.no*



UNIK OVERNATTING: I en vintønne som tidligere rommet norsk rødvin, kan du sove søtt og nyte fredens ro i den lille fruktbygda Gvarv.



OVERNATURLIG BADELAND: Sør i Nissedal har vannet formet et stort stykke kunstverk.

3 Naturlig badeland

Glem Sommarland i Bø og kunstige badeparker – i Nissedal har du actionfylte vannopplevelser helt naturlig og gratis. Gjennom tusener av år har store vannmasser i elva Fyresånå blankskurt og polert det granittgrå grunnfjellet langt inne i skogen i Nissedal. Elven har snurret rundt som en virvelvind og etterlatt seg et månelandskap som minner mest om en kjempestor sveitserost. I dag vet vi at jettegryter blir laget av vannmasser som går i sirkel. Men i gamle dager trodde mange at jettegrytene var laget av troll. Derav kommer også navnet – jette betyr kjempe, og man kan jo lure på om det menes troll eller store hull.

MER INFO: Området kan bli stengt på kort varsel på grunn av flomfare eller at Agder Energi må justere vannføringen. Sjekk forholdene på *nissedal.no*

ISTID: Flate Jomfruland er rester etter siste istid og et fint turmål.

4 Det var en gang …

Helt ytterst i Kragerøs skjærgård ligger Jomfruland, en siste skanse før Skagerraks frådende hav. Øya er rester etter siste istid, og ytterst ligger en syv kilometer lang rullesteinsstrand, den lengste i Skandinavia. En rekke merkede stier går på kryss og tvers av øya, og midt på øya rager det 31 meter høye fyret som er et landemerke for alle sjøfarere.

MER INFO: Ta skyssbåt fra Kragerø om sommeren, på brygga er det kafé og sykkelleie. *jomfrulandnasjonalpark.no*

EN KEISER VERDIG: Dalen Hotel er virkelig noe for seg selv!

5 Eventyrhotellet

Eventyrhotellet ved innsjøen Bandak er som skapt for romantiske ferier. Dalen Hotel er bare en kort spasertur fra Telemarkkanalens endestasjon. Den overdådige bygningen fra 1894 fremstår som et slott av tre, med tårn, spir, dragehoder og altaner med utsmykninger, inspirert av både vikingtiden og stavkirker. Dette var et av de klassiske luksushotellene med selebert besøk av både Keiser Wilhelm og Kong Oscar II. Under andre verdenskrig ble det okkupert av tyskerne, og siden forfalt det i mange år. Bygningen ble restaurert og gjenåpnet som hotell i 1992 og er det eneste av de virkelig store trehotellene fra slutten av 1800-tallet som fortsatt er i bruk.

MER INFO: Kombiner gjerne et opphold på Dalen med et historisk seilas på Telemarkskanalen. *dalenhotel.no*

JUGEND-HOTELLET: Den tidligere representasjonsboligen til Norsk Hydro går for å være en av landets vakreste eksempler på arkitektur i jugendstil.

6 Bo i verdensarven

Rjukan er spekket med industrieventyr, krigshistorie, mektig natur – og et helt spesielt hotell. Bygningen ble tegnet av arkitekt Thorvald Astrup på oppdrag av Norsk Hydros grunnlegger Sam Eyde i 1908. Den hvite praktvillaen symboliserer starten på en æra i norsk historie. Rjukan Admini var sentrum for begivenhetene i Rjukan i over 110 år og hvor kun de mest celebre besøkende fikk innpass. Etter at det åpnet som hotell i 2015 kan hvem som helst få ta del i herligheten. Fra oktober til mars er Rjukan uten sollys, men solspeilet sørger for å sende etterlengtede stråler rett ned på Rjukan torg.

GJØR-DET-SELV: Du kan lese om tungtvannsaksjonen eller se den prisbelønte serien på NRK – men ingenting er som å faktisk gå i krigsheltenes egne fotspor.

Et industrieventyr

Da Norsk Hydro etablerte Rjukan salpeterfabrikker i 1906, ble det inngangen til et gryende industrieventyr. Oppdemming av elva Måna sørget for god tilgang på elektrisitet, essensielt for kunstgjødselproduksjonen ingeniøren og visjonæren Sam Eyde og hans kompanjong Kristian Birkeland hadde utviklet. Kraftverket på Vemork ble etter hvert det største av sitt slag i hele verden, og Rjukan utviklet seg fra en søvnig landsby til en respektabel småby.

«Rjukan-Notodden industriarv» ble beskyttet av UNESCO som verneverdig verdensarv i 2015, og det omfatter både landskapet, kraftanleggene og den spesielle infrastrukturen som oppsto i kjølvannet av industrien. Både Notodden og Rjukan har hvert sitt verdensarvsenter.

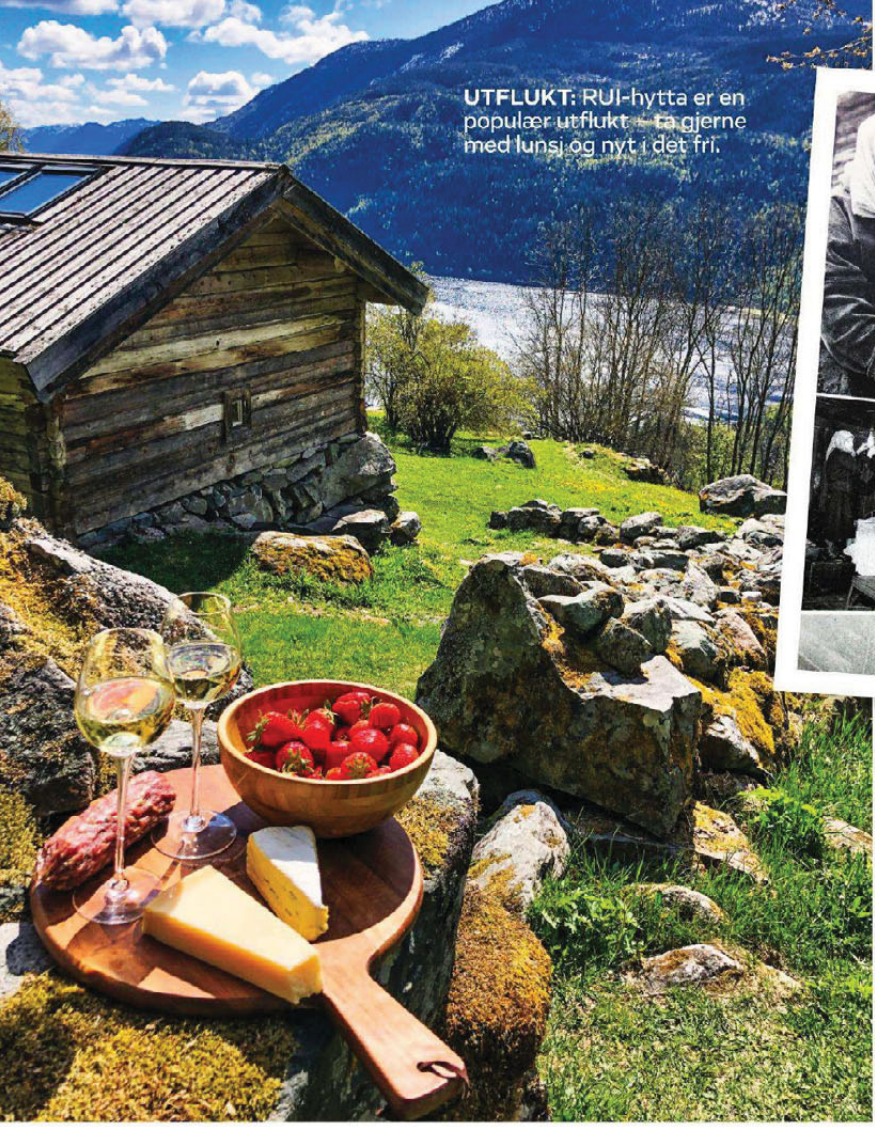
I krigsheltenes fotspor

Februar 1943. Ni unge menn kledd i hvite drakter legger ut fra en liten hytte på fjellet ovenfor Rjukan, med mål om å hindre tyskerne i å utvikle atomvåpen. De modige Sabotørgutta skal gjøre det amerikanerne og britene ikke har klart – de skal sprenge tungtvannsfabrikken på Vemork. Den siste dagen tilbrakte de i det som i dag er kjent som Sabotørhytta. Herfra går turen i Sabotørenes fotspor, helt ned til Vemork. Underveis er det satt opp tavler med informasjon og ekte bilder fra krigsårene. Alle ni overlevde.

MER INFO: Rjukan Admini Hotel er en del av De historiske hoteller. *rjukanadmini.com*

Vemork kraftstasjon huser i dag Norsk Industriarbeidermuseum/Verdensarvsenteret *nia.na*

Bestill opphold i hytta eller en guidet tur ned Sabotørstien. *sabotørhytta.no*



UTFLUKT: RUI-hytta er en populær utflukt – ta gjerne med lunsj og nyt i det fri.

UTROLIG: Dette er stedet der du ikke skulle tru at nokon kunne bu. Men det gjorde de.

7 Der ingen skulle tru

I forrige århundre kom en kraftkar fra Sverige og slo seg ned i en koie oppe i dalen. Han fikk seks unger som levde opp. De to eldste, Ingerine og Gurine, ble boende på Rui hele sitt liv. Da de gikk bort på begynnelsen av 1960-tallet, var de begge over 90 år gamle. Og hele livet bodde de og levde på gamlemåten i den 20 kvadratmeter lille koia oppe i dalsiden, med utsikt over vannet Bandak og Dalen i bunnen. For et sted!

MER INFO: Huset Rui-jentene bodde i er Dalens mest populære utflukt.

8 Telemarks-kanalen

Telemarkskanalen er det lengste kanalsystemet i Norge, 105 kilometer med vakre vannveier som snor seg fra Skien til innsjøene Norsjø og Bandak, og helt inn til bonderomantiske Dalen. Underveis sluses båten opp 72 meter, gjennom 8 forskjellige slusesystemer og totalt 18 slusekamre. Systemet er over 150 år gammelt og var en viktig ferdselsåre mellom øvre og Nedre Telemark for folk, buskap, varer og tømmer. Her er steinmurte slusevegger, enorme sluseporter, manuelle lukke- og åpnemekanismer – alt er gammelt og autentisk.

MER INFO: Telemarkskanalen fra Skien til Dalen er både vakker og imponerende. God hjulpet av 18 sluser er det mulig å kjøre båt helt fra Skien til Dalen.
telemarkskanalen.no

EVENTYRLIG FERIE: Telemarkskanalen er Norges lengste kanalsystem med åtte slusesystemer, 18 slusekamre og 105 kilometer med vakre vannveier.

HVORFOR SYNES FOLK DET ER SÅ VANSKELIG

Å SPISE FISK

NÅR DET EEEGENTLIG ER SÅ LETT?

VI ER HJEMMET

REDAKTØR:
Ole Martin Bjørklid
ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:
Kitty Jensehaugen
kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE:
Cathrine Barland Jensen (reportasje)
cathrine.jensen@egmont.com
Vigdis Winge
(mat, hage, interiør, mote og antikk)
vigdis.winge@egmont.com
Eva Glorvigen (helse)
eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:
Linda Kirkeby Isenhag
linda.isenhag@egmont.com
Trine Skjulhaug
trine.skjulhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:
Bente Skogsrud
Lene Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:
Kate Wik • *kate.wik@egmont.com*

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:
Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE
Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40
E-postadresse:
abo-hjemmet@egmont.com
Postadresse:
Hjemmets Abonnementsservice
Postboks 4980 Nydalen,
0441 OSLO
Fint om du har ditt kundenummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:
1 år kr 1749 1/2 år kr 1091

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir | Støtter ansvarlig skogbruk
FSC® C146119

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. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet 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 deleide selskaper.

Hjemmet

story house EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål.
Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo.
E-post: *pfu@presse.no*

GUNVOR GALTUNG HAAVIK: *Spionen som gikk under radaren*

MAT
RASK OG GOD HVERDAGSMAT
Fire middager fra Fru Timian

GRØNT
NYT DEN GYLDNE HØSTEN
Kreative tips med sesongens skatter

HELSE
TRENING FOR GOD BALANSE
4 enkle øvelser

STRIKK
VOTTE-SPESIAL
16 sider ekstra!

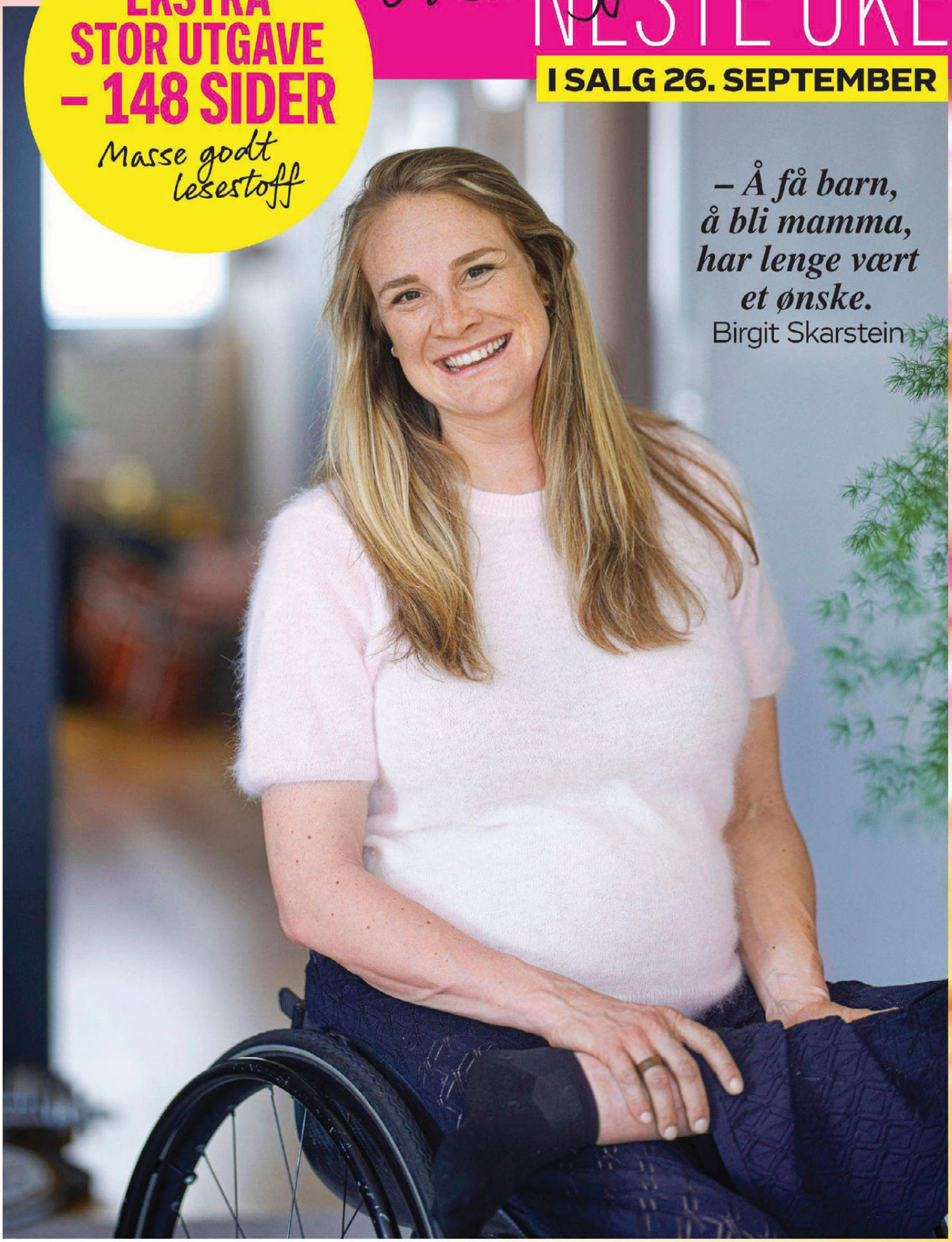
EKSTRA STOR UTGAVE – 148 SIDER

Masse godt lesestoff

Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 26. SEPTEMBER



– Å få barn, å bli mamma, har lenge vært et ønske.
Birgit Skarstein

ET LITE STYKKE
NORGE

Små poter danser lekent på stien, mens høstløv flyr lett mellom gamle trær.

Vi er alle oppdagelses-reisende i livet, hvilken vei vi så enn følger.

FRIDTJOF NANSEN

FOTO: GETTY IMAGES

ANONNSE

Tryggere gange, større frihet

For Vera Bakkeli (76) fra Haslum, som fikk en ryggmargsskade for ti år siden, har den knallrøde Movuen blitt en kilde til glede i hverdagen. – Jeg føler meg glad og kry når jeg går rundt. Det er så mange som kommer bort til meg og spør hvor jeg har kjøpt den, smiler Vera.

Frihet til å komme seg ut

Denne sommeren og høsten ser Vera frem til å kunne være mer aktiv utendørs. Movuen er så lett at jeg kan klappe den sammen selv og løfte den inn i bilen, forteller hun. – Jeg kan gå på fotballkamper og se barnebarnet spille fotball. Det blir det nok en del av, forteller hun. Mannen hennes er også glad for at hun har fått Movu. Hun forteller at det betyr mye for begge at hun nå kan være mer selvstendig når hun skal ut å gå.

Movu – en norsk innovasjon skapt for bevegelse og gode turopplevelser.

- Ergonomisk ratt for bedre balanse
- Stort forhjul som enkelt håndterer hindringer
- Sammenleggbar konstruksjon
- Praktisk sete for pauser underveis

MOVU

Built for motion. Designed for life.

"Movu er designet slik at du inviteres til å gå riktig, med rett rygg. Ved å gå med Movu inntil kroppen, vil du kunne få en naturlig gangstilling. Det er gunstig for din fysikk.

Dr. Michael Thorp
Spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering.

BESTILL
DIN MOVU I DAG

Gå inn på
www.mymovu.com

hello@mymovu.com
Tlf: 958 04 000

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus +
Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!
Medisinsk godkjent
30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR 800,-

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

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

Vitalplus 1003

~~2750,-~~
NÅ KUN
1950,-

- 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 sirkulasjonsstimulator!

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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

GRATIS! • Verdi kr. 249,-

4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

TWA-dbytes.org