

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

148
SIDER
EKSTRA STOR
UTGAVE



Fru Timians favoritter
**TIL HVERDAG
OG FEST**

HØSTGLEDE
Blomster, pynt
og krans



GAMLEHAUGEN
100 år med
kongelig prakt

4 enkle øvelser
for balansen



Hyggelig gjensyn med **LILL LINDFORS**

**BIRGIT
SKARSTEIN**

– Å bli mamma
har lenge vært
et stort ønske

HISTORIEN OM
GUNVOR GALTUNG
HAAVIK:
Spionen
som elsket
– og ble
forrådt



INNHold

i Hjemmet

UKE 39/2025



6
1-2-3
– lag en
krans!



32
Ekle
øvelser
for god
balanse



20

128
Våre vakre
sangstruper



110
Høstens
herlige mote



40
Ujålete og
smakfulle
middager



Grenseløs kjærlighet

Noen ganger tar kjærligheten uforutsigbare veier og krappe svinger. Trond og Øystein vokste opp i nærheten av hverandre, men hadde aldri snakket sammen før de møttes for sju år siden. Øystein var da enkemann etter et langt og lykkelig ekteskap, mens Trond hadde slått seg til ro med at han kom til å forbli enslig resten av livet. Men så dukket denne tjuke, lille fyren med vinger, pil og bue, opp, og sendte sine piler – smokk! – midt i hjertet til de to intetanende og godt voksne mennene.

Da de nylig ga hverandre sitt «Ja» i vitners nærvær, så de ingen grunn til å gjøre det i stillhet. Kampen om likeverd for homofile går i feil retning mange steder, og synlighet er viktig. Og dessuten: Når man har drømt om et stort og flott bryllup hele livet, og drømmen mot alle odds slår til, er det ingen grunn til å spare på konfettien. Kjærligheten kjenner ingen grenser. Bryr seg ikke om tid, sted, situasjon, alder eller kjønn. Det vet jeg, fordi jeg så det med egne øyne da Trond og Øystein lovet hverandre evig troskap.

Eirik Alver, journalist

“Når det først skulle skje,
ville jeg vise det til hele verden.

Trond Skeide Johannessen

ARTIKLER

★ Birgit Skarstein om å bli mamma	10
Historien om Lovikkavotten	16
Trond+Øystein=Sant	20
Et hundeliv	26
★ Lill-Babs om artistlivet	114
★ Kongens bolig på Gamlehaugen	120
Folkefest i Bergen	126
– Uten fugler hadde livet mitt vært fattigere	128
★ Spionen Gunvors liv	132
Koselige Klaipeda	138

HELSE OG VELVÆRE

★ Få kontroll på balansen	32
Lev vel	36

MAT OG BAKING

★ Fru Timians favoritter	40
Vafler	47

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	6
Mote: Høstens jakker og kåper	110

HOBBY OG HÅNDARBEID

16 sider vottespesial	87
-----------------------	----

LESELYST

Første steg	56
Hevnen er søt	59
Husmorskolen (10:10)	62

LESERNE FORTELLER

Jeg elsket en løgner	48
Jeg ble rundlurt	50
Mellom to menn	52
Brevet jeg aldri sendte	54

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Vet du det?	83
Hjemmets lille avis	84
Fra kvinne til kvinne	106
Ditt personlige horoskop	108
Dyreliv	131
Et lite stykke Norge	146

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen



VAFFELFEST:
Kan jeg kalle vafler gult gull?



Alle hjerter gleder seg

Når vinden piper rundt hushjørnene og regnet slår vannrett mot rutene – eller når høstsolen akkurat varmer nok til at jeg kan sitte ute uten hansker med en kopp kaffe – da drømmer jeg alltid om vafler. For meg er de den perfekte gjestematen, og den enkleste måten å forvandle en vanlig hverdag til en liten fest.

Da jeg var barn, var vafler det vi fikk på bilturene fram og tilbake til hytta. Moren min hadde en fast oppskrift, men blandet alltid inn det som var på vei til å gå ut på dato – eller som hun visste kom til å gjøre det før vi var tilbake. De vaflene var det beste jeg visste. Kalde, uten pålegg, rett fra matboksen i bilen. Ren lykke.

For noen år siden ønsket moren min seg et nytt vaffeljern. Og det skulle ha seks hjerter – ikke fire eller fem, og det var jammen ikke lett å finne. Jeg skjønnte aldri helt hvorfor, men når hun først har bestemt seg, er det bare å høre etter. Selv har jeg et praktisk dobbeltjern. Her i Hjemmet har vi lange og engasjerte diskusjoner om hva som egentlig er best, men jeg tenker mest på å få stekingene unna så fort som mulig – så vi kan spise flest mulig vafler.

Oppskriften jeg bruker er en klassiker. Den gir tre liter røre – et typisk dagnadsøre. Mengden kan halveres, eller du kan fryse ned resten om du får for mye. Denne røren har datteren min lært videre til bestemoren sin, og nå er det blitt hennes favoritt også.

Det er altfor lenge å vente til den store vaffeldagen i mars. Derfor får du i denne utgaven fem ulike vaffelvarianter (side 46–47). Her er min favorittoppskrift:

Kittys favorittvafler

Ca. 3 liter røre

$\frac{3}{4}$ l melk

$\frac{3}{4}$ l kefir

300 g smør, smeltet

450 g sukker

750 g hvetemel

3 egg

$\frac{3}{4}$ ts bakepulver

$\frac{3}{4}$ ts kardemomme

litt salt

La røren svelle i ca. 1 time før steking.

Stek vaflene i et godt oppvarmet vaffeljern til de er gylne.

Server gjerne med rømme og syltetøy – eller nyt dem helt som de er.

Med ønsker om en god uke!

Kitty Jensehaugen

Redaksjonssjef,

kitty.jensehaugen@egmont.com

Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



Visste du at ...

... 1. oktober er dagen for så mangt, og deriblant starten på årets lutefisksesong, som starter første onsdagen i oktober.

Enkelt og godt

Siste tirsdagen i september hyller vi de norske eplene – og det er en velfortjent hyllest. Har du mulighetene, lag eplemos du kan fryse ned. Da har du mye å glede deg gjennom høsten og vinteren. Syltetøyet kan brukes til brødkiven, myslien eller frokostgrøten. 1 ½ kg epler 1 ½ dl vann 100–150 g sukker Skrell eplene og del i biter. Ha i en gryte og kok opp under lokk. Skru så ned varmen og småkok til eplene er møre. Jo mindre biter du ønsker i mosen, desto lenger kan de koke. Ha i sukker, litt etter litt, mens du smaker deg frem til passelig sødme. Rør godt slik at sukkeret smelter inn i mosen. Hell i steriliserte glass, hermetiser og oppbevar mørkt. Du kan også fylle små fryseposer og legge i fryseren.



TILBAKEBLIKK ...
... på knasende epler og strålende smil, som pryder forsiden av Hjemmet, 25. september 1943



Fra barnemunn

I Danmark har de bare lave fjell. Det høyeste fjellet der heter Venusberget.

Andreas (6)
Sitatet er hentet fra boken
«Det er ti kuer i Horten»
av Unni Lindell

GLIMT FRA FACEBOOK:

Marianne Asdal har kost seg på kjøkkenet og bakt, blant annet, denne Budapestkaken med fersken. Ta turen innom Bakelyst med Hjemmet for fristende inspirasjon.



DU ER VERDIFULL

Visste du at 1. oktober er en ekstra innholdsrik dag? Når man sjekker kalenderen så dukker det opp ikke mindre enn fire markeringer, på én og samme dato. Den viktigste av dem alle, er naturligvis at 1. oktober er den internasjonale dagen for eldre. Eldre er en hedersbetegnelse som kun fås etter lang og tro tjeneste. Så denne onsdagen er det all grunn for alle ELDRE å rette seg ekstra godt opp og ta steget ut i hverdagen, og unne deg noe helt ekstra – med den største selvfølgelighet.

HVERDAGSGLEDER

Den internasjonale kaffedagen er, ikke overraskende kanskje, 1. oktober. Jeg tror mange av oss nyter en god kopp kaffe i løpet av dagen, og noen kanskje flere kopper også. Det fine med kaffe er at den

kan nytes alene, eller i god selskap – radio, folk, hund eller en god bok. Gjør det du liker best, og kos deg ekstra godt med kaffekoppen denne første onsdagen i oktober.



Jeg ligger litt på latsiden. Etterpå skal jeg snu meg.
UKJENT

Takk!

Hver uke leser 232 000 personer Hjemmet.

KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**

Pris fra **3.990,-***
pr mnd. Komplett bil ferdig levert.



469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navigasjon. Les mer på byd.no



* Flytende nom. rente f.t. 5,90 % - 3 990 kr per mnd. Startleie/etabl. geb. 107 500 kr/5 001 kr, Månedssleie 3 990 kr og totalpris 256 141 kr vil variere med rentenivået. 3-års bindingsfrist, kjørelengde 30 000 km. Månedssleien kan endres ved utbetalingsstidspunktet, hvis det har vært endringer i rente, pris, avgifter mellom søknadstidspunktet og utbetalingsstidspunktet. Leien er beregnet med fastrente og følger normal renteutvikling i hele leieperioden, og renten vil aldri bli lavere enn 0,05 %. Leiekontrakt fra DNB Bank ASA som eier bilen.

HØSTENS BORDPYNT:

Dekk opp med varme farger, gylne glass og buketter av ringblomster, ryllik og mørkt bladverk. Perfekt til en lun oktoberlunsj ute.



Kreativ inspirasjon

Hygge i høsthagen

Man kan absolutt oppholde seg i hagen i oktober. Nyt den gylne høsten og pynt med små stilleben, vakre buketter og en krans fylt med bær. Vi gir deg de beste tipsene.

TEKST: Bente Halkjær FOTO: Tia Borgsmidt OVERSATT OG TILRETTELAGT: Cecilie H. Eggen



SPIS HØSTEN!

Hagen og naturen bugner av små spiselige skatter – her er noen av dem du kan høste, bruke eller pynte med:

HASSELNØTTER

Plukkes når de er modne. Skal de lagres til jul, må hamsene fjernes. Oppbevares kjølig og tørt.

VALNØTTER

Samles inn etter hvert som de faller ned. Fjern det grønne ytterskallet (bruk hansker – det farger av!) og la nøttene tørke på avispapir. Lagres i nett på et kjølig, luftig sted.

JAPANSK KVEDE

Små, gule og velduftende frukter som sprer nydelig aroma i rommet. Kan også brukes i te og syltetøy.

SPISEKASTANJER

Ligger inne i en piggete skallkapsel som åpner seg når de er modne. Kastanjene kan ristes eller kokes – eller brukes som pynt sammen med skallene. Må ikke forveksles med hestekastanje, som er giftig for både mennesker og dyr.

GRESSKAR

Høstes før frosten. Hul ut og skjær mønster for å lage lyslykter – og bruk innmaten til suppe, brød eller pai.

GRØNNKÅL OG ROSENKÅL

Grav opp noen planter og sett dem i krukke. De tåler kulde og pynter opp hele vinteren – og du har fersk kål rett utenfor døra!

SKATTEJAKT

Gå på jakt i egen hage. Plukk med deg kvister, bær, blader og frøstander – alt kan brukes i kranser, buketter og stilleben.

BLIKKFANG: Det er gøy når det dukker opp små overraskelser i hagen. Her er klesvasken på snoren byttet ut med ekte kastanje, en liten bukett av parykkbusk, krysantemum og frøstander fra floks, liguster, eple og ildtorn. Bruk tørkesnoren til vakker høstpynt.

BORD, DEKK DEG! På milde høstdager – og det kan det være mange av i oktober – er det perfekt å dekke på hagebordet med duk, blomster i vaser, ferske nøtter og vakre høstfunn som spisekastanjer og japansk kvede. Du kan fortsatt finne fine blomster i naturen, og selv om noen synger på siste verset, er mange fortsatt dekorative. Her er en bukett med friske siv klar til å settes i vase.



EPLER TIL VINTEREN:

Det er herlig med ulike eple sorter for å forlenge sesongen. Ta vare på overskuddsfrukten, men se etter sykdom, skadedyr og skader som kan føre til råte og smitte mellom fruktene. Oppbevar eplene kjølig og frostfritt, og sjekk dem jevnlig slik at du kan fjerne frukt som begynner å råtne.



FRODIG: En krans fylt med høstens blomster og små frukter er stemningsfull pynt på inngangsdøren eller i et fat med litt vann, som øker holdbarheten.

En vakker krans

DU TRENGER:

- ✓ kraftig ståltråd
- ✓ blomstertape
- ✓ blomstertråd
- ✓ bånd til oppheng
- ✓ parykkbusk
- ✓ ildtorn
- ✓ dvergmispel
- ✓ liguster
- ✓ klatrerose
- ✓ beinved
- ✓ ryllik
- ✓ krysanthemum
- ✓ frøstander fra floks

SLIK GJØR DU: Lag en ring av ståltråd, for eksempel 20 cm i diameter. Vikle blomstertape rundt, slik at plantene ikke glir. Fest blomstertråden ved å surre den noen ganger rundt kransen. Klipp plantene til med 3–4 cm stilker. Lag en bukkett av 4–5 planter, og bind den fast til ringen. Fortsett med 1–2 planter om gangen. Lag en usynlig avslutning ved å skyve de siste stilkene inn under den bunten du startet med. Surr blomstertråden noen ganger rundt kransen slik at den sitter fast før du klipper av. Fest et bånd hvis kransen skal henge på døren.

HØSTFOR- NEMMELSER:

Det gir en overdådig effekt i høststagen når du samler planter i grupper, for eksempel duftpelargonium, krysanthemum, bergknapp og nipponbregnen 'Crested Surf'. Du kan understreke høststemningen ved å pynte med spisekastanjer, oppbindingssnor og krukkeføtter.



EN VENN I NØDEN: En vakker blanding av valnøtter og hasselnøtter er en perfekt høstsnacks. Når nøttene er ferske og kommer rett fra busken, er de saftige og milde på smak.

TIL PRYD OG NYTTE

En skuffe innsats i tre er dekorativ i seg selv, men blir ekstra fin med små skatter fra hagen.



HØSTENS SYMBOLER:

Det ser vakkert ut når høstens funn samles i en trekasse, og det er morsomt for barna å lete etter fargerike blomster og frukter som de enten kan stille ut eller legge i fine mønstre. Denne kassen er fylt med valnøtter, hasselnøtter, ryllik, krysantemum, ildtorn, eikenøtter, eple og liguster.

FLYTT RUNDT:

Lag små stilleben i høsthagen, så det blir spennende å gå på oppdagelsesferd. Bruk det du har i bedene og på trærne. Her er et lite kafébord brukt som base for naturbuketter, og det kan plasseres akkurat der du synes det mangler litt liv i hagen.



PERFEKT PAR: Du merker
det straks du er sammen med
dem, kjærligheten Birgit og
Christian deler er rørende sterk.



Endelig en trygg havn – Å bli mamma har lenge vært et ønske!

Gang på gang har hun vist at det umulige kan bli mulig. Selv for den som er lam fra livet og ned. Nå er Birgit Skarstein og forloveden Christian Semb nybakte foreldre til en liten gutt.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Gry Traaen og private

For vel to år siden ...
«Jeg vet ikke om du har fått det med deg, men jeg har jo blitt lam siden sist.»

Christian Semb ser på Birgit med store øyne. Så begynner begge å le.

«Det tenkte jeg ikke på engang!» Det er ingen ironi i stemmen til ungdomskjæresten. Christian slår armene rundt henne, og sier: «Som om det gjør en forskjell»

Det var 16 år siden sist de var et par.

DEN FØRSTE ROMANSEN

De vokste opp nitten minutter unna hverandre i Levanger kommune, men møttes som tenåringer i Oslo. Begge skulle til USA som utvekslingsstudenter og deltok i et forberedende

dende program. Kjemien mellom dem var umiddelbar. Hjemme igjen begynte de å henge sammen – og ble kjærester.

Christian falt for hennes helt spesielle utstråling, og den store omsorgen og varmen hun viste andre. Ei sporty og livlig jente med et usedvanlig godt humør – og en herlig latter. I tillegg la han fort merke til at Birgit er supersmart! Allerede som unge følte han at de utfylte hverandre.

For henne var han den omsorgsfulle og også romantiske gutten. Han som tok henne med til en tomt i Trøndelag, og med pekefingeren i luften tegnet drømmeboligen deres. Men selv om følelsene var sterke, var utfordringen hennes som 19-åring sterkere.



FORELDRE: Forloveden Christian er ikke i tvil om at Birgit vil bli verdens beste mamma til sønnen deres.



LIVSGLAD: – Jeg har alltid satt pris på livet, forteller Birgit. Livsgleden gjorde at hun selv på det mørkeste fant lyspunkt å gripe tak i.

De ble enige om å gå hver sin vei. Han etablerte seg i hjemfylket, hun fløy ut i verden. Til Thailand for å jobbe som frivillig på et barnehjem for flyktninger. Det var da hun skulle fornye visumet i Malaysia, at livet ble dramatisk endret.

I sin ferske biografi, «Så mye hadde jeg, så mye mistet jeg, så mye fant jeg,» åpner 36-åringen opp om ikke bare sitt liv, men om kampen mot alt fra sykehus til strukturer i idretten.

MARIENLYST, OSLO, JUNI 2025

På inngangsdøren til Birgits leilighet står det – «Velkommen til Helene og Birgit». Da Birgit (36) i 2020 deltok i «Skal vi danse», som den første med rullestol, ble hun nær venninne

med proffdanseren Helene Spilling (28). I fire år delte de leiligheten. Den har rommet alt fra feiring av gullmedaljer til hverdagsliv.

Nå har begge startet nye kapitler med mann og barn. Helene bor i England med Arsenal-spiller, Martin Ødegaard (26) og deres sønn. Hun giftet seg i sommer med Birgit som forlover. Og en kjekk trønder, Christian (37) →

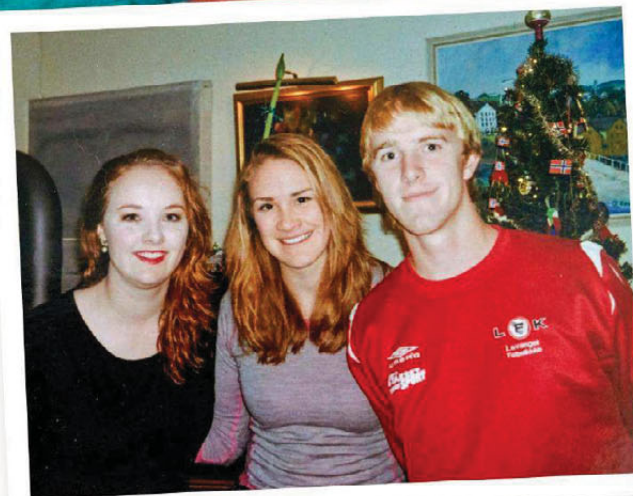


SØSKEN: Å få lillebroren Kristoffer var stort både for Birgitt og lillesøsteren Anne. Det har alltid vært flinke til å vare på hverandre. Da Birgit ble skadet og på sykehus, kjente hun på dårlig samvittighet for ikke å være til stede for dem.

STORESØSTER: Birgit har et nært og godt forhold til sine to søsken. Her med den to år yngre søsteren Birgit Anne Christine Røkkum Skarstein.



SAMMENSVEISEDE: – Anne og Kristoffer er to av mine beste venner, forteller Birgit om sine yngre søsken. Broren bodde også en tid sammen med henne.



har funnet veien til Marienlyst. Enn så lenge pendler han mellom Verdal og Oslo.

Birgit, som har en bachelor i statsvitenskap, er nå leder for «Future Advisory Board» i Reitan Retail. Et uavhengig ekspertutvalg som gir strategiske råd om hvordan selskapet kan utvikle seg ansvarlig og fremtidsrettet i møte med samfunnsendringer og nye behov.

Christian er som henne samfunnsengasjert. Han har en spesiell interesse for minneste- og pedagogikk, demokrati, medborgerskap og menneskerettigheter. Han jobber ved Falstadsenteret, et museum, minneste- og menneskerettighetssenter i Ekne i Levanger.

I Trøndelag bor også sønnen og datteren fra første ekteskap, som er 14 og 11 år.

– Barna er det viktigste i livet, sier den sympatiske karen.

Deres nærmeste jubler over at Birgit og Christian ga kjærligheten en ny sjanse.

– Statistisk sett sies det at hvis du ender opp med ungdomskjæresten etter et langt avbrekk, da er det stor sann-

synlighet for å bli lykkelig gift, nevner Birgit med det gode smilet.

I fjor fridde de til hverandre. Forlovelsesringene er laget av trønderisk plommetre.

Straks hun åpnet inngangsdøren, skjønte vi at paret har mer i vente enn hva de kaller et «utradisjonelt bryllup». Den pensjonerte idrettsjenta kunne ikke lenger skjule en ruvende mage. Hun strøk hendene over kulen, mens øynene glitret.

– Ja, jeg er gravid!

Hjemmet fikk lov til å dele den nyheten. Og når du leser dette, er deres kjærlighetsbarn født, en gutt.

– Kom gjerne med forslag til navn, ber Birgit.

Gang på gang har hun vist at det meste er mulig. Selv for den som er lam fra livet og ned.

– Å få barn, å bli mamma, har lenge vært et ønske, betrør hun mykt.

Med Christian lot den drømmen seg realisere.

– Å bli pappa på nytt er en stort, sier han varmt.

– Spesielt sammen med Birgit, som har så mye kjærlighet å gi.

De understreker at det ikke er en selvfølge å bli gravid.

– Jeg ble paff over hvor fort det skjedde, forteller hun.

– Vi gleder oss enormt!

Snart flytter de fra syvende etasje til et hus med hage. Under vårt besøk følger vi en spennende budrunde.

– Med tre barn blir det deilig med større plass og en grønn lunge utenfor døren, sier Birgit – glad for å ha fått tilslag på det siste budet.

TRE FATALE UHELL

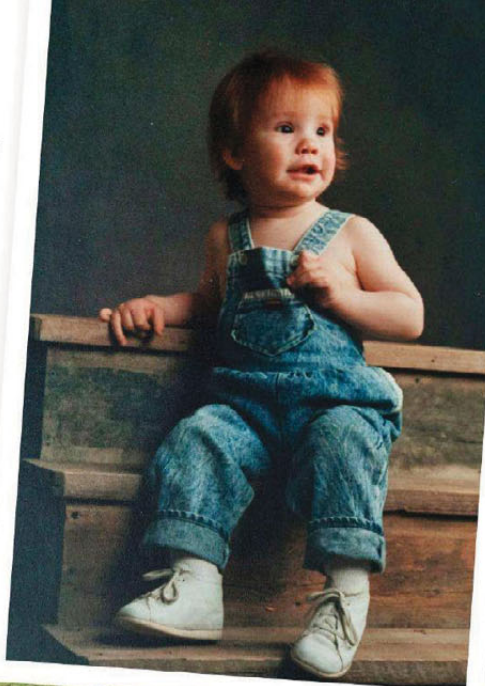
Det var i 2008 hun dro til Thailand for å være engelsklærer, kokk og mer på et barnehjem. Da året var omme, ville Birgit bli værende. Det krevde at hun dro til Malaysia for å fornye visumet. Det var da det skjedde, det første fatale uhellet – av i alt tre.

Det var en ekstra varm dag. Svenskene hun reiste sammen med og Birgit ville bade. De hoppet uti først. Det gikk fint. Men hun traff noe hardt under overflaten. Blodet spredde seg i vannet. Den venstre foten hang plutselig bare fast i skinn og sener. På sykehuset ble det påvist at leggbena var knekt og to hovedpulsårer sprukket. Det skulle bli enda verre.

Da hun ble sendt hjem til Norge, fulgte det med en blind-

VILJESTERK:
Allerede som barn
merket foreldrene at
Birgit var viljesterk.
En styrke som har
kommet godt med.

«INGEN GRENSER»: 22 år gammel la Birgit ut på tur med Lars Monsen fra Femundsmarka til toppen av Snøhetta, og ble et kjent ansikt i hele Norge.



HJEMMEKOS: – Selv om vi stadig har mye på timeplanen, liker vi å kose oss hjemme, forteller Birgit og Christian.



*Jeg vet ikke om du
har fått det med deg,
men jeg har jo blitt
lam siden sist.*

BIRGIT

passasjer, en sjelden, kjøttetende bakterie. Foten til Birgit ble spist opp fra innsiden. Legene visste ikke sine arme råd. Hun ble gitt flere typer antibiotika og fikk en alvorlig allergisk reaksjon. Birgit hadde ikke bare grusomme smerter, men var nære ved å dø.

Mot alle odds kom den tøffe jenta seg gjennom både antibiotikakurer og 15 operasjoner. Ni strevsomme måneder etter ulykken, ble hun erklært frisk.

– Jeg humpet rundt på krykker og begynte å studere statsvitenskap på Blindern, forteller Birgit.

Det gjensto bare én siste operasjon, en bentransplantasjon som skulle styrke leggen. Da skjedde uhell nummer tre.

– Legene bomma på epidu-

ralen. Den ble satt feil. Jeg fikk feil dose på feil sted over for lang tid. Det gjorde meg lam fra livet og ned.

Hun viser hverken sinne, bitterhet eller resignasjon.

– Hva hjelper vel slike følelser? Jeg tenker snarere: Så bra at jeg ikke stupte med hodet først, og at bakterien ikke gikk inn i blodet.

Birgit begynte straks å lete etter løsninger som lam. For henne er «glasset» så halvfullt at det nesten renner over.

– Etter at jeg ble lam, sa bestemor at Gud ville noe med livet mitt. Jeg tror ikke på noen gud, og heller ikke på at det har en høyere mening å bli skadet. Men jeg bestemte meg tidlig for at jeg skulle finne min egen mening – i hva som skulle skje fremover.

IMPONERENDE

Et halvt år etter lammelsen gikk hun sitt første skirenn. Straks det var mulig begynte hun å trene. Birgit gjorde mer enn å være på rehabilitering. Hun krabbet om vinteren gjennom snøen i kjeledress for å komme seg til og fra T-banen. Hun hadde begynt på Blindern for å studere, og det lot seg ikke gjøre å komme frem med rullestol.

I 2011 ble hun et kjent ansikt gjennom programmet «Ingen grenser» med Lars Monsen. Etterpå hyret Norges idrettsforbund Birgit som fagkonsulent for paraidrett og politikk. Det førte til at hun utvidet horisonten ved blant annet å lære mer om de paralympiske leker.

– Fy søren så kult det er, var min umiddelbare reaksjon. Jeg

bestemte seg for å bli ordentlig god, men i hvilken idrett? Det var paralegenden Cato Zahl Pedersen som tipset meg om roing.

Der fikk den 1.80 centimeter høye jenta nytte av sine mange kvaliteter, som mental styrke, utholdenhet, og evnen til å tåle smerte.

– Å bruke kroppen best mulig er derimot ikke lett når du er lam fra navlen og ned, sier hun.

Birgit kom inn i Christiania Roklub, som søkte mulige løsninger. Senere ble hun en del av landslaget under svenske Johan Flodins regime, sammen med det olympiske laget. Som vi vet ga satsingen på sikt oppsiktsvekkende gode resultater i både nasjonale og internasjonale mesterskap.

Best husker vi nok det overlegne gullet hun tok under de paralympiske lekene i Japan i 2021, Norges første. I roing er Birgit fortsatt regjerende verdensmester og rekordholder. Bak seierssmilet ligger hverdager med hardt og systematisk arbeid, smerter og også nedlatende klapp på hodet.

MORSLYKKE: Da vi møtte Birgit, var hun ennå gravid. Men morslykken formelig lyste henne opp. Paret hadde på det tidspunktet ikke bestemt hva sønnen skal hete.

FORFATTER: Biografien er ikke den første boken Birgit har gitt ut. Hun debuterte for to år siden med barne-boken «Hvorfor kan ikke dommeren score mål?».

– Jeg oppdaget tidlig at færre møter blikket ditt når du sitter i rullestol, nevner Birgit.

– Å bli sett, og respektert, krever en større personlig innsats enn som gående.

På begynnelsen av året la hun opp som profesjonell idrettsutøver.

VI KOM HJEM

Helt siden de møttes som tenåringer har Birgit og Christian hatt sporadisk kontakt.

– Som venner, understreker begge.

Da hun ble fløyet hjem fra Asia, kom han for å besøke henne på sykehuset i Levanger.

– Den julaftenen holdt han hånden min. Selv om jeg stinket av bedervet kjøtt, smilte han gjennom glipen på smitte-verndrakten. Christian har alltid vært der – om enn bare i kulissene.

For to år sendte han henne en invitasjon til bursdagsfest, 35 år.

– Det sto at han hadde kjøpt hus. Jeg la merke til at det sto jeg og ikke vi. Hva hadde skjedd?

Det var tre år siden hun hadde hilst på både Christian, kona og barna hans.

Birgit ringte en felles venninne, som er gift med beste-kompisen hans.

«Hallo, hva er det jeg ikke har fått med meg her?» spurte jeg.

Det viste seg at det var gammelt nytt at han var skilt.

– Jeg skrev en melding til ham. «Jeg er i Italia, ellers skulle jeg seriøst hoppet på et fly!» Christian svarte nesten



NY BOK

«Så mye hadde jeg, så mye mistet jeg, så mye fant jeg,» er et samarbeid mellom Birgit Skarstein og Ingeborg Senneset. Det er Birgits historie, den aktive jenta som etter en ulykke og en sykehustabbe ble lam.

Å møte Birgit igjen ga meg umiddel- bart en følelse av å ha kommet hjem.

CHRISTIAN

med én gang. «Lenge siden sist nå. Vi får ta det igjen.»

En drøy måned senere åpnet hun døren hjemme i Oslo for fire kjente fjes.

– Barna hans var blitt høyere, søsteren hadde det samme varme smilet, og Christian var seg selv lik. De blå øynene lyste mot meg.

De la armene rundt hverandre.

– Å møte Birgit igjen ga meg umiddelbart en følelse av

å ha kommet hjem, deler han med blikket låst fast i hennes.

Hun følte det samme.

– Da jeg lente hodet mot brystet hans, visste jeg: Christian er hjemme.

SPRENGER GRENSER

De er flinke til å løfte hverandre.

– Jeg har ofte spurt meg selv – og Christian: «Vil jeg alltid bli vurdert ut fra det som er annerledes ved meg? Å være lam.»

Nok en gang møter øynene deres hverandres.

– Du er mer enn nok i form av deg selv, slår han bestemt fast.

Det har aldri overrasket Christian at hun er en som sprenger grenser.

– Birgit har alltid hatt det i seg, sterk og sårbar på samme tid. Hun tror på mennesker og kjemper for verdiene sine.

Han reiser seg fra stolen, går over til henne og lar en hånd hvile på magen hennes.

– Sønnen vår er heldig som får deg til mamma, sier han kjærlig.

Christian forventer at kjæresten hans vil fortsette å brøyte upløyd veier.

– Stolt vil jeg støtte henne.

Til barnet de venter skrev Birgit en morgen disse ordene:

«For deg, lille. På tide å stå opp og endre verden.»

Siden intervjuet ble gjort, har Birgit født en liten gutt. Vi fikk følgende kommentar fra de nybakte foreldrene: «Det er virkelig en fantastisk opplevelse å bli foreldre. Vi storkoser oss med å bli kjent med gutten, og hver dag bringer noe nytt. Vi føler oss veldig heldige.» •

Er du over 50?
Da kan du ta vaksine
mot **HELVETESILD**



NP-NO-HZU-JRNA-250001, september 2025

1 av 3 vil få helvetesild i løpet av livet¹

Hvis du er over 50 år har du økt risiko for helvetesild fordi immunforsvaret svekkes i takt med alderen.² Det er vannkoppeviruset, som kroppen har holdt i sjakk, som kan bli reaktivert når immunforsvaret blir svakere og gi deg helvetesild.² Jo eldre du blir, jo mer øker risikoen for helvetesild.² Sykdommen kan gi smertefulle utslett, og noen kan ha langvarige smerter.²

Snakk med lege om vaksinasjon mot helvetesild

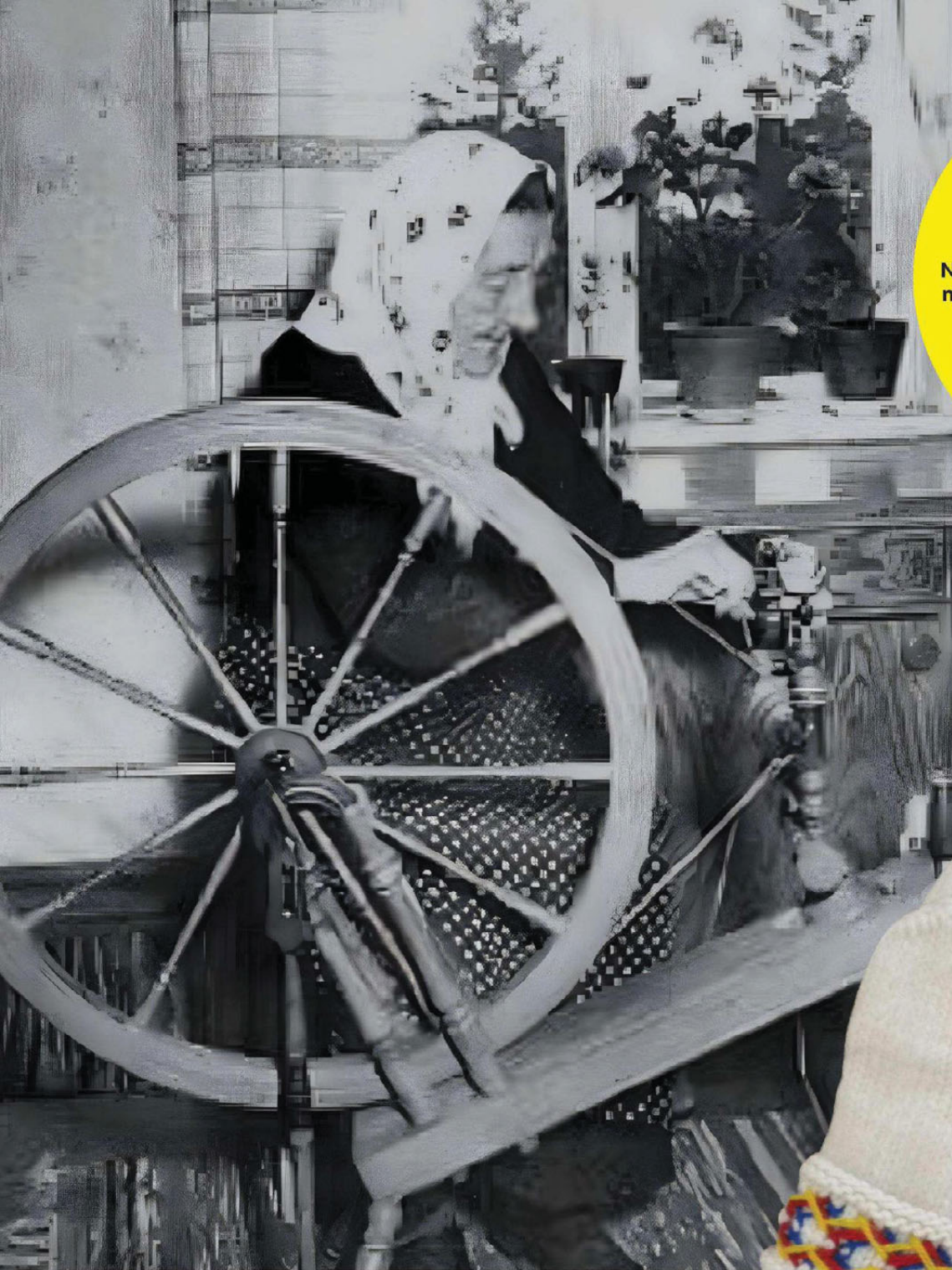
Pris: 2257,20 kr per dose. To doser er nødvendig.

Les mer på **helvetesild.no**



Referanser:

1. Sæther EM et al. Helvetesild i et samfunnsperspektiv. Oslo Economics, juni 2023, www.osloeconomics.no/publication/helvetesild-i-et-samfunnsperspektiv/
2. <https://sml.snl.no/helvetesild> (sett 21.05.25)



LOVIKKAVOTTENS MOR

Erika Aitaamaa (1866–1952)
fra Lovikka i Tornedalen i
Nord-Sverige. Skogsarbeiderhustru
med syv barn som ble kjent for å ha
funnet opp Lovikkavotten.
Etter strikking ble den vasket og
tovet flere ganger, slik at den
ble både tettere, varmere
og mer fluffy.

OPPFINNEREN: Erika ble tildelt
stor ære da selveste prinsesse Sybilla,
den nåværende svenske kongens mor,
i 1944 overrakte henne førsteprisen i
strikkefaget på en håndverksmesse i
Umeå. Prisen fikk hun for oppfinnelsen
av Lovikkavotten.

LOVIKKAVOTTEN: Det farge-
de mønsteret som Erika etter
hvert pyntet vottene sin med,
falt særlig i smak hos den samiske
delen av befolkningen.



EN SVENSK NASJONALSKATT

Erika skapte Lovikkavotten

Takket være en misfornøyd kunde ble den vakre Lovikkavotten til.
Designet er verdensberømt og regnes som en svensk nasjonalskatt.
Opphavskvinnen var en lutfattig kone med syv barn.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: norrbottenmuseum.se, dm.se, Leif Larsson og NTB

PIPPI: Både privat som Inger Nilsson i 1969 (t.v.), og i rollen som Pippi Langstrømpe, brukte den kjente barneskuespilleren Erikas votter.

Lovikkavotten har høy status i Sverige. De fleste, både unge og eldre, særlig i nord, anvender slike votter om vinteren, forteller Solveig Larsson.

Hun er forfatter av flere bøker om votter med ulike svenske mønstre, og designer selv egne mønstre inspirert av naturen. Solveig forteller at historien om Lovikkavottens mor likevel ikke er så kjent i Sverige.

– Men de fra Lovikka som har lisens på å strikke originalvotten, som kommer med et eget segl, kjenner selvfølgelig til historien om Erika Aittamaa. Hun er legendarisk.

FATTIGFOLK

En ekte Lovikkavott kommer nemlig med et segl, det vil si et kvalitetsmerke som garanterer at den er strikket på tradisjonelt vis i den lille byen Lovikka i Tornedalen nord i Sverige. Her bodde vottens opphavskvinne, Erika Aittamaa, som livnærte seg selv og sine syv barn med strikkepinnene.

Erika giftet seg med skogsarbeider August på slutten av 1800-tallet, og som så mange andre unge par på den tiden, slet de med å få endene til å møtes. Lovikka ligger tolv mil nord for polarsirkelen, og vintrene var både lange og iskalde.

For skogsarbeiderne var varme votter et absolutt must, og som så mange andre kvinner bidro Erika til økonomien ved å strikke votter av garn hun selv karvet og spant. Det var som regel kundene selv som kom med ukardet og uvasket ull som de hadde kjøpt direkte fra sauebonden.

IKKE FORNØYD

Vanligvis ble vottene som Erika Aittamaa strikket, godt mottatt hos kundene. De fleste skogsarbeiderne brukte skinnvotter over strikkevottene, og

da var det viktig at strikkevottene av ull var føyelige, myke og ikke minst varme. Erika vasket ullen de kom med, og kardet og spant garnet på rokken som sto midt på gulvet i den lille stua.

En dag kom imidlertid en ung mann som ville ha noen ekstra tykke votter. Kunne Erika levere det? Erika svarte ja og bestemte seg for å spinne garn av dobbel tråd. Vottene ble riktig tykke og gode, synes Erika, men kort etter kom den unge mannen tilbake og klagde. Vottene var slett ikke varme nok. De var dessuten både stive og vonde å ha på, og de trakk vann når været i skogen var fuktig. Erika tok klagen på alvor. At hun hadde strikket stive og vonde votter, var et rykte hun ikke ville ha klebet til seg.

Hun gikk vekk fra å spinne dobbel tråd og begynte nå også å vaske vottene etter at de var ferdigstrikket, ikke bare én gang, men både to og tre ganger.

Når de så var tørket over vedovnene for tredje gang, begynte hun å karde de på begge sider slik at de følte mykere. Dette ga vottene et litt loet og rufsete utseende, men gjorde dem både varmere, mykere og mer vannavstøtende, tenkte Erika.

Og hun fikk rett. For å glede kunden litt ekstra lagde hun en dobbelt kant ved håndleddet og dekorerte kanten med et enkelt samiskinspirert mønster. Det gjorde susen.

STOR SUKSESS

Da vottene til Erika i tillegg til å være pene, også viste seg å være både myke og ekstra varme, begynte bestillingene å strømme inn. For en travel syvbarnsmor, som i tillegg var ansvarlig for å vaske klær og



ERIKA STUGAN:

I dette lille huset i Lovikka bodde strikkersken Erika med sin skogsarbeidermann August og syv barn.



Lovikkavotten har høy status i Sverige. De fleste, både unge og eldre, særlig i nord, anvender slike votter om vinteren.

SOLVEIG LARSSON

lage mat til hele familien, ble det rent for mye. Snart måtte Erika innvie de strikkende nabokvinnene i hemmeligheten sin. Samtidig eksperimenterte hun stadig med nye metoder å behandle ulla på.

Hun begynte blant annet å bruke uvasket ullgarn som både var tykkere og mer porøst.

Hun strikket ekstra løse masker da hun oppdaget at de ved flere gangers vask trakk seg sammen og ble langt tettere enn hva hun selv kunne klare å strikke.

Etter vask og tørk ble de så møysommelig kardet opp. Senere føyde hun også til et stikket bånd med en pynte-

ERIKA OG AUGUST: De var fattige på gods og gull, men rike på kjærlighet og ikke minst oppfinnsomhet hos hustruen. Erika bidro sterkt til familiens økonomi med sin oppfinnelse.



Det var Gud som ga meg en ledetråd og hjalp meg, slik at vi kunne oppdra barna våre uten å få hjelp fra andre.

ERIKA AITTAMAA

LOVIKKA

Liten bygd nord i Sverige, ligger ved Torneelva i Junosuando-distriktet i Pajala kommune i Norrbottens län, ikke langt fra grensen til Finland. Tidligere bebodd av skogsarbeidere, i dag mest kjent for produksjon av Lovikkavotten.



STRIKK SELV: Lovikkavottene er like populære og på side 94 får du oppskriften så du kan strikke dem selv.

dusk, slik at vottene kunne henges opp. Også det slo an hos kundene.

NYE KUNDER

Da arbeiderne som fraktet kasser med jernmalm fra Kiruna til Haparanda, oppdaget skogsfolkets varme votter, ville de ha maken. Ryktene om de flotte vottene fra Lovikka spredde seg snart som ild i tørt gress. Bestillinger fra hele Tornedalen strømmet inn.

Erikas egen og hele bygdas votteproduksjon begynte å anta store dimensjoner. Nå var vottestrikkingen ikke bare en inntektskilde for Erika og

familien, men for nesten alle strikkende kvinner i bygda.

Men det ble aldri snakk om å ta patent på mønsteret, det var altfor dyrt, mente Erika, som i folketelling fra 1930 ble oppført med egen tittel, nemlig hanskemaker.

KOPIER OVERALT

Lovikkavotten ble etter hvert så populær og etterspurt at stadig flere produsenter dukket opp på ulike steder i Sverige. Siden designet, tovingen og mønsteret ikke var varemerkebeskyttet, kunne alle og enhver lage og selge lovikkavotter. Flere kopier dukket opp.

På 1920-tallet reagerte imidlertid en bygdelærer nett-opp på dette. Han syntes det var urimelig at Erika Aitaamaa aldri hadde fått noen godtgjørelse for oppfinnelsen sin. På vegne av Erika ville han nå søke om patent på Lovikkavotten.

Det lyktes han med, og patent ble offisielt tildelt Erika, som dessverre ikke hadde de 30 kronene det kostet å få løst ut patentbeviset.

LEDETRÅD FRA GUD

Da bygdefolket i Lovikka fikk høre dette, tilbød de seg å samle inn pengene i form av et

gebyr for alle vottene som var blitt laget etter hennes mønster og metode. Men Erika takket nei. I et intervju på Sveriges Radio i 1936 i anledning sin 70-årsdag, sa Erika følgende:

«Det var Gud som ga meg en ledetråd og hjalp meg, slik at vi kunne oppdra barna våre uten å få hjelp fra andre. Nå er jeg 70 år og vil fortsette arbeidet så lenge jeg kan.»

1000 KRONER

Og slik gikk det. Erika strikket votter helt til hun døde i 1952, 86 år gammel. I årtier etter fortsatte kvinnene i Lovikka å strikke vottene hen-

DESIGNER: Solveig Larsson har skrevet flere bøker om svenske votter og historiske mønstringer samt designet egne mønstre.

EN ÆRE: I 1998 ble Lovikkavotten beæret med et frimerke, trolig som den første votten i verden.



nes, og i dag står Lovikka-votten registrert som varemerke på bygdas husmorforening. Skal du ha en ekte Lovikka-vott med påfølgende segl, må du regne med å betale nærmere 1000 kroner. Men da er du også garantert at den er strikket for hånd i Lovikka av en autorisert Lovikkavott-strikkerske.

Det har med jevne mellomrom dukket opp ulike kopier på markedet, og kjente kjedebutikker, som for eksempel Ählens, har produsert lignende votter i Kina og solgt dem i sine butikker i både Sverige og i Norge, da under navnet «Sverigevotten».

PÅ FRIMERKE

Erikas vott er, så langt vi vet, den eneste votten i verden som er blitt beæret med en illustrasjon på et frimerke. Det skjedde på det svenske åttekroners frimerke i 1998.

Men også tidligere er Erika blitt hedret med stor ære. På en landbruksutstilling i Umeå i 1944 ble det, i anledning en

større håndverkermesse, samlet inn flere håndverksgjenstander fra avsidesliggende områder i hele Sverige. Over 16 000 ulike gjenstander ble sendt inn, og i klassen for strikkede produkter ble Erika Aitaamaas Lovikkavott tildelt førsteprisen. Den ble delt ut av selveste prinsesse Sybilla, mor til nåværende kong Carl XVI Gustaf av Sverige.

VERDENS STØRSTE VOTT

I Guinness rekordbok fra 2002 kan man lese om verdens største vott, som den gang nettopp var en Lovikkavott. Den var 3,5 meter høy og ble strikket av den lokale husmorforeningen. Til votten ble det benyttet 20 kilo garn og 2,5 kilo broderitråd.

Votten sto lenge utstilt i en egen monter i Lovikka, men etter 20 år med manglende vedlikehold, ble den tatt ned. I dag er det den norske selbu-votten som rangeres som den største votten i verden, den fikk plass i Guinness rekordbok i 2014. Det var Selbu Husflidslag som sto for bedriften.

PIPPI OG VENNENE

På slutten av 1960-tallet ble Astrid Lindgrens historie om verdens sterkeste jente, Pippi Langstrømpe, filmatisert. Inger Nilsson ble plukket ut til å spille Pippi og ble dermed barnestjerne i en alder av tolv år.

I flere av filmopptakene som ble gjort på vinteren, kan man se Pippi kledd tykke og gode Lovikkavotter. Også privat benyttet Inger Nilsson, som så mange andre svenske barn, Erikas berømte votter. Også Erikas nevø Elis Falsund har hyllet sin tante med en svensk vise der teksten lyder omtrent slik, fritt oversatt til norsk:

I ridningens dager, da det var riktig kaldt, de bønder som kjørte, de frøs og de sultet. I Lovikka landsby, ja, der satt det en tante som strikket en vante, men vanten ble hard og vond, og ikke noe skjønn. Da gjaldt det å finne en måte å få den til å sitte bra på, så det ble grublet i vei ved elvens bredde.

Erika var full av ideer, hun kardet og hun spant den fineste ull og strikket en vinter-vante i ull som siden ble vasket, og kardet, og vasket og kardet igjen. Vanten ble så myk, så herlig og så glatt, men ofte ble kvelden sen.

I Lovikka bygd, rett ved Torneelva, hvor du kan kjøpe vottene selv, kan votten virkelig bli din venn fordi kvinnene fortsatt strikker den. Men skal Lovikkavotten være helt ekte, må det være et merke som viser det. Rundt om i vårt langstrakte land kan hanskene ses på hver hånd. Ja, den votten er fin.

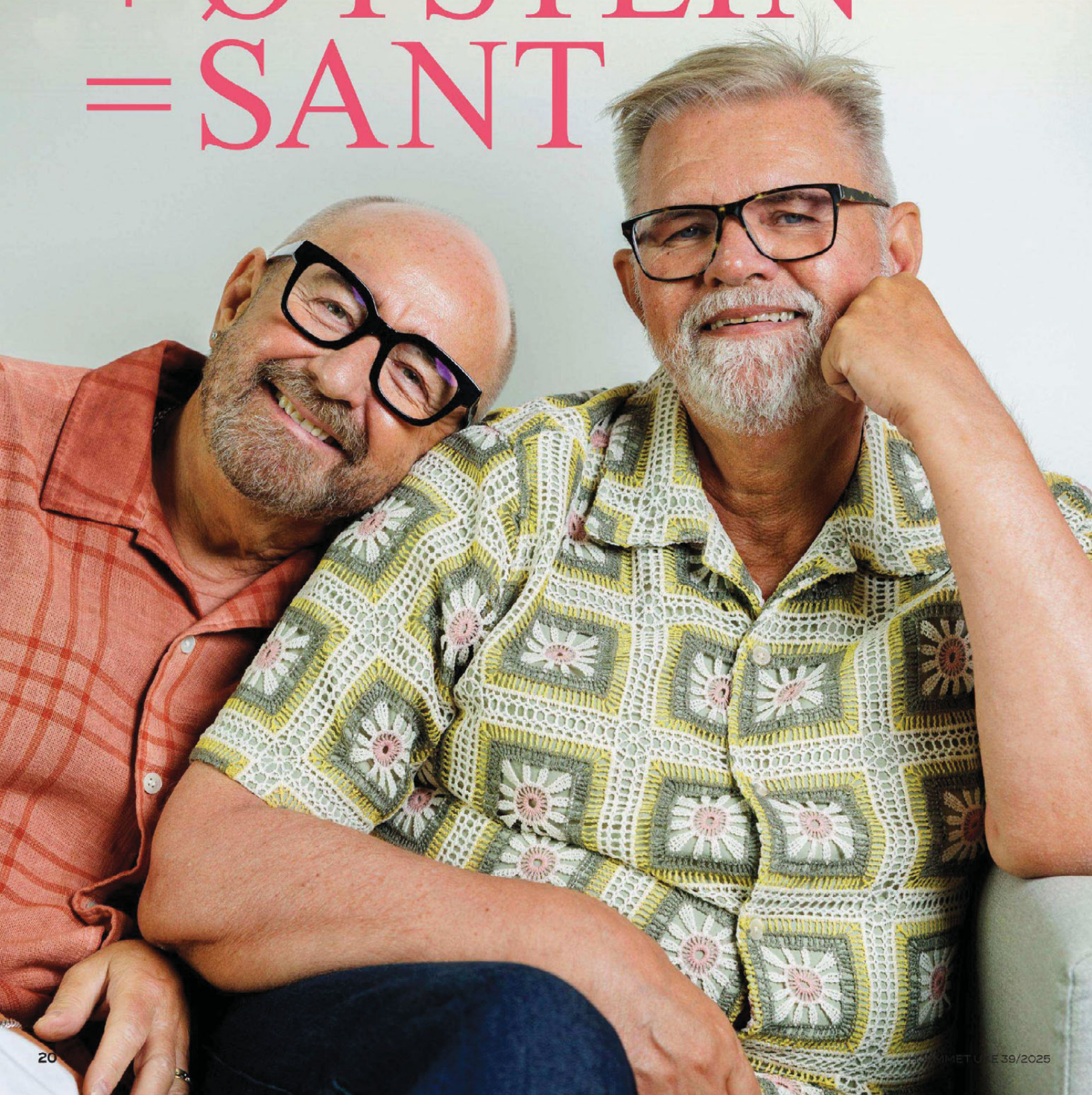
Hvis du vil strikke en Lovikkavott, får du oppskriften her i dette nummeret av Familien på side 74. Hvis du vil kjøpe deg en ekte Lovikkavott med det spesielle varemerket, kan du henvende deg til shopinlapland.com eller kontakte lumio.se.

KILDER: FORETAGSKALLAN.SE, SVENSKTUPPFINNAREMUSEUM.SE, SOLVEIGS-VANTAR.SE

GAMMEL DRØM:
Trond Skeide
Johannessen (t.v.)
har drømt om familie
siden han var liten.
Etter at han møtte
enkemannen Øystein
Kvamsdal, har han
fått både mann, barn
– og barnebarn.



TROND + ØYSTEIN = SANT



Er det tilfeldigheter som styrer livet vårt, eller finnes det en skjebnestyrt vei vi alle må gå? Nygifte Trond Skeide Johannesen (66) og Øystein Kvamsdal (64) er mer i tvil enn noen gang.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Eivind Senneset og privat

Det er dagen derpå. Bryllupsgavene står fremdeles uåpnet og stablet på spisebordet. Det er bare timer siden den store festen på Fløyrestauranten i Bergen ble avsluttet. I sofaen hjemme i Sandviken sitter hovedpersonene, slitne, men fremdeles beruset – av lykke.

– Vi visste jo at det kom til å bli kjekt. Men at det skulle overgå alt vi hadde våget å drømme om, visste vi ikke, sier Trond Skeide Johannesen.

Han er Bergens mest kjente frisør, og har med årene opparbeidet en kundeliste som har fått folk til å omtale ham som en slags gudfar, eller edderkopp, i byens samfunnsliv. I tillegg til dette er han kjent for å være ekstremt lettrørt. Nå tørker han bort et par tårer bak brilleglassene.

– Jo, vi er helt satt ut, sier han og retter seg opp.

– Det var som om å bli overstyrt av en bølge av kjærlighet. Og jeg ...

Han svelger. Fletter fingrene sine inn i ektemannens.

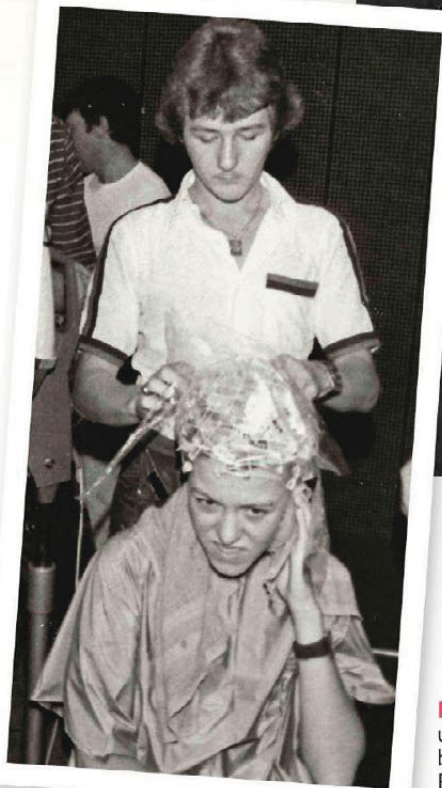
– Jeg, som så lenge jeg kan huske, har drømt om å gifte meg. Om å få barn, stasjonsvogn og hund og et rekkehus. Nå har jeg fått alt dette. Ja, til og med barnebarn!

Øystein smiler og tilføyer tørt.

– Vel, nå har vi hverken rekkehus, stasjonsvogn eller hund. Men ...

– Ingen vet hva fremtiden bringer?

– Noe sånt, ja. He-he.



TRYGGE TRINN: Trond ble ertet, mobbet og banket opp fordi han skilte seg ut fra de andre guttene i gaten. På danseskolen fant han et trygt og tolerant miljø. Her sammen med sin ett år eldre og et halvt hode høyere, faste partner Rita.

HÅRKUNSTNER: Allerede som svært ung fikk Trond håret til husmødrene i borettslaget. I dag driver han Tronds Frisørteam, en av Bergens mest kjente frisørsalonger.

GANGAVSTAND

Dette er historien om en mann som hadde avfunnet seg med å forbli enslig livet ut, og en mann som etter sin kones død aldri trodde han skulle finne kjærligheten på nytt.

La oss begynne et godt stykke tilbake i tid og rom. På Slettebakken, langt sør i Bergen, for omtrent et halvt århundre siden. Her bodde både Trond og Øystein, i gangavstand fra hverandre. De to hadde mange felles venner og bekjente, gikk på samme barne- og ungdomsskole, men hadde likevel aldri utvekslet et eneste ord. At de en dag skulle love hverandre evig troskap, var det ingen av dem som så komme. Heller ikke noen i deres omgangskrets. Og det

Tidlig bestemte jeg meg for at mobbingen aldri skulle få knekke meg.

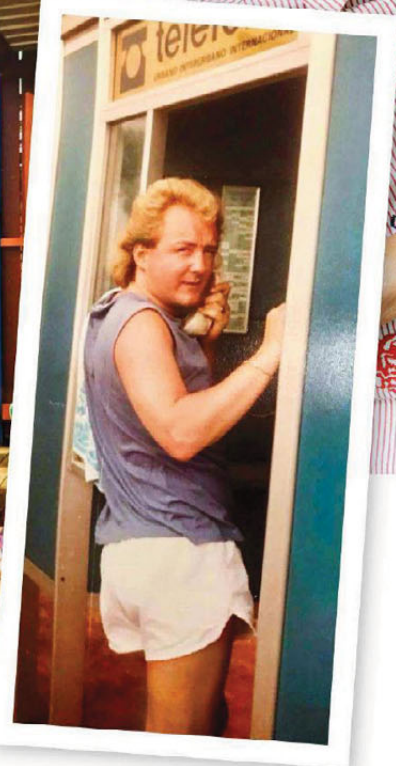
TROND

kan jeg si med stor sikkerhet, siden jeg – altså journalisten som skriver dette – var barn-domskamerat med Trond og klasseskamerat med Øystein.

Trond vokste opp like ved endestoppet på 3-bussen. I en treværelses leilighet sammen med mor, far, søster og bror. Han viste tidlig kunstnerisk talent, spesielt når det gjaldt hår. I tillegg var han en driftig fyr, som gikk med avisen for å spe på ukelønningen. Da han

skjønte at han også kunne tjene penger på å fikse håret til borettslagets mange husmødre, var første stein på karriereveien hans lagt. Sør-Slettebakkens ambulerende frisørsalong var ofte å se i full fart fra oppgang til oppgang med en veske full av hårruller, leggevann, hårspray, saks og kam. Kallenavnet «Frisør-Trond» dukket fort opp, men det gjorde også andre kallenavn, som ikke var like hygge- ➔

VISDOMSORD: De vokste opp i gangavstand fra hverandre, hadde flere venner og bekjente, men møtte ikke hverandre før de begge var godt voksne. Og nå – som rette ektemenn – vil de nyte uendelige overnattinger med sin «favoritt-sprøing».



Jeg rotet jo litt rundt i ungdommen, men så traff jeg Vivian, og savnet aldri noe annet. Vi hadde et veldig bra ekteskap i nesten tredve år.

ØYSTEIN

ULIKE, MEN LIKE: Mens Øystein (t.v.) fikk oppleve «småbarn og stasjonsvogn-liv», var Tronds liv dominert av jobb og reising. Ulikheter til tross skulle det senere vise seg at de to hadde overraskende mye felles.

lige. Som «dame-Trond», «intetkjønn-Trond» og «rompis-Trond». Og, ja, han ble også fysisk mobbet.

VILLE TA SITT LIV

– Jo, jeg ble det, men jeg var flink å skjule det. Tidlig bestemte jeg meg for at mobbingen aldri skulle få knekke meg, sier han.

På den faste avisruten, bak dør to i fjerde etasje i høyblokken, bodde det en bølge som likte å bruke ham som bokse-sekk.

– Jeg måtte snike meg forbi, for ikke å få juling. Det gikk ikke alltid like bra, det hendte han sto og ventet på meg. Så rett som det var fikk jeg meg en på trynet.

– *Hvordan holdt du ut?*

– Jeg tror det var flere ting. Jeg hadde foreldre som alltid backet meg. I tillegg hadde jeg en lærer som både så meg og var der for meg.

Han tar en liten pause.

– Og så hadde jeg dansingen.

For Trond var selskapsdans mer enn en hobby. Det gikk i «en-vipp-cha-cha-cha» og «en-to-tre, en-to-tre» daglig. Han og partneren Rita fra naboblokken, konkurrerte ofte, i både inn- og utland.

– Dansemiljøet var mye mer tolerant og der klarte jeg å glemme elendigheten jeg opplevde ellers. Der følte jeg meg både trygg og hjemme. Jeg tror at jeg som veldig ung på en måte aksepterte min

legning, uten helt å vite hva det var for noe.

Men det var det ikke alle som gjorde. Heller ikke noen av de voksne. «Se på han der, han er rompis. Akkurat som Trond.», kunne foreldre si til sine barn hvis det dukket opp en åpenbart homofil figur i en film på tv.

– Jeg skjønnte at å være homofil ikke var bra, men samtidig forsto jeg at jeg ikke var alene i verden. At det var flere der ute som meg.

– *Slo du deg relativt tidlig til ro med tingenes tilstand?*

Trond ler. Tørt.

– Nei, det tok sin tid. Første gang jeg var sammen med en gutt, dro jeg rett hjem etterpå for å lete etter tabletter, slik at jeg kunne ta livet mitt. Ikke fordi erfaringen var dårlig, men fordi jeg likte det så godt. Og det skremte meg. Men – på

et punkt snudde alt dette. Jeg møtte andre folk som meg, ble kjent i andre miljøer. Da lovet jeg meg selv at jeg aldri igjen skulle fornekte den jeg var.

– *Hvordan gikk det med drømmen om familie, rekkehus og stasjonsvogn?*

– Jeg hadde det bra, hadde en jobb jeg elsket, gode kollegaer, søsken og venner, og minnet meg selv om at mange har et godt og lykkelig liv uten familie og barn. Så jeg hadde akseptert min skjebne, sier han.

Men slik skulle det altså ikke gå.

ALVORLIG LUNGESYK

Bak en haug med et par due-slag på, på den andre siden av fotballbanene og blokkene der Trond bodde, vokste Øystein opp. Den to år yngre gutten som med årene fikk alt det Trond



FILSKIFTE: Mens Trond alltid har visst hvor han befant seg på skalaen, er Øystein en såkalt «late bloomer», og hadde bak seg et langt og godt ekteskap før han møtte Trond.

STAUTE, STILIGE KARER: De giftet seg i bunad, men feiret begivenheten i smoking. Som kjent kler alt den smukke, og skal det være, ja, så skal det være.



drømte om. Det Øystein i dag kaller et trygt og godt «A4-liv» – uten negativt fortegn.

– Jeg møtte Vivian da jeg var sivilarbeider på en institusjon hun jobbet på. Jeg hadde sett henne før, vi hadde jo gått på samme skole i ni år, sier han.

Trond skyter inn at han også kjente henne, ja, at de lekte sammen som barn.

– Vent litt nå ... Altså, Trond, du lekte sammen med hun som skulle bli din kommende ektemanns kone?

Øystein ler.

– Ja, det er ganske vilt. Men det stemmer, sier Trond og smiler.

– Og dere to gikk på samme både barne- og ungdomsskole, men likevel visste dere ikke om hverandres eksistens?

– Jeg hadde nok lagt merke til ham, men ...

Øystein blir avbrutt.

– Jeg visste ikke hvem du var, skyter Trond inn. – Jeg la jo ikke merke til de som gikk flere klassetrinn under meg. Sånn var det bare. To år er jo en enorm forskjell i den alderen.

Øystein sa «ja» til sin Vivian i 1988, og i årene som fulgte trivdes han godt i rollen som ektemann. Og etter hvert som far til barna Marius og Marte.

Men livet kan være brutalt. Vivian ble på et punkt alvorlig lungesyk.

– Jeg har ikke tall på hvor mange ganger vi dro frem – og tilbake – fra Rikshospitalet i Oslo. For slike transplantasjoner er ingen spøk. Først må man ha noen friske lunger, så må de matche og i tillegg må pasienten være såpass frisk at hun tåler en operasjon.

For å gjøre en lang, trist og vond historie kort og kontant:

Før jul i 2016 ble Vivian lagt i respirator. Nyttårsaften ble respiratoren slått av. Familien var selvfølgelig sønderknust, og Øystein hadde vanskelig for å tro at han noen gang igjen skulle bli lykkelig. For ikke å snakke om forelsket. Han så for seg et liv som enslig. Men igjen – livet tar ofte uforutsette vendinger.

KLINING I KINOMØRKET

Mens Trond tidlig skjønte hvem og hva han var, er Øystein det som kalles en «late bloomer».

– Jeg har jo skjont hvor jeg sto, om ikke hele livet, så i hvert fall lenge. Jeg rotet jo litt rundt i ungdommen, men så traff jeg Vivian, og savnet aldri noe annet. Vi hadde et veldig bra ekteskap i nesten tredve år. Det var et fint liv, på alle måter. Å være sammen med

en mann var helt fjernt for meg den gangen, sier han.

Som enkemann i godt voksen alder gjenoppdaget han den siden av seg selv, og kom i kontakt med Trond via en datingside for skeive. Mens Øystein var håpefull, tvilte Trond. Tvilen ble til overbevisning da han så bildet Øystein sendte ham.

– Her hadde jeg ikke en sjanse. Øystein var altfor flott for meg. Så jeg droppet det hele, sier han.

Samtidig klarte han ikke å få den kjekke fyren med de snille øynene ut av tankene. En kveld, akkurat i det han lurte på om han likevel skulle våge å ta kontakt, dukket det opp en melding på telefonen. Fra Øystein. Da var det gjort. Uken etter møttes de ansikt til ansikt. Så fulgte den tradisjonelle dating-runddansen: ➔



STORTROMME: Trond og Øystein hadde nok i starten litt forskjellige ideer om hvordan bryllupet deres skulle bli. Øystein kunne tenkt seg en mer stillfaren feiring, men møtte liten forståelse for det hos makeren. For å si det forsiktig.

Jeg ble mottatt med åpne armer fra første øyeblikk. Barna til Øystein er helt fantastiske.

TROND

Forventningsfulle middager på restaurant, turer i skog og mark, klining på bakerste rad i kinomørket. Det var bare fryd og glede, til Trond en dag fikk en SMS fra Øystein.

ULTIMATUM

«Kan vi møtes for å snakke sammen?», det var alt som sto i meldingen fra Øystein.

– Jeg var helt sikker på at

nå skulle han si det var slutt. Jeg ble sint på meg selv for at jeg kunne ha vært så dum. At jeg hadde tillatt meg å bli forelsket.

– Men hva var det du ville snakke om, Øystein?

– Jeg fortalte at jeg var på leilighetsjakt, men spurte om han hadde tenkt noe mer på posisjonen, sånn mellom oss. Og da sa Trond ...

– ... at du kunne flytte inn her. Når du ville. Det er syv år siden, og nå sitter vi her, avbryter Trond.

– Hva med barna dine. Du måtte jo på et punkt fortelle dem om Trond?

– Før jeg traff Trond, var jeg i en periode sammen med en annen fyr, som jeg hadde presentert til Marius og Marte som en kamerat. Men han ga meg et ultimatum: Hvis jeg ikke fortalte dem sannheten, var han ikke lenger interessert.

– Hvordan reagerte barna dine, som da var midt i tjueårene?

– Jeg var rimelig trygg på hvor jeg hadde dem, men det skulle jo fortelles. Det var heller

ikke så lenge siden de hadde mistet sin mor. Og sin mormor. Jeg gjorde det veldig høytidelig, hadde invitert dem på middag og greier. «Jeg har noe å fortelle dere: Jeg har fått meg kjæreste, og dere vet hvem det er ...» – og så sa jeg navnet hans.

Øystein tar en kunstpause.

– Og? Hva sa de da?

– De sa, nesten i kor: «Han? Men han er jo kull!». Så jeg hadde nok engstet meg unødig, sier han og smiler.

– Hvordan ble Trond mottatt?

– Jeg ble mottatt med åpne armer fra første øyeblikk. Barna til Øystein er helt fantastiske. Og barnebarna?! Åh, jeg elsker å være bestefar. Og



ÅPEN OG ÆRLIG: Trond og Øystein er ikke enige om alt i verden, men når det gjelder dette med toleranse og synlighet, er de fullstendig samstemte. Dessverre synes utviklingen å gå feil vei mange steder, og da er åpenhet viktig, mener de.

TIL MINSTE DETALJ: Hvor mange timer som har gått med til bryllupsplanlegging vet hverken Trond eller Øystein. Ingen ting var overlatt til tilfeldighetene. Heller ikke bryllupskaken pyntet med regnbue-sommerfugler og parets emblem på toppen.



tenk at jeg, som hadde slått meg til ro at jeg aldri ville få noe av det jeg drømte om, plutselig har fått alt sammen!

Han lukker øynene. Trekker pusten dypt. Svelger et så vidt hørbart hulk.

– Nei, beklager, nå begynner jeg igjen.

NØDVENDIG Å ROPE HØYT

Det ble omtalt som årets kjendisbryllup i Bergen. Ikke så rart, når gjestelisten talte både en tidligere og en nåværende ordfører, samt eks-politikere og andre kjente ansikter fra byens kultur- og forretningsliv. Men hvorfor valgte Trond og Øystein å gå så bredt ut, med flagget så høyt hevet og med så høyt volum?

– Jeg har jo alltid drømt om et stort, flott bryllup, men det er også en annen – og viktigere – grunn. Selv om vi lever i 2025, er det dessverre nødvendig å rope høyt. For mange steder går utviklingen i feil retning, sier Trond.

– Ikke bare i feil retning, den går baklengs, supplerer Øystein.

Trond biter tennene sammen.

– Jeg kan bli skikkelig forbannet når folk sier: «Men har ikke dere skeive det bra her hjemme, da?», som om dette bare handler om oss. Vi må heve blikket og se litt lenger, for mange steder – og det er ikke langt fra Norge – har ikke homofile det bra i det hele tatt. Og de siste årene har det også begynt å skje ting her som skremmer meg – og som bør skremme alle, uansett legning.

Øystein nikker alvorlig.

– Jeg tror det var Kim Friele som sa at alle lover er ferskvare. Loven mot homofili ble riktignok opphevet i 1972, homofili som en psykiatrisk diagnose ble fjernet ti år senere, men skeive er fortsatt en utsatt gruppe. Og da tenker jeg spesielt på unge folk, som ikke alltid har det lett. De som tviler på det, kan jo bare ta en titt på selvmordstallene blant unge skeive.

Trond lener seg frem i sofaen, tydelig engasjert.

– Det sies ofte at folk må få mene det de vil, men jeg er ikke så sikker på om jeg er enig. For er det egentlig greit at alle skal få lov til å mene akkurat hva de vil om oss? Om vårt seksualliv? Om hvilke rettigheter vi skal få lov til å ha? Hvem vi skal få lov til å gifte oss med?

Han rister på hodet.

– Vi snakket om mobbing tidligere. Jeg mener det også er en form for mobbing når folk forteller oss at skeive ikke skal ha de samme rettighetene som alle andre, som egentlig betyr at vi er mindre verd enn andre. Det er, spør du meg, ren mobbing. Og det finner jeg meg ikke i.

VENTET ET HELT LIV

Å planlegge og gjennomføre et så stort bryllup krever sin mann. Eller sine menn. For Trond og Øystein begynte det hele da de var på cruise. Et sted sør for Malaysia, akkurat da de krysset ekvator, stilte Øystein spørsmålet og fikk et rungende «Ja!» til svar. Dette

er to år siden, og siden har praktisk talt hvert eneste ledige øyeblikk blitt brukt til planlegging.

– Jeg foreslo først at vi skulle stikke ut i lunsjen og få det gjort hos byfogden, men Trond skjønte at jeg spøkte, forteller Øystein.

– Herregud, ja! Jeg har jo ventet et helt liv på å gifte meg, og så skulle vi liksom stikke innom et kontor og signere et papir, og så gå tilbake på jobb? Nei. Når det først skulle skje, ville jeg vise det til hele verden. Jeg ville stå på toppen av Fløyen og rope ... «Endelig er ... det ...»

Han svelger og begynner på nytt:

«En-delig ... er ... det ... min ... tu-ur...»

Det siste ordet forsvinner i et hulk. Og Øystein? Han smiler og klemmer ekte-mannen sin godt inntil seg. Så er det stille. Det eneste som høres, er blafringen når nordavinden river i regnbueflagget på balkongen utenfor. •

SOMMER I MERÅKER:

Hjemme på gården sommerstid er livet langt slakkere enn på vinteren. Ronja hygger seg med sin favoritthund Hugo, som elsker å løpe rundt i det grønne.



Gratis terapi på fjellet
ET HUNDELIV

Hundrevis av kilometer på hundeslede i Alaska. Overnatting i sovepose på snøen. 15 og 17 år gamle fikk søstrene Ylva-li og Rønja Næss prøvelser de fleste unge ikke får. Søskenparet anbefaler ungdom å skrolle mindre på TikTok og være mer ute.

TEKST: Heidi Charlotte Venås FOTO: Øyvind Nordahl Næss, Harry Tiller

SOMMER: Hjemme på gården sommerstid er livet langt slakkere enn på vinteren. Ronja hygger seg med sin favoritthund Hugo, som får lov til å løpe rundt i det grønne.

De ble så å si oppdratt til det. Å stå bak en hundeslede i full fart ble vanlig kost for søstrene Ronja og Ylva-li Næss. Og i tillegg: Faren deres filmet det meste; som profesjonell fotograf dokumenterte han nesten alt som skjedde.

– Jeg var kanskje tre år da jeg sto på sleden første gang, og kjørte mitt første løp da jeg var åtte. Hundekjøring er en del av livet mitt, og hundene er en enda større del av det, forteller Ronja (16).

– Hundekjøring er en frihet i seg selv. Du får lufta tankene oppe på fjellet – i stedet for å skrolle og skrolle på en telefon. Vi er veldig preget av at vi fikk lov til å holde på som unger, sier storesøster Ylva-li (18).

LIDENSKAPEN BLE TV-SERIE

Familien er omgitt av 23 Alaska-huskyhunder i fjellbygda Meråker i Trøndelag. En dag sa pappa Øyvind Nordahl Næss til barna sine: Skal vi ikke delta i hundeløp i Alaska, dere?

– Jeg trodde ikke på det da pappa kom med forslaget. Men, vi begynte å planlegge, kjøpte flybilletter, og satte i gang trening med hundene. Jeg trodde fortsatt ikke på det, for det er litt sykt når du fortsatt bare er 15 år. Det er bare så veldig stort, sier Ronja, i dag 16 år.

Familien består av pappa Øyvind, hans kone Sara Marie Hordvei, deres to små barn, samt Øyvinds tre tenåringsbarn fra første ekteskap. Ja, og så alle hundene da. Litt av et kobbelt som skulle over til Alaska på den kaldeste vinteren. De visste det kom til å bli mye arbeid – de ante ikke at det også skulle bli mye kaos og trøbbel.

«Drømmen om Alaska» heter dokumentarserien som ble sendt på NRK i vinter.



HUNDESLEDELØP I ALASKA

Søstrene Næss kjørte hvert sitt løp i 2024. Med 10 hunder fullførte Ronja det 150 kilometer lange løpet «Willow junior 100». Ylva-Li deltok i «Iditarod junior», et løp på vel 240 kilometer.

SAVNET HUNDENE:

Ylva-li Næss (18) savnet hundene mer enn menneskene da hun var borte i ett år på utvekslingsopphold i USA.

Håper flere unge vil oppdage det, at det er mer ved livet enn det som skjer på tv'n eller å skrolle på TikTok. Det er så mye mer!

Fjoråret går aldri i glemmeboka for søstrene Næss. Den eldste søstera deltok i «Iditarod junior», ca. 240 kilometer gjennom Alaskas villmark. Stående bak ti hunder i bitende kulde var hun stort sett alene om ansvaret.

– Det var kaldt, ja, tyve minus, men du nyter det uansett. Jeg sov bare noen få minutter om natta; selv i full bekleddning i soveposen frøs jeg. For vi måtte jo sove på snøen rett ved sleden og hundene. Men man tenker ikke på seg selv, man tenker mest på hundene, forteller Ylva-li.

Alt ble filmet. Både forberedelsene og oppholdet. Når jentene hadde det som kjipest, når de gikk rett i bakken – og

også alle lyspunktene. Pappa Øyvind gikk omtrent med kameraet klistret til kroppen.

KA FØLE DU NU?

Det var ikke alle dager det var like lett å lage TV-serie. Underveis i juniorløpet «Willow 100» fikk 15-åringen Ronja sove noen få timer i en garasje. Pappa Øyvind vekket henne med kameraet i opp-taksmodus.

– Ka føle du nu? Ronja etterligner farens finnmarksdialekt.

– Han kommer med kameraet sitt oppi ansiktet. Og spør og spør. «Ka tenke du akkurat nu?»

Pappa, jeg har lyst til å sove akkurat nå, skru av kamera!

Men jentene i familien Næss elsker det de holder på med. Med de forsakelsene som trengs for å nå målene.

– Hundekjøring er en emosjonell sport, vi blir så glad i hundene, sier Ylva-li.

Hun er nettopp kommet hjem etter ett år som utvekslingsstudent i USA. 18-åringen og favoritthundene Jotka kaster seg over hverandre. Hun innrømmer at hun har savnet hundene mer enn menneskene mens hun har vært borte.

– Jotka er min lille baby, for jeg fikk henne som valp og hun ble dressert her på gården.

Når lillesøster Ronja trener hundene oppe på fjellet i Meråker, på mørkeste vinteren, og hun begynner å lure på om de har kjørt seg vill, da er det hundene hun stoler på. At de kan veien.

– Jeg blir ikke så veldig redd, for det er jo ofte mørkt og det kan komme masse snø

STORFAMILIEN I ALASKA: Det ble et kaos, og en lykke, av en tur for storfamilien fra Meråker. Bak f.v. Øyvind Nordahl Næss, Ylva-li Næss, Sara Marie Hordvei og Linus Næss. Foran f.v. Tirill Næss, Magnus Næss og sittende ved sleden, Ronja Næss.



mens vi trener. Men likevel, tenk hvis sporet snør igjen. Hva skal jeg gjøre hvis jeg ikke finner veien?

Og da, i øyeblikket av tvil i stupmørket oppe i fjellene, må hun ta frem GoPro-kamera (alltid med i sekken) og filme seg selv. For det er det som blir godt tv.

TYVE MINUS OG KAOS I ALASKA

Familiens Alaska-prosjekt v ar godt planlagt. 3000 kilometer med hundekjøring ga et solid treningsgrunnlag. Å henge med venner ble nedprioritert, filmkvelder med vennegjengen ble droppet til fordel for hundetrening. Ei kjørepøkt på fire timer i fjellet var ikke uvanlig. Stå opp klokka fem om morgenen for å rekke trening før skolen, ble også vanlig.

Nøye planlegging, ja vel, men det fire uker lange eventyret i Alaska ga storfamilien

uventede store doser trøbbel og utfordring.

– Det ble helt kaos for oss, for leiebilen startet ikke i alle minusgradene. Det ble en skikkelig nedtur, forteller Ylva-li.

Alaska er svært, og familien på syv med sine åtte hunder var helt avhengig av transport. Nå måtte treningen av hundene legges til nærområdet rundt hytta de leide. Ikke optimalt!

– Vi måtte derfor brøyte egen løype inne i tett skog, og så kjørte jeg hundespennet over ei elv, men isen var for tynn, og dermed så ramla jeg gjennom mens sleden fór av gårde.

TV-opptakene viser ei gråtende Ylva-li, som kjenner på smerter og fortvilelse – og er iskald.

Familien måtte også låne to hunder av lokale hundekjører, noe som ikke er uvanlig

LIVET BAK SLEDEN:

Søstre Næss har så å si vokst opp bak en hundeslede. Ronja kan huske at hun var med første gang som treåring. Som åtteåring deltok hun i sitt første løp.

når tilreisende skal ut på lange hundeløp. Men den ene stakk av!

Og så sviktet solcelleanlegget i hytta de leide.

– Å, det var kaos på kaos, og akkurat da følte vi at vi var der forgjeves. Og stemninga blir dårlig, beskriver Ylva-li.

I slike øyeblikk er det at kona til faren deres, Sara Marie Hordvei, kommer med løsninger, hun tenker konstruktivt. Og det ordnet seg jo. Ny leiebil, solcelleanlegget virker igjen, og hunden ble funnet.



– DET ER DEG OG HUNDENE

– Naturen i Alaska er helt fantastisk, det er et helt annerledes landskap enn i Norge. Og den roen du føler bak på sleden, ja, det er deg og hundene, beskriver lillesøster Ronja.

Gjennom 150 kilometer var det hun som styrte sleden i ødemarken i løpet «Willow Jr. 100», mens storesøster deltok i «Junior Iditarod», som er ca. 240 kilometer langt.

Hundene er «motoren» gjennom de hundrevis av kilometerne, og får førsteklasses stell. Jentene måtte ofre egen

FØLELSER OG FART PÅ TV

«Drømmen om Alaska» heter NRK-serien. Jentenes pappa, Øyvind Nordahl Næss, er profesjonell fotograf og i 2019 vant han Gullruten for sitt arbeid med programmet «71 grader nord». Scann QR-koden:



søvn for å få gitt hundene nok mat, sikre dem tilsyn hos veterinær, massere dem etter hver etappe, samt ha på hundesokker før neste etappe. Førte potter skal kles av og på.

De to søstrene er veldig glade i – og avhengige av – hverandre. Så da den eldste fikk seg kjæreste underveis i oppkjøringen til Alaska, ble dette en alvorlig bump i sporet for dem.

– Vi er jo søsken da, så vi er mye uenige. Ylva-li hadde fått seg kjæreste, og jeg følte at det var jeg som trente mest. Hun var så mye med kjæresten sin, og jeg måtte trene hundene fordi hun var opptatt.

– Å ja, jeg fikk meg jo kjæreste helt i starten av serien, og selv om jeg nedprioriterte andre venner, sa jeg ofte ja til å treffe ham. Så Ronja hadde god grunn til å bli irritert over mine prioriteringer, medgir Ylva-li.

Søstrene har snakket ut om knutene på tråden, og løst dem opp.

– Hun er en viktig del av livet mitt og jeg er veldig glad i henne, sier Ronja.

– Jeg er veldig glad i søstera mi, og vi meldes hver dag, bekrefter Ylva-li.

ANBEFALER GRATIS TERAPI

På gården i Meråker myldrer det tidvis av hunder og mennesker. Inne i hundegården befinner to favoritter seg.

– Jeg snakker mye med Hugo, favorithunden min, han er litt sjenert overfor andre, så han og jeg har et spesielt bånd. Jeg føler meg som en mor for ham egentlig, jeg har jo sett ham vokse opp.

16-åringen håper at TV-serien og opplevelsene deres kan gi inspirasjon til andre unge om å komme seg ut på tur.

Å, det var kaos på kaos, og akkurat da følte vi at vi var der forgjeves. Og stemninga blir dårlig.

– Det gir en frihet og det gir en ro i sjelen. Det er gratis terapi på fjellet; med en gang jeg kommer meg opp dit, så forsvinner alt stresset. Den matteprøven som venter eller at jeg skal rekke det og det ... sånt bare forsvinner. Det er der og da som betyr noe. Jeg er takknemlig for at mamma og pappa viste meg denne sida av livet – friluftslivet, forteller Ronja.

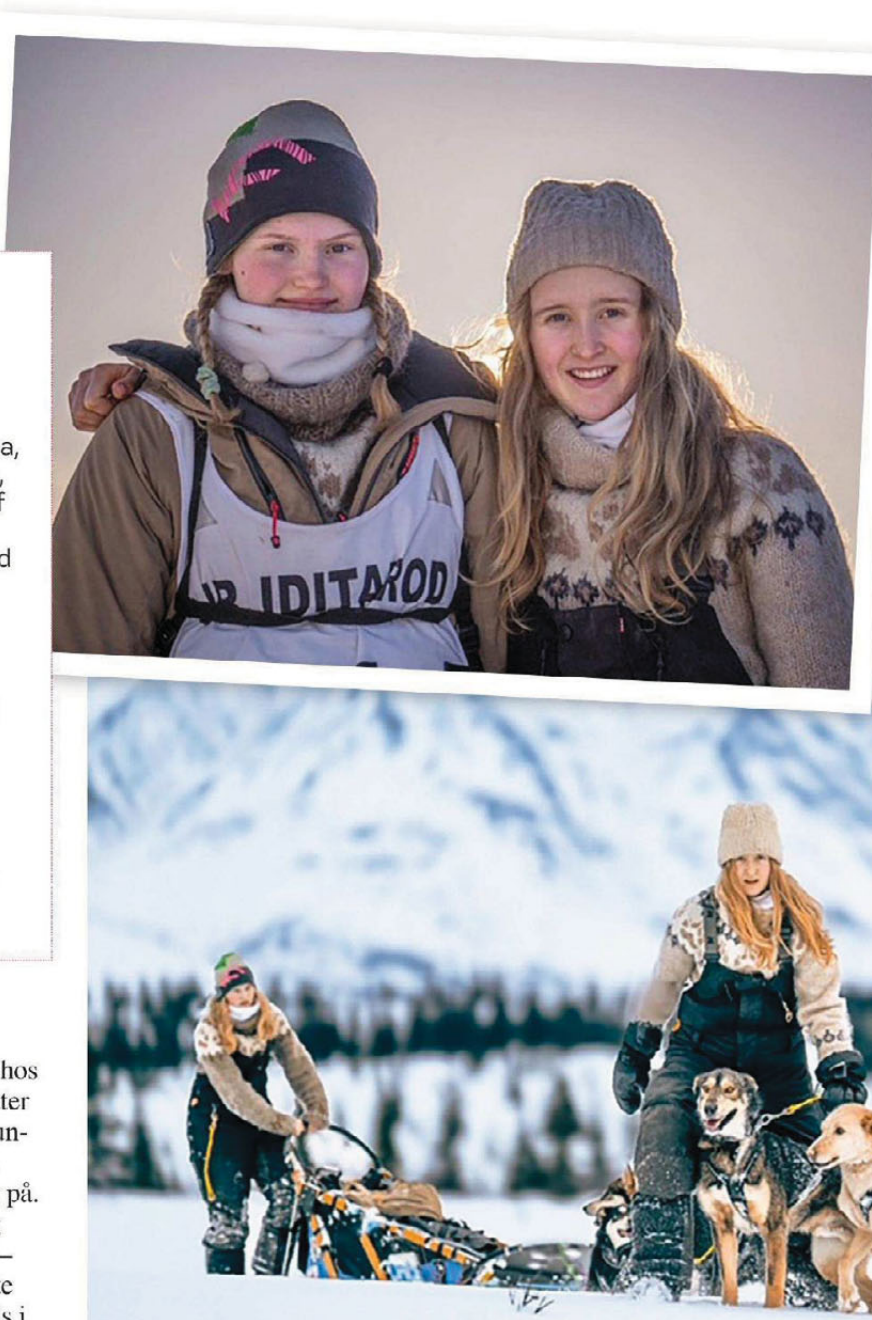
Ylva-li har en drøm om å få

delta i den voksne utgaven av Iditarodløpet, altså verdens lengste hundeløp, på 1606 kilometer. Alle hundekjøres drøm, fastslår tenåringen. Hun vet at veien dit er tøff og barsk, men forberedelsene kan også være noe av det fineste i livet.

– Håper flere unge vil oppdage det, at det er mer ved livet enn det som skjer på tv'n eller å skrolle på TikTok. Det er så mye mer! •

STORT SETT ENIGE: Søstrene Ylva-li (18) og Ronja (16) Næss har vært uenige innimellom. Spesielt da den eldste fikk kjæreste, og det gikk utover den samlede treningsmengden. Men de er svært glade i hverandre.

OFRET VENNELIV: Både Ylva-li og Ronja sier de måtte ofre noe for å kunne delta i Alaska. De måtte si nei til å henge med venner, fordi de skulle til fjells med hundene.





ANNONSE

«Fettsyrer hjalp meg med å bli kvitt trettheten»

Carolyn fikk covid for 4 år siden. Hun ble raskt frisk, men var plaget av tretthet og utfordring med å fokusere. Endringen kom da hun ble tipset om fettsyretilskuddet Equazen.

Carolyn er 36 år, og bor med familien i den sørlige delen av Sverige. Hun er en engasjert mamma til 3 gutter i alderen 7-12. Etter at hun fikk covid for 4 år siden, slet hun med en vedvarende tretthet.

-Jeg kjente meg «hjernetrett», og hadde problemer med å konsentrere meg. Min vanligvis så gode fotografiske hukommelse var også påvirket, forteller Carolyn.

Det var en tøff tid og engasjementet for familien led. Hun forteller:

-Til og med det å lese bøker for guttene mine ble en utfordring.

Tips om omega-fettsyrer

Da Carolyn fikk et tips om å teste et fettsyretilskudd, Equazen, bestemte hun seg for å gi det et forsøk. Hun hadde hørt at man hadde forsket mye på omega-fettsyrer og hvilken betydning de hadde for hjernen.

-Jeg var nøyse med å ta den anbefalte



døgndosen hver dag, og allerede etter noen måneder merket jeg at jeg var mer i balanse og at det var lettere å konsentrere seg.

Carolyn har fortsatt med å ta Equazen hver dag, og anbefaler gjerne produktet til andre.

-Nå er jeg igjen den samme glade og engasjerte mammaen, sier hun.

Kosttilskuddet for hele familien

Nå tar også sønnene til Carolyn Equazen hver dag.

-Etter å ha lest om den dokumentasjonen som ligger bak Equazen, bestemte jeg meg for at også resten av familien skulle begynne med kosttilskuddet. Rutinen vår nå er at alle tar Equazen når vi spiser frokost, avslutter Carolyn med et smil.

FOR HJERNENS FUNKSJON

Fettsyren DHA bidrar til å vedlikeholde hjernens normale funksjon. Den gunstige effekten oppnås ved et daglig inntak på 250 mg DHA. Vi får i oss en del fettsyrer via kosten, men for å sikre det daglige inntaket, er det mange som velger et tilskudd av høy kvalitet.

GODT STUDERT KOMBINASJON

Ettersom kroppen vår trenger de essensielle fettsyrene omega 3 og omega 6, og ikke kan produsere dem selv, må de tilføres via kosten. Equazen inneholder en godt studert og dokumentert kombinasjon av disse fettsyrene, og er derfor trygg å bruke samt en enkel måte å få i seg den daglige dosen.



Equazen finnes i tre praktiske varianter – flytende, kapsler og tyggekapsler – slik at hele familien enkelt kan få i seg de viktige fettsyrene.

NEW NORDIC

Bestill Equazen®
hjem til postkassa

Velg abonnement og spar 20 %

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

Kan også kjøpes der du handler helsekost.

Caset i annonsen er beskrevet av en ekte person, og teksten skildrer opplevelsen av produktet ut fra de spesifikke ingrediensene som omfattes av helsepåstandene. Kosttilskudd er ment å supplere kosten og skal ikke erstatte en variert kost eller sunn livsstil.

med24.no life.apotera sunkost

UNNGÅ FALL:
Å være fysisk aktiv
kan redusere risi-
koen for fall med
opptil 35 til 45
prosent, sier fysio-
terapeut Amanda
Kavli Nygård.

Enkle øvelser

FÅ KONTROLL PÅ BALANSEN

Balanse kan trenes – hver dag. Med noen minutters øvelse får du bedre stabilitet, mindre fallfare og mer trygghet i kroppen. Her er fire enkle øvelser som virker.

TEKST: Marit Aaby Veienstad / FOTO: Gry Traaen

Regelmessig trening som utfordrer balansen, kombinert med fysisk aktivitet generelt, er en viktig nøkkel til å forebygge fall.

– Det er vist at det å være fysisk aktiv kan redusere risikoen for fall med opptil 35 til 45 prosent. For best effekt anbefales det å trene balansen minst tre ganger i uken, spesielt for dem som har økt risiko for fall eller tidligere har falt, sier Amanda Kavli Nygård, fysioterapeut ved Øvre Stabekk fysioterapi AS utenfor Oslo.

Slik trening bidrar både til tryggere bevegelser i hverdagen og mindre sjanse for skader ved eventuelle fall.

– Øvelsene kan gjøres vanskeligere ved å lukke øynene og eller ved å rotere hodet fra side til side for de som trenger det.

FYSISK GEVINST

Magnus Fjeller, personlig trener ved treningssenteret Sporty Gressbanen i Tønsberg, forteller at med alderen skjer det naturlige endringer i både muskelmasse og skjelett.

– Når muskelmassen reduseres, påvirkes også balansen, og det kan gi en følelse av ustøhet i hverdagen, sier Fjeller, som har skrevet masteroppgave om tematikken.

Han forteller at den gode nyheten er at balanse alltid kan trenes opp igjen. Balanse handler ikke bare om å kunne stå på ett ben, det handler om trygghet i hverdagen. Når vi blir eldre, svekkes ofte muskulaturen, reaksjonsevnen og nervesystemets evne til å samarbeide. Dette øker risikoen for fall. Enkle balanseøvelser kan motvirke dette ved å styrke både kroppen og hjernens evne til å holde oss stabile.

MESTRINGSTRO

Styrketrening to til tre ganger i uken kan i tillegg bidra til å rekruttere nye muskelfibre som støtter opp om balansen. Kombinasjonen av styrke og balanse gir ikke bare fysisk gevinst – den gir også økt mestringstro, altså troen på at du faktisk kan bevege deg trygt. Og tro det eller ei:

– De som har troen på sin balanse, har faktisk bedre balanse.

GODE RÅD

- Start forsiktig, og øk etter hvert. Litt ustøhet i starten er helt normalt – vi trener jo noe som har blitt svakere over tid.
- Øv heller ofte og kort, enn sjelden og lenge.
- Øvelsene virker, uansett alder.
- Du trenger ikke bli linedanser – bare trygg nok til å stole på beina dine igjen.

KILDE: AMANDA KAVLI NYGÅRD, FYSIOTERAPEUT VED ØVRE STABEKK FYSIOTERAPI AS

GOD NYHET: Balanse kan alltid trenes opp igjen, sier personlig trener Magnus Fjeller.

Enkle balanseøvelser trenger hverken utstyr eller mye plass. Du kan stå på ett ben mens du pusser tennene, reise deg fra en stol uten å bruke armene, eller gå på en tenkt linje med hæl mot tå.

– Det er når du vingler litt, at du faktisk gjør balansejobben. Det tar bare noen minutter, men gir stor gevinst. •



Det er vist at det å være fysisk aktiv kan redusere risikoen for fall med opptil 35 til 45 prosent.

AMANDA KAVLI NYGÅRD, FYSIOTERAPEUT



1

REIS DEG

Denne øvelsen styrker lår og setemuskler – og bedrer balansen. Jo sterkere vi er i hofter og bein, jo flinkere blir vi til å klare å ta et støttesteg dersom du holder på å miste balansen.

SLIK GJØR DU: Sitt på en solid stol med føttene flatt på gulvet. Kryss armene over brystet. Reis deg rolig opp og sett deg kontrollert ned igjen. Gjenta 8 til 10 ganger.



2

STOLEN

Trener ankel, hofte og balanse.

SLIK GJØR DU: Stå ved en stol eller kjøkkenbenken. Løft én fot litt opp fra gulvet. Bruk stolen om du trenger støtte. Hold balansen så lenge du klarer. Ta gjerne tiden. Bytt ben og gjenta 2–3 ganger.

TIPS: Lukk øynene for å gjøre øvelsen vanskeligere.



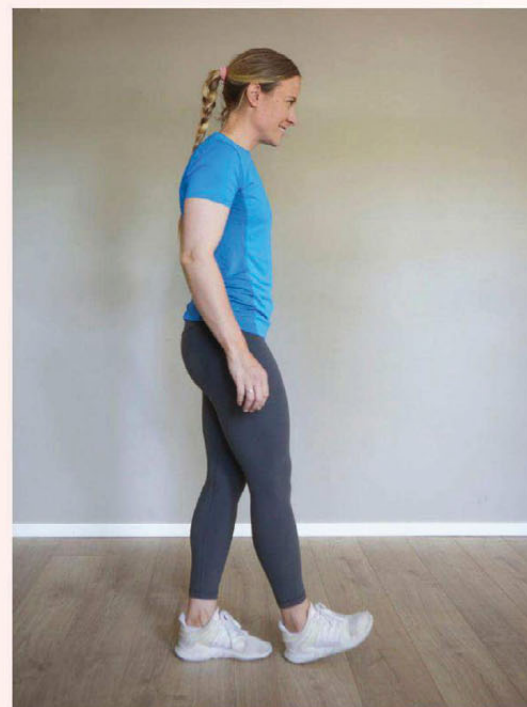
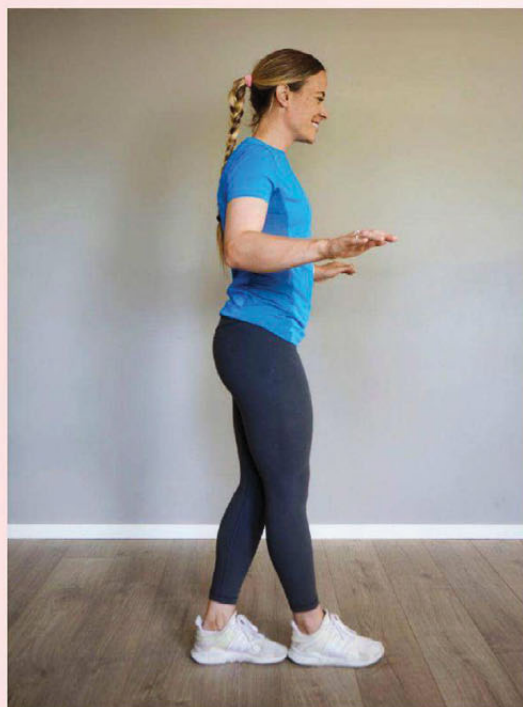
3

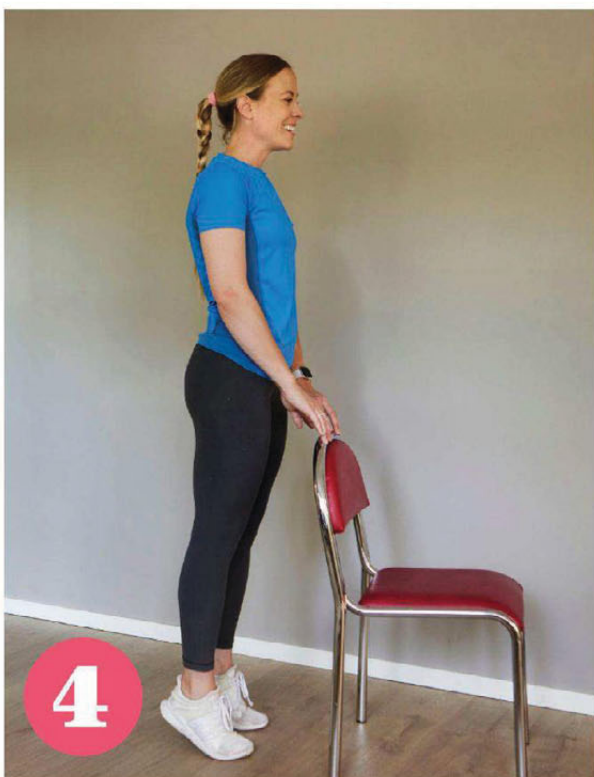
GÅ PÅ LINJE

Trener koordinasjon og balanse i bevegelse.

SLIK GJØR DU: Lag eller se for deg en linje på gulvet (teip kan brukes). Gå fremover med små skritt – hæl rett foran tær. Se fremover, hold nakken stabil og armene ned langs siden. Ta 8–10 skritt frem, snu og gå tilbake.

TIPS: Gå langs en vegg eller bruk stokk om du føler deg ustø. Denne øvelsen trener koordinasjon og balanse i bevegelse.





4

TÅHEV

Sterke legger gir bedre stabilitet når du går og står.

SLIK GJØR DU: Stå med føttene i hoftebreddes avstand.

Hold deg gjerne i en stol i starten. Slipp etter hvert hvis du klarer. Løft hælene og press opp på tærne så høyt du kan. Senk deg rolig ned igjen.

Gjenta 10–15 ganger, to runder.

TIPS: Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Attends
Incontinence protection for you



INKONTINENS?

Opplever du lekkasje når du ler, trener, hoster eller anstrenger deg? Det er du ikke alene om! Attends har produkter for alle typer urinlekkasje.

Les mer og bestill på attends.no eller ring 800 32 090.



LEVELOVEL

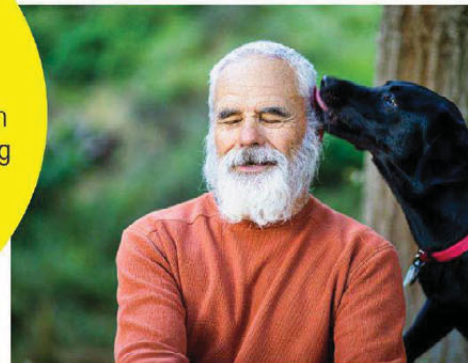
Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty

VISSTE DU

... at nomofobi er frykten for manglende mobildekning? De som blir rammet, slår aldri av mobilen og har den med seg overalt.

KILDE: ILVIT.NO



LUKTER SYKDOM

Parkinsons sykdom utvikler seg sakte og det tar som regel flere år før pasientene får diagnosen. Nå har forskere i England lært opp hunder til å lukte sykdommen. Siden personer med Parkinson får en karakteristisk sammensetning av stoffer i hudtalg, kan hunder lukte seg frem til dette lenge før en lege vil klare å sette diagnosen.

KILDE: FORSKNING.NO



Når hjertet brister

Slik kommer du deg gjennom kjærlighetssorgen

En forelskelse kan treffe oss like hardt og intenst gjennom hele livet. Blodet bruser og sommerfuglene flakser i magen. Men når man ikke får den man drømmer om, eller et forhold tar slutt, rammer kjærlighetssorgen like hardt, enten vi er unge eller gamle. Og den vonde sorgen rommer så mye mer enn tårene som ikke vil stoppe å renne. Kjærlighetssorg er nemlig en sammensatt og kompleks reaksjon på å bli avvist av en man er glad i. Det kan utløse både skam, følelsen av å miste status, sjalusi og sinne. Og gjennom disse følelsene skal vi klare å frigjøre oss fra en vi har vært følelsesmessig knyttet til og komme videre. Det er ikke alltid så lett! For noen kan sorgen sette seg i

kroppen og gi dårlig appetitt, mangel på energi og søvnløshet. Det å prøve å ta vare på seg selv og egen helse i denne fasen, er derfor viktig. De fleste føler seg bedre når de er sammen med venner og familie. Prøv å være sosialt aktiv og takk ja til invitasjoner selv om det er tøft. La følelsene komme og gå uten å skyve dem vekk. Blir det for tungt, er det klokt å finne en fortrolig å prate med, eller oppsøke profesjonell hjelp. Har dere barn sammen, er det viktig å ikke stille dem i en lojalitetskonflikt, men prøve å holde dem utenfor, selv om de har blitt store. Husk at en kjærlighets-sorg viser at du har følt noe ekte!

KILDE: NHL.NO



BIVIRKNINGER

Mange medisiner har bivirkninger som er beskrevet i vedlegget. Men av og til får man uvanlige reaksjoner, og da er det viktig å melde fra. Helsenorge.no har et skjema der du kan beskrive bivirkninger. På den måten påvirker du livskvaliteten til andre.

KILDE: HELENORGE.NO

Det er det man begjærer, ikke det man får, som forteller hvem man er.

BARBRA RING



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN

Det Ane har er helt unikt — dessverre

Ingen tilfeller av brystkreft er like.
Derfor trenger vi mer kunnskap,
for å kunne tilpasse behandling
og oppfølging til hver kvinne.

Kjøper du Rosa sløyfe, bærer du
livsviktig forskning fremover.

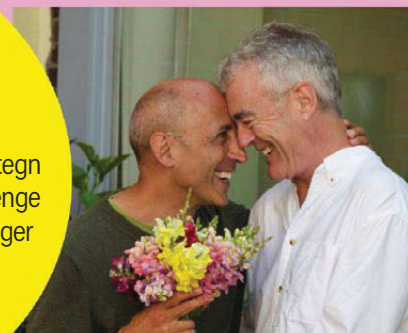
rosasløyfe.no



VISSTE DU

... at smerter og spenninger i nakken, kjeve og hodet kan være tegn på dårlig hørsel? Hvis vi må anstrenge oss for å lytte, gir det ofte spenninger i muskulatur og skjelett.

KILDE: HLF.NO



LATE BLOOMER

Det oppleves ikke nødvendigvis lettere å komme ut av skapet selv om man er voksen. Frykten for hvordan venner, kolleger og familie skal reagere, er mye av årsaken. Derfor blir mange værende i skapet til barna flytter ut og de selv er godt voksne.

KILDE: FORENINGENFRI/NRK.NO

Før du går

Dette bør du huske på hvis du skal gå i fjellet i høstferien.

Høstferien er like om hjørnet, og for mange betyr det noen etterlengtede feriedager. Kanskje har du bestemt deg for å gå noen dager i fjellet? På denne tiden av året er jo den norske fjellheimen på sitt vakreste med sterke farger og frisk luft. Men det er lett å glemme at selv om sommeren nettopp er over, ligger vinteren og lurar flere steder i landet. Været kan snu fort, og det er viktig å være godt forberedt. Her er noen råd:

ER HYTTA ÅPEN? Noen DNT-hytter stenger i oktober. Sjekk at hyttene du skal besøke er åpne og at du har med en standardnøkkel til de selvbetjente hyttene.

VELG EN TUR ETTER FORHOLDENE: På denne tiden kan det komme snø over 1000 meters høyde, velg

derfor en tur som går lavere i terrenget. Dagene er kortere så ikke legg opp til for lange dagsmarsjer. Enten dere går fra hytte til hytte eller overnatter i telt er det greit å komme frem før det blir mørkt.

BROER OG ELVER: I september blir flere av sommerbroene tatt inn og fører kanskje til at du må gå en annen trasé. Elevene kan dessuten bli større etter mye regn og dermed vanskelig å forsere.

HOLD REGNET UNNA: Alt du pakker ned i sekken bør ligge i plastposer slik at du holder regn og fuktighet unna.

SJEKK VÆRMELDINGEN: Vegvesenet har webkameraer på fjell- overgangene.

KILDE: DNT.NO



GODE VIBBER

Blir du glad når du hører musikk? Ikke alle blir det og nå har forskerne funnet årsaken. Tilstanden kalles **musikalsk anhedoni** og skyldes en **frakobling i hjernen mellom belønningssystemet og det auditive systemet**. Mens det å lytte til musikk kan fremkalle gode følelser som regulerer humøret og gir oss lyst til å danse, vil mennesker med anhedoni score lavere på dette.

KILDE: FORSKNING.NO

3

Flere av dem som ble rammet av korona, fikk senfølger. Nå viser nye studier at plagene gradvis avtar og de fleste er tilbake i jobb etter 3 måneder. Opptil 2 % er fortsatt sykemeldt etter seks måneder.

KILDE: FHI.NO



IKKE FARLIG!

Personer med nøtteallergi kan fint oppholde seg i samme rom som nøtter. Nå har forskerne funnet ut at proteinet i nøtten, som utløser en allergisk reaksjon, ikke kan spres i luften fordi det er bundet til selve nøtten. Dette er gode nyheter for alle med alvorlig nøtteallergi! Mangel på kunnskap har ført til nøtteforbud på skoler, arbeidsplasser og fly.

KILDE: SYKEPLEIEN.NO



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN

Kjøp årets Rosa sløyfe

ENVELOPE
1976

På rosasløyfe.no eller hos en av våre samarbeidspartnere:

coop
litt ditt

LINDEX

Kid

MESTER
GRØNN

Colosseum
Tannlege

vitusapotek+



Matprat med Fru Timian

Ujålete er min stil

Hvis Marit Røttingsnes Westlie hadde fått valgt sin drømmegjest til middag, ville hun bedt Jamie Oliver.

Han skulle ha fått torsk, og de skulle ha snakket om hvor viktig det er at barn får god og bra mat.

TEKST: Siri Walen Simensen

OPPSKRIFTER: Marit Røttingsnes Westlie

FOTO: Øystein Westlie

KJØKKENHAGE: Marit kaller seg Fru Timian og har drivhus i egen hage. Der dyrkes også timian.

– Hva er ditt første matminne?

– Meg sittende på kjøkkenbenken hjemme på Inderøy i Trøndelag. Der smuldrer jeg smør til mammas bolledeig. På den tiden brukte de fleste smeltet margarin, men hun tydde alltid til meierismør. Med en gang bollene var tatt ut av ovnen, grov søsknene mine og jeg ut deigen og spiste. Etterpå fylte vi bollene med masse syltetøy.

– Hva var favorittmaten din som barn?

– Når lørdagen kom, spiste vi broiler, kjøpt fra en kyllingbil som sto utenfor Samvirkelaget. Dette var 1970-tallet og broilerne var ferdig krydret og stekt. De ble varmet opp i komfyren, og vi fikk en halv hver med potetgull til.

– Hvem lærte deg å lage mat?

– Moren min var en glad og god baker, men lagde også god tradisjonsmat. Hun er den som lærte meg å bli glad i å stå på kjøkkenet. Det var ingen «fine dining», men retter som kjøttkaker med stuert kål og makrell med nypoteter og agurksalat. Ennå minnes jeg det smørstekte, sprøstekte skinnen på fisken.

– Hva er hemmeligheten bak god og sunn hverdagsmat?

– Når vi gjør ting vi synes det er morsomt å holde på med, gjør vi ting bra. Hemmeligheten er å like å stå på kjøkkenet. Gjør det til en hyggelig stund. Ha musikk eller lydbok på øret, eller la tankene suse. Velg en vanskelighetsgrad som passer dine ferdigheter, slik at du får mestringfølelsen. Rent praktisk er det smart å være godt forberedt gjennom å ha alle ingrediensene på plass før du setter i gang. Ha en god skjærefjøl av tre og en bra kniv.

– Ditt beste økonomitips når det kommer til mat?

– Ikke kast mat. Proteinet er ofte dyrt, så det gjelder å være flink med tilbehøret. Bruk bønner, pasta, ris og poteter når du skal bygge mettende måltider. God hermetik er fint å bruke i gryter. Husk at vi ikke må ha en biff på 200 gram. Og du kan lage en knallgod tomatsuppe av to bokser hermetisk tomat, en løk, litt hvitløk og krydder. Å bruke brødet fra i går til krutonger eller toast og ha til, er smart.

– Hva er knepet for å lage middag på 15 minutter?

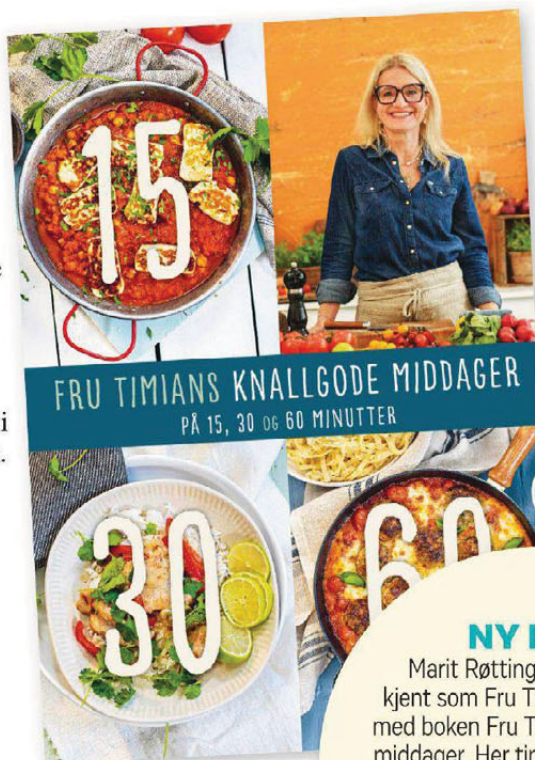
– Først og fremst handler det om erfaring. For å jobbe effektivt med mat, må du være organisert. Tenk noen steg frem! Skal du lage tomatsuppe og ha krutonger til, skjær brødet i terninger, drypp over litt olivenolje og sett i komfyren. Mens de steker, lager du suppen. Jeg lager kyllingryte med kokosmelk ved å hakke grønnsaker og ha i den småputrende kokosen, til slutt strimlet kylling som koker oppi i syv-åtte minutter. Annet tips: Lag en pesto, kok pasta, stek kyllingbryst til.

– Hva er din favorittmat i hverdagen?

– Det varierer ut fra årstiden. På sensommeren og høsten er jeg glad i å servere høstgryter med salat til. Jeg serverer alltid salat på store fat og bruker gjerne tre forskjellige typer grønne salater, gode norske tomater, gjerne fetaost og syltet rødløk.

– Hva koser du deg med i helgen?

– Her hjemme i Rakkestad har vi en pizzaovn i hagen, og den bruker vi hele året. Jeg lager deigen selv av ulike typer pizzamel og lager så mange om gangen at jeg alltid får lagt noen i fryseren. En av



FRU TIMIAN: Marit Røttingsnes Westlie valgte navnet fordi timian er en robust og allsidig plante – egen-skaper hun føler passer godt til seg selv og matfilosofien hennes.

NY BOK

Marit Røttingsnes Westlie, kjent som Fru Timian, er aktuell med boken Fru Timians knallgode middager. Her tipser hun hvordan du kan skape hverdagsmagi på kjøkkenet, uansett hvor travelt du har det, blant annet superraske favoritter klare på 15 minutter.

Det var ingen «fine dining», men retter som kjøttkaker med stuert kål og makrell med nypoteter og agurksalat.

mine favoritter er med crème fraîche. Jeg rører litt pizzakrydder og hvitløk i den og brer over bunnen. Så legger jeg på noen tynne potetskiver, som jeg har forkokt. Oppå det ost. Serveres med hot honey som dipp. Det er chiliolje blandet med honning.

– Hvis du kunne invitere en person på middag, ingen begrensninger. Hvem ville du ha invitert og hva ville du ha servert?

– Jamie Oliver. Han er en kul type. Jeg måtte ha servert noe norskinspirert, kanskje stekt torsk på en ujålet måte, med en god risotto til. Under mid-dagen ville jeg ha snakket med ham om prosjektene han

har satt i gang i Storbritannia, både i forhold til hva skolebarn spiser, dysleksi og viktigheten av å sitte rundt et bord sammen og spise. Å legge vekk telefonene, se hverandre i øynene og snakke om hva vi har gjort i dag – leve et lite stykke liv – er viktig. Jeg tror vi ville ha fått en fin kveld.

– Hva er den perfekte høstmaten for deg?

– En god stifado, som er en gresk gryterett av høyrygg, med hermetiske tomater, rødvin og sjalottløk, som legges imot slutten. Den kokes med en kanelstang i. Til den serverer jeg en god, gresk salat med høstens norske tomater, fetaost og agurker.

RASK!

Gå for denne når du har det travelt. Klar på 15 minutter.

Kyllinggryte med kokosmelk og koriander

Denne gryta har vært en trofast gjenganger hos oss i mange år. Til denne utgaven har jeg gjort noen små endringer slik at gryta er enda kjappere å lage. 4 porsjoner

2 cm ingefær
3 fedd hvitløk
1 rød chili
½ ts sambal oelek
1 ss olivenolje
3 gulrøtter
500 g kyllingfilet i strimler
7 dl kokosmelk
3 ss soyasaus
2 ts fish sauce
nykværnet pepper
100 g eggnudler
150 g sukkererter
1 lime
ev. 1 ts flaksalt
TIL SERVERING:
½ potte koriander

Skrell og finhakk ingefær, hvitløkfedd og chili og ha i en kjele sammen med sambal oelek og olivenolje. Om du ikke vil ha en sterk gryte, skrapes du ut frøene og den hvite hinnen på chilien før du finhakker den. La dette surre på middels varme mens du deler gulrøttene i terninger på cirka 1 x 1 cm. Ser gulrøttene fine og rene ut, trenger du ikke å skrelle dem først. Ha både gulrotbitene og kyllingstrimlene i kjelen. Tilsatt kokosmelk, soyasaus, fish sauce og nykværnet pepper og kok opp.

Gulrotbitene og kyllingstrimlene trenger 8–10 minutter i kjelen, så når det er 3 minutter igjen av koketiden, har du i nudlene. Rør rundt, slik at de ikke klumper seg sammen. Del sukkerertene i to og ha dem i kjelen. De trenger bare 20–30 sekunder i varmen. Skvis over limesaften. Prøve-smak for å kjenne om det er passe krydret eller om det trengs et lite dryss med flaksalt på toppen. Koriander drysser du over ved servering.



ALT I EN GRYTE

Når du koker pasta eller ris rett i sausen, som vi gjør her, trenger den litt mer tid enn vanlig, men til gjengjeld trekker den til seg all den gode smaken. Husk å bruke en stor gryte. Alternativt må du bryte spaghetti i to. Det må du i så fall aldri fortelle til en italiener.

«One pot» på 30 minutter

Jeg elsker one pot, selv om noen mener at det ikke lenger er trendy. Alt lages i én gryte, inkludert pastaen eller risen, og det smaker digg, går kjapt og gir minimalt med oppvask. Hva mer kan man egentlig ønske seg midt i uka?

4 porsjoner

400 g pølser, gjerne grove og kjøttrike
1 løk
2 fedd hvitløk
200 g tomater
2 vårløk
250 g cherrytomater
800 g hakkede, hermetiske tomater eller passata (tomatpuré)

4 dl ferdig utblandet grønnsakbuljong
300 g spaghetti
1 ts oregano
1 ts salt nykvernet pepper
50 g spinat
100 g ost, blanding av parmesan og hvitost
1 dl crème fraîche, kan utelates

Dersom det er skinn på pølsene, må du fjerne det før du skjærer dem i mindre biter. Finhakk løken og hvitløkfeddene, del tomatene i mindre biter og skjær vårløken i ringer. Ha de hermetiske tomatene og grønnsakbuljongen i kjelen og fordel resten over. Kok opp. Bland det sammen etter beste evne. Spaghetti er jo fremdeles hard, så det er litt knotete å blande i starten. Legg over et lokk og la det småkoke i 15–17 minutter. Rør rundt inn-

imellom slik at pastaen ikke blir liggende som en klump i midten. Det blir enklere å blande skikkelig etter hvert. Blir sausen for tørr underveis, tilsetter du litt mer vann. Eksakt hvor mye væske som kreves, avhenger både av hvor vid kjelen er, og hvor tykke de hermetiske tomatene er i konsistensen. Riv osten og rør den inn helt på slutten. Noen ganger rører jeg inn crème fraîche helt på slutten for å runde av sausen, andre ganger ikke. Så «feel free!»



Arvekyllingen

En favoritt helt siden jeg delte oppskriften i 2011. Den har gått sin seiersgang fra kjøkken til kjøkken – jeg fikk den fra svigerinnen min, som fikk den fra en venninne. Derfor navnet. Oppskriften er justert litt med årene, men den saftige kyllingen og den store matgleden er fortsatt intakt. En hverdagsklassiker verdt å dele videre! 4–6 porsjoner

KYLLINGEN:

1 løk
2 fedd hvitløk
1 rød chili
½ gul paprika
½ grønn paprika
1 rød paprika
4 ss olivenolje
1 kg kyllingfilet
1 ts salt
1 ts nykværnet pepper

300 g cherrytomater

3 dl kremfløte
3 dl crème fraîche
1 ss maisenna
2 ts srirachausaus
150 g ost

RISEN:

3 dl jasminris
4½ dl vann
½ ts salt

Skrell og hakk opp løk, hvitløkfedd og chili og del paprikaene i strimler. Varm halvparten av oljen i en stekepanne og ha i grønnsakene. La dem surre på middels varme i noen minutter, til de blir myke og blanke. Dryss over litt salt og pepper.

I mellomtiden deler du hver kyllingfilet i 4–5 biter. Hell løk og paprika over i en ildfast form. Skru opp varmen på stekepannen og ha i en spiseskje av oljen og halvparten av kyllingbitene. Dryss over salt og pepper og brun bitene kjøpt rundt det hele. De skal ikke gjennomstekes. Legg dem

over i den ildfaste formen og gjenta med resten av oljen og kyllingbitene. Ha cherrytomatene i formen. Rør sammen fløte, crème fraîche, maisenna og srirachausaus og hell det over formen. Jeg bruker å la noen av toppene på kyllingbitene og kanskje en tomat eller to gå klar av sausen, sånn at de stikker opp. Riv osten og dryss over.

Sett formen i stekeovnen og stek ved 225° varmluft i 25–30 minutter, til det bobler godt og osten har blitt gyldenbrun og fin. Tilbered risen etter anvisningen på pakken. God arvekylling-middag!

UTEN KJØTT

Vegetar-moussaka er perfekt når du skal lage mat til både vegetarianere og kjøtt-spisere. Oppskriften kan enkelt dobles hvis det er mange til bords.

Moussaka med auberginer, søtpotet og linser

Dette er en langpannemiddag jeg aldri savner kjøtt i! Den er mettende, smakfull og perfekt å sette på bordet når det skal koses. Server gjerne med en frisk salat av fennikel, appelsin og dill – den gjør måltidet komplett.

Form 18 x 30 cm

MOUSSAKA:

650 g aubergine

450 g søtpotet

4 ss olivenolje

TOMATSAUSEN:

2 løk

4 fedd hvitløk

1 ts salt nykværnet pepper

1 ts tørket oregano

¼ ts kanel

3 ss tomatpuré

400 g hermetiske, grønne linser

1 glass soltørkede tomater i olje

4 dl vann

OSTESAUSEN:

40 g smør

40 g hvitemel

3 dl melk

1 ts salt

½ ts nykværnet pepper

250 g revet ost

SALATEN:

1 fennikel

1 appelsin

1 crispisalat

50 g rucola

4–5 stilker dill

olivenolje

flaksalt

nykværnet pepper

Skjær aubergine og søtpotet i cirka ¾ cm tykke skiver og fordel dem utover to bakepapirkledde stekebrett. Pensle over halvparten av olivenoljen og dryss over salt og pepper. Stek skivene ved 200° i 15–20

minutter til de har fått gyllenbrune flekker. Ta ut brettene, men la ovnen stå på. Finhakk løk og hvitløkfedd til tomat-sausen og ha i en kjele sammen med resten av olivenoljen, salt, pepper, oregano og kanel. La det surre på middels varme i 4–5 minutter til løken har blitt myk og blank. Rør inn tomat-pureen. Hell væsken av linsene og oljen av de soltørkede tomatene og ha det i gryta sammen med vannet. Kok opp og la det småkoke i 15 minutter. Smak til sausen. Smelt smøret og rør inn hvitemelet. Spe med melken og rør ut klumpene. Ha i halvparten av saltet og

godt med nykværnet pepper og la det småkoke i ca. 5 minutter. Riv osten og ha ca. halvparten av den i sausen. Prøvesmak og tilsett ev. resten av saltet.

Fordel ⅓ av aubergine- og søtpotet-skivene i bunnen av formen. Fordel halvparten av tomat-sausen over, så en tredjedel av ostesausen. Fortsett med et nytt lag aubergine- og søtpotet-skiver, tomat-saus og ostesaus, før du avslutter med et lag aubergine og søtpotet-skiver, ostesausen og resten av den revne osten helt på toppen. Sett formen i stekeovnen og stek ved 200° varmluft i 20–25 minutter, til osten

bobler skikkelig og har fått gyllenbrune flekker.

Skjær fennikel i helt tynne skiver og legg i kaldt vann, bruk gjerne mandolin. Skjær først av topp og bunn på appelsinen, deretter fileter som du deler i mindre biter. Ha det i en bolle sammen med salaten, som du river eller skjærer i mindre biter, rucola og fennikelskiver. Finhakk dillen og bland inn. Skvis ut resten av saften av appelsinen og ha i en liten skål sammen med olivenolje, salt og pepper. Rør det sammen og hell over salaten. Det er lurt å la moussakaen avkjøles i 10 minutter før servering.



Grunnoppskrift

Spar på denne oppskriften
– garantert suksess hver gang.
Ca. 12 plater

100 g meierismør
1 ts salt
2 ts bakepulver
7 dl hvetemel
1 dl sukker
3 dl helmelk
1 dl kulturmilk
2 dl rømme
4 egg

Smelt smør i en kjele. Bland alt det tørre i en stor bolle. Spe med melk og kulturmilk mens du pisker godt, slik at det ikke blir klumper.

Ha i rømme, egg og smeltet smør. Rør alt godt sammen. Juster med mer melk hvis røren er for tykk, eller mer mel hvis den virker for tynn.

La røren svulle i 30 minutter før steking.

VELLYKKET VAFFELRØRE

Røren kan fint stå lenger enn 30 minutter før steking. Da blir vafflene enda bedre!

BLÅBÆRVRI

Bytt ut kulturmilk med blåbær-biola for ekstra smak, og rør inn 1 dl frosne blåbær før steking. Server med rømme og friske blåbær.

FOR SJOKO- LADELSKEREN

Rør inn grovhakket mørk sjokolade i røren. Vil du ha ekstra mørke vaffer, kan du tilsette 3 ss kakaopulver.

En grunnoppskrift – mange muligheter

NOE FOR ENHVER SMAK

Vafler er alltid en vinner – spesielt når du får gjester og ikke har noe godt på lur. Med én god oppskrift og noen enkle justeringer får du mange muligheter.

OPPSKRIFT OG FOTO: Lise Marie Stang Jacobsen



Vaffelkake med bær

Dette blir en skikkelig festkake. Bruk en skarp kniv for å skjære stykker.

3½ dl kremfløte
4 ss sukker
1 kurv bringebær
1 kurv blåbær

Følg fremgangsmåten til grunnoppskriften. Stek vaflene og la dem avkjøles på rist. Pisk kremfløte og sukker til krem. Rett før servering legger du vaflene lagvis med pisket krem og bær. For ekstra friskhet kan du også bruke syltetøy mellom lagene.



Grove vafler med epler

Litt sunnere, mettende og perfekt i matboksen med godt pålegg.
12 porsjoner

100 g havremel
150 g speltmel
100 g lettkokte havregryn
150 g hvetemel
2 ts bakepulver
2 ts kanel
4 dl helmelk
1 dl syrnnet melk
3 egg
100 g smør
2 epler

Ha alt det tørre i en stor bolle. Vask og riv epler grovt.

Tilsett melk, syrnnet melk og egg, og rør godt sammen. Smelt smør i en kjele, avkjøl litt og bland inn i røren sammen med eplene.

La røren svulle i 30 minutter.

Server lune vafler med vaniljekesam og revet epler.



Luksusvafler

Akkurat slik bestemor lagde dem – rause, gylne og fulle av smak.
20 porsjoner

5 egg
2 dl sukker
1 dl rømme
3 dl kremfløte
7 dl helmelk
900 g hvetemel
100 g smør
2 ts bakepulver
1 ts kardemomme
2 ts vaniljesukker

Pisk egg og sukker til eggedosis. Smelt smør i en kjele, avkjøl litt og bland det inn i eggedosisen.

Bland det tørre i en bolle. Rør det tørre og det våte vekselvis inn i egge-

dosisen til du får en glatt røre. La røren svulle i 30 minutter. Juster med mer melk eller mel til ønsket tykkelse.

Server med rømme, syltetøy, smør og brunost.

SJARMØR: Var det noe Frank kunne, var det å behandle meg som en kvinne. Jeg hadde aldri opplevd maken til kjærlighetserklæringer.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

JEG ELSKET EN LYSTLØGNER

Da kvinnen i telefonen presenterte seg som min ekssamboers nye kjæreste, følte jeg øyeblikkelig en voldsom sympati. «Du må komme deg bort», var hva jeg sa til henne.

JEG VET HVOR vanskelig det er å gå hvis du har satsset både sjelen og økonomien på en mann. Bedre enn de fleste andre har jeg forståelse for at du i stedet for å avslutte, sliter deg ut på å dekke over og late som om alt er flott.

I dag blir jeg sint på meg selv fordi jeg holdt ut så lenge og lot meg lure i så voldsom grad. Det er denne stemmen inni meg som snakker til en

annen kvinne nå. For hennes del håper jeg at hun kommer bedre ut av forholdet hun er i enn jeg gjorde. Fremdeles, nesten seks år senere, sliter jeg med etterdønningene, både mentalt og pengemessig.

Det er nå åtte år siden jeg møtte Frank, en mann som kjørte rundt i en bil uten registreringsskilter. Vi møttes ikke på vanlig måte, men gjennom et uhell på en parkeringsplass.

Han rygget inn i min bil. Jeg husket at jeg følte sinne over at han kunne være så uforsiktig, men det varte ikke lenger enn til jeg møtte blikket hans. Det var fortvilet og søtt og han beklaget så pent at jeg endte med å si at den lille skrapen i min bakspeil ikke betydde noen ting, for bilen var uansett gammel.

Han ga meg telefonnummeret sitt og sa at jeg måtte ringe

hvis jeg ombestemte meg, for selvfølgelig skulle han gjøre opp for seg! Da jeg så at det ikke var kjennetegn på hans kjøretøy, skyndte han seg å forklare at bilen var kjøpt i utlandet og at han skulle få skiltet i nær fremtid.

Jeg hadde vært alene og rotet litt rundt en tid. Etter et samlivsbrudd mange år tilbake i tid hadde jeg vært alene om omsorgen for sønnen min,

som da var ti år gammel. Da jeg kjørte hjem den dagen, hadde det skjedd noe med meg. Det var som om et blikk fulgte meg, og det var gutteaktig og flørtende.

Selvfølgelig ringte jeg mannen som hadde rygget inn i min bil, men bare for å forsikre om at jeg ikke kom til å kreve noe som helst av ham. Han svarte med å be om adressen min, og neste dag kom han med en blomsterbukett.

Dagen etter hadde vi fått et forhold og ting gikk rasende fort. Fordi han hadde bodd i utlandet, hadde han bare en stusslig hybel. Jeg hadde en større leilighet og han flyttet inn. Jeg var så forelsket at jeg var helt blind. Var det noe Frank kunne, var det å behandle meg som en kvinne. Jeg hadde aldri opplevd maken til kjærlighetserklæringer.

I starten bidro han med mat og tilbød seg å betale strømregningen, men jeg ville vise ham at jeg var snill og raus og takket nei. «Da skal vi ta en lang ferie på min regning når eiendommen min står ferdig oppusset i Spania», lovet han. Jeg fortalte venner og familie om hva som lå foran meg. I starten likte alle den nye samboeren min.

I dag vet jeg hvor vanskelig det er å avsløre løgner når du er betatt og vil tro det beste. I startfasen av et bekjentskap blir det nesten umulig å forstå når noe ikke er sant. Fordi jeg så gjerne ville tro på ham, fikk ikke min iboende skepsis komme til uttrykk.

Egentlig fikk jeg aldri helt taket på hva kjæresten min jobbet med. Han fortalte at han drev med eiendommer og seilbåter i utlandet og hadde ikke et kontor eller et fast arbeidssted. Bilen han hadde, ble solgt og han fikk en ny, også uten skilt, men jeg stilte ingen kritiske spørsmål.

Vi bodde sammen i to år, og fremdeles hadde vi ikke reist til hans feriehus. Han forklarte meg da at restaureringsarbeidene var forsinket på grunn av rot med endringstil-

latelser og et byggefirma som gikk konkurs.

«Tror du ikke at jeg hadde betalt dem på forskudd og alt er gått tapt», fikk jeg vite.

Han var fortvilet, og jeg tenkte at det ville glede både ham, sønnen min og meg at eiendommen kom i orden. Derfor tilbød jeg meg å låne ham penger jeg hadde arvet etter faren min, og som sto i banken.

Min kjæreste var forduftet med de siste pengene våre.

«Du er altfor snill, men jeg elsker deg», sa han og tok imot. Nytt løfte: Til sommeren skulle vi i hvert fall ha en drømmereise. Han tok frem mobilen og viste meg bilder av et praktfullt hus med svømmebasseng i hagen.

«Send det til meg, så jeg kan vise andre», ba jeg.

I tiden som fulgte vet jeg ikke hvor mange ganger jeg tok frem bildet og sendte telefonen rundt når det var venninnelunsjer på jobben. Selvfølgelig ble det ingen luksuserie på oss. Frank påsto at han hadde bestilt billetter og satt av tid da han plutselig følte seg veldig syk.

«Du må til legen», sa jeg.

Da han kom hjem derfra, la han ut om hvor bekymret legen var for ham; han skulle bli sjekket nærmere med tanke på kreft. I tiden som fulgte tenkte jeg ikke på ferier, men på min alvorlig syke kjæreste, som hadde fått den samme, grusomme kreftdiagnosen som moren hans døde av som ung.

«Og vi som skulle dra av gårde sammen», sa han og gråt.

«Ikke tenkt på det», sa jeg. Det var lite de kunne gjøre for ham på sykehuset, bortsett fra å dempe symptomene, fikk jeg vite, og Frank satt hjemme og søkte etter behandlingsmetoder i utlandet.

«Problemet er at alle pengene mine er låst opp i utlandet», sa han. Igjen var det tårer. Jeg følte at hjertet mitt flommet over av kjærlighet og stilte ikke de spørsmålene jeg burde ha stilt rundt det faktum at han aldri ville ha meg med til sykehuset eller leger.

Hvor dum går det an å være? Det er lett å være etterpåklok og tenke det. Selvfølgelig skulle jeg ha sett med egne øyne at han var på sykehuset og fikk medisiner. Jeg burde ha krevd å få være med ham til legen, slik at jeg kunne ha stilt spørsmål.

Jeg var så blind at jeg tok ut min sønns sparepenger og overførte til Frank for at han skulle få den behandlingen han trengte. Han svarte med å reise.

«Du må bli her og tenke på meg. Jeg vil ikke at Martin skal være overlatt til andre, og jeg orker ikke å ha noen rundt meg», sa han.

Så ble han borte. Det tok fire dager før jeg oppdaget at eiendelene hans var forsvunnet, og seks dager før jeg innså at han hadde forkastet sitt gamle telefonnummer. Min kjæreste var forduftet med de siste pengene våre, og jeg satt som en idiot igjen. Ord kan ikke beskrive hvor forferdelig det var å måtte erkjenne både overfor meg selv og andre at jeg var blitt lurt trill rundt av en lystløgner og bedrager.

Jeg politianmeldte ham da jeg forsto at han hadde stukket av, og jeg fikk vite at det var flere ulovligheter i hans fortid. Problemet mitt var at jeg frivillig hadde gitt ham penger, det var ingen ting å ta ham på.

Det er nesten seks år siden han forsvant ut av livet mitt, men det har ikke gått én dag siden uten at jeg har tenkt på ham og forbannet ham. Det rare er at jeg samtidig har savnet noe; ømheden han evnet å vise og kjærligheten han ga meg. Det er flaut å si, men slik

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

er det. Denne siden av ham er det som gjør det vanskelig å konfrontere ham med de tingene som fremstår som merkelige.

For tre uker siden ringte en kvinne meg, en dame jeg ikke kjente. Hun hadde fått høre at jeg var Franks tidligere kjæreste og ville høre hva jeg hadde å si om ham. Jeg var ærlig og sa at jeg fremdeles slet med å reise meg økonomisk etter å ha blitt lurt opp i stry til å tro på både eiendommer i utlandet og alvorlig kreftdiagnose. Hun ba om å få svar, men da jeg ga henne sannheten, trakk hun seg unna. Jeg har forsøkt å ringe henne, uten å klare å nå henne, og på Facebook har hun blokkert meg. Sannsynligvis er hun ikke klar til å ta imot de triste fakta.

Av andre har jeg hørt at han har lurt henne på samme måte som han gjorde med meg. I det siste har han spilt kreftsyk. Jeg har brukt mye tid på å lese om lystløgnere, på fagspråket kalt mytomaner, og jeg er ikke i tvil om hva som feiler min ekskjæreste. Dessverre er det lite håp om at han noen gang blir frisk. Det eneste rådet som kan gis til den som får ham inn i livet, er: Kom deg bort, fort som svint. Hvis ikke, ender du raskt opp som bankerott. •

SHOPPING-GLEDE: Når jeg tenker tilbake, husker jeg at noe skjedde med Gro på denne tiden. Hun kom i nye og fine klær og hadde råd til å reise til Syden.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

JEG BLE RUNDLURT

Jeg er en gammel dame på 75 år, som har lagt min ære i å være et ordentlig og ryddig menneske. Nå er jeg blitt lurt av den jeg elsker høyest.

Å BLI GAMMEL er en sårt ting. Det verste er at man lett blir undervurdert av andre. Jeg tror at mitt reduserte fysiske tempo fikk min datter til å tro at jeg ikke lenger følger godt med på alt som skjer. Jeg vet det ikke er uvanlig at voksne barn er opptatt av foreldrenes penger og verdier. Jeg har sett triste arveoppgjør, fordi søsken har kranglet om hvem som er blitt mest tilgodesett mens foreldrene levde.

«Noe sånt skal ikke skje oss», har jeg lovet meg selv.

«Du trenger ikke de pengene, og ikke Kåre, heller», mente hun.

I alle år har jeg vært en ett hundre prosent rettferdig mor. Jeg har to barn, en sønn og en datter, og alltid, hvis en har fått noe, har den andre fått det samme, eller penger tilsvarende det tingen kostet. Ingen kan si at mannen min og jeg gjorde forskjell på våre to barn. Men de to barna våre ble forskjellige. De var ulike fra første dag, faktisk. Mens sønnen vår var rolig og reflektert allerede som liten, kunne jenta vår finne på å lyve om bitte små ting. Vi unnskyldte henne i barndommen og sa at hun bare hadde altfor rikholdig fantasi.

Jeg må komme inn på min datter, Gro, når jeg skal fortelle hele historien. Det er ikke til å legge skjul på at hun til tider var en utfordring. I tenårene var hun en rebell, som fant på mye rart. Jeg glemmer aldri den gangen faren hennes tok henne i å stjele penger fra hans frakkelomme. Hun så rett på ham og påsto at hun bare lette etter en nøkkel. Selvfølgelig trodde han ikke på henne, men han beskyldte henne ikke for å stjele, bare gjorde oppmerksom på at det var ulovlig å gå i lommene til de voksne.

Så ble hun voksen, og jeg kan ikke si at jeg har gode grunner til å si at hun har vært et uærlig menneske. Gro har rotet litt i livet med diverse menn og jobber, men hun har klart seg selv og vist en imponerende styrke i perioder av sitt liv. Hun og jeg kom nær hverandre da hun ble skilt for andre gang og hun satt alene med ansvaret for to jenter.

At hun hadde det tøft økonomisk, visste både faren hennes og jeg, og derfor ga vi både henne og sønnen vår en slump penger ved en anledning. Da jeg ble enke, sørget jeg også for at begge barna fikk en fin sum som forskudd på arv. Ergo hadde de ingen grunner til å være misfornøyd.

Jeg var bare 65 år da jeg ble alene og hverdagen ble svært annerledes. Fire år tidligere hadde jeg blitt uføretrygdet på grunn av revmatisme, og uten mannen min å stelle for føltes livet litt for stille. Men jeg fant en slags glede i tilværelsen. Min interesse for håndarbeid har alltid holdt meg oppe, og i tiden som fulgte strikket jeg masse til venner og familie.

Å bo i uskiftet bo var en helt naturlig ting, siden hverken mannen min eller jeg hadde særkullsbarn. Selv om jeg var sparsommelig og ikke brukte mye, visste jeg at jeg hadde god økonomi, for Geir hadde vært flink til å sette penger i banken. Han planla en god alderdom for oss. I alle år mens vi var gift, var det han som passet vår økonomi, betalte alle regninger og sørget for stadig å få de rimeligste strømvartalene, forsikringene, bredbånd etc.

Da jeg en tid senere sa til min datter at jeg ikke orket å sette meg inn i slikt, men at jeg heller kunne leve med at jeg ikke hadde de rimeligste avtalene til enhver tid, tilbød hun seg å ordne opp i alt for meg. «Jeg tar jobben for deg og du får mindre å tenke på», sa hun.

Jeg ble utsatt for et ganske stort press. Jeg følte at Gro mente at jeg var sta og ufor-

nuftig om jeg ikke sa ja takk til et slikt velvillig tilbud. Derfor sa jeg ja, selv om jeg innerst inne tenkte at alt fungerte bra som det var.

Fra da av var det min datter som tok imot alle regningene mine, og da hun tilbød seg å handle for meg også, tok jeg meg i å synes at det var behagelig. Jeg ga i grunnen slipp på min egen økonomi.

Når jeg tenker tilbake, husker jeg at noe skjedde med Gro på denne tiden. Hun kom i nye og fine klær og hadde råd til å reise til Syden. «Jeg er blitt forfremmet», fortalte hun med et smil, og jeg gratulerte henne og sa at vi måtte feire. «Gå på polet og kjøp en flaske champagne», nærmest beordret jeg.

Min voksne sønn syntes det var helt ok at søsteren hjalp meg. Han hadde mer enn nok med sin lille familie. Han stilte opp for meg på sin måte ved å be meg på middager iblant. Hver gang det skjedde, ble jeg hentet og kjørt hjem etterpå. Jeg strikket og drakk kaffe med naboen og skrøt av hvor flink datter jeg hadde, som var til så stor hjelp. «Jeg hadde aldri i verden gitt bankkort og tilgang til kontoene mine til en annen», sa hun, men det bet jeg meg ikke merke i. Å være skeptisk ligger ikke til min natur.

En dag sist sommer fikk jeg en telefon som praktisk talt slo luften ut av meg. Det var en dame i banken som ringte og sa at hun trodde at vi to burde ha et lite møte for å snakke om min økonomi.

«Jeg er ikke interessert i å røre sparepengene mine», svarte jeg litt bryskt.

«Nettopp derfor bør du komme», sa hun.

Det var et lite hyggelig møte jeg fikk. Jeg forklarte at min datter hadde fått ansvaret for å betale regningene mine og at hun handlet dagligvarene jeg trengte for at jeg skulle få et behagelig liv.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

«Har du også bedt henne om å ta ut store beløp eller bruke penger fra sparekontoen?» ble jeg spurt.

Da måtte jeg riste på hodet. Det viste seg at min datter, av alle, hadde tømt mine kontoer for til sammen mer enn 300 000 kroner. Fra pensjonskontoen min hadde hun kjøpt ting til seg selv, for jeg hadde aldri bedt henne om å kjøpe ting i et parfymeri eller i en klesbutikk. Den halve millionen kroner jeg hadde tenkt på med glede var mer enn halvert. Jeg hadde gitt henne min fullmakt uten å tenke over hvilken frihet jeg ga henne til å røre pengene mine.

Min første reaksjon var sorg over at hun hadde samvittighet til å lure meg. Trodde hun at jeg ikke kom til å merke det? Da jeg konfronterte Gro, forsøkte hun å benekte alt, men så brøt hun sammen og sa at hun var så sliten av å ha dårlig råd.

«Du trenger ikke de pengene, og ikke Kåre, heller», mente hun.

Jeg måtte minne henne på at jeg ikke kan gjøre forskjell på mine to barn og at det hun hadde gjort var ulovlig.

Det er gått seks måneder siden jeg tok ansvaret for egen økonomi tilbake, og i den siste tiden har jeg lekt med tanken om å skjevdele arven mellom mine to barn. Den som lurte meg, skal få minst. Hun fortjener ikke å få det samme som sin ærlige bror. •

MELLOM TO MENN

Allerede ved første møte var tiltrekningen sterkt til stede. Jeg levde i et godt ekteskap, men klarte likevel ikke å motstå Stevens sjarm.



JEG GLEMMER ALDRI første gangen Steven kom inn i butikken. Han var den nye selgeren som representerte en av de største leverandørene våre. Hilde, kompanjongen min, og jeg, hadde drevet en liten forretning med dameklær i mange år. Det var ingen gullgruve, men et stabilt levebrød som vi var stolte over å ha opparbeidet.

Da Steven Hanson kom for å vise oss årets nyheter, hadde vi på forhånd bestemt oss for å veksle på å stå bak disken, slik at begge kunne se hva han hadde med seg.

Jeg sto i en krok og ryddet i noen hyller, da en lystig, varm stemme fløt gjennom butikklokalet.

«Hallo! Er det noen hjemme her?»

Jeg husker at jeg snudde meg og tittet nysgjerrig på mannen som satte fra seg noen vesker på gulvet. Over armen bar han en haug med klær på hengere.

«Ja, hei, jeg er alene for øyeblikket, men kollegaen min kommer snart», sa jeg.

Han klemte hånden min, og jeg så inn i et pent ansikt. Han kunne være på min egen alder, rundt 50 år. Håret var tykt, og smilet hans var fascinerende. Det favnet hele ansiktet, rynkene la seg som bekker fra øyekrokene og nedover kinene. De mørke øynene glitret. Aldri i mitt 25-årige ekteskap hadde jeg vært tiltrukket av noen andre enn min mann. Men nå, i løpet av et håndtrykk og noen lystige fraser, fikk jeg foruroligende hjerte-klopp.

Jeg loset ham til bakrommet med varene, og bød ham på kaffe mens vi ventet på at Hilde skulle komme tilbake. I mellomtiden måtte jeg løpe litt til og fra kundene.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

HEMMELIGE MØTER: Det ble mange møter, og jeg begynte å lyve for kollegaen min. Hun ville blitt forskrekket om jeg fortalte sannheten. At jeg nærmest levde for de stjålne møtene med Steven.

«Jammen er det en snerten liten forretning dere driver. Jeg ser at du har dreisen på kundene også», sa han og smilte.

«Takk. Jeg kan begynne å kikke på prøvene så lenge, så slipper du å vente», sa jeg.

«Her er det ikke meg imot å vente», sa han og blunket skøyeraktig. Jeg rødmet som en ungjente.

Litt senere dukket Hilde opp. Vi bestilte varer, og tiden fløy. Hilde tok seg mest av ekspederingen og overlot størsteparten av bestillingen til meg.

«Jeg forstår hvorfor dere har en god kundekrets. To flotte damer, så vakre og imøtekommande, må jo tiltrekke seg kunder lik fluer», sa han plutselig.

Jeg rødmet igjen. Slik smiger var jeg ikke vant til.

«Jeg stikker innom og inviterer deg på en kopp kaffe hvis jeg er i strøket», sa han og smilte da han tok meg i hånden til avskjed. Hilde sukket høylytt da han hadde gått.

«For en mann. Nesten synd du allerede har en mann, Lisbeth. Jeg tror han likte deg», sa hun og dunket meg i siden.

Nettopp tanken på min trofaste mann skulle gi meg mye svart samvittighet. Steven kom nemlig ikke med tomme løfter. Uken etter dukket han opp i butikken uten noe egentlig ærend.

«Hei, du! Jeg er i området, har du tid til en kopp kaffe?» spurte han.

«Jeg kan ta litt fri om ti minutter», hørte jeg meg selv svare, etter noen sekunders taushet. Hilde var opptatt med en kunde, men kastet et overrasket blick over skulderen.

«Det er en kaffebær rundt hjørnet, jeg venter på deg der», sa Steven.

Jeg nikket og smilte mens heten slo opp i hodet. Herregud, hva gikk det av meg? Jeg oppførte meg som en tenåring! Steven satt og ventet ved et lite bord ut mot gaten. Vi snakket først om løst og fast, før han

plutselig satte de mørke øynene i meg.

«Jeg har forstått at du er gift. Mannen din er en heldiggris», sa han.

«Kanskje, men jeg er også heldig. Vi har et godt liv, og sammen har vi to barn og et lite barnebarn», svarte jeg.

For meg var det nødvendig å snakke positivt om Helge. Vi kjenner hverandre til bunns, har gjennomgått opp- og nedturer, jobbet for et godt familieliv, og støttet hverandre i alle år. Dette formidlet jeg til Steven. Selv var han skilt for mange år siden, og barnløs. Jeg skjønte mellom linjene at han lengtet etter et trygt og godt forhold.

«Jeg burde vel ikke si det, Lisbeth, men jeg liker så godt å snakke med deg, det føles som om jeg har kjent deg bestandig», sa han, da vi skulle gå hver til vårt.

Han strakte ut hånden og la den lett over min. Forvirret reiste jeg meg og nærmest løp ut av kaffebaren. Et alvor jeg slett ikke ønsket, hadde sneket seg inn i vår lette tone. Ved butikken stanset jeg, og lot ham nå meg igjen.

**Vi må ta et valg.
Ingen er
tjent med slikt
hemmelighets-
kremmeri, sa
Steven alvorlig.**

«Du kan si nei, men vil du møte meg å ta en kopp kaffe neste gang jeg er på disse trakter?»

«Jeg vet ikke», sa jeg, som sant var.

Vel inne i butikken, stirret jeg skremt på meg selv i speilet. Jeg var 52 år, solid gift og etablert, og nå lekte jeg med ilden. Hvordan kunne jeg?

Det ble mange kopper med kaffe, og jeg begynte å lyve for Hilde. Hun ville blitt forskrekket om jeg fortalte sannheten. At jeg nærmest levde

for de stjalne møtene med Steven.

At jeg var forelsket.

Vi møttes flere ganger på stranden tidlig om morgenen før jeg skulle på jobb. Vi snakket og snakket. Stadig oftere møttes vi i all hemmelighet. Han reiste innom byen vår så ofte det lot seg gjøre, og overnattet på hotell for å være i nærheten av meg. Samvittigheten min gnog, men forelskelsen overskygget alt. En kveld møttes vi på hotellrommet hans.

«Lisbeth, jeg tenker ikke på annet enn oss to. Vi må ta et valg. Ingen er tjent med slikt hemmelighetskremmeri», sa Steven alvorlig.

Hva skulle jeg gjøre? Mine følelser for Steven var sterke, men hverdagen ville også komme til oss. Nå var det bare korte, romantiske møter hvor vi knapt hadde kysset hverandre.

Plutselig oppdaget jeg at det blinket i mobiltelefonen min. Den hadde vært lydløs den siste timen. Jeg kvakk da jeg så at det var datteren min som hadde etterlatt flere anrop. Jeg ringte tilbake med en gang.

«Herregud, mamma, hvor i all verden har du vært? Pappa fikk et illebefinnende, og han er på sykehuset til undersøkelse!»

Skyldfølelse og skam rammet meg som et knyttneveslag. På samme tid som jeg hadde sneket meg inn på hotellet til Steven, hadde mannen min blitt syk.

Jeg forklarte det kort til Steven før jeg løp ut av døren. Han prøvde ikke å holde meg igjen, men ropte at jeg skulle ringe så snart som mulig.

Heldigvis var ikke Helge alvorlig syk. Han har en stressende jobb, og det var rett og slett stress som ble forvekslet med hjerteinfarkt. Derimot fikk jeg meg en skikkelig vekker. Tenk om jeg hadde gått til det skritt å forlate Helge og skuffe hele familien?

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Jeg bestemte meg for å sette en strek over de siste månedene, og det sa jeg til Steven. Han tok det naturligvis tungt, men respekterte min avgjørelse. Det hører med til historien at jeg fortalte alt til Helge. Han ble utrolig såret, men var raus som alltid, og villig til å tilgi. Selv gikk jeg inn i en vanskelig tid, rent følelsesmessig.

Men noe godt har det kommet ut av det. Helge og jeg er mer bevisst på å være oppmerksomme mot hverandre. Én gang i måneden spiser vi middag ute, bare for å hygge oss. Dessuten har vi begynt å slå av TV-en og legge bort mobilen, og i stedet snakke mer sammen om følelser og hva vi tenker om ulike ting.

Med hånden på hjertet kan jeg si at jeg aldri har angret på at jeg valgte Helge. Vi har opplevd så mye sammen, og mine følelser for ham var heller ikke døde.

Dette er to år siden nå, og nå tenker jeg kun av og til på Steven. Helt uten bitterhet og savn – kun med et streif av glede. •

TAKK FOR AT DU KOM TILBAKE

JEG SKRIVER DETTE brevet til deg, min elskede ektemann. For en halv time siden kom du inn på kjøkkenet til meg, kysset meg på kinnet, spurte meg om det var greit at du gikk og la deg fordi du ikke følte deg helt topp. Jeg klemte deg og sa selvfølgelig. Hvis du visste hvor glad jeg er for at du er hos meg igjen!

Da du og jeg møtte hverandre for 15 år siden, var vi begge så unge at vi visste lite om hva det vil si å bli en familie. Vi var 20 år da vi ble foreldre til et lite barn, og hverdagen ble snudd på hodet. Ingen av oss hadde fast jobb, og vi visste ikke hva vi ville med livene våre. Det eneste jeg visste helt sikkert, var at du var mannen i mitt liv.

Så jeg sa ja til å flytte sammen med deg, og mens du studerte til å bli ingeniør, tok jeg meg deltidsjobb i en dagligvarebutikk. Vi klarte oss bra, syntes jeg, selv om vi hadde dårlig råd og måtte ha økonomisk støtte hjemmefra noen ganger.

Så fikk vi datteren vår, men da var du ferdig utdannet og hadde en fin jobb og tjente gode penger. Jeg utdannet meg til hjelpepleier. For meg handlet fremtiden om oss. Helt til du den dagen kom til meg og sa at du hadde møtt en annen, en kvinne du jobbet sammen med, som du hadde hatt lange overtidskvelder sammen med over lang tid.

Jeg var knust, og alle rundt oss sa at det du hadde gjort var utilgivelig. Det var ikke vanskelig å være enig med dem, for jeg var knust av sorg. Det eneste jeg drømte om var å få deg hjem igjen. Men jeg innså raskt at det ikke kom til å skje. Din nye samboer ble gravid og dere giftet dere, hvilket vi aldri rakk å gjøre. Hvis et hjerte kan gå i tusen biter, var mitt i tusen biter da.

Hvis noen for fem år siden hadde fortalt meg at du og jeg skulle finne tilbake til hverandre, ville jeg ikke ha trodd på det. Jeg ville ha ledd og sagt at det var en utopisk tanke, for du,

mannen jeg en gang elsket høyere enn meg selv, så tilfreds ut i ditt nye liv. Du hentet vårt barn og snakket hyggelig til meg, som om jeg var en gammel venn. Det var ikke ømhet eller anger å lese i øynene dine.

Jeg bestemte meg for å gå videre, jeg også, og jeg møtte en mann jeg likte. Det var godt å få tankene over på en annen enn deg, selv om jeg må innrømme at du var i hodet og hjertet mitt da også.

Det var akkurat slutt med kjæresten min da jeg på en løpetur i skogen tilfeldig sprang på deg. Vi slo følge og du skrøt av hvor sprek jeg var, og så spurte du meg om jeg hadde det bra. Jeg sa ja, at det var ok med meg, men innrømte at ikke alt var rosenrødt. «Du har alltid vært så ærlig og rett frem, du, Lillian », sa du da. «Noe annet nytter ikke», sa jeg. Du så på meg med et blikk som var rart, jeg følte det.

To uker senere sto du på døren igjen, og du hadde med deg en bukett røde roser. «Takk», sa du. Takk, for hva? Jeg forsto ingen ting. Du sa at du hadde flyttet hjemmefra, at du ikke kunne leve lenger med falskhet og livsløgne. «Da vi snakket sammen sist, gikk det opp for meg hvordan jeg vil ha det», sa du.

Tre måneder senere ble vi kjæresten igjen. Vi fant tilbake til den store kjærligheten, begge to. Selv om familie og venner advarte meg mot å tilgi deg og starte på nytt, ga jeg deg sjansen. Vet du, det har jeg ikke angret på ett sekund. Når din lille datter på tre år kommer til deg i dine helger, kjenner jeg at jeg er glad i henne. Fordi hun er din.

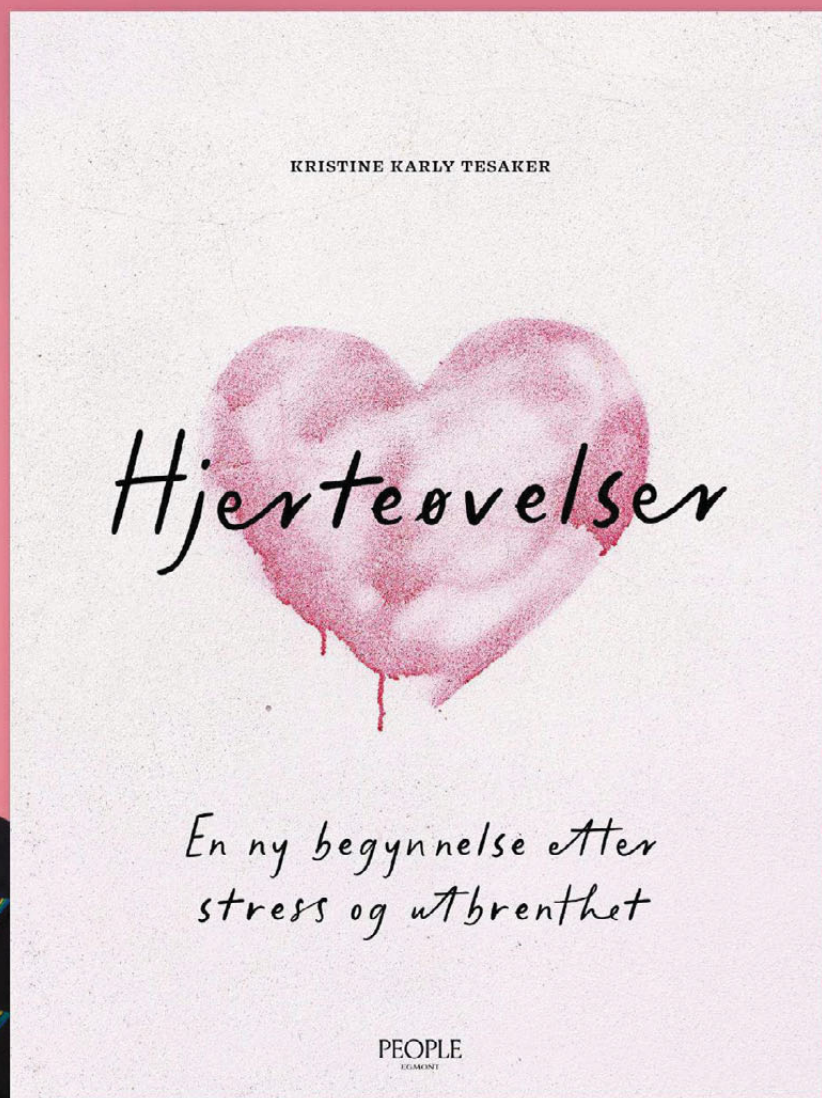
Kjære Nils, nå skal det være oss for bestandig. Da jeg ga deg mitt ja i en liten og intim vielse i Roma i sommer, visste jeg at vi er uløselig knyttet sammen. Datteren vår, som er blitt stor nå, sier at hun endelig tror på sann kjærlighet. Er ikke det rørende?

Din Lillian

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAKER

Med denne boken får du et verktøy til å vinne tilliten til kroppen og hjertet tilbake. Heling er en praksis, og en ny måte å bevege seg videre i verden på. I boken får du øvelser og praksiser som kjennes riktige for deg.



PEOPLE
EGMONT

Første steg

Vibeke ristet på hodet. Selv om hun var småforelsket i Gert, visste hun at hun aldri ville våge å ta kontakt med ham. Hun var en kvinne midt i livet, som fortsatt syntes det var vanskelig å skape nye relasjoner, mest av alt fordi sjenansen hennes alltid satte en stopper for det.

Kontoret summet av lavmælt prat og klappende tastaturer, og Vibeke rullet med de ømme skuldrene sine og kikket på klokken nederst på skjermen. Det var syv minutter til lunsjpausen. Blikket hennes gled over pultene rundt henne, og hun lente seg diskret frem over musematten og fant Gerts plass tre pultlenger fremme ved vindusrekken. Det var et konsentrert uttrykk i ansiktet hans mens han leste noe på skjermen, og hun trakk blikket til seg da hun kjente hvordan et varmt smil bredte seg om munnen.

Det var snart tre måneder siden han hadde kommet til avdelingen hennes som konsulent i forbindelse med en fryktet omorganisering. Den hadde han hjulpet henne og kollegene gjennom på beste vis. Det var en behagelig ro over ham, og hun hadde inntrykk av at det skulle mye til for å vippe ham av pinnen.

Vibeke ristet lett på hodet av sine egne betraktninger, for hun kunne ikke akkurat kalle seg ekspert på andre mennesker. Dessuten hadde de utelukkende utvekslet vanlige høflighetsfraser som god morgen og god helg. Det var bare noe ved ham som rørte henne.

Det hjalp selvsagt at Gert var en kjekk mann, men han utførte også jobben sin med stor omhu, og han skjulte det godt hvis han ble irritert når de andre ba ham om hjelp i ett kjøp.

På grunn av hans stillferdige vesen var det begrenset hva hun visste om ham, annet enn

at han fylte 47 i februar, og det betydde at han var halvannet år eldre enn henne. Stjernetegnet hans var vannmannen, og hun leste horoskopet hans hver gang hun kom over det, selv om hun egentlig ikke trodde på slikt.

Han måtte også ha noen barn, for hun hadde møtt ham på dagligvarebutikken sammen med to lange tenåringsgutter som lignet på ham. Likevel hadde han ikke ring på fingeren, så hun lurte på om han muligens bodde alene. Vibeke ristet på hodet igjen og fulgte opp med et stille sukk. Det var jo fullstendig likegyldig om han var i et forhold eller ikke.

Bare tanken på å starte en samtale med ham fikk henne til å rødme. Det kunne også være det samme. Gerts kompetanse var snart nødvendig i en annen avdeling, og det gjorde henne trist at han skulle videre om halvannen uke. Men det endret ikke på at forelskelsen hennes vokste jevnt dag for dag.

Noen ganger fikk hun følelsen av at det var gjensidig. Hun skvatt til da hun kikket opp igjen, for blikket hennes møtte hans, og hun fikk det travelt med å late som om hun var opptatt med å justere høyden på kontorstolen. Støynivået steg rundt henne i takt med at lunsjen nærmet seg, og hun så opp da Mette sto ved siden av pulten hennes.

– Vil du være med ned i kantina? spurte kollegaen.

– Nei takk, svarte hun.

– Jeg har med matpakke og spiser bare her.

Plassene ble tomme én etter én, og de gikk mot utgangen og tok med seg ekkot av prat og latter ned trappen mot kantina i kjelleren. Snart var hun alene i etasjen sammen med Jeanette og Hassan, som begge iherdig forsøkte å avslutte en telefonsamtale.

Hun gjettest på at Gert var i gang med å varme lunsjen sin i mikrobølgeovnen, for hun kunne høre en svak summing fra tekjøkkenet. Der var det også et kjøleskap, men hun hadde et fryseelement i bunnen av matboksen, og hun lirket det ut av veska og gjorde seg klar med en serviett, bestikk og et glass med vann, før hun helte dressing over restene av den kalde pastasalaten med kylling fra i går.


Appen var hennes fristed og fungerte som et døgnåpent møtested.

De andre rundt henne holdt på med sitt, og hun fant frem telefonen og åpnet appen med de to snakkeboblene formet som skjelvende hjerter. Det var i ukene etter skilsmissen fra Nannas far at hun hadde lett etter et anonymt forum på nettet for sjenerte mennesker, og den virtuelle plattformen hadde dukket opp som en av de første.

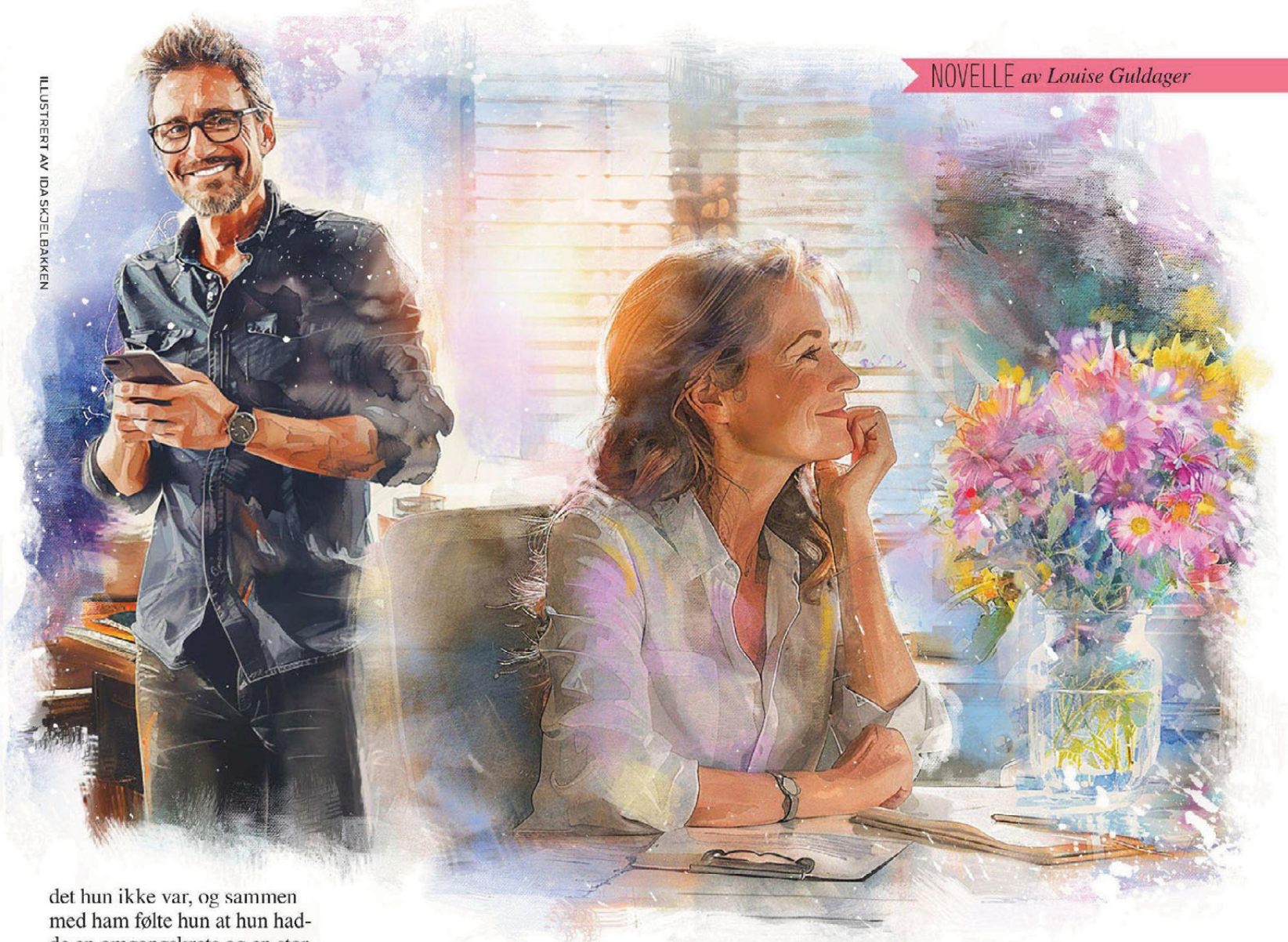
Appen var hennes fristed og fungerte som et døgnåpent

møtested. Det var sjelden hun selv la ut noe, men hun leste det meste og likte å svare på andres innlegg, og det var en lettelse å vite at hun ikke var den eneste som syntes det var vanskelig å skape nye relasjoner midt i livet.

Klokken nærmet seg halv ni om kvelden. Det var torsdag, og Vibeke var både glad og oppløftet etter en god samtale med datteren, som bodde på et studenthjem i nærheten av studiestedet sitt, drøyt 40 kilometer unna. Nanna hadde vært i strålende humør, og hun hadde fortalt om en vellykket innlevering, om matordningen på felleskjøkkenet og om planene sine for helgen.

Det var Vibekes største glede at datteren trivdes, og hun undret seg over om hennes egen situasjon kunne vært annerledes hvis hun som ung hadde hatt et rom på et studenthjem, i stedet for å leie den billige kjellerleiligheten gjennom en bekjent av faren. Kanskje. Samtidig visste hun at det aldri ville ha skjedd. Det hadde ikke engang falt henne inn å bo så tett på fremmede unge mennesker, og hun hadde tilbrakt sine frikvelder med å studere ved det vakleborne spisebordet sitt.

Skole, deltidsjobb, turer til biblioteket og forberedelser til neste dags undervisning. Slik hadde hun levd, helt til hun møtte eksmannen sin på et obligatorisk kurs i formidling og kommunikasjon. Det var utelukkende hans fortjeneste at de ble kjærester, for Jesper var svært målrettet når det var noe han ville. Jesper var alt



det hun ikke var, og sammen med ham følte hun at hun hadde en omgangskrets og en stor, livlig familie.

Bruddet ble en brutal påminnelse om at det var hans venner og hans familie, og de hadde selvsagt valgt hans side. Det kunne hun ikke bebreide dem, men det gjorde vondt likevel, og hun kjente hvordan det gode humøret etter samtalen med Nanna langsomt forlot kroppen og ble erstattet av noe mer tungsindig.

Vibeke plukket opp telefonen igjen, åpnet appen med hjertene og satte seg i lenestolen. Det var mange brukere, men noen gjorde mer ut av seg enn andre, og hun følte at hun kjente de faste, selv om det selvsagt var under andre navn. «Tullefrans» var svært aktiv, og det samme var «Rosenknopp» og «Blåmann». Det lå en oppdatering fra «Blåmann», som hadde meldt seg på et spansk kurs i håp om å bli kjent med noen på kveldsskolen. Det hadde han ikke hatt særlig hell med, for

de andre deltagerne var visstnok kun der for å lære språket.

Beskrivelsene av opplevelsene hans på kveldsskolen var skrevet med en humoristisk tone, og hun trakk på smilebåndet flere ganger under lesingen, selv om hun visste at det lå et alvor bak de morsomme betraktningene.

En annen bruker ba om anbefalinger til gode restauranter i Oslo. Det kunne hun bidra med, for hun hadde en gang spist et godt sted i Oslo med Jesper, og hun skrev en kommentar under innlegget med en kort beskrivelse og en lenke til restauranten. Det var også en advarsel om lomme tyver ved togstasjonen, og et spørsmål om pleie av sprukne hundepoter.

Under innlegget om hundepoter fant hun et innlegg fra «Sure-Jim». Det var en ny profil, og han ba om råd til hvordan han ganske diskret kunne vise noen at han var glad i

dem, uten å risikere å dumme seg ut hvis det ikke var gjensidig.

Vibeke justerte lesebrillene og trakk telefonen nærmere inn i lyset fra lampen. Det var en situasjon hun kjente seg igjen i, og hun leste «Rosenknopp»s forslag om at han kunne spørre sin utkårede om råd om noe hun hadde spesiell kunnskap om. For eksempel kunne han spørre en hageentusiast om de beste plantene til drivhuset, eller om gode skisteder hvis hun var glad i å stå på ski.

I kommentaren fra «Tullefrans» sto det at «Sure-Jim» burde starte med småprat om noe så uskyldig som været eller trafikken. Bare noen få ord, og bygge videre derfra.

Vibeke stirret ut i den tomme stuen. Spørsmålet hadde fått henne til å tenke på sin egen situasjon. Det var lettere å late som ingenting, men hun fryktet at hun ville angre på

sin forbannede passivitet når Gert forsvant ut av livet hennes etter neste fredag, og det virket som en overkommelig oppgave å føye til noen ord i kollegenes daglige småprat. Det var da ikke noe kriminelt i det. Alle de andre pratet i vei om løst og fast, og hun inngikk en avtale med seg selv om å prøve ut forslaget til «Tullefrans».

Besluttomheten hadde forlatt henne i løpet av natten. Det virket fullstendig umulig å skulle snike inn en latterlig kommentar om været, og hun så for seg at det straks ville bli musestille på kontoret hvis hun likevel prøvde. Vibeke grøsset, og hun skjov sykkelens forhjul inn i stativet med et hardere puff enn nødvendig, og dro irritert til seg vesken og handlenettet med matpakken.

I det samme tutet et horn bak henne i en hjelpeløs melodi, og da hun snudde seg, så hun en ung mann på laste-

sykkel med vikinghjelmer på hodet. I vognen satt noen logrende hunder mellom papirflagg og sløyfer av tyll, og hun klarte ikke å la være å le mens hun låste sykkelens.

– God morgen, frue, hilste mannen og nikket med hjelmen.

– God morgen til dere, svarte Vibeke.

Hun åpnet den tunge bakdøren til kontoret, og hun var ti trinn opp da døren ble åpnet igjen. Det var Gert, og en blanding av sykkelklokke og hundebjeff trengte inn i trappeoppgangen sammen med ham. De fikk øyekontakt idet døren smalt igjen. Han ristet på hodet.

– Så du også vikingen på sykkelens med hundene? spurte han.

– Ja, svarte hun. – Det var en festlig gjeng.

Gert nikket, og hun var smertelig klar over at han var bak henne da hun fortsatte opp trappen med en flagrende følelse i brystet.

– Lurer på hvor de skulle? funderte han.

Det hørtes ikke som et spørsmål, og hun nøyde seg i første omgang med å sende ham et nervøst smil over skulderen, men innlegget i gruppen fikk henne likevel til å stanse opp med et krampaktig grep om gelenderet.

– De så ut som noen som skulle på eventyr, sa hun.

– Ja, lo han. – Det var akkurat det de gjorde.

Latteren deres tiltrakk seg avdelingslederen, som tittet ut fra kontoret sitt i andre etasje og vinket Gert til seg.

– Har du fem minutter? spurte han.

– Ja, selvfølgelig.

Vibeke syntes hun skimtet et uttrykk av skuffelse i ansiktet til Gert, som om han irriterte seg over å bli avbrutt. Eller var det bare noe hun innbilte seg? Uansett var det borte i neste øyeblikk, og Gert forsvant inn på kontoret sammen med lederen, mens hun selv gikk videre mot neste etasje med lette skritt.

De hadde snakket sammen. Strengt tatt var det han som

hadde innledet samtalen, men hun hadde fulgt opp, og hun ga seg selv et mentalt klapp på skulderen. Vibeke kunne selv høre at stemmen hennes var lettere enn vanlig da hun hilste god morgen til de andre kollegene, og Mette løftet også blikket fra skjermen. Heldigvis glemte hun det straks, for hennes faste lunsjvenninne kom tilbake fra te-kjøkkenet, og Vibeke stilte seg ved vinduet og kastet et blikk ned på gaten under seg.



**Det var et åpent
og nysgjerrig
uttrykk i
ansiktet hans da
han så på henne.**

Det hadde lyktes. For en gangs skyld hadde hun holdt et løfte til seg selv, og det hadde ikke fått jorden til å gå under. Mannen på lastesykkelen var borte, men hun sendte en vennlig tanke mot sykkelstativene ved porten, der hun hadde møtt ham, før hun la fra seg vesken og nettet og skrudde på datamaskinen.

En rekke nye e-poster tikket inn, og hun var i ferd med å svare på den mest akutte da Gert satte seg på plassen sin ved vindusrekken. Vibeke viste ikke helt hva hun hadde forventet. Likevel kjente hun et lite stikk av skuffelse. Det var tåpelig. Om en uke var han videre, og det var jo ikke slik at de var halvveis inn i et forhold bare fordi de hadde utvekslet ti ord om en mann og hans hunder.

Gert var borte mandag og tirsdag uken etter. Det skyldtes at han skulle forberede noe i forbindelse med overflyttingen. Plassen hans sto tom, og det forsterket Vibekes følelse av at hun ville angre hvis hun ikke kom seg ut av sitt dumme skall. Det var nødvendig at hun gjorde et hederlig forsøk på å finne ut

om Gert gjengjeldte følelsene hennes, eller om det bare var fantasien som spilte henne et puss.

Var han interessert i at de skulle fortsette å ses når de ikke lenger tilbrakte fem av ukens syv dager på samme kontor? Kanskje var svaret et rungende nei. Det var jo risikoen, men hjertet hennes hoppet i brystet da han møtte opp onsdag morgen, og hun ventet utålmodig på at det skulle falle til ro.

«Rosenknopp»s forslag om å spørre den utkårede om råd om noe han eller hun hadde spesiell kunnskap om, surret i hodet hennes. Det mest opplagte ville selvsagt være et spørsmål om systemene. Vibeke hadde egentlig god kontroll på hvordan de fungerte, men noen ganger slet hun med å finne frem til gamle opplysninger, og hun beveget seg bort til plassen hans på skjelvende ben. Det var et åpent og nysgjerrig uttrykk i ansiktet hans da han så på henne, og han løftet hendene fra tastaturet og la dem i fanget.

– Unnskyld at jeg forstyrrer, men ...

– Gert! ropte avdelingslederen og vinket med en telefon. – Jeg har en på tråden som gjerne vil ha de siste detaljene på plass før du begynner på mandag.

Gerts blikk flakket mellom Vibeke og lederen, og hun gjorde en liten bevegelse som viste at han bare måtte ta telefonen.

– Mitt kan fint vente, fikk hun stotret frem.

Vibeke tumlet tilbake til stolen sin, og hun stirret stivt på skjermen mens lederen satte over samtalen til Gerts telefon. Det var det. Forsøket hadde kostet henne alt motet hun hadde spart opp. Det var ikke mer å hente, og hun måtte bare leve med uvisheten om hva det kunne ha blitt til, for hun kunne umulig utsette seg selv for det en gang til.

Vibeke fortsatte å jobbe, selv om hendene skalv, men

etter et par e-poster merket hun at det sto noen bak henne, og hun snudde seg. Det var Gert.

– Eh, hva var det du ville? spurte han.

– Ingenting, svarte hun.

– Jeg har funnet ut av det.

Telefonen hans lyste opp med et innkommende anrop, men han ignorerte det og kremtet mens blikket flakket.

– Jeg skal jo begynne et nytt sted fra mandag, sa han. – De har visst en helt grei kantine, men dessverre ikke noe kjøleskap, og jeg liker best å ha med min egen lunsj. Han virket som om han måtte ta sats for å fortsette, og han kremtet igjen før han pustet sakte ut.

– Så jeg lurte på om du kunne anbefale en god matboks, for jeg har lagt merke til at du har en med fryseelement.

– Ja, utbrøt hun overrasket. – Jeg har faktisk prøvd flere forskjellige, men jeg er veldig fornøyd med den jeg har nå.

Blikket hennes gled mot telefonen hans da den ringte igjen. Skjermen var ikke låst, og hun sperret øynene opp da hun så en app med et velkjent logo. To snakkebobler formet som skjelvende hjerter. Gert var på det samme forumet som henne, og det virket sannsynlig at han også hadde fulgt med på kommentarene under innlegget til «Sure-Jim».

Hvis det da ikke var ham selv som skulde seg bak Sure-Jims profil. Det forklarte hvorfor han hadde kommet henne i forkjøpet den morgenen med vikingen og hundene, og han kunne sikkert ha funnet informasjon om matbokser på nettet, med mindre han nettopp ønsket å spørre henne om råd.

Gert så på skjermen med et sukk.

– Jeg får vel ta denne, sa han. – Kanskje du kan sende meg informasjon om matboksen?

– Selvfølgelig, svarte hun med et stort smil. – Du får en e-post fra meg.

En e-post som skulle bli starten på noe nytt, tenkte hun for seg selv. •



SPENNENDE KRIM

HEVNEN ER SØT

Alt i alt hadde Marikas tilbakevending til virkeligheten etter oppholdet i fengselet endt godt. Hun hadde knyttet nære vennskap der inne, og snart ville hun bli et menneske igjen. Særlig etter i dag, hvor hun forhåpentligvis fikk sin lenge etterlengtede hevn over Johnny.

Dessverre var det ingen tulipaner å få tak i på denne årstiden. Det var synd, men greit nok. Litt mindre kunne også gjøre susen, hadde Marika likevel tenkt da hun satte en vakker høstbukett i vaser og plasserte den midt på spisebordet. Det var selvfølgelig ikke første gang hun kjøpte blomster til seg selv. Det hadde hun gjort mange ganger før. Men i dag var det annerledes, for i dag kjøpte hun blomster

for å feire seg selv. Feire at hevnsens time endelig var kommet.

Blikket hennes falt på de høye trærne som omkranset lekeplassen midt ute i gården der nede. Bladene gulnet mer og mer, mange av dem hadde allerede falt av og ble blåst bort til det fjerneste hjørnet. I et øyeblikk lengtet hun etter fengselet, eller ... nei, ikke fengselet i seg selv. Selvfølgelig ikke. Det hadde vært fire fryktelige år og to måneder, som

hun bare hadde overlevd fordi hun hadde meldt seg som gartner. Det var naturen og all den friske luften hun savnet, for fengselet lå vakkert til. Men ikke noe mer. Absolutt ikke.

Hun satte på vann til kaffe, og la kakene hun hadde kjøpt hos bakeren, opp på det lille, stygge fatet hun hadde kjøpt i en bruktbutikk da hun ble løslatt i sommer.

Hun hadde stått helt på bar bakke da hun kom ut. Måtte

begynne på nytt med alt, og bare fordi Rita, som hun hadde sittet inne sammen med, hadde de rette forbindelsene, hadde hun klart å få den lille toromsleiligheten her oppe i tredje etasje, som hun nå bodde i.

Hun var glad i leiligheten sin. Den hadde blitt riktig koselig etter et strøk maling, og de fleste av bruktmøblene kunne også duge, i hvert fall til hun fikk råd til noe bedre. Alt i alt hadde tilbakekomsten

til livet gått ganske bra. På den måten hadde hun ikke så mye å klage over. Hun ville bli menneske igjen. Særlig etter i dag ... hvis hun bare klarte å få has på Johnny.

Hun tok kjelen av komfyren og helte vannet over kaffen. Det ringte på døren. Ute på trappeavsatsen sto Lillemor, Rita og Tut, og Marika kunne ikke annet enn å le da hun så dem. Rita var iført både stråhatt, solbriller og et par storblomstrede bukser med en lett jakke over. Hun så virkelig ut som en som skulle på ferie til Syden. Lillemor hadde fått krøller i håret, og ikledd et knelangt, plisserte skjørt og med fornuftige snøresko lignet hun en blanding av en husmor og en liten, grå mus. Mens Tut slo til som utringet blondine med knallrøde lepper og et gulldekorert kors som blinket i kløften.

– Er du i farten? sa Rita med sin hese stemme.

– I farten som aldri før. Kom inn, kom inn.

Marika rygget inn i entreen, der de tre gjestene måtte åle seg forbi de slitte koffertene hun hadde funnet i bruktbutikken. To av dem hadde hun lagt noen gamle telefonkataloger i for å gi dem en troverdig vekt. Den siste hadde hun fylt med en stabel ukeblader hun hadde hentet i gårdens papircontainer. Oppå den sto en skulderveske, og den var fylt med det reneste, hvite gull: Et helt kilo kokain.

Det var selvfølgelig en av Ritas bekjente som hadde skaffet det. Marika hverken kunne eller skulle betale for det, for han hadde personlig «hentet» det ute i Johnnys sommerhus, og det hadde vært mer enn nok til alle, hadde han fortalt da han leverte kiloet til Rita. Han var mer enn fornøyd med de 14 kiloene kokain han hadde beholdt selv. Og det beste var at Johnny naturligvis ikke kunne melde innbruddet til politiet uten å havne i alvorlig trøbbel selv.

– Her bor du da fint, sa søte

Tut da hun kom inn i stuen, hvor kaffebordet sto dekket.

– Ja. Jeg er også glad for å være her, sa Marika. – Det er i hvert fall mye bedre enn brakken i fengselet.

De lo, for de visste alle hva hun snakket om. Rita hadde sittet inne i fem år, Lillemor i to og et halvt, og Tut i ni måneder. Akkurat som Marika hadde de tre andre også blitt løslatt i løpet av sommeren, og de hadde siden hatt nok å gjøre med å etablere seg på nytt. Derfor hadde de heller ikke sett hverandre før nå, men de hadde snakket i telefonen mange ganger, og planen var finpusset og klar.



I dag skulle hun feire at hevners time endelig var kommet.

De hadde fortsatt god tid, så mens de drakk kaffe, utvekslet de gamle minner fra fengselet. Særlig Rita hadde en vidunderlig evne til å karikere fangevokterne deres, og for den saks skyld også medfangene – spesielt «de fine», altså de tidligere advokatene, forretningsmennene og revisorene som satt inne for økonomisk kriminalitet og hadde store problemer med å finne seg til rette blant prostituerte og lommetryver.

Hun ville aldri selv ha klart seg, hvis det ikke hadde vært for Rita, som nærmest med én gang tok henne under sine vinger. Marika var sanneligvis ikke vant til å omgås den typen folk det var flest av i fengselet, men skulle hun si noe godt om de fire årene og to månedene der inne, var det at hun hadde fått et langt mer nyansert bilde av mennesker og menneskers handlinger.

– Mer kaffe? spurte hun og rakte frem kannen.

– Nei. Skal vi ikke heller se å komme oss av gårde? spurte

Lillemor og kastet et nervøst blick på klokken.

Etter litt frem og tilbake ble de enige om at det kanskje var like greit. Bedre å være ute i god tid enn det motsatte.

Marika var, til sin egen store forundring, knusende rolig da hun litt etter satt på T-banen. Hun var ganske sikker på at Johnny ikke ville kunne kjenne henne igjen, for i fengselet hadde hun latt håret gro, og så sent som i går kveld hadde hun farget det svart med en sånn leketøysfarge som kunne vaskes ut igjen.

Klærne var heller ikke noe han kjente til. De kom, som alt annet i livet hennes, fra den lokale Fretex-butikken, og det, kombinert med et par solbriller, ville gjøre henne nærmest ugjenkjennelig. Dessuten var det slett ikke meningen at han skulle se henne. Hun skulle bare peke ham ut for de andre, så skulle de ta seg av resten.

Hun kastet et blick på Rita, som satt skrått overfor, og de lot som om de ikke kjente hverandre. Tut og Lillemor satt lenger bak, og det ga henne trygghet. Hun hadde noen i ryggen. Noen hun kunne stole på.

Mens T-banen suste gjennom de mørke tunnelene under jorden, drev tankene hennes fem år tilbake i tid. Hun hadde vært håpløst dum og naiv da hun inviterte Johnny med ned til foreldrenes tulipan-plantasje litt utenfor Amsterdam. Hun hadde vært så forelsket i ham ... ja, at hun ikke skjønnte at en stor sjarmør som ham aldri ville falle for en som henne – en kjedelig bokholder på vei inn i overgangsalderen. Livets største feilgrep.

Men det var noe med Johnny, han kunne få hvem som helst til å tro hva som helst. Psykopaten hadde tale-gaver som ... ja, hun visste ikke hva. Ordene rant som fløte ut av munnen hans. Han overøste henne med roser og komplimenter som hun aldri

hadde opplevd hverken før eller siden. Øynene hans glitret, smilene boret seg inn i hjertet hennes, og hendene hans holdt om henne som om hun var en dyrebar skatt.

Men alt hadde vært løgn. Løgn og bedrag i hans ekle spill, hvor hun bare var en brikke som skulle utnyttes.

Farten til T-banen avtok, og da hun i øyekroken så at Rita reiste seg, gikk det opp for henne at de allerede var fremme ved stasjonen der de skulle bytte. Hun kom seg på beina og fulgte etter Rita, som trillet kofferten med de gamle avisene etter seg, og over skulderen hadde hun håndvesken med det hvite gullet i. Ute på perrongen fikk hun øye på Tut og Lillemor, som kom trillende med hver sin koffert lenger borte. De stilte seg alle fire opp og ventet på flytoget, fortsatt uten å røpe at de kjente hverandre.

Flytoget kom. Igjen fløt tankene tilbake til den våren da hun følte seg som verdens lykkeligste kvinne, mens hun og Johnny kjørte mot Nederland for å se de blomstrende tulipanmarkene. De kjørte i hennes røde bil, for det var den gangen hun fortsatt hadde bil. Ja, ja.

De var akkurat kommet sør for Hamburg da Johnny begynte å snakke om at han syntes han hørte en merkelig lyd fra bilen. Marika kunne ikke høre noe, men han ga seg ikke. Faren hans hadde vært mekaniker, og Johnny var nærmest født med en skiftenøkkel i hånden, så han måtte vel vite best, hadde hun tenkt. Jo nærmere de kom tulipanplantasjen, jo mer insisterende ble han, men som han også sa, skulle han nok sjekke det for henne når de kom frem. Så hun kunne komme seg trygt hjem igjen, hadde han sagt, og sendt henne et smil som kunne smelte innlandsisen.

Saken var nemlig at Johnny bare kunne ta fri et par dager, så han måtte dessverre ta flyet hjem igjen, mens hun ble hos

sine gamle foreldre resten av uken. Da de kom frem, hadde han åpnet panseret, krøpet inn under bilen og deretter dratt inn til Amsterdam for å hente den «dingsen» han trengte for å reparere bilen. Han fikset bilen for henne og fikk alle hennes kyss og løfter om evig kjærlighet og troskap da hun samme kveld kjørte ham til flyplassen og vinket farvel. Kjære vene, så dum hun hadde vært! Dum, dummere, dum-mest. Men nå var tiden for oppgjør kommet. Det var bare tre stasjoner igjen før hun og jentene skulle av. Den gode Johnny skulle få sitt.

Marika hadde ikke hatt den minste anelse da hun etter besøk hos foreldrene rullet mot Norge igjen. Da hun nærmet seg grensen, holdt hun opp det røde passet i sideruten og trodde selvfølgelig at det bare var en formalitet, slik det alltid hadde vært før. Men akkurat den dagen ble hun plukket ut til en stikkprøvekontroll, og det tok ikke narkohundene mer enn tre sekunder å finne de to kiloene kokain Johnny hadde teipet fast under bilen. Da smalt fellen igjen, og hun havnet rett i fengsel.

«Neste stasjon, Oslo Lufthavn», lød det fra damen over høyttaleren. Det passet bra. Marika var klar som aldri før da hun som en av de første, slapp ut av det overfylte toget. Med et raskt blick over skulderen forsikret hun seg om at de tre andre fortsatt var med. Mens hun selv stilte seg opp utenfor en kaffebar, hvor hun hadde god oversikt over en stor del av innsjeknings-skranken, drev de tre andre litt rundt i nærheten med koffertene sine på slep.

Det var fortsatt god tid, så Marika lot tankene vandre. I tankene takket hun tusen ganger sin gamle kollega Jørgen, som var en av de få som hadde trodd på henne da hun fortalte sin lidelseshistorie. Jørgen, som var litt av en IT-nerd, og med i et nettverk av folk som prøvde å oppklare

virkelige forbrytelser på nettet, hadde han på null komma niks funnet Johnnys adresse. Tenk at hun i forelskelsens tåke hadde godtatt Johnnys sleipe forklaring om at de «alltid skulle være hos henne, fordi hun hadde det så kose-lig». Ha! Det var jo bare fordi hun ikke skulle vite hvor han bodde. Men hun hadde slukt det råtten gangen.

Heldigvis hadde hun Jørgen, og han hadde funnet ut at Johnny jevnlig dro til Amsterdam. Da han for 14 dager siden hacket seg inn på Johnnys telefon og kunne se at han skulle reise i dag, satte hun planen ut i livet. Den planen hun og jentene hadde klekket ut mens de hadde så altfor god tid til det inne i fengselet.



**Alt hadde vært
løgn. Løgn og
bedrag i hans
ekle spill.**

Hopp sann. Nå åpnet innsjekkingen til Amsterdam. Hun sto skrått overfor, så hun kunne se alt, og jammen: Der kom Johnny spankulerende med en koffert. Hun kunne vedde på at den også var fylt med telefonkataloger eller noe lignende, så det skulle være god plass til kokain når han skulle den andre veien. Hun fikk på skift øyekontakt med Rita, Lillemor og Tut, og utpekte med et lite nikk Johnny, som stilte seg i køen.

Heldigvis var det mange mennesker som skulle med. Så mange at det var lett for jentene å blande seg inn og gjøre det de skulle, uten at noen fattet mistanke om den egentlige agendaen.

Lillemor var den første som tok kontakt. Marika kunne ikke høre hva hun sa, men de hadde øvd på det på forhånd. Hun visste at Lillemor ville spille en forvirret, liten

husmor som ba om hjelp til å finne ut om det var her man skulle sjekke inn. Som den høflige psykopaten Johnny var, begynte han straks å forklare og vise. Det var han fortsatt i full gang med da Tut kom seilende og distraherete ham med sine store bryster og dype utringning, som han selvfølgelig ikke kunne la være å stirre betatt på.

Lillemor dro ham i ermet, for det var mer hun ville spørre om, og mens Johnnys oppmerksomhet hele tiden ble trukket frem og tilbake mellom de to, hadde Rita fått lurt seg rundt på den andre siden av ham, hvor hun bøyde seg ned for å knyte skolissene sine. Behendig åpnet hun gli-delåsen i kofferten hans og lot lett og elegant et kilo kokain gli ned i den.

Marika hadde det herlig. Hun ble stående og ventet på at de én etter én fikk viklet seg ut av køen til Amsterdam. Lillemor skulle si at det slett ikke var Amsterdam hun skulle til, men Rotterdam, og hvor var køen til det? Rita ville beskyldte Tut for å ha sneket seg frem i køen, og sammen ville de kaste seg ut i en hissig diskusjon, som lot andre passasjerer komme foran og forhåpentligvis drev Johnny videre frem, slik at de til slutt kunne slippe unna.

Alt gikk etter planen, og da deres lille firkløver et kvarter senere satt på toget på vei bort fra flyplassen, våget de å sende hverandre et par fornøyde smil, men lot ellers fortsatt som om de ikke kjente hverandre. De gikk av på forskjellige stasjoner, og Marika skyndte seg hjem.

Vel hjemme gikk hun ut på kjøkkenet. På kjøkkenbenken lå den gamle Nokia-telefonen hun også hadde kjøpt i bruktbutikken. Hun hadde selvfølgelig sjekket at den kunne lades opp, og kontantkortet hadde hun kjøpt for et par dager siden i den andre enden av byen. Hun åpnet

telefonen og satte det inn. Så tastet hun nummeret til det nederlandske politiet og fortalte dem at flyet fra Oslo, som landet i Amsterdam lufthavn klokken 17.50, hadde med seg en Johnny W. Hansen som hadde en betydelig mengde kokain i kofferten. Betjenten spurte hva slags kjennskap hun hadde til dette.

– Jeg bare vet det. Stol på meg, sa hun og la på.

Deretter tok hun en dusj og vasket den svarte fargen ut av håret. Så tok hun på seg klær, kåpe og støvler, og la ut på den lange spaserturen til sjøen. I det behagelige kveldsmørket lot hun Nokiaen gli ned i vannet, hvor den forsvant mellom et par av de store steinene.

Tre dager senere spredte en deilig duft seg ut fra leiligheten i tredje etasje til venstre. Rita, Lillemor og Tut kom til middag, og de skulle få oksestek med poteter, rødvinssaus og hele pakken, for det visste hun at de elsket. I fengselet hadde en av deres yndlingsbeskjeftigelser vært å snakke om mat og favorittretter og alt de skulle fråse i når de en gang kom ut. Oksestek kunne de alle fire enes om. Og sitronfromasj, som sto klar i kjøleskapet, og hun hadde selvfølgelig laget dobbel por-sjon, for det hadde de virkelig fortjent.

Mens hun ventet på at det skulle ringe på døren, kastet hun et siste blick på avisen som lå oppslått på kjøkkenbordet: Nordmann pågrepet i Amsterdam for innsmugling av kokain. Hun hadde lest artikkelen flere ganger, så hun visste allerede at Johnny nektet ethvert kjennskap til kokainen i kofferten, men at nederlandske politi i samarbeid med kolleger i Norge hadde satt i gang en større etterforskning av hans gjøren og laden de siste årene.

– Takk for sist, mumlet hun og gikk ut for å åpne for jentene, som ringte på akkurat da. •



KAPITTEL 10:10

Husmorskolen

Stiv av skrekk vendte Kikki på hodet og rakk akkurat å få et glimt av den unge mannen som hun kjente så altfor godt igjen, før han forsvant i retning av Lillevik husmorskole. Hva gjorde han her? Hun kjente tårene presse på, og hun var nær ved å skrike høyt. For hun visste svaret. Han var på jakt etter henne.

AV: Martine Strømsnes



HANDLINGEN HITIL (10:10): KIKKI kommer fra fattige kår, og ved å pantsette ryvegods hjemmefra har hun skaffet penger til nye, moderne klær. Nå skal hun fremstå selsikkelig 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 forvilet 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 bemedlet 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. Etter en stor jubileumsmiddag på skolen blir Nina oppsøkt av LOUISE, som forteller at Kikki skryter

av at hun vet noe om Nina og ektemannen som hun er villig til å bruke som pressmiddel for å få bedre karakterer. Da Louise har gått finner Nina frem en av Arvids skjorter hun har gjemt unna – en skjorte som dufter av fremmed parfyme og har leppestiftflekker ...

Nina hadde egentlig skjønnet det for lenge siden. Det forklarte hvorfor Arvid var blitt så rar da telefonen ringte like før middagsselskapet. Det måtte være Billa Hansen som hadde ringt for å fortelle at hun også skulle delta i festlighetene.

Hun fant en bisarr, liten trøst i at Arvid hadde blitt opprørt over det, for det betydde i det minste at han ikke ville at hun skulle få rede på utroskapen hans. Så brydde han seg fremdeles om følelsene hennes. Han ville skåne henne, ville holde hemmeligheten sin skjult.

Arvid elsket henne, det visste hun jo. Han hadde nok bare ikke greid å styre seg når Billa Hansen la seg etter ham. Billa Hansen var dessuten også gift, og hadde mye å tape på at forholdet med doktoren

ble kjent. Mon tro om ektemannen hennes visste om forholdet? Han ville neppe være like forståelsesfull som henne, tenkte hun, og la seg den tanken på minnet.

Akkurat nå var det ikke hevnlysten som var sterkest. Det verste var ikke at Arvid hadde en kvinne på si. Hun hadde stukket hodet i sanden i stedet for å innse realitetene, men innerst inne hadde hun visst det. Hun skulle naturligvis ikke la ham slippe unna med det.

Mon tro om ektemannen hennes visste om forholdet?

Nå ville hun ikke lenger greie å gå rundt og late som om hun ikke visste noe. Servere ham frokost, stryke skjortene hans, sette frem tøflene og se ham smile så lurt, fornøyd med hvor flink han var til å leve sitt dobbeltliv. Nei, han måtte rives ned fra pedestalene, det var ikke mer enn han fortjente. Straks han →

**FÅ MED DEG DEN
SPENNENDE SLUTTEN!**



kom hjem, skulle hun kaste skjorten med parfymestank og leppestiftlekke rett i brystet på ham og avkreve en forklaring. Hun kjente ham godt nok til å vite at han ville skamme seg.

Arvid var egentlig ingen kvinnebedårer. Han var en usikker og veik mann som visste at han hadde fått en langt penere og yngre kone enn han kunne håpe på, takket være morens innblanding, tenkte Nina bittersøtt. Minnet om året på husmorskolen, møtet med bestyrerinnens doktorsønn og sin vordende svigermors enorme pågangsmot for å forene den flittige og pliktoppfyllende eleven med hennes praktfulle sønn.

Nina fnøs. Gamle fru Mortensen skulle bare ha visst.

Om en annen kvinne hadde avlastet Nina for et par turer i sengehalmen med ham, så vær så god. Da hadde hun nesten bare gjort henne en tjeneste.

Nei, det verste var ikke at han hadde begått ekteskapsbrudd. Det kunne vel alle menn være fristet til å gjøre.

Det verste var at en av jentene på skolen allerede visste om det.

Forhåpentlig bare én. Slik måtte det forbli. Det viktigste nå var ganske enkelt å sørge for at Kikki holdt fullstendig tett om det hun visste.

– Selv om mange kan forledes til å tro at en hyggelig stue krever både hyllevis med bøker og et musikkinstrument, kan jeg forsikre dere om at den pynt som virkelig skaper et hjem, er blomster, håndarbeider og fotografier av våre forfedre, sa bestyrerinnen Mortensen fra plassen sin øverst i klasserommet under ukens siste skoletime.

Rundt henne noterte alle ivrig i bøkene sine, men Kikki måtte holde tilbake et fnys. Bilder av sine forfedre, jaggu sa hun smør. Det var det siste hun ville ha på veggene i sin fremtidige stue. Musikkinstrumenter og bøker! Det var som om bestyrerinnen forsøkte å trøste de vordende husmødrene med at slike ting de kanskje var vant til hjemmefra, slett ikke var nødvendig for å få det hyggelig i mer spartanske hjem, som de fleste sikkert ville ha som nygifte.

– Husk at det ikke nødvendigvis er pengeboken, men snarere husmorens smak og sans for hygge som avgjør om et hjem virker koselig eller ei. Både egen familie og gjester trives ofte langt bedre i en tarvelig stue som er varm og lun, enn i en oppstaset, stiv og innestengt finstue.

Kikki tenkte på den kalde og trekkfulle stuen hun selv hadde vokst opp i. Det hadde ikke vært så ille de aller første årene. Hun kunne huske tidlige år fra barndommen, da stuen hadde vært varm og trygg, og hun hadde leker og søtsaker. Men det virket nesten som en fjern drøm. Sakte, men sikkert hadde alt forsvunnet mellom hendene hennes uten at hun forsto hva hun hadde gjort galt. Senere hadde hun forstått. Hun skjov unna tankene og tvang seg til å se for seg stuen hun liksom kunne ha vokst opp i. Et hus med hjemmehygge og fint, men nøkternt inventar, bestemte hun seg for, og tankene vandret.

Hva var det egentlig alle jentene skrev sånn for? Alt sto

jo i den tykke husmorboka. Kikki hadde bladd i den, og fant bestandig igjen alt som bestyrerinnen hadde fortalt om i timene. Hun hadde hele året på seg til å lese boken grundig, og følte at det var helt overflødig å notere ned hvert eneste ord som ble sagt.

Louise Meyer noterte også ivrig, men så opp da hun følte Kikkis blick på seg. Kikki trakk straks øynene til seg. Louise hadde kommet for sent til timen. Hun hadde vært rød i ansiktet og kortpustet. Mon tro hva hun hadde bedrevet? Kunne hun ha løpt til Lillevik for å kjøpe sigaretter eller noe slikt? I så fall håpet Kikki at hun ble tatt på fersk gjerning av bestyrerinnen og fikk seg en ordentlig overhøvling.

Arvid var egentlig ingen kvinnebedårer. Han var en usikker og veik mann.

Hun ville ikke sladre på noen, selv ikke på Louise. Randi røykte også, og brukte sminke, men det kunne ikke falle Kikki inn å være en sladrebank. Selv ikke det Louise hadde gjort mot henne under selskapet, hadde Kikki fortalt til noen. Både fordi det var uutholdelig pinlig at hun hadde latt seg lure og fordi det ikke var slik hun planla at kampen mot Louise skulle utkjempes.

– Det skjemmer ikke stuen at det står en symaskin, strikkekurv eller vevstol fremme. Det viser bare at hjemmet er en arbeidsplass hvor flittigheten rår. Det er noe dere skal være stolte av. Det er noen minutter igjen av timen, men dem har jeg lovet til frøken Jensen, som har en kunngjøring å komme med.

Kikki ble revet ut av drømmene sine. Hvilken kunngjøring? Hvorfor hadde ikke Randi fortalt om dette på forhånd? Hun skottet mot Anne-Marta for å se om hun visste om dette, men også hun trakk på skuldrene. Det fikk Kikki til å slappe litt av igjen. Så var det ikke bare hun som var holdt utenfor.

Randi tok plass ved kateteret, og Kikki misunte hennes naturlige selvsikkerhet.

– Det er sikkert flere som savner noe å finne på om ettermiddagene og som har lyst til å utfolde seg med hyggelige hobbyer. Jeg tenkte det kunne være fint å starte en slags klubb eller forening, eller gjerne flere, og vil høre hvilke tanker dere andre har om det. Jeg foreslår et sangkor.

– Eller en forening for husmorgymnastikk? skjøt Louise Meyer inn.

Kikki skulde mot henne. Så dette var altså noe de to hadde planlagt sammen.

Hun lyttet med dalende engasjement mens flere kastet seg på og syntes påfunnet om et kor lød strålende. Det kom også forslag om en håndarbeidsforening. Hun skulle gjerne ha rullet opp hånden og meldt sin interesse både for det ene og det andre, men satt taus og mutt i ro på stolen sin. Hun kunne spille så mye hun orket, men hun kunne hverken forfalske en fin sangstemme eller bli god i håndarbeid. Flere forslag om klubber og foreninger haglet i klasserommet, og Randi begynte å se litt hjelpeløs ut der hun sto. Kikki håpet at alt sammen bare ville renne ut i sanden. At jentene ville være så uenige at alt forble slik det var.

– Dette får dere fortsette å snakke om i friminuttene. Jeg synes at et eget sangkor for husmorskolen rett og slett høres ut som en drøm, avsluttet bestyrerinnen og gjorde tegn til at timen var slutt. – Da kan dere sikkert få opp-tre litt i området, og naturlig-

vis synge julen inn før dere reiser hjem på juleferie.

De avsluttende ordene brakte Kikki inn i en dyp tankerekke om hva hun egentlig skulle foreta seg om bare tre måneder, når juleferien opprant. Hun hadde ingen anelse. For å utsette problemet satte hun seg i stedet ned og forsøkte virkelig å gjøre en innsats med å lese igjennom avsnittet i boken om innredning av hjem og stue som bestyrerinnen nettopp hadde gjennomgått. Det var ingenting der som lød gjenkjennelig. Hadde hun virkelig snakket om alt dette, eller hadde Kikki drømt seg bort hele timen?

Kikki spiste middag i taushet, og klarte å hanke tak i Randi, som var på vei tilbake til kjøkkenet.

– Det er bare én uke igjen til festen. Du vil vel gå?

– Kikki, jeg har jo sagt nei, sa Randi mildt, men med en irritert nyve over nesen. – Jeg har ingen interesse av å reke rundt på en slik bygdefest. Og ærlig talt synes jeg denne Willy Tostrup virker som en ordentlig tufs, la hun lavmælt til med et blick over skulderen. – Om det er sant som Ingrid Vestli hevder, at hun er kjæresten hans, burde han vel ikke gå rundt og flørte med andre jenter, slik som han gjør.

Kikki kjente det boble i henne av glede. Mente Randi at Willy flørtet med henne?

– Det kan jo hende at Ingrid bare innbiller seg ting.

– Det var nå henne han hentet på mopeden, sa Randi. – Jeg synes du burde glemme hele fyren. Nå må jeg gå. Jeg har plikter som venter.

Kikki lot henne forsvinne tilbake på kjøkkenet. Hun gikk langsomt opp trappen og lukket seg inn på værelset.

Kunne Randi være sjalu? Var det derfor hun nektet å bli med på festen? Var hun rett og slett misunnelig fordi Anne-Marta hadde en kjæreste og

fordi Kikki hadde våget å gå frem til Willy Tostrup, og ikke hun? Fordi det var henne han hadde flørtet med?

Tanken gjorde henne så oppglødd at hjertet slo dobbelt så fort i noen sekunder.

En kjæreste ... En som tok hånden hennes, kysset henne. Tanken var knapt til å bære. En som kunne elske henne. Virkelig elske henne! Beskytte henne, forsvare henne. Fant hun denne mannen, var hun villig til å gjøre alt for ham.

Egentlig hang det ikke på greip at Randi skulle være sjalu. Hun hadde da fått et brev fra en mann selv. Kanskje var det en avskjed på grått papir hun hadde fått. Kanskje var det nylig blitt slutt, og det var derfor Randi var så nølende. Det hadde vært så mye lettere om hun bare visste, tenkte Kikki.


**– Ærlig talt
synes jeg denne
Willy Tostrup
virker som en
ordentlig tufs,
la hun
lavmælt til.**

Men Randi ville aldri fortelle noe som helst. Stolte hun ikke på romvenninnene sine? Skjønte hun ikke at de to var venninner og at de skulle dele slike problemer med hverandre? Det var jo den eneste måten å hjelpe hverandre på.

Med det i tankene begynte Kikki stjalent å saumfare Randis bokhylle. Skolebøkene og et par romaner sto sirlig oppstilt i hyllen. Hun så etter om brevet kunne være stukket inn i en av bøkene, men nei. Under hodeputen var det også tomt. Hun trakk forsiktig ut nattbordskuffen. Der lå brevet!

Kikki kikket ut av vinduet. Louise og Hanna spilte badminton, og hun hørte den

kvitrende latteren deres innimellom små utrop av seiersglede. Anne-Marta var ikke å se. Randi og Mette ville være opptatt på kjøkkenet en god stund til.

Hun veide brevet mellom hendene før hun bestemte seg og trakk ut arkene. Hun skjønte enda mindre da hun hadde skummet gjennom brevet. Det kunne visst ikke stemme likevel at Randi var sjalu. Hva i alle dager hadde hun å være sjalu over i så fall? Denne mannen lot til å være en drøm!

Kikki forsto at mannen måtte være i arbeid i advokatfirmaet til Randis far, og dermed var han trolig i midten av tyveårene, eller kanskje til og med eldre. Han uttrykte seg så fint, han hadde jobb – og aller viktigst: Han var visst helt på knærne etter Randi.

«Jeg har ikke klart å glemme Dem etter vårt korte møte, og jeg våger derfor å foreslå at vi brevveksler en stund mens De er i Lillevik. Jeg har svært lyst til å bli bedre kjent med Dem, og et brev fra Dem i ny og ne ville ha vært en svært hyggelig avveksling fra arbeidet, som ellers er det eneste som preger livet mitt for tiden.

Deres hengivne Magnus Gram.»

Randi var sikkert altfor blyg til å svare ham, innså Kikki. De hadde tydeligvis aldri brevvekslet, og bare møttes én gang før. Men Randi kom aldri til å finne seg en kjæreste når hun var så tilbakeholden. Hun trengte nok en liten dytt.

Kikki smilte ved tanken som slo ned i henne. Hva om hun selv besvarte brevet og lot som om hun var Randi? Kunne hun virkelig gjøre det? Det var i så fall kun for Randis eget beste. Liksom for å få henne ut av blygselen og komme i gang med kjærlighetslivet sitt. Det var slikt venninner gjorde for hverandre.

Før hun rakk å ombestemme seg, fant hun frem en av Randis skrivebøker, hvor oppskrifter, næringsinnhold og



andre notater fra husstellstimene var sirlig notert ned. Hun studerte håndskriften og så etter særegenheter, men registrerte til sin glede at skriften deres var temmelig lik.

Denne Magnus Gram kjente nok ikke Randis skrift slik at han kunne se at svarbrevet ikke var skrevet av henne, men hun ville jo at det skulle være mulig for Randi å selv fortsette brevskrivningen uten at det ble for mange spørsmål. Kanskje ville sannheten en gang likevel komme for en dag, tenkte Kikki med et smil.

Kanskje ville Randi gifte seg med Magnus Gram, og i bryllupet sende Kikki et lite blunk som takk for at hun førte dem sammen ... Kikki ble så grepet av tanken og så sikker på at hun gjorde det riktige at pennen fløt raskt over papiret uten spor av tvil.

Hun forsøkte å tenke seg Randi, ved å fremstå som blyg og yndig, men samtidig så direkte at brevet ga Magnus Gram håp. Det måtte gå an å lese mellom linjene at hjertet hennes banket litt ekstra for ham også. Hun begynte med å foreslå at de skulle være dus, det var en fin måte å bli litt mer intime på. Deretter skrev hun kort om husmorskolen, før hun avsluttet brevet med å si at hun gjerne ville brevveksle med ham, at brevene hans også ville gi henne glede i hverdagen og at hun håpet at han også ville treffe henne igjen. Kanskje jeg kan →



få vise deg Lillevik en gang? Din hengivne Randi, skrev hun, og smilte fornøyd etter å ha lest igjennom alt sammen til slutt. Hun skrev på konvolutten, undret seg på hvilken bolig som kunne gjemme seg bak den fine adressen hans. –

Gyldenløves gate, sa hun høyt og smakte på navnet. Det lød veldig flott. Kanskje bodde han i en stor og elegant leilighet i en bygård? Han tjente sikkert godt også.

Kanskje hun egentlig skulle ha skrevet til fullmektigen selv, slo det henne. Hun kunne ha skrevet og fortalt ham om Randis misnøye, smurt litt tykt på og sagt at Randi slett ikke ville ha noe med ham å gjøre, og kanskje deretter selv forsøke å ta hennes plass? Kikki lekte med tanken i et par øyeblikk, men kom frem til at det aldri ville ha fungert.

Nå skulle hun heller gjøre noe ordentlig fint for sin venninne. Noe som både Randi og Magnus ville komme til å takke henne for. Kanskje ville det også føre til at han presenterte henne for en av sine kolleger eller like velstående kamerater? Tenk, det kunne ha vært noe! Og da skulle hun sannelig ikke møblere stuen med hverken vevstol eller gamle fotografier, men med piano og kostbare malerier.

Snevet av misunnelse forsvant, og hun la brevet fra ham tilbake i Randis nattbord-skuff.

Hva driver du med? Kikki skvatt himmel-

høyt da døren plutselig gikk opp og Anne-Marta kom inn.

– Jøss, skriver du brev?

– Ja, sa Kikki, og forsøkte å ikke lyde såret over forbløfelsen i Anne-Martas stemme. Hun hadde visst ikke greid å skjule særlig godt at hun ikke hadde en eneste sjel å skrive til.

– Det var på tide at mor fikk høre fra meg, la hun kjekt til, og skyndte seg å brette sammen brevet slik at Anne-Marta ikke skulle se at det sto «Kjære Magnus» øverst. – Jeg tror faktisk jeg skal gå og sende det med en gang.

– Jeg skulle ha tilbudt meg å slå følge, men jeg er helt utslitt, sa Anne-Marta og la seg på sengen. – Jeg tror heller jeg blir her med føljetongen fra ukebladet.

– Ikke avslør noe. Jeg leser den også, sa Kikki, og kjente gleden over i det minste å ha fått en god venninne i Anne-Marta. – Hva er det som har gjort deg så utmattet? Du har vært trett hele uken. Og hvor har du vært?

– Ingen steder.

Kikki rynket pannen. – Du har visst noe i håret.

Hun gikk mot Anne-Marta, som febrilsk strøk seg over håret. – Ikke en edderkopp, vel?

– Ikke så langt unna. Det er spindelvev, sa Kikki forundret. – Hvor har du vært? gjentok hun.

– Nede i kjelleren, kom det kjapt fra Anne-Marta.

– Bestyrerinnen ba meg hente et glass med syltetøy der nede. Du har ikke noe imot å ta med et brev for meg også?

– Selvsagt kan jeg det.

– Så snilt, sa Anne-Marta og fisket frem et brev fra en av skolebøkene.

– Pokker og, jeg tror jeg er tom for konvolutter.

– Ta en av Randis, sa Kikki, og kunne ha bitt av seg tungen. Nå hadde hun avslørt at hun hadde sittet med Randis brevpost. – Jeg måtte låne selv, la hun til da hun så rynken i pannen på Anne-Marta.

Kikki var litt svett på ryggen da hun endelig kom seg av gårde. Kanskje var det for drøyt? Nei, Randi trengte å ha det litt moro, og hun var en sånn type som måtte presses litt.

I samme sekund som hun slapp brevene ned i postkassen i hovedgaten i Lillevik, gikk en skrekkelig tanke opp for henne. Hva om Randi allerede hadde skrevet til Magnus Gram? Himmell, det hadde hun ikke tenkt på før. Da ville hun bli avslørt. Randi kom til å bli rasende. Det gnog av redsel i magen hennes. Hadde hun gjort noe forferdelig dumt nå?

Kunne Randi være sjalu? Var det derfor hun nektet å bli med på festen?

Enda hun visste at hun måtte spare på pengene, ga hun etter for fristelsen til å kjøpe seg en sjokolade. Hun vandret litt rundt i gatene, før hun til slutt havnet på torget. Der satte hun seg på den samme benken hun hadde sittet på da hun så doktoren med den mørkhårede, lille kvinnen. Åpenbart var ikke hun den eneste på husmorskolen som hadde hemmeligheter.

Hun knekket en ny bit av sjokoladen og stakk den i munnen. Hun snudde seg og ble sittende og se utover sjøen. Torget lå ikke langt unna kaia der rutebåten hadde anløp. Kanskje var det rutebåten hun skulle ta den dagen hun hadde fått sin eksamen fra skolen og måtte videre ut i verden? Hvor skulle hun ta veien? Hvor ville hun få seg arbeid? Tankene var både forlokkende og skumle.

– Unnskyld, kan De si meg veien til husmorskolen?

lød en stemme et stykke unna.

Kikki stivnet. Den stemmen kjente hun! Det kunne ikke være mulig! Det kunne bare ikke være ham! Hvor langt unna kunne han være? Han kunne ikke ha sett henne, for da ville han garantert ha kommet bort.

Hun ble sittende urørlig på benken, plutselig lammet og med vidåpne øyne. Bak seg hørte hun en eldre herre gi veibeskrivelser til Lillevik husmorskole.

– Takk så meget, lød stemmen, og nå var hun ikke lenger i tvil. Det var ham!

Stiv av skrekk vendte hun langsomt på hodet, en millimeter om gangen. Hun forventet at han skulle ha tropet opp her ved benken og at hun skulle se rett inn i øynene hans, men hun satt like alene.

Hun rakk akkurat å få et glimt av den unge mannen som hun kjente så altfor godt igjen, like før han rundet hus-hjørnet og forsvant ut av syne, åpenbart i retning av Lillevik husmorskole.

Hva gjorde han her? Hun kjente tårene presse på, og hun var nær ved å skrike høyt. For hun visste svaret. Han var på jakt etter henne.

Som i transe forlot hun resten av sjokoladen på benken og gikk mot billettluken på rutebåtkaia.

SLUTT



Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 13.10.2025. 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



PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 34:
Thea Ulset,
Gjøvik.



FOTO: BERT ROALD, NTB

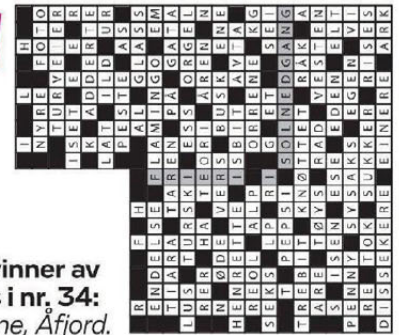
					OM- GÅENDE	SKÅN- SOM	HAN KAN LOVEN	ANTALL VOKALER	SKREK	SUTRE	... BØRGE AKERØ KORT- SPILL	FØR	ØRKEN- DYR ... OG HALVAN	
					UFRIHET					HATTEN PØTET- STAPPE		SER MAN DET		
					→							→	ARR. ESE	
					GAVE			MERKE FILLE				SPILLE BORT PRISEN		
					GLØGG				ØYNE STYGT ORD		PREMIE TRE			
					SLEVE					BØNN	DYRET			KVIN- NELIG
					ALTSÅ	PÅLEGG DANS							PRAT	ELV
						TRYGG TRAFIKK KON- TANTER		AVIS GÅ		VESKE PADLE		VÆRELSE SÅ GODT!		
BE- HOLDER	FÅ NED PRISEN	SAL	RUNE ...	PÆLMET ANONYM		KONKUR- RANGE		HYPØ- TESE						GREY- TE
					HUS- REST	GLØR FJERTET			DASS- ENE ÅPNING IHUDEN					
					SAUE- HÅR	VANN- FALL BÅT		HEDRE			BAR FRA- KOBLET			
SUBBE					VOKSTE	SKINN NORD- KOREA		NORD- MANN GUFNE			ESS		UTROP DYRENE	
FASE														
→		HANNEN BLINK				MYNT OHIO			PINE NABØER			STØR FUGL KNA		
GLAD- FARGE	SKURE KRIGS- FARTØY			FAG- MANN TRØR						DEL AV FINGER FURTE			LURING	
→			POST- MANN ... BEVEGE			RÅFLAKS SKYNDE SEG			BANG SPRANG				DOVEN	
FREM- KOMST- MIDDEL				VETO		FACE- BOOK- VIDEO				KAMILLE- DRIKK VINYL- PROD				
LARVENE					UTETT			DRIKKE ØL				DEL AV SYKKEL		
→				DEMPE		STREK- NING					TALL		TEIO	

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. 34:
Hildebjørg Stene, Åfjord.



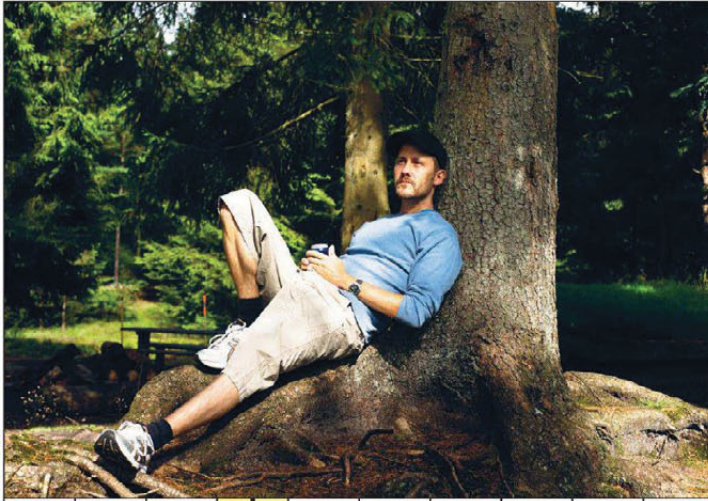
UTLØP	↓	UTROP	DAM	↓	NÆR	BARNE- RIM INVEN- TAR	↓	STONE	SLEKT- NING
DRIKKE					HVILE				
NEBB	VANN- STOFF ANGE- ELSE				BLEST				
↳					BILDE	TINE		GIFT	
JAMMER		RYTMENE							
↳		AKS			IRRI- TERE BARNE- PIKE		HAST	ARRAN- GEMENT	
ANTA						JAVEL			SKRIVE
						TERGE			
PÅBUD	NØKTERN	↓	LØS	FRI	↓	TYNE	↓	LOKKE- MAT	SERIE- FIGUR
↳								STRIR	
								HEST	
ARBEIDS- SKY					DRØYER FRYDET SEG				
↳			PART			FÅ MAKT OVER VINDUET		HEKTE	GJØRE I STAND PARTI
			SPRÅK					TROS- RETNING	
MERKE					TRE			LITEN	
TRYKKE					IGJEN			KONJ.	SKINN
MAT	ALTSÅ LAGE LYD				ANK		AVBRUDD		EURO- PEER BRE
↳					EST		LAND		
				SEMINAR				VEL- STÅENDE PIL- SPILL	LIK
				FJÆRFE					
VRED					PENGER			SØVN	LENGSEL
DYR					TJØR			SMØRE	MÅNED
↳						MESTER- SKAP	FARGE- LØS FART	NETTO	ABER
								GLEFSE	SVØMME- GREN
FINNES			AN- BRAKTE ANGI		VESEN			SPØR	HODE- PLAGG PÅ HODET
					FARVEL			BOLIGER	
MISUN- NELIG	DRIKK	↳							
↳									
					TALENT	DEL AV TIME HJEMME		OVER	BAKKE
								UJEVN	MATE
FLOTT	OVER- FALLE DAFF						TELT- STED FOTTØY		
↳									
				AVERTIS- SEMENT MÅL				BARE	ÆRE
								SJARM	TALL
CAMPING- VOGN									
TYKKERE						UL			PLAGG- DELEN
↳									
					GJENLYD			KOSE- DYRENE	

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. 34:**
Ernst Yndestad, Ålvik.



PLANTER	SE ETTER	KONKUR- RANGE	SPRÅK MEDIUM	SLO	SLAVER
1	2	3	4	5	6
5	6	5	7	8	9
HVIS IKKE					
HUSTRU	10	5	11	1	6
ETASJE	5	4	FRUKT BYGNING	3	1
3	7	5	8	2	12
VOGNER	BEVERTE	GRUNN- STOFF ANBEFA- LINGEN	13	14	3
TRÅKKE	4	7	15	BOLIG RØYSA	8
7	17	18	9	19	VOKSTE
BYRDE	6	1	8	4	DEMPES
18	2	16	6	14	3
ELVER					MEHE SNU OPP NED
HERK	4	7	1	6	5
8	4	14	21	21	5
HOLDE- PLASS	BRA BØ	21	5	12	HEV
9	10	6	5	3	5
FUGL	SIES PLASS	14	7	3	5
KOMM. I AKERS- HUS	17	8	1	20	2
2	8	13	BESET- NING VEGRE	11	5
UTROP					BI
HÅND- LAGET	4	5	19	5	12
13	5	7	20	FUGLE- BOLIGEN	3
DYR					BY- BOEREN
DETTER	3	5	2	8	5
5					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

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

KODEKRYSS



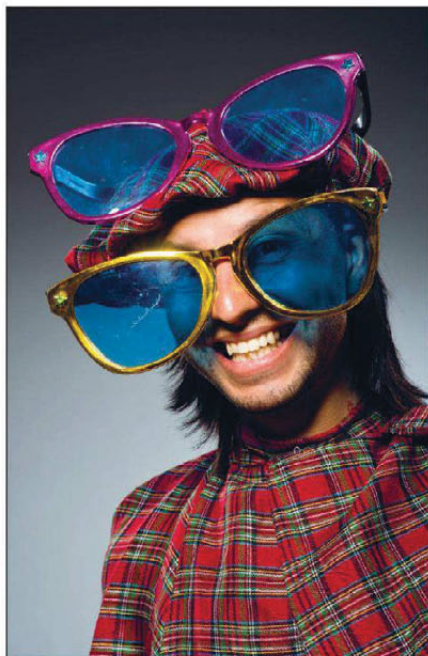
A	S	S	K	T	A	K	A	P	T			
H	A	N	G	O	V	E	R	A	V	H	O	R
A	B	L	I	N	K	K	O	R	P	U	S	
L	U	T	A	L	P	A	M	I	L	I	S	T
E	D	E	L	T	A	R	E	L	E	M	N	E
D	E	R	U	T	E	K	R	O	N	A	L	
S	T	L	E	S	E	L	B	E	L	O	P	
G	O	L	G	A	T	A	A	L	E	R	D	O
A	L	E	N	A	C	E	R	E	R	S	Y	N
A	D	I	S	T	E	L	E	S	E	L	N	A
B	E	L	G	R	U	T	A	N	F	E	R	E
B	E	L	G	R	U	T	A	N	F	E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

av

4:

Hafslund

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. 34:
Hilde Aaker Havn, Hafrsfjord.

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

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

TEMAKRYSS

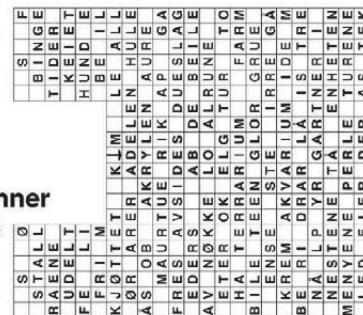
PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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



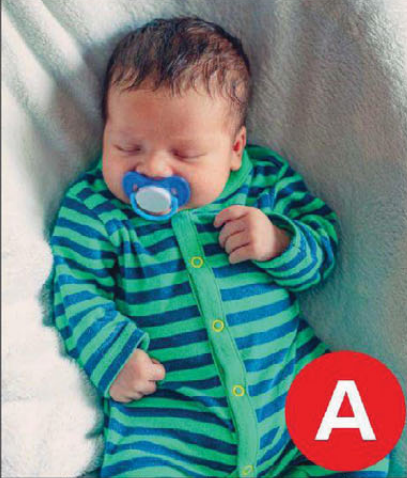
Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 34:
Marion Stødle,
Vase.



TEMA	TEMA	HAND- LET	SKAR- PING	SUSETE FRØET		TEMA	PLAGG- DEL TEMA	HANE	ALV ORKE
LIGGER PÅ EGG						ÅR			
↳					ESS	↳			OMAR- BEIDE
MINNE						FISKENE			
OSTEN						PLUSS			
STRAFF						↳	HVA MED = SØLV		
↳			FASE KOSME- TIKK			GJØRDE AV FOR- SINKET		SVER- GING KLOVN	
UNDER- TEG- NEDE			GUDE- NAV PC- MERKE		FRA MØK- KETE	KJEM- ME	BE- RETTE SØL	HISTO- RIE OVER- REKKE	GIR- TRINN RØRE
↳		LØFTE LA		DYRE- BOLIG SKYVER		FØRES INN TALL		FØ OPP SJARM	
TRYGLE					HJEM- REISE DUST		POP MUSIKK- STYKKET	ØY- BOER TEMA	PLYND- RING
PREKE- NEN	TEMA	OVER- GANGEN	DOVNE KRØLL- ALFA			HYPPIG REAL	FØRER- KORT- KLASSE	FISKER SYNKE	
VEKK	TEMA						KØR- KER		BLEST STØTTE BLOD- GRUPPE ØRNENE
↳				SLANT	FØR- STÅR CIRKA		TEMA = 5		
TÆL			DRI- VING STU- DERE		EGEN- NAV TEMA		LAGER HULL ULÆRD		JENTE
FROS- TEN					HULE FYLTE	DAN- SEN KRAFT		TUFS SKRÅ	
FOR- LIKES				INVITE- RE VANN- VEI		ART.	FASE GREIE	FLÅTE	LEDD- BÅND TEMA
↳		PLEIE PURKE				STAB- LER SIDEN	AVDE- LING ANTALL VOKALER		IKKE FLEKK- FRITT
KLOK- KER	MØTE TEMA		FESTET PRØVE			MYNT- ENHET VRØVLE	FOR- FEDRE TINER		SPIS- SENE
OG SMER- TE			FJERN- SYN VERK- STEDER		MANN NÆR	DER- OVER TEMA	KOST- HOLD MØRENE		WISE
↳		KIKKE GIDDE		HOLDE HUS GREV- SKAP		HELLE	LYTTE- ORGAN	AVTA FUGLEN	
TEMA						FRED FOR- NAV	KOST- BAR	TEMA HAR SEG	
EURO- PEER					OR- DENS- TALL UTROP			OG	DEL AV GRUVE REKKE
SJU DØGN LUKTER VONDT			EN ELLER ANNEN			DE ER IKKE FOLK = 500			RETTS- LØFTE FINS
↳			FRA- SER				SLURK		SOLO
								ORDNER SENGEN	

TRIPP-TRAPP TRESKO

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



	SKINN			KOM-	LURING		MORE	
	TRAK-			MUNE	VANSKE-		SEG	
	TERE				LIG		GITTER	
	BY							
	SPORTS-					KIKKE		
	UTSTYR					SNUTE		
	SKIT-	GUTTE-						FRYD
	NE	NAVN						
		KORN						
							TRENE	
	DES-				KLIN			
	SERT				REST			
TOLK		KRIB-	TIGGE	SLITE				
		LE	REIM-	SLEKT-				
			TØY	NING				
TØRR							BØNN	
LEGG				UTROP			SAL	
EGG								
				LAND				BOLIG
				KNAPP				
VIRKE-					JENTE-	TOPP		FUG-
LIGE					NAVN	KLAGE		LER
MUNN	FALLER						LOKK	
	FRISK							
							FØ OPP	
							MANNE-	
							VOND	
FUGL				FOTTØY			TALL	
				PRØVE			FRUKT	
EDDER-								RETT
KÖPP								
FARGE-	TALL			SPY-	HIS-			
LØS	JORDE			DIG	SIGE			
		PASS				SNÅL		
		BUKKE				HØRER		
REAL	DRAM			JENTE-				KONGE
	BYGE			NAVN				
				MUTT				
			DAG-	PRES-				
			BLAD	SE				
VIND				NEI			PAPIR-	
GUD							STYK-	
							KE	
	AKNE				OVER-			
	PRON.				HODE			
HÅR-				SÅR-			SMER-	
FASONG				SKOR-			TE	
FISK				PE				
		BYG-			RED-			
		NING			SKAP			

GELÉ		GRUNN-	NAUT		PERI-
		STOFF	FISK		FERI
					FØR
SJØK-					
KERE					
DAN-				BILDE	
NELSE				ANTA	
ATOM				HULL	
					TALL
					SPRÅK
SKRØT	BY	ROM			
		VIRK-			
		SOM			
UNDER-					
LAG					
			LEVER		
			JEG		?
PANNE				?	
AMBOLT					
DRIFT				OPP-	
				FAKENDE	
				APER	
BYRDE	MAGE				FYR
	STØR-				FORDYP-
	RELSE				NINGER
		PLAN-	TA		
		TE			
JENTE-					
NAVN					
VERN			BIB.		
FISK			PER-		
			SØN		
			ENGEL		
			BÅT		
BE-					BITER
KREF-					UNION
TE					
GLO-		FISKE			
RETE		BUS-			
		KER			
				KLOKKE	
				UAV-	
				GJORT	
RYDDE	OPP-				?
	KOMMER				
	DEL				
					HUS
					MOTE-
					RIKTIG
DRIKK			HAST	ENHET	
				OFRE	
SKRUE					
SUK-					
KER					BANGE

KONFLIKT ↓

INVI-TERTE FLOKK ↓

SYKE-HUS

DYP KLØFT ↓

FASE IVRIG ↓

PAPPA ↓

ÅPNING

ØDE-LAGT BIL

VENTE

UTHUS

ELTON JOHN ER EN

KART

PLIRER

FYR

TIL SJØS

POP

FØR-FATTER

GRANN

INN-SJØ

RØYS

NAKKE-BÅND

HARSKT

FISKE-FLOKK

HØYDE-RYGG

ASEN

KINN

GUD-INNE

SER MAN DET

BRYGGE

HOLDE MUNN

STEDS-NAVN

SLAPP

A

FJELL-KNATT

MOT TOPPEN

ØKT

STING

MINKE

GNAGD

PREST KALVE-MOR

FOLKE-REKKE

ELV

PAPE-GØYE

SÅTID

HAN-KER

EN BLUND SITTER TIL HEST

HYTTE

SPISS-SEN

OVER-REKKE

SØYLE

ADV. KRØ-NER

LÆR-REIM

FØR-NAVN

SKIPS-BYGGERI

TA

POLITI-ENHET

STØTTE-STANG

OM-DØMME

ALBUM

HVOR-VIDT

DUNST

MØTE

HJØRNE

TREFFE

FINS

PASTILL-MERKE

SVARTE

FRED

SPILL-KORT

HALKE

INSPI-SERE

ELVE-NAVN

DEN GANG

TELT-PLASS

HAR Å

UNDER-TEG-NEDE

TULL

OFRE

TØG-SEL-SKAP

ISHUS

GJER-RIG-KNARK

SLEDE

KLOK-KER

VARE

STRAFF

RAKE

VÅKEN

REKKE

MUSIKK-FORM

FERDIG

HASTE-POST

FARE

PART-NER

GNÅL

INN-IL

TUMME-LUMSK

GJERDE

LURE

OPP-DRETT

PLAGE

BOKDEL (FORK.)

VRØVLE

FØR-TONE

OLJE-SEL-SKAP

EPLE-SORT

PEILER

SALT DRÅPE

ELV

STERK INTE-RESSE

VIK

OVER KAR

TEPPE

MI

VON

SAL

HAR-MONI

= 50

GREVE STREV-DE

BISEL-NAVN

AKSEP-TERE

DELAV GRUVE

OMGAN-GER

LEGG DEG!

PART

STJER-NE

SLANT

ETTER

FRA

DIF-TONG

FIKT

SLAG-STED

HALVØY

SVEVE

SANG

GREV-SKAP

FREM-KOMST-MIDDEL

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 34:**
Bjørn Deberitz, Skallestad.

A yellow vintage bus, possibly a school bus, is parked in a forest. The bus is heavily weathered and has a large front grille. It is surrounded by trees with autumn foliage in shades of yellow and orange. The ground is covered with fallen leaves.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



B
 TEKEN BABY
 EL EROBRE
 KRYDDYR AR
 VAN EGG
 SERAF JE
 HA ESELORE
 FANTY
 A FEMTI RIER
 SIKKER BLØT ILLE
 OTRA LAMBADA STAKKET
 ORLOV JO ENNE ULE RE
 AREAL ARS SNOT RI
 SJALU PAL KRO NES
 FOEVA BISAM EGRETT
 TARA DIGEL GULP URER
 REVIR RATE SPOK TRE
 FE KRABAT VAS LAG EN
 LFORATTIDERE LANE
 KAM FRI AGERE SØL
 MAT DAMASK LEI EDELT
 LAKEN LYSNE ERT TOR
 MALURT ENTEN RAE TOR



DALER		BÅT MEDI- SINER	LÆR- REIM GUD- INNE	LØSULL	FØR- LEG- GER	KRIbler AN- BRAKTE	MUSI- KANT KUNAVN	KRETI OG PLETI	TROSSE BRISTE		
TEIG					HELE FAKTUM						
			OMDREI- NINGER STØNN				OR- DEN- TALL SIDEN				
BAKKE				OG KOLLE		INNE- HATT GISEG	GRÅ- TASS AVSLAG		FORE- LIGGER MILLE		
FJELL- TOPP		ART. INTEN- SIVERE	SNAD- RER AVGIFT			TAST KROK				SVIRRE	FISKE- RED- SKAPET
OM IGJEN		ROLIG SNITT			ALTE- RET BLOKK		MI AVTA	VALUTA HVOR- VIDT			
				UKJENT GNAGD					PAR- TIKLER VEL- EGNET		
SKIR			SUMP- GASS VILDREN		= Ø START- STED		STIL- LING FRA				
DYR- KER		FØR SEG RINNE				SVER- GING PC		UNIKUM IGJEN			
			BOKDEL (FORK.) VESAL		ÆRE- LØS	KRAFT MORS- MELK	JEVN FORENE		SLAG- STED SANN		
ISTME TIL SJØS			HJUL- VERK KJESE		FØR- BILDE		LUFTEN				
		STØTE UT LUFT FAGER			ANTALL MUSER	3.14 TRESK	STELLE FJØSET SKIKKER			SIGE	FØR- SKJELL
GREN								BRETT SKADE			
LÅNE PLATE				HUN FØRE	VÅGE			BOLIG			
				FJERN BULDER	HARSE- LERER			ØRRET			

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

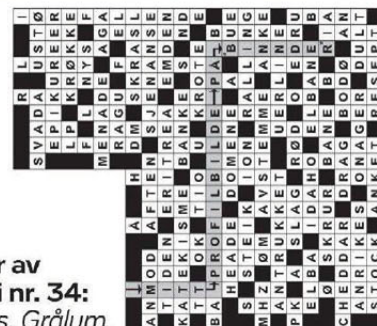


	U	D										B	P	L	K
	S	K	A	P								B	O	L	E
	T	O	M	A	T								P	E	I
F	A	L	S	K	E								F	I	K
	B	L	E	K									O	D	D
B	I	E		E	K								R	K	E
	L	G	T	A								J	A	S	E
S	T	B	Y	B	E		V	D		S		G	L	I	
		S	K	O	L	E	T	I	M	E	S	A	T	S	N
	S	T	E	G	E	T		S	A	L	M	E	N	L	E
B	U	E		T		S	T	E	I	L	N	E	S	T	L
	S	N	F	K	K	F		T	R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

A woman with brown hair tied in a ponytail with a small black bow, wearing a white cable-knit sweater, is holding a baby. The baby is wearing a white cable-knit jumpsuit and is smiling. They are sitting in front of a fireplace with a fire burning inside. The woman is kissing the baby on the cheek.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 34:**
Christian Strømnes, Grålum.



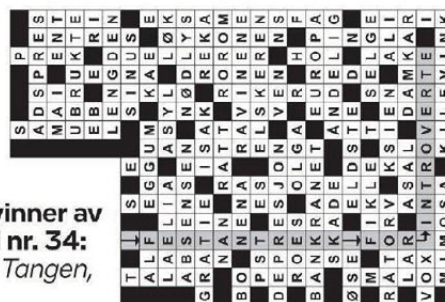
৩০।

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. 34:
Marry Burud Tangen,
Tyrstrand.



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!

As Et Hø SI Sv UI Va Ør
Øs Aer Dos Eri Fir Gem
Has Ide Kje Kun Lin Nem
Orm Rad Ria Råk Røk Ski
Sms Sul Van Dekal Earl
Eder Esso Glad Iles Inge
Ipad Klyp Leet Lerk Orke
Puke Rens Safe Tube
Vuen Anden Anton Atale
Basra Bysse Dmoll Dovne
Dreis Eldes Elegi Elene
Epikk Esser Ester Gagne
Grete Isbit Itlen Klone
Kreps Niløp Rifla Skoda
Telgd Trene Undik Video
Blomst Ideene Kveite
Oboene Skrale Smashe
Snøfri Ubedte Upløyd
Ørelyd Ilegger Likedan
Løssalg Mesaene Slåtene
Suvenir Telling Tystere
Linerler Nederste Tetidene
Ølhallen Seerskare
Libertiner Elektrisitet

FOTO: GETTY IMAGES



BIL- MERKE	↓	FRI- VILLIGE	↓	BIL	↓	VASSE TIDS- PUNKTENE	↓	SKJØR- LEVNER	↓	TONER- ART KLAGE	↓	BEINET
ENE				FÆLE BRITISK ADELS- MANN						FUGLEN		
INSTRU- MENTENE						FARES HYL				ENDELSE VERE GOD FOR		
PREFIKS				RØR								
REKKE				DØMMER I GODT HUMØR								
UT- SIKTEN	ØKSET TANGA					PINEN SKURENE				KNIP HULL I ISEN		
MENING		FORTEL- LER- KUNST	↓	RØRT FILM				DRIV REAL			DRØV- TYGGER	ISMIER
NETT- BRETT TUR- UTSIKT				ANEL- SENE		BAR ENKEL BEREG- NING				SJØ- DYR	FØDE FISK OPERATIV- SYSTEM PUSS	
SMÅ- DJEVEL	FORMERE BRAKK			EURO- PEER BARTRE				SJUKE STEN- GENE				
KRAFT		BØRSA OLJE- SELSKAP		PUBEN KULEN				EIES MINNE		KONGE- NAVN	STYKKE BANN- SKAP	
HELL VOGGE				DUK- STOFF PARTI				SISTE BRY			VOKALER RAKNET	
AVTA						FREMME					SVIM- ETE	AMO
						PUBLI- KUM						



SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

		<						
			>			>	2	
				1		>		
			<		4		<	
>							<	5
							<	
							<	
							<	
3		<	<					

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. Tynnes
4. Sektor
8. Italiensk frue
10. Tidl. statsminister
12. Sport
13. Leirlignende
18. Forstander
19. Kan tarm være
20. Væske
22. Vedplante
24. Reduseres
28. Fugl
30. Tviler
31. Kostnadene
35. Hellener
36. Lysthus
37. Hull
38. Forstavelse
39. Mindretall

LODDRETT

2. Utfordring
3. Fiestaarrangør
4. Makt
5. Dragon
6. Gudelæren
7. Klossete
9. Lyse
11. Daggrøyet
14. Punktet
15. Skotsk by
16. Fortykning
17. Erler
21. Løsning
23. Nasjon
25. Asiat
26. Avføring
27. Vektklasse
29. Gnomen
31. Lukket
32. Våpen
33. Distrikt
34. Formidabel

PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd



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

	1			2	3	3		4		5							
6																	7
8		9							10						11		
											2						
12							13	14		15		16			17	6	
				18				8		19							
20			21				22								9		
					23					24	25		26			27	
		28							29		5						
								30									
31		32		33		34				35							
7																	
36										37			1				
				4													
38							39										

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

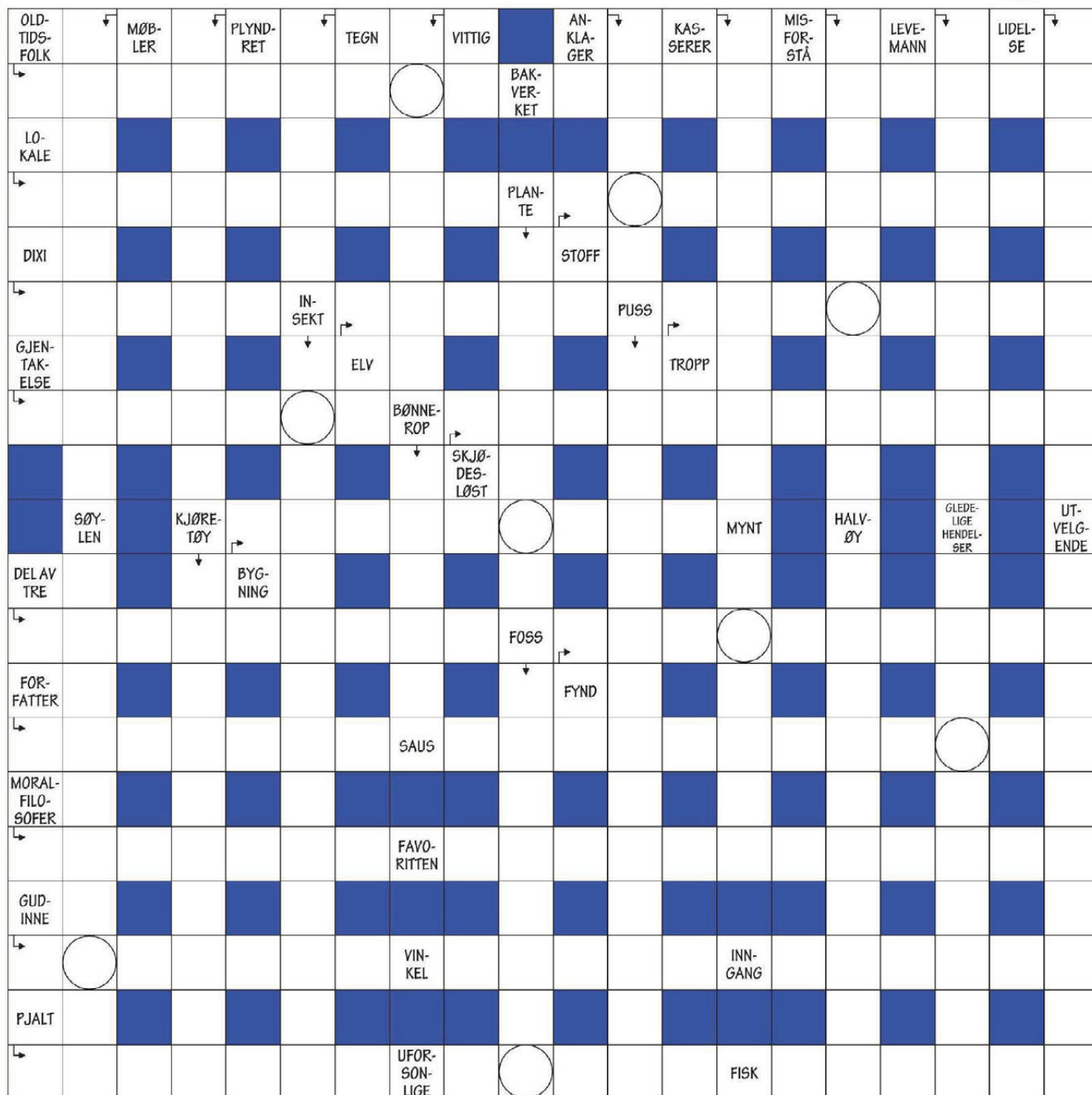
1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 34:
Løsningsord: Fadderuke
Guri Småmo, Sauda.

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 34: Berit Melby, Gjølme.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 45/2025 • Må være oss i hende: 13. oktober

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. 34:
Edith Holte Jakobsen, Harstad.

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



Navn:

Adresse:

Postnr. og -sted:

Telefon: E-postadresse:

Vinnere og løsninger av dette nummeret kommer i nummer 56.

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



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hva er det som på engelsk kalles «merry-go-round» og som ofte inneholder hestefigurer og andre figurer?
2. Hvilket land kom ABBA fra?
3. Hva heter den enorme ormen som omslutter hele Midgard, menneskenes verden, i norrøn mytologi?
4. Hva er Citizen Sleeper 2: Starward Vector?
5. Hvordan får man rosiner?
6. Hva het kongen som Norge fikk i 1905?
7. Er ravn en kråkefugl?
8. «Det bor en baker i ...», ja hvor bor bakeren i denne barnesangen?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hva er et orangeri?
2. Hvilken forfatter har skrevet krimbøker med karakterene Frederic Drum og Skarphedin Olsen?
3. Hva heter den kvinnelige, svenske kokken som er kjent både fra tv og reklamefilmer for KIWI?
4. Hva lages drinken Cuba libre av?
5. Hva er Nord-Afrikas største by?
6. Regnes Hellas med til Balkan?
7. Hvem blir kalt for Thalias barn?
8. Ligger Rosenborg slott i Sverige eller Danmark?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hva er krav maga?
2. Hva kalles de fire klassiske temperamentene som ble brukt til å beskrive personlighetstyper?
3. Hva er misogyni?
4. Hva er det israelske Shin Bet?
5. Hva het den siste vestromerske keiseren?
6. Hva spiller hippocampus en viktig rolle for?
7. Hvilke giftstoffer inneholder eplekjerner?
8. Hvilken tidligere nobelprisvinner skrev romanen Kjærlighet i koleraens tid?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

DET SKJEDDE I SEPTEMBER

1. Fridtjof Nansen kom hjem til Christiania fra en av sine polarekspedisjoner 9. september 1896, hva het skipet han hadde seilt med?
2. Når ble prinsesse Märtha Louise født?
3. Mikkelsmesse er en kirkehøytid som feires 29. september, hvem feires den til minne om?
4. Hvilken dato i september erklærte Frankrike og Storbritannia krig mot Tyskland?
5. Hva het terrornettverket som sto bak terrorangrepene på USA 11. september 2001?
6. Hvilke fire land undertegnet Münchenavtalen 30. september 1938?
7. Når startet TV2 sine sendinger?
8. Hvilken dato markeres Den internasjonale fredsdagen?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Karusell 2. Sverige 3. Midgardsormen 4. Et science fiction rollespill-videospill 5. Ved å tørke druer 6. Haakon VII 7. Ja 8. I Østre Aker **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Drivhus eller vinterhage spesielt utformet for å overvintré sitrusfrukter og andre varmekrevende planter 2. Gert Nygårdshaug 3. Tina Nordström 4. Rom og cola 5. Kairo 6. Ja 7. Skuespillere 8. Danmark **HJERNETRIM:** 1. Et system for ubevæpnet nærkamp og selvforsvar som ble utviklet for det israelske militæret 2. Flegmatisk, kolerisk, sangvinsk og melankolsk 3. Hat eller sterke fordommer mot kvinner 4. Israels innenriks sikkerhetstjeneste og er en sentral del av landets sikkerhetsapparat 5. Romulus Augustus (Augustulus) 6. Læring og korttidshukommelse, samt konsolidering av faktakunnskaper og orientering 7. Giftige cyanider 8. Gabriel García Márquez **PÅ PULSEN:** 1. Fram 2. 21. september 1971 3. Erkeengelen Mikael 4. 3. september 1939 5. Al-Qaida 6. Frankrike, Italia, Storbritannia og Tyskland 7. 5. september 1992 8. 21. september

Hjemmets lille avis

Selges

Håndspikkete nisser. H.
14 cm, kr 400 + porto.
Ring: 966 21 656



Selges

Toalettveske, 25x12x16 cm.
Ring: 413 27 894



Selges

Dukke 31 cm høy,
Tregaardens julehus.
Ring: 478 51 108



Selges

6 middagstallerkener, 26
cm, og 6 suppetallerkener,
20 cm. Kaffeservise, 8
kopper med skål og 8
asjetter, 20 cm + fløtesett.
Nesten ikke brukt. Alt er
strøkt. Kr 3000 + frakt.
Ring: 916 24 046



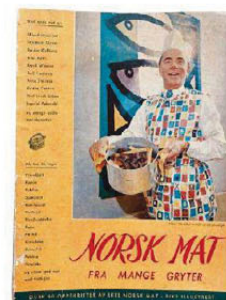
Selges

Bøker med strikke-
oppskrifter.
Ring: 928 36 120



Selges

Håndstrikket ullbukse, glade
farger, Nordlysgarn.
Ring: 416 81 850



Selges

Oppskriftshefte fra 50-tallet,
Alfred Maurstad m.fl.
Ring: 930 64 608



Selges

Heklet gardinkappe,
1,90 m lang, 41 cm bred.
Pris kr 650 + porto.
Ring: 990 13 973

Kjøpes

Hardanger-
bestikk
Admiral, skjeer
og T-skjeer,
smal gullkant
på høyre side.
Ring:
481 36 765



Selges

Spanske dukker FAMOSA
(43 cm), dukkeklær.
Ring: 922 91 366



Selges

Mariusgensere m/luer,
100 % ull, rosa og ceriserosa,
str. 2 og 4 år.
Ring: 934 57 745

Kjøp og salg

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



Selges

Ny islender, str. 6-7 år, strikkes i alpakkauull, kr 400.
Ring: 995 66 557



Selges

Lykter, Leonardo, 10 cm diameter, 5 cm høyde.
Ring: 413 27 894



Selges

Skål med sølvdekor, ca. 15 cm.
Ring: 975 38 006



Selges

Nye, håndstrikkede mønstrede sokker, str. 37-38-39. Strikket i Viking sportsragg eller Ola raggegarn. Forsterket hæl.
Ring: 911 87 162



Selges

Gammel sukkerskål, lokket er limt.
Ring: 416 57 537



Selges

Ny anker genser, str. 1-2 år, strikkes i Sandnes merino, kr 350.
Ring: 995 66 557



Selges

Gamle blader, 1977-1978, julehefte fra 2000.
Ring: 928 36 120



Selges

Prinsessevogn/skål (lokket kan tas av)
Ring: 975 38 006



Selges

Uglesokker, dame/herrestørrelse.
Ring: 954 03 552



Selges

Skulderveske Bon Gout, 25x20 cm, som ny. Selges for kr 225 pluss porto
Ring: 930 65 608

Selges

«Sønnvind», 1-124, kr 1000, «Vingeslaget», 1-30, kr 600, «Nordavind», 1-30, kr 600, «Snøkløkker», 1-15, kr 450, «Familien på Villa Solgry», 1-20, kr 600. Porto i tillegg.
Ring: 975 61 841

Selges

Flott tursekk selges for kr 300.
Ring: 912 59 136



Selges

Heklet duk 70x55 cm, kr 450 + porto.
SMS: 990 13 973



Selges

Mariusgenser str. XL, smart-garn.
Ring: 938 57 745



Selges

Mariusgensere, håndstrikkede, superwash ull, str. 3-10 år.
Ring: 911 87 162

Selges

To nydelige prismelamper for vegg selges for kr 300 pr. stk.
Ring: 922 98 464

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

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

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

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

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**

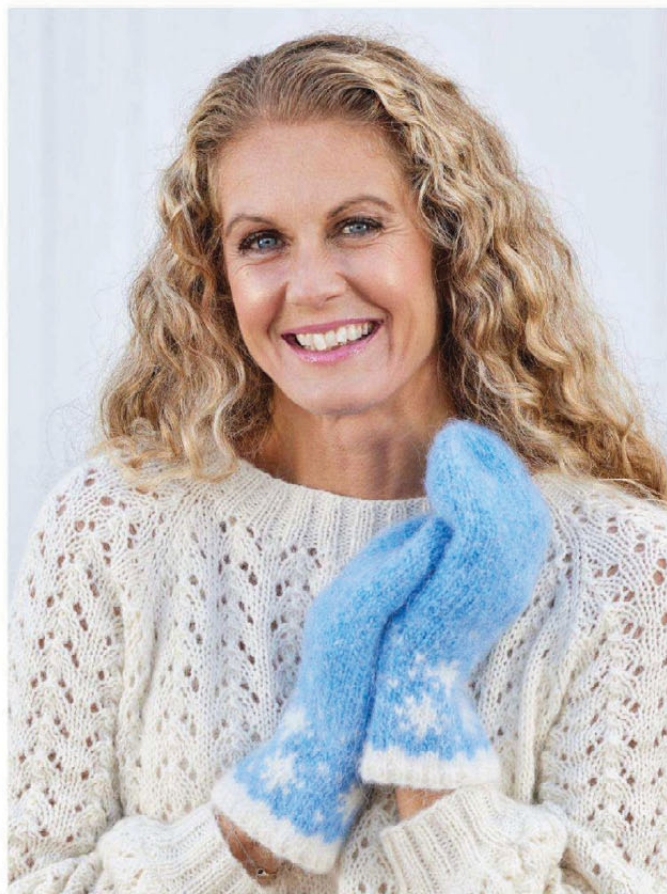


**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

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



16 sider ekstra SESONGENS VAKRESTE VOTTER

8 strikke-
oppskrifter
for alle
nivåer



TOVEDE VOTTER

Snøen laver ned på disse flotte vottene fra designer Henny Anita Åkerholt.

DESIGN: Henny Anita Åkerholt, Happy Knits Norway FOTO: Esten A. Borgos



VOTTER

Størrelse: Voksen

Plaggets mål:

Lengde før toving: Ca. 30 cm

Bredde før toving: Ca. 12 cm

Lengde tommel: Ca. 8 cm

Garn: Léttlopi fra Istex (100 % islandsull, 100 m / 50 g)

Garnmengde:

Bunnfrg: Blå (1402) 100 g

Mønsterfrg: Hvit (0051) 50 g

Garninfo: birgisdottir.no

Pinner: Strømpep nr. 5

Vottene blir myke og behagelige etter toving

VENSTRE VOTT

Legg opp 40 m med mønsterfrg fordelt på fire strømpep. Strikk 2 omg vr-bord med 1 r, 1 vr og 2 omg glattstr. Fortsett å strikke mønster etter diagr. Diagr gjentas 2 ggr på omg og 1 gang i høyden, og gir et likt mønster på begge sider av votten. Sett 7 m for tommel på en hjelpetråd, som vist ved den røde streken i diagr. Pass på at tommelfellingen gjøres på høyre side. Legg opp tilsvarende 7 m over tommelm. Strikk videre 28 omg glattstr rundt etter tommelen. Beg fellingen, alle fellinger skjer i hver side av votten.

Fellinger: Strikk 1 m på beg av p, str 2 m sm. Strikk 14 m (til 3 m før neste side av votten). Ta 1 m løs av, str neste m, og ta den løse m over. Strikk 2 r, 2 r sm. Strikk 14 m, ta 1 m løs av, strikk neste m

og ta den løse m over. De 4 første fellinger er gjort. Strikk 1 omg r uten fellinger. Fell slik annenhver omg 3 ggr. Deretter felles det på hver omg til det er ca. 6 m igjen på p. Klipp av tråden, trekk den gjennom m, dra den inn i votten, stram og fest den godt.

HØYRE VOTT

Strikkes som venstre vott, men strikk diagr speilvendt (fra motsatt side, som vist i diagr). Pass på at tommelfellingen gjøres på venstre side.

TOMMEL

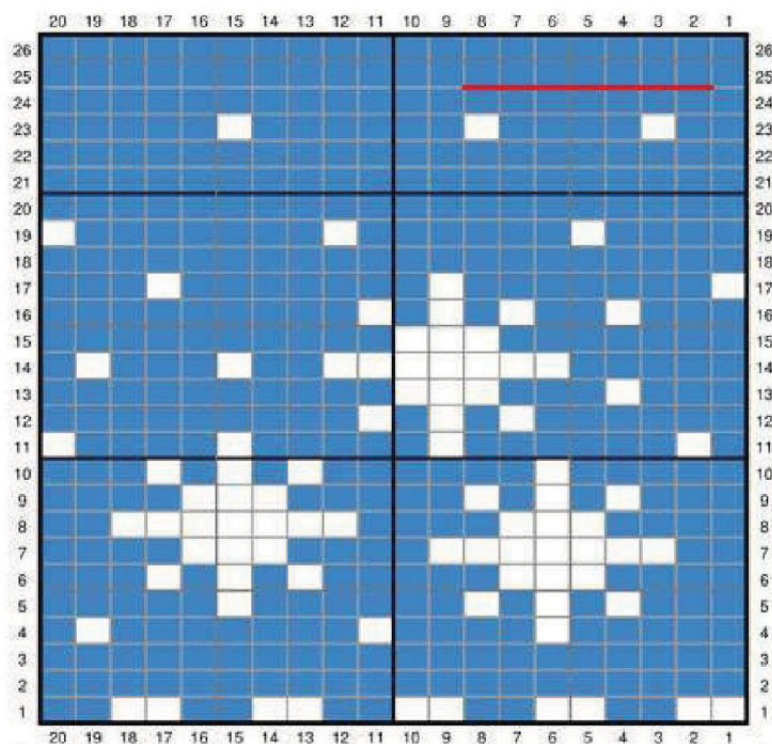
Ta opp 7 + 7 m + 1 m i hver side av tommelhullet = 16 m i bunnfrg. Str 16 omg glattstr med p nr. 5. Fell 2 m i hver

side av tommelen på hver omg, til det er 4 m igjen. Klipp av tråden, trekk den gjennom m, dra den inn i votten, stram og fest den godt.

MONTERING

Fest alle tråder før toving.

Tov på finvask med 40 grader i ca. 1 time. Tørk vottene flatt.



Venstre vott

Begynn den ene votten fra denne siden.

Strikk første diagram-rapport uten tommelfelling, deretter med fellingen.

Høyre vott

Begynn den andre votten fra denne siden.

Strikk nå første diagram-rapport med tommelfelling, den neste uten.



GAMMEL TEKNIKK

Toving regnes som den første metoden for å fremstille tekstiler, og de eldste funnene er opp mot 8000 år gamle. Teknikken er blant annet brukt i seilene til vikingene og til støvler i den tyrkiske hæren.

Thekla Resvoll

VAKRE VOTTER

Disse nydelige vottene har Nina Granlund Sæther gitt navnet Thekla Resvoll etter en botaniker og kvinnesaksforkjemper som i 1923 ble en av de første kvinnene som ble innvalgt i Det Norske Videnskaps-Akademi.

DESIGN OG FOTO: Nina Granlund Sæther



THEKLA RESVOLL

Størrelse: Dame (Herre)

Omkrets: 24 (26) cm

Lengde: 27 (29) cm

Garn: Finull fra Rauma Ullvarc-fabrikk

Natur 401 (hvit): 50 (50) g

Mørk grønn 494 (mørk grønn):

20 (20) g

Vårgrønn 458 (vårgrønn): 10 (10) g

Gammelrosa 4571

(gammelrosa): 10 (10) g

Skarp rosa 4686 (rosa): 10 (10) g

Mørk cerise 4886 (cerise): 10 (10) g

Rød 418 (rød): 10 (10) g

Oransje 4205 (oransje): 10 (10) g

Garninfo: Rauma Ullvarc-fabrikk, tlf. 71 22 05 00 eller raumauull.no

Pinner: Strømpep nr 2,5 (3)

Strikkeshasthet: 28 x 30
(26 x 28) m = 10 x 10 cm

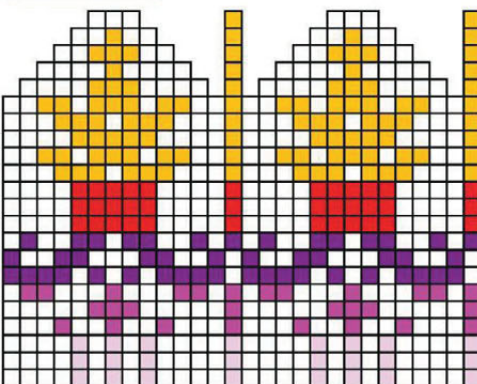


VOTTEBOK: Denne oppskriften kommer fra boken «Vottestrikk» av Nina Granlund Sæther. Til nå har hun produsert rundt 150 vottemønstre! I «Vottestrikk» finner du 34 flunkende nye vottepar i norsk ullgarn, med vakre mønstre i friske og delikate farger. Alle mønstrene er Ninas eget design, og alle er inspirert av norsk tradisjonsstrikk. Vottene i boken har navn etter kjente norske kvinner, som hver har fått en kort presentasjon, og er oppgitt i dame- og herrestørrelse. Cappelen Damm, kr 399.

DIAGRAM 1



DIAGRAM 3



Foran

- Hvit rett
- Mørk grønn rett
- Mørk grønn vrang
- Vårgrønn rett
- Gammelrosa rett
- Rosa rett
- Cerise rett
- Rød rett
- Oransje rett

HØYRE VOTT

MANSJETT

Legg opp 56 m med mørk grønn, ta sammen til en ring og strikk vrangbord slik Diagram 1 viser.

VOTTEBLAD

Fortsett med mønster i glattstrikk som Diagram 2 viser. Øk som vist, og sett av 13 m til tommel.

TOMMEL

Plukk opp 14 + 14 = 28 m, og strikk tommel slik Diagram 3 viser.

VENSTRE VOTT

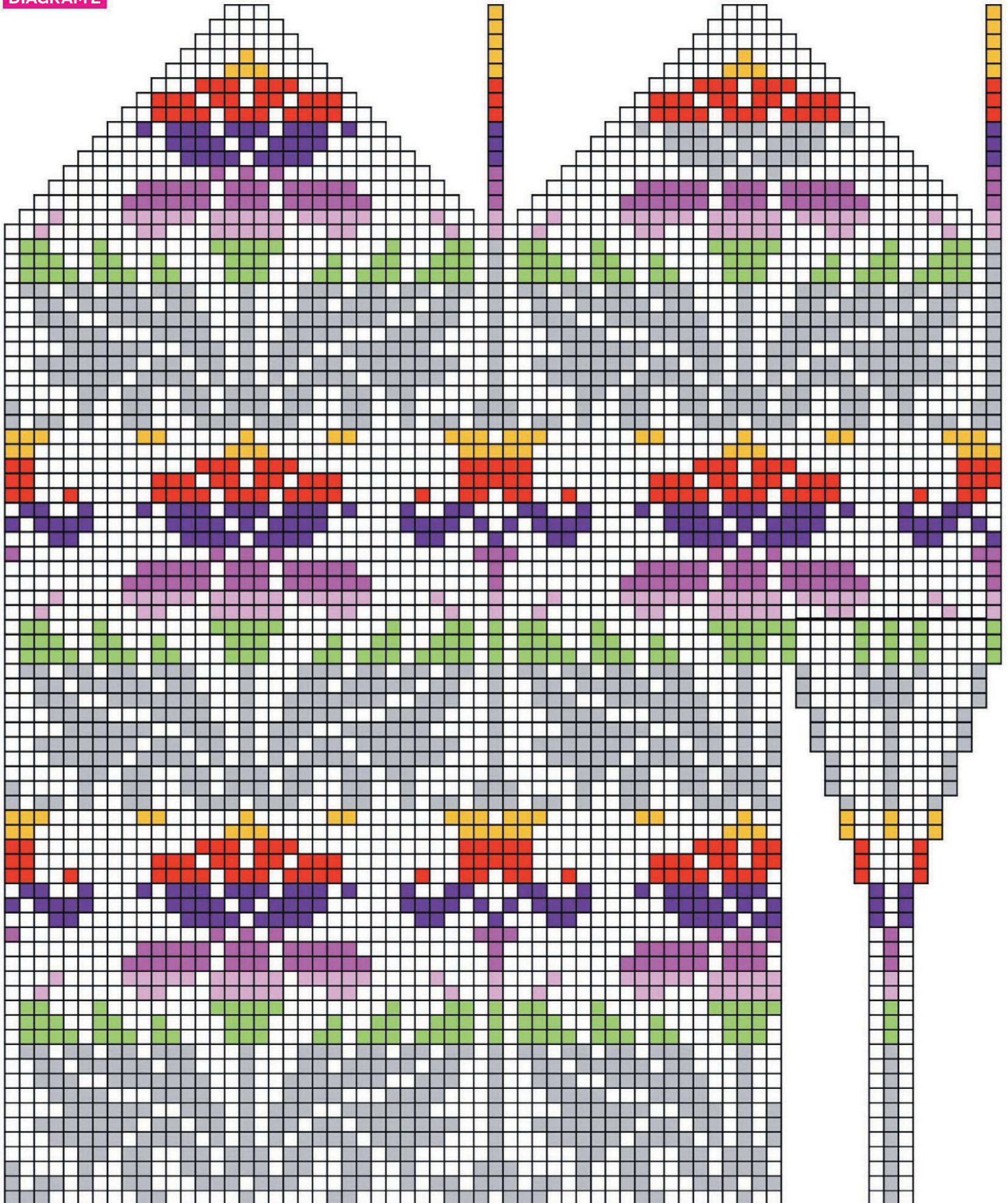
Strikkes som høyre vott, men diagrammet speilvendes.



MODIG DAME

Botanikeren Thekla Resvoll (1871–1948) fra Vågå ble fotografert kortklipt i bukser i 1896. Hun og mannen poserer i matchende buksedrakter. Dette er det første kjente bilde av en kvinne i bukser, et helt uakseptabelt antrekk på denne tiden. Da Thekla dristet seg til å besøke sin svigermor på Røros i bukser, ble den gamle damen sengeliggende i protest.

DIAGRAM 2



TOMMEL OPP!

Enkle votter som strikkes nedenfra og opp med en tommelkile i siden.
Høyre og venstre vott strikkes likt.

DESIGN: Agnes Brandels FOTO: Svarta Fåret OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



VOTTER

Størrelser: One size

Plaggets mål:

Bredde: Ca. 12 cm

Lengde: Ca. 26 cm

Garn: Ulrika fra Svarta Fåret (100 % ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnalternativer: Ulrika Natur (100 % ull (superwash), 50 g = ca. 100 m), Freja (100 % akryl, 50 g = ca. 130 m), Soft Lama (100 % baby-lamull, 50 g = ca. 100 m) alle fra Svarta Fåret

Garnmengde: Chestnut (nr. 327006) ca. 70 g

Veil. pinner: Strømpep nr. 3 og 4

Strikkefasthet: Ca. 19 m x 28 omg ribbestrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm (ferdig utblokket)

Tilbehør: 2 markører

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garnet får du hos: Järbo, tlf. 22 38 35 10 eller se www.jarbo.no

TEKNIKKER

Lls: Ta 1 m løs av, ta 1 m løs av, sett begge m tilbake på venstre p og strikk dem sm i bakre m-ledd.

Øk 1 m mot høyre: Løft tråden mellom to m bakfra med venstre p og strikk den i fremre m-ledd.

Øk 1 m mot venstre: Løft tråden mellom to m forfra med venstre p og strikk den i bakre m-ledd.

VRANGBORD

Legg opp 48 m på strømpep nr. 3 og strikk ribbestrikk. Strikk 2 r, *3 vr, 3 r*, gjenta fra * til * til det gjenstår 4 m, 3 vr, 1 r. Omg begynner altså med 2 r og avslutter med 1 r.

Strikk til arb måler ca. 6 cm. Bytt til p nr. 4 og strikk 4 omg. På neste omg settes det 2 markører: Strikk 23 m, sett en markør (M1), strikk 3 m, sett en markør (M2), strikk omg ut.

TOMMELKILE

Omg 1 (øke-omg): Strikk til M1, flytt over M1, øk 1 m mot høyre, strikk r til M2, øk 1 m mot venstre, flytt over M2, strikk omg ut.

Omg 2 og 3: Strikk omg rundt i etablert ribbestrikk over hånden og r mellom markørene. Gjenta omg 1–3 til det er 13 m i tommelkilen. Strikk til M1, fjern M1, sett tommelkilens 13 m på en tråd og legg opp 3 nye m, fjern M2 og strikk omg ut.

HÅND

Strikk til arb måler 10 cm fra tommelkilen. På neste omg settes 1 markør i beg av omg (M1) og 1 markør etter 24 m (M2).

TOPP

Fellingsomg: Flytt over M1, 1 r, lls, strikk til 2 m før M2, 2 r sm, flytt over M2, 1 r, lls, strikk til 2 m før M1, 2 r sm. Gjenta fellingsomg til det gjenstår 8 m.

Siste fellingsomg: *1 r, ta 1 m løs av, 2 r sm, løft den løse m over de 2 r sm*, gjenta fra * til * én gang til.

Klipp tråden og trekk den gjennom de siste 4 m.

TOMMEL

Plukk opp 2 m i mellomrommet mellom tommel og hånd, sett m fra tråden tilbake på p, strikk dem og plukk opp 3 nye m = 18 m totalt. Strikk rundt i



BEDRE PASS-FORM

Strikk vrangborden nederst på tynnere pinner, for å få en bedre passform.

glattstrikk til tommelen måler ca. 6 cm. Sett 1 markør i beg av omg (M1) og 1 markør etter 9 m (M2).

Fellingsomg: Flytt over M1, lls, strikk til 2 m før M2, 2 r

sm, flytt over M2, lls, strikk til 2 m før M1, 2 r sm = 4 m felt. Gjenta fellingsomg på hver omg til det gjenstår 6 m. Klipp tråden og trekk den gjennom de siste 6 m. •



LOVIKKA-VOTTEN

Det var syvbarnsmoren Erika Aitaamaa (1866–1952) fra Lovikka i Tornedalen i Nord-Sverige som laget den første Lovikkavotten. 150 år senere er den stadig blant de mest populære vottene i Sverige og Norge.

DESIGN: Viking Garn FOTO: Studio Hjelm

PÅ FRIMERKER

Lovikkavotten er, så langt vi vet, den eneste votten i verden som er blitt beåret med en illustrasjon på et frimerke. Det skjedde på det svenske åttekroners frimerke i 1998.



LOVIKKA VOTTER

Størrelse: Small (medium) large

Garn: Viking Lovikka (100 % highland merinoull, hespel à 100 g)

Fargeforslag: Naturhvit nr 202 (perlegrå nr 212): 2 (2) 3 hespler

Pinner: Nr. 10

Strikkefasthet: 10 m glattstrikk i bredden på p nr. 10 måler ca. 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

Opplysninger om oppskrift 2413-5 og garnet: får du hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

VOTTER

Tips: Bruk rester av tynnere garn til å sy på mønster rundt kanten.

Legg opp på p nr. 10, 22 (26) 30 m og strikk glattstrikk rundt 7 omg (= mansjett/brett). Vreng arbeidet. For å unngå hull i arbeidet (ved vending), løft første m fra venstre pinne over til høyre p med tråden foran arbeidet. Når tråden løftes tilbake, løft den over denne m og dra til så du får en «dobbelmask» (german shortrows). Husk at denne «dobbelmasken» strikkes som én m på neste omg! Sett et merke i hver side med 11 (13) 15 m til hver del.

Fortsett med glattstrikk 20 (22) 24 omg til.

Marker for tommel slik:

Strikk de første 4 (5) 6 m med en kontrasttråd, sett m tilbake på venstre pinne, og strikk med naturhvitt over m en gang til. Fortsett rundt med glattstrikk som før til arbeidet måler 22 (25) 28 cm målt fra vendingen. Fell nå for topp slik:

Strikk 1 m r, løft en m løs av, 1 m r, løft den løse m over, strikk til 3 m igjen før merket, 2 m rett sammen, 1 m r, gjenta fra * til * = 4 m felt. Gjenta fellingen på samme måte på hver 2. omg til det er 10 m igjen i omg. På neste omg strikk 2 m r sammen ut omg. Klipp tråden og trekk den gjennom m. Stram tråden lett og fest pent på vrangen.

TOMMEL

Plukk opp på pinne nr 10, de 4 (5) 6 m under kontrasttråden og tilsvarende over disse = 8 (10) 12 m til tommelen. Fjern kontrasttråden. Plukk opp 1 m

i hver side som strikkes 2 rett sammen med sidemaskene første omg. Strikk deretter rundt i glattstrikk til tommelen måler ca. 5 (6) 7 cm. Strikk 2 m rett sammen ut omg = 4 (5) 6 m igjen. Klipp tråden og trekk den gjennom m. Stram tråden lett og fest pent på vrangen.

Strikk en vott til på samme måte, men når det skal markeres for tommelåpning strikk slik: Strikk til det er 4 (5) 6 m igjen i omg, strikk de neste 4 (5) 6 m med kontrasttråden, sett de 4 (5) 6 m tilbake på venstre pinne, og strikk med naturhvitt over de en gang til.

DUSKER

Tvinn en ca. 130 cm lang tråd, og brett dobbelt. Sy den gjennom brettekanten fra utsiden. Lag en dusk og fest i hver ende av tråden.

MØNSTER

Bruk rester av tynnere garn til å sy på mønster rundt kanten. Pass på å ikke sy for stramt.



FLOTTE FLETTER

De hollandske fiskernes Gansey-genser har vært inspirasjonen til disse vottene med fletter, som kan minne om fiskernes rep. Høyre og venstre vott er strikket helt like, så de kan slites på begge sider. Det gir en litt lengre holdbarhet.

DESIGN: Filcolana, Rachel Søgaard FOTO: Filcolana





VOTTER

Størrelser: Onesize

Vottens mål:

Håndens lengde 19 cm

Omkrets 19 cm

Garn: Filcolana Peruvian

(100 % ull) 50 g = 100 meter

Garnmengde: Chai (nr. 364)

100 g

Veil. pinner: Strømpep nr. 3,5 og 4

Strikkefasthet: 20 m og 29 p i glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Tilbehør: Maskemarkører eller kontrastfarget tråd

Garninfo og nærmeste

forhandler: filcolana.dk

Info: Vanten strikkes nedenfra og opp. Først strikkes vrangborden, deretter mønster med fletter og det økes til tommel. Så settes det av masker til tommel, og hånden strikkes i mønster med fellinger i toppen. Til slutt settes maskene til tommel på pinnene, og den strikkes i glattstrikk med fellinger i toppen

SPEIELLE

FORKORTELSER

v-økn: Før venstre p forfra og inn under lenken mellom 2 m, løft lenken opp på p, og strikk den vridd r.

h-økn: Før venstre p bakfra og inn under lenken mellom 2 m, løft lenken opp på p, og strikk den r.

centr innt (sentrert felling): 2 r løst av, som om de skulle strikkes rett sm, 1 r, trekk de løse m over.

VOTT

Legg opp 48 m på strømpep 3,5 mm med vanlig kryssopp-legg. Sett sammen omg, og strikk rundt i vrangbordstrikk (1 r, 1 vr), til vrangborden måler 6 cm.

Bytt til strømpep 4 mm.

Strikk 1 omg r, og fortsett deretter i mønster ifølge diagr, slik:

1. omg: *Strikk 1 r og marker denne m, strikk de 23 m i diagr*, strikk igjen fra * til *.

2.-4. omg: Som 1. omg.

KAN TOVES

Hvis du tover vottene, blir de ekstra varme.

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

□ Rett på rettsiden, vrang på vrangside

● Vrang på rettsiden, rett på vrangside

∞ 1 r i det det lages 2 kast på pinnen

∇ Ta masken løst av med garnet bak.

⌋ Sett 1 m på hj.p foran arbeidet – i det du lar det ekstra kastet gli av p, strikk m på hj.p r.

⌋ Sett 3 m på hj.p bak arbeidet, 1 – i det du lar det ekstra kastet gli av p, strikk m på hj.p r.

Gjenta denne omg til det er 8 m igjen på omg. Klipp av garnet, og trekk tråden igjennom de resterende m.

TOMMEL

Sett tommelens 13 m på strømpep 4 mm, strikk opp 3 m i hullet over tommelen, den midterste m av disse strikkes opp i den nye m som ble lagt opp, og marker denne m = 16 m.

Strikk rundt i rett, til tommelen måler ca. 5 cm fra de m som ble strikkes opp. Avslutt siste omg 1 m før den markerte m.

Neste omg: Centr innt, 5 r, centr innt, 4 r. Neste omg: Centr innt, 3 r, centr innt, 2 r. Neste omg: Centr innt, 1 r, centr innt, 1 r.

Klipp av garnet, og trekk tråden igjennom de resterende m. Strikk en tilsvarende vott.

MONTERING

Fest alle trådene.

Hvis strikkefastheten er litt løs, kan du tove vantene ved å vaske dem i litt varmt vann med litt vanlig vaskepulver. Du kan også tørketromle de fuktige vantene litt om gangen, til de får den rette størrelse og fasthet.

BALLBLOM- VOTTER

Helmønstrete votter med falske fletter og blomstermotiv.

DESIGN OG FOTO: Lill-Karin Jensen



VAKRE VOTTER

Størrelse: Dame

Garn: Du Store Alpakka, Sterk (80 % alpakka, 20 % nylon, 50 g/137 m)

Bunnfrg: Natur (806) 100 g

Mønsterfrg 1: Oliven melert (889) 50 g

Mønsterfrg 2: Flaskegrønn (860) 50 g

Mønsterfrg 3: Varm gul (855) 50 g

Mønsterfrg 4: Brent oransje (842) 50 g

Garninfo: Houseofyarn.no

Pinner: Strømpep nr. 3 og 3,5

Strikkefasthet: 22 m glattstr på p nr. 3,5 = 10 cm

FALSKE FLETTER

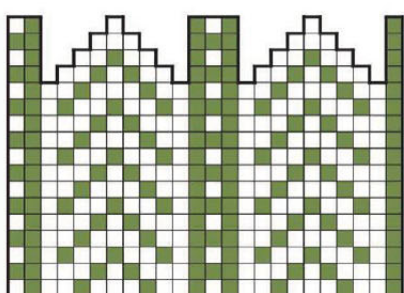
1. og 2. omg: *Strikk 3 r, 2 vr*. Gjenta fra * til * omg rundt.

3. omg: *Løft første m løs av, strikk de neste 2 m r, løft første m over de m du strikket r, 2 vr*. Gjenta fra * til * omg rundt.

4. omg: *Strikk 1 r, 1 kast, 1 r, 2 vr*. Gjenta fra * til * omg rundt.

Gjenta disse 4 omg.

TOMMEL



VENSTRE VOTT

Legg opp 50 m med bunnfrg på strømpep nr. 3. Strikk ca. 8 cm flaske fletter som forklart over, avslutt etter 2. omg i mønsteret. Bytt til strømpep nr. 3,5 og glattstr. Str 1 omg og fell 2 m jevnt fordelt. Fortsett etter diagr og øk for tommel slik diagr viser. Str de 11 markerte m i tommelkilen med en hjelpetråd. Flytt m tilbake på venstre p og str de en gang til med arbeidstråden. Det er nå 56 m på omg.

Str videre og fell for tupp som vist i diagr. Fell etter de 3 m i hver side: Ta 1 m r løs av, str 1 r,

trekk den løse m over m du str. Fell før de 3 m i hver side: Str 2 r sammen. Klipp av trådene når diagr er ferdig og trekk dem gjennom de resterende m.

TOMMEL

Ta forsiktig ut hjelpetråden og sett de 11 m inn på strømpep nr. 3,5. Plukk opp 11 m på baksiden og 1 m i hver side. Det er nå 24 m på omg. Strikk slik diagr for tommel viser og fell som på votten.

HØYRE VOTT

Strikkes som venstre vott, men strikk innsiden av votten

speilvendt, slik at tommelen kommer på riktig side.

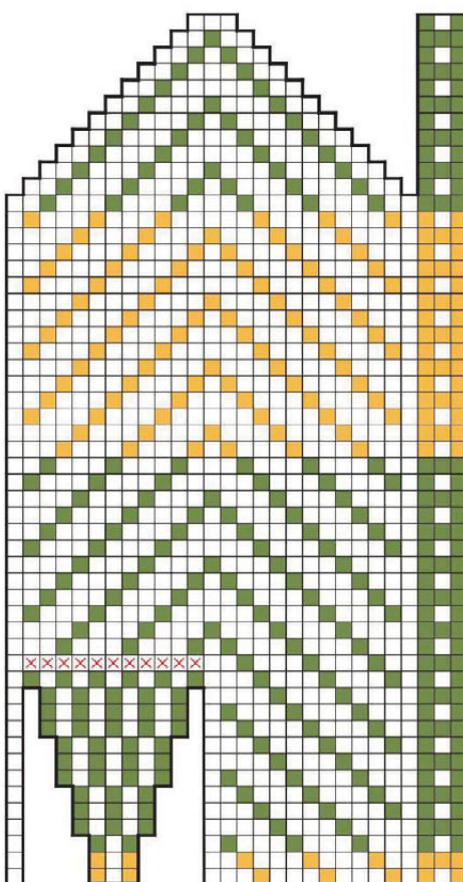
MONTERING

Fest løse tråder. Broder maskesting med mønsterfrg 2 og 4 som vist i diagr. •

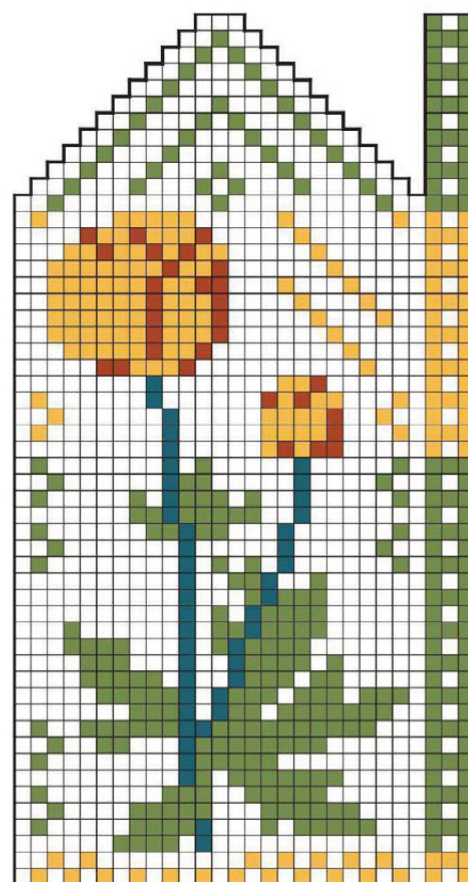
TEGNFORKLARING

- = bunnfrg
- = mønsterfrg 1
- = mønsterfrg 3
- = str med bunnfrg og broderes med mønsterfrg 2
- = str med mønsterfrg 3 og broderes med mønsterfrg 4
- = m til tommel

VENSTRE VOTT - INNSIDE



VENSTRE OG HØYRE VOTT - FORSIDE





SLIK «VEVES» TRÅDEN INN

Det er viktig å «veve» inn tråden der det er mer enn 3 m i spranget, så det ikke blir lange tråder inni votten. Ta den tråden du ikke bruker over den tråden du bruker, str 1 m, ta den tråden du ikke bruker under den tråden du bruker, str videre.



FLERE FARGER

Ønsker du deg mer fargerike
votter blir de flotte om du velger
et par blåfarger eller f.eks. rød
og rosa i stedet for gråtoner.



VOTTER MED FARGERIK MANSJETT

Morsomme og varme votter i to farger. Strikk dem gjerne til store og små.

DESIGNER: Sara Klin FOTO: Svarta Fåret



VOTTER MED MELERT KANT

Størrelser: XS (S) M (L)

Vottens mål:

Lengde ca. 17 (18) 19 (20,5) cm, ekskl. mansjett

Omkrets ca. 18 (20) 22 (25) cm

Garn: Sox (70 % ull superwash, 30 % polyamid) 50 g = 80 m) fra Svarta Fåret

Garnforbruk:

Fg 1: Vivid space (nr. 439008)/Natural lime candy (nr. 439001) ca. 50 (50) 50 (50) g

Fg 2: Space blue (nr. 439267)/Natural white (nr. 439205) ca. 50 (75) 75 (100) g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 393036 og garn, svartafaret.se

Veil. pinner: Rundp nr. 3,5 (80 cm) eller strømpep

Strikkefasthet: 21 m x 33 p glattstrikk på p nr. 3,5 = 10 x 10 cm

Info: Dette er en enkel vott strikket i to farger. Mansjetten er ekstra lang, slik at den enkelt kan brettes opp for litt ekstra varme på en kald vinterdag. Votten strikkes fra mansjetten og opp, med tommelkile. Beskrivelsen er skrevet for rundp og magic loop, men det går like bra å strikke med strømpep.

FORKLARINGER

2 r sm: Strikk 2 m r sm – resultatet blir en høyreskrånende felling.

øtf: Løft 1 m som om den skulle strikkes r, 1 r, dra den løftede m over = 1 m felt.

dobbel øtf: Løft 1 m som om den skulle strikkes r, 2 r sm, dra den løftede m over = 2 m felt.

ø1h (øk 1 m mot høyre): Løft tråden mellom to m bakfra med venstre p og strikk den i fremre m-bue.

ø1v (øk 1 m mot venstre): Løft tråden mellom to m forfra med venstre p og strikk den i bakre m-bue.

MANSJETT

Legg opp 36 (36) 40 (44) m med fg 1. Sett sammen til rundstrikk og plasser m-markør (plm) for å markere omg-start. Strikk rundt i 2 r, 2 vr til mansjetten måler 9 (10) 10 (11) cm. Strikk deretter 1 omg r og klipp av garnet.

VOTTENS HÅND

Bytt til fg 2, strikk 1 omg r og øk 2 (6) 6 (10) m jevnt fordelt over omg. = 38 (42) 46 (54) m. Strikk ytterligere 6 (6) 6 (8) omg r. Det er nå tid for å øke til tommelkilen. Sørg for at maskene er jevnt fordelt over de to pinnene og plasser m-markører for å markere overgangen mellom p 1 og p 2.



TOMMELKILE – HØYRE VOTT

Omg 1: 2 r, plm, ø1h, 1 r, ø1v, plm, r ut omg.

Omg 2: Strikk r.

Omg 3: Strikk r frem til m-markøren, lm, ø1h, strikk r frem til neste markør, ø1v, lm, strikk r ut omg.

Omg 4: Strikk r.

Gjenta omg 3 og 4 ytterligere 4 (5) 5 (6) ggr – det vil være 13 (15) 15 (17) m mellom markørene. Gå videre til delen «Sett av masker for tommelen».

TOMMELKILE – VENSTRE VOTT

Omg 1: Strikk r frem til 3 m gjenstår på p 1, plm, ø1h, 1 r, ø1v, plm, r ut omg.

Omg 2: Strikk r.

Omg 3: Strikk r frem til markøren, lm, ø1h, strikk r frem til neste markør, ø1v, lm, strikk r ut omg.

Omg 4: Strikk r.

Gjenta omg 3 og 4 ytterligere 4 (5) 5 (6) ganger – det vil være 13 (15) 15 (17) m mellom markørene.

Sett av masker for tommelen
Strikk r frem til første m-markør. Sett de 13 (15) 15 (17) tommelkil-m på en m-holder eller en bit restegarn. Legg opp 1 ny m, og strikk r ut omg. Fortsett deretter med glattstrikk til vantens hånd, målt fra tommelhullet, er ca. 7 (7,5) 8 (8) cm, eller ca. 4 (4) 4,5 (5) cm kortere enn ønsket lengde.

FELLINGER

Omg 1:

På p 1: 1 r, of, strikk r til det er 3 m igjen på p, 2 r sm, 1 r. Gjenta på p 2. = 4 m felt

Omg 2: Strikk r.

Gjenta omg 1 og 2 totalt 5 (4) 4 (5) ggr. = 18 (26) 30 (34) m igjen.

Gjenta deretter kun omg 1 totalt 2 (4) 5 (6) ggr. = 10 m igjen.

Avslutningsomg:

På p 1: 1 r, dobbel of, 1 r.

Gjenta på p 2.

= 6 m igjen.



Klipp av garnet, trekk det gjennom alle m og stram til.

TOMMEL

Sett de hvilende m tilbake på p. Plukk opp 3 m med fg 2 fra oppleggskanten i tommel-åpningen, og strikk de 13 (15) 15 (17) hvilende m. = 16 (18)

18 (20) m igjen.

Plasser en m-markør for å markere omg-start, og strikk rundt til tommelen måler ca. 5 (5,5) 6 (6,5) cm fra tommel-åpningen, eller til tommelen er helt dekket.

Fellingsomg:

Strikk 2 r sm ut omg. = 8 (9) 9

(10) m igjen.

Klipp av garnet, trekk det gjennom alle m og stram til.

MONTERING

Fest alle tråder på innsiden. Fukt vottene, strekk dem til angitte mål, og la dem tørke liggende.

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1003

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
800,-

~~2750,-~~
KAMPANJE:
1950,-



NYHET!

Nå også med varme

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



GRATIS! Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

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

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

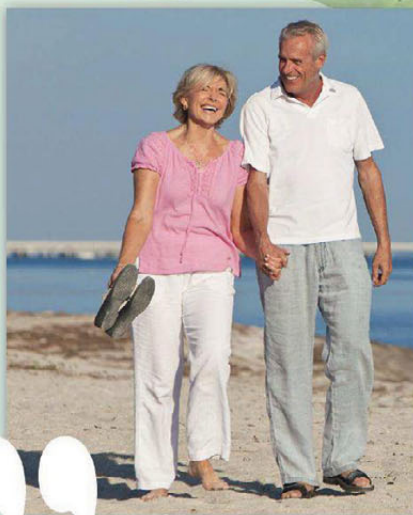
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



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



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



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

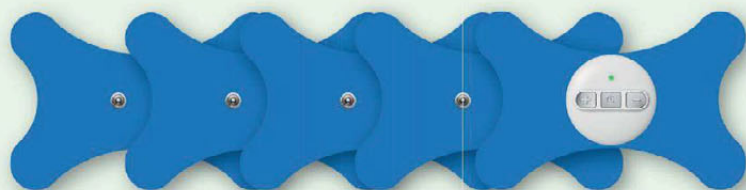
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

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

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



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



PAKKEPRIS
695,-

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

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

Eva Glorvigen er
Hjemmets rådgiver om livets
små og store problemer.

E-POST:

frakvinnetilkvinne@
egmont.com

BREV: Fra kvinne til kvinne,
Hjemmet, Postboks 4980
Nydalén, 0441 Oslo

200 unger i kommunen som
var under denne ordningen.

Hilsen Rita

BURDE JEG HA SAGT NOE?

En venninne og jeg hadde
lenge gledet oss til en rolig
ferie i en komfortabel utleie-
hytte ved en innsjø. Vi måtte
gå ca. 50 meter fra bilen og
bort til hytta, og jeg gikk
først. Derfor var jeg den
eneste som fikk øye på en
stor orm som smøg seg inn i
muren under hytta. Jeg tror
ikke det var huggorm, selv
om jeg ikke er sikker.

Min venninne er hysterisk
redd for orm, og jeg vet hun
hadde snudd straks og reist
hjem igjen hvis jeg hadde
sagt hva jeg så. Jeg valgte
ikke å si noe – under tvil, det
skal jeg medgi. Men jeg kan
opplyse at vi fikk en kjempe-
fin uke med sol, lange turer,
tropevarme, mye bading,
gode samtaler og hyggelige,
lange måltider.

Orm så vi ikke overhodet
resten av ferien. Og vi som
begge var slitne og trengte

**Min venninne er
hysterisk redd
for orm, og hun
hadde reist hjem
hvis jeg hadde
sagt hva jeg så.**

Gleden ved å dyrke egen mat



En slik glede kan knapt beskrives, så stor er den.
Jeg har nettopp høstet inn en stor bøtte finfin
potet, en kurv med gulrot, fem liter bringebær og
ti liter med solbær. Som jeg skal sylte og safte!
Jeg elsker grønnsak- og bærhagen min. Og jeg har
usprøytet, naturlig og deilig markens grøde gjen-
nom hele vinteren.

Jeg forstår godt at byfolk som ikke kan ha egen
hage, leier seg jordparseller. Selv har jeg ett og et
halvt mål jord som jeg kan bruke som jeg vil. Nytt
av året er to podede epletrær som bærer masse
frukt. De er noen år gamle, men det er første året
de virkelig gir skikkelig avling.

Jeg får ro i sjelen og en frisk kropp av hagen
min. Den er mitt fineste eie.

Hilsen Kjær i bær

NYTTIG INFORMASJON

Forleden hørte jeg en mor
fortelle at hun ikke har råd til
å la ungene sine delta i idrett,
fordi det koster for mye.

Det er sikkert mange med
henne, derfor tror jeg føl-
gende informasjon kan være
til hjelp for mange: Alle barn
skal ha mulighet til å ha en
sunn hobby. Alle ledere for
idrettslag vet om at det
finnes midler i kommunens
idrettsråd som kan dekke
treningsavgifter og trenings-
utstyr. Hvis foresatte tar
kontakt med leder i det
aktuelle idrettslaget, skal
denne kunne være behjelpe-
lig med å søke om midler, slik
at ungene får være med på
det som laget tilbyr av tre-
ninger, kamper, samlinger,
treningsleirer og så videre.

Hvis ikke lederen i laget
kjenner til dette, ta direkte
kontakt med idrettsrådet.
Tildelingene skjer anonymt,
så det er ingen som får
vite hvem som har denne
ordningen.

Jeg satt selv i styret i et
idrettslag en periode, og da
ble det sagt at det var ca.

ro, fikk ladet batteriene før
vi dro hjem igjen til strev-
somme jobber og liv.

Likevel har jeg fått dårlig
samvittighet i ettertid. Tenk
om ormen for eksempel
hadde klart å komme seg inn
i hytta og skremt vettet av
min venninne eller bitt
henne, ja, da hadde det jo på
en måte vært min skyld?

Hva hadde Eva og andre
gjort i en slik situasjon?

Hilsen Mary

Kjære Mary.

Dette var litt av en nøtt.
Med fasit i hånd er det lett å
si at du valgte rett, ormen
viste seg ikke igjen og dere
hadde et fantastisk opphold.
Men det visste du ikke da du
fikk øye på ormen. Et livs-
motto jeg har, er at sannhe-
ten kommer alltid for en dag.

Du har sikkert fortalt dette
til noen som dere kanskje
kjenner begge to, og slike
gode historier som dette,
har det med å piple frem.
Det er en sjanse for at din
venninne får høre historien

fra noen andre, og det kan
gjøre stor skade for venn-
skapet deres.

I og med at hun har en så
stor fobi mot slanger, burde
du fortalt henne om den.

Du burde kontaktet utleier
som kanskje kunne satt i
verk noen tiltak og ikke
minst sjekket om ormen
fortsatt befant seg i muren.
Uansett bør utleier få vite
det nå, slik at de kan mure
igjen hull og sprekker.
Kanskje kunne en telefon til
utleier fått brakt på det rene
at det var en ufarlig orm,
dette er kanskje et kjent
problem?

Spørsmålet blir nå hvor-
dan du skal fortelle dette til
din venninne. Det må uan-
sett gjøres på en måte der
du formidler tydelig at du
har respekt for hennes fobi.

Lykke til.

Hilsen Eva

ET FORNØYD ELDRE MENNESKE

Å høre et eldre, hjelpetren-
gende menneske skryte av

omsorgen hun får, er trolig sjelden kost. Men jeg snakket med en fornøyd 90 år gammel og klinkende klar dame i dag. Hun er beboer på stedets sykehjem.

«Jeg føler meg så trygg. Jeg får all den hjelpen jeg trenger. Jeg har ikke hatt det så godt noen gang i livet mitt», sa hun.

Det rent varmet å høre slike gode ord. Så alt er ikke bare elendighet, slik man kan få inntrykk av når man ser på TV og leser avisen. Men det er vel gjerne slik at det er de misfornøyde som oftest kommer til orde. De som er fornøyd, er vel antagelig ikke så interessante for mediene.

Men de finnes altså, og takk for det!

Hilsen Anne Marta

TIL SVIGERMOR MED EN SNOBBETE SVIGERDATTER

Snobb betyr narr, og du lar deg narre. Hvorfor? Sjalu eller misunnelig? Etter 15 år har du ikke funnet en samværsform med henne. En stor belastning for alle. Du kjører krigen, og alle i familien venter.

Finn andre du kan gi ting til, ting du kjøper på salg. Frelsesarmeen eller Røde Kors. Din lidenskap er jo SALG. Hvorfor? Tenk over det.

Verden er så full av ting. Din svigerdatter vil sannsynligvis ha få, riktige og brukbare ting.

Nå har du hengt henne oftest ut i Hjemmet. Det var stygt, gjort på en narraktig måte. Du virker svært selvopptatt og manipulerende.

Hilsen fra dame på 88 år

INTELLIGENT?

Opp gjennom livet har jeg møtt intelligente og kunnskapsrike mennesker som kan sette deg fast i enhver diskusjon. Jeg har spekulert mye på hvorfor disse ofte har gjort meg redd og usikker.

Omsider, i en alder av 72, har jeg fått klarhet i hva som

forårsaker redselen: Mange av disse intelligente menneskene er nemlig dumme, i betydningen ukloke. De har dårlig magefølelse, lite empati og lever høyt på sin overbevisning om at intelligensen overstyrrer alt.

Jeg kaller deres selvgode intelligens for kvalifisert dårskap. Slike «supermennesker» kan man støte på overalt. I ekteskapet, på jobben og i venneflokkene. Noen kaller dem psykopater, men jeg synes ikke det er helt dekkende. For de som praktiserer kvalifisert dårskap, er gjerne hyggelige og snille, men forstår ikke at rengjøringshjelpen kan være mye klokere enn dem.

Hilsen Aslaug

Noen evner bare ikke å få kontakt med andre.

VARIASJON ER LIVETS KRYDDER

Det som er så kjekt med denne spalten, er at man kan skrive om alt fra alvorlige ting som sykdom og nød, til puter og gardiner. Jeg er enig med «Trofast leser» i at puteoverfloden går over stokk og stein i dagens interiørbilde, men så frisker de nå opp da!

Én ting er at folk må spørre om det er greit at de legger putene på gulvet for å få plass til en bakende i sofaen, en annen er at sengene må stæsjes opp med opptil seks pynteputer oppå de to en sover på.

Alt dette «tullet» bedriver jeg selv, så jeg kjenner meg så inderlig godt igjen. Jeg smiler av meg selv der jeg rer opp sengen og fjoller den til for dagen, for så å ta vekk pynten hver kveld!

Praktisk? Nei, så menn om det er! Dagen min er stappfull av upraktiske gjøremål.

Jeg går ofte en tur en

sommermorgen for å plukke markblomster til å sette på kjøkkenbordet til morgenkaffen. De gleder ofte kun én dag før de henger med hodene. Jeg plasserer også friske, fargerike grønnsaker i en kurv på kjøkkenbenken når de er nyinnkjøpte, bare for å nyte synet. De blir ikke fotografert eller sendt på Instagram eller annet, de bare står der i all sin prakt og varmer hjertet mitt en stakket stund.

En vinterdag kan jeg også finne på å bake brød bare for duftens skyld (selv om fryser er stappfull fra før av praktisk, oppskåret brød), slikt finnes ikke snev av fornuft! Er det ikke herlig å ha anledning til å fylle sofa og seng med glade puter, bare fordi det ser festlig ut og en har lyst?

I alle tider har mennesker hatt behov for øyefryd, selv i de hardeste tider og fattigste kår. Er det ikke rart egentlig? Og fantastisk?

Tankene flyr til treskjæring, rosemåling, kniplinger og alt annet «ufornuftig» som ikke har en tøddel med puter å gjøre; mon tro om ikke én pute til ville gjort seg i sofa-kroken min? Jeg tror jammen jeg må finne frem nål, garn, saks, tøy, pinner og heklenål. Jeg fryder meg ved tanken på det ferdige produktet i all sin ubekvemhet!

Klem fra fru ufornuft

EN SLANK OG VAKKER SJEL

Jeg har en sykdom som gjør at jeg ikke kan gå ned i vekt, men tvert imot legger på meg av ingen ting, det vil si helt vanlig sunn, slankende kost. Det er vondt og frustrerende. Særlig fordi folk ikke vil tro meg. «Klart du kan slanke deg», sier venner, selv om de vet at jeg sliter og er forsiktig med kostholdet.

Slanke og selvsikre kvinner ser ned på oss med for mange kilo. Og

jeg ser jo at man ikke ansetter fete mennesker i yrkeslivet lenger. Det virker som om det er en gjengs oppfatning at de superslanke også er supereffektive.

Er det virkelig så om å gjøre å være slank i dette samfunnet at man ikke kan ansette kvinner som har litt lubne former?

Jeg trøster meg med min datters ord: «Mamma, du har i alle fall en slank og vakker sjell!»

Hilsen Tyve kilo for mye

IKKE SÅ LETTVINT

Dessverre er det ikke så lett å komme seg ut av ensomhet. Ofte er det grunner til at folk blir ensomme, og grunnen kan ligge i dem selv. Noen evner bare ikke å få kontakt med andre, det kan være psykiske problemer. Men det kan også være at de ikke har noe å si annet enn floskler og helt overfladisk snakk.

Skal man komme nær mennesker, må man gi av seg selv, våge å åpne seg, men også ha evnen til å lytte til hva andre sier og ønsker. Denne evnen er det mange som ikke har. Det sies jo at selv om man er svært intelligent, men ikke har den sosiale intelligensen som skal til for at andre trives sammen med deg, nytter det ikke.

Humor og sjarm er også svært ulikt fordelt, dessverre. For det er to viktige momenter for at andre skal se deg og ha lyst til å være sammen med deg.

Hilsen Ragnhild

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen og Merkur befinner seg i Vektens tegn, og det er naturlig å rette blikket mot nære relasjoner og sosiale engasjement. Høsten er også en tid for forelskelser og møter med interessante personligheter. Solformørkelsen forrige uke er ennå effektiv og inspirerer til å sette i gang nye prosjekter og aktiviteter. Det er god grunn til å analysere, sortere og eliminere slik at detaljer og perfektion kan komme i fokus for fremdriften. De første dagene i denne uken er det mange planeter i vann. Det indikerer at følsomheten og sensitiviteten er ekstra sterk. Utover uken øker handlekraften og lidenskapen, og onsdag kan temperamentet og temperaturen være ekstra het. Unngå uenigheter og spill heller på humor og ironi.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 39 26.09.-02.10. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Denne uken er det ekstra stor interesse for parforhold, samarbeidsforhold og relasjoner generelt. Single kan møte den rette, og det er tid for å tilbringe mye tid sammen med din utkårede. Du er klar for en forelskelse og kan inspireres til å være mer intim og seksuelt engasjert enn du vanligvis er. Oppstår det uenigheter med din kjære om hvor skapet skal stå i hjemmet, er det en sak å diskutere, men unngå å lage drama av de små tingene. Fokuser på kjærlighet, romantikk, samarbeid og felles interesser.

★ **Bryllup kan være aktuelt**



TYREN

21. april–21. mai

Solformørkelsen forrige uke i området for romantikk og lidenskap øker engasjementet i flørt, moro, kjærlighet og nærhet. Seksuell utfoldelse inspirerer mer enn ellers. Solen belyser detaljene i dine daglige vaner, rutiner, oppgaver og hvordan du har det rundt deg. Du legger merke til flere detaljer enn ellers og inspireres til å gjøre tiltak for å rydde, vaske og ordne med god lagringsplass, så vel som å kvitte seg med alle ting du ikke ønsker å beholde eller har plass til. Det er tid for å skape orden i alle ting.

★ **Lytt til ditt indre**



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solformørkelsen forrige uke belyser privatlivet hjemmet, røtter og bakgrunn. For noen kan det føre til betydningsfulle endringer i det som har med familiesituasjonen eller boligen å gjøre. Innkjøp av ny bolig kan være et aktuelt tema. Solens og din planet Merkurs posisjon belyser alt som minner om lek og moro, forholdet til barn og barnebarn og øker interessen for å engasjere seg mer i disse sakene. Du er en leken person og inspireres av humor. La deg inspirere til mer aktiv kreativ utfoldelse.

★ **La leken ta mer plass i livet**



KREPSEN

22. juni–22. juli

Solens posisjon i bunnen av horoskopet belyser fortiden og minner fra barndom og oppvekst. Det gjør at du ser tydeligere hvordan barndommen har preget ditt liv og hvordan det påvirker dine valg nå. Minner fra fortiden kan dukke opp, og foreldre og generasjoner eldre enn deg kan komme på banen. Solformørkelsen forrige uke inkluderer også forholdet til søsken og nære kontakter, og åpner for flere gode samtaler og prioritering av tid. Du ser tydeligere hva og hvem du ønsker å bruke tid, tanker og energi på.

★ **Ha en oppsummering**



LØVEN

23. juli–23. august

Solformørkelsen forrige uke retter lyset mot dine personlige verdier og økonomiske prioriteringer. Det er tid for å studere nærmere hvordan du forvalter verdiene og ressursene du har. Hvordan bruker du tiden og ditt potensial, dine evner og talent? Møter med mange personligheter kan kreve mye av din tid, energi og redusere oppmerksomheten mot dine opprinnelige planer. Tenker du på alt du skulle ha gjort og ikke får tid til, kan det skape frustrasjon eller gjøre deg sliten. Organiser dagene grundig.

★ God tidsplanlegging er bra



JOMFRUEN

24. august–23. september

Sist uke var det solformørkelse i ditt tegn. Det gjør at du ser deg selv i et klarere lys. Med Venus i ditt tegn øker magnetismen, og det er naturlig å tiltrekke seg mer oppmerksomhet og engasjement. Solen belyser området for personlige verdier, potensial, evner og talent. Du ser klarere hva du har og hva du ønsker å utvikle eller styrke av verdiene du har. Du er mindre påvirkelig for andres innflytelse for tiden. Å være kreativ og dedikert til det du ønsker å skape, kan øke verdiene i det lange løp.

★ Øk kvaliteten på det du gjør



VEKTEN

24. september–23. oktober

Med Solen gjennom ditt tegn er dette den beste perioden i året for deg. Det øker magnetismen og tiltrekningskraften, og det er naturlig å bli lagt merke til og gjøre seg bemerket. Merkurs kontakt med Jupiter øker intensiteten i ambisjoner og karriere. Det indikerer mange tanker om hvordan du kan nå ut med ditt budskap. Solformørkelsen forrige uke indikerer at du ser klarere hva som har begrenset deg fra å utfylle ditt fulle potensial, og det er tid for å gi slipp på hemninger og gire opp et hakk.

★ Vær handlekraftig



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

I denne perioden kan du ha behov for å trekke deg litt tilbake og være alene. Noen ganger tenker man klarere når man er alene, mens andre ganger trenger man å sparre med noen for å få et bredere overblikk. Turer i naturen eller å benytte treningsmetoder som yoga, meditasjon og mindfulness, øker muligheten til å se klarere det som kan ha vært tåkelagt. For å optimalisere din energi, er det noe du med fordel kan avslutte og legge bak deg. Du har masse energi og fordeler den på alt du gjør.

★ Færre gjøremål gir energi



SKYTTE

23. november–21. desember

Solformørkelsen i toppen av horoskopet forrige uke belyser livsmål, karriere og veien forover. Det åpner for nye prosjekter og engasjement. Denne uken belyser Solen området for sosiale nettverk, grupper og organisasjoner. Det gjør at du ser tydeligere hvem som kan være dine støttespillere og sparringpartnere. Å tilbringe tid sammen med noen som er opptatt av det samme som deg, inspirerer. Fritidsaktiviteter og hobbyer er også et interessant tema. Legg fortiden bak deg og vend blikket forover.

★ Sett deg nye mål



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Solen belyser toppen av horoskopet og gjør at du ser tydeligere hva du ønsker å satse på fremover i ambisjoner og karriere. Andre ser tydeligere hva du har utrettet og hvilke resultater du har oppnådd. Det inspirerer til å gjøre tiltak som øker muligheten til å oppnå anerkjennelse, ros og bekreftelse. Behovet for å skape resultater og gjøre seg bemerket er ekstra stort for tiden. Du kan motivere til å imponere sjefen eller andre betydningsfulle personer. Uenighet med en samarbeidspartner kan trigge deg.

★ Lytt til gode innspill



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Sol- og måneformørkelsene de siste ukene belyser åndelige og materielle verdier. Det indikerer det du har og det du er involvert i. Det er tid for å gi slipp på noe du har eller noe du driver med, og involvere deg i noe annet som betyr mer for deg. En ny fase begynner i ressurser du involverer deg i. Det er tid for å analysere, sortere og evaluere hva du kan gi slipp på, legge bak deg og hva du kan satse på fremover. En ny fase begynner, nye dører åpner seg og det involverer nye prosjekter og investeringer.

★ Sørg for at verdiene øker



FISKENE

20. februar–20. mars

Det er tid for å se seg selv, sine vaner og rutiner i et klarere lys. Legg merke til hvilke uvaner og holdninger du kan redusere eller gi slipp på. La lekenheten og kreativiteten få mulighet til å blomstre. Reduser alvor, pliktfølelse og sett grenser for det som ikke lenger inspirerer. Du har en tendens til å tenke for mye for tiden. Dette er en tid for handling. Reduser tankevirksomheten og inkluder din kjære i flørt, humor, nærhet og lidenskap. Forholdet til barn øker lekenheten og konkurranseinstinktet.

★ Bryllup er i sikte for noen

Warm til høsten JAKKER OG KÅPER

Høsten er fint og deilig med nydelige farger og et friskt, kjølig drag i luften. Høstmoten byr på jordfarger og myke, varme materialer – perfekt for en tur ut i marka eller i byen.

TEKST: Redaksjonen FOTO: Produsentene

Jakke med belte fra
Second Female,
kr 2899.

Kamelfarget og
dobbeltspent
fra Samsøe &
Samsøe, kr 3200.

Fransa jakke,
kr 1299.

Grå jakke
fra Filippa
K, kr 6900.

Klassisk
høstjakke
fra Lindex i
burgunder,
kr 799.

Kåpe fra
Saint Tropez,
kr 2499.



Rutete
høstkåpe
fra Ichi,
kr 1999.

Knallrød høstjakke
fra ICHI, kr 1399.



Burgunderrød
kåpe fra Arket,
kr 2890.



Rød kåpe
fra Filippa
K, kr 5900.



Quiltet
kåpe fra
Lindex,
kr 1199.

På føttene

Stad vintersko
fra Alfa – i
norsk ull,
kr 3498.





Halvlang kåpe i ullblanding fra Fransa, 1499



Rød, halvlang høstkåpe fra Fransa, kr 1499.



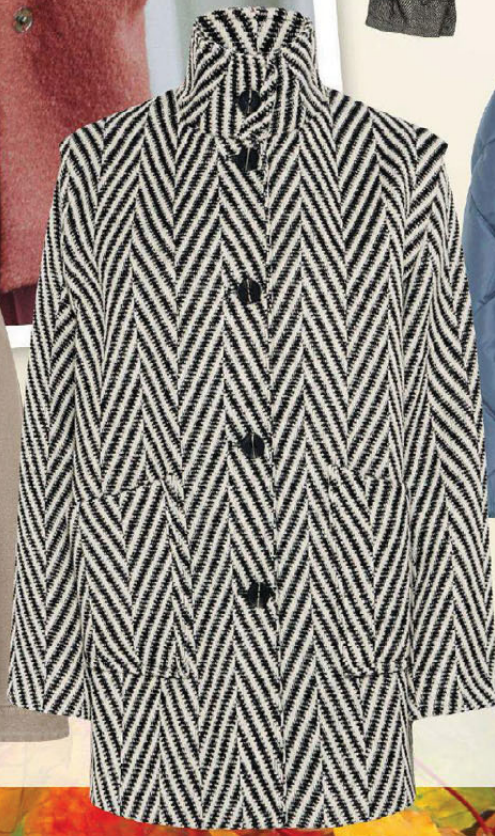
Dobbeltspent jakke i fiskebensmønster fra Gestuz, kr 3600.



Beige jakke fra Mango, kr 999.



Bleklå halvlang jakke fra Fransa, kr 999.



Halvlang kåpe i fiskebensmønster fra b. young, kr 1999.

Teddyjakke med detaljer fra b. young, kr 1199.



Fleecejakke i morsomme farger og mønster fra The Jogg Concept, kr 999.



Kamelfarget og dobbeltspent fra Samsøe & Samsøe, kr 3200.



Beige fritids- og regnfrakk med hette fra Cream, kr 2199.



Halvlang kåpe fra Soaked in Luxery, kr 2199.



Brun halvlang kåpe i ullblandingsmateriale fra Ellos, kr 1499.

På føttene

Nette og pene høst- og vintersko, «Uppsala» fra Birkenstock, kr 2299.



Etter over 60 år på scenen avslører Lill Lindfors:

– Jeg skulle bare være artist i en måned

Det begynte med ståltråd i flettene for at hun skulle se ut som Pippi. Så fortsatte det med skjørtet som «falt av» under Eurovision-finalen og samarbeid med stort sett alle de store svenske underholderne. Nå har Lill Lindfors fylt 85, men hun har ingen planer om å slutte å opptre.

TEKST: Anna Liljeberg FOTO: Thomas Carlgren og NTB

Legende er jo et litt slitt uttrykk, men er det noen gang det passer å bruke det, så er det nå.

En 85 år gammel Lill Lindfors spretter smidig opp på kjøkkenbenken når vi skal ta bilder og gir mer enn gjerne fotografen tips om gode vinkler. Da har vi nettopp snakket om å lese «Den lille prinsen», hørt om boaslangen som tisset på Lill på scenen i Tyskland og om minner fra annen verdenskrig.

Og som sagt – hvis ikke vi kan bruke ordet legende om Lill Lindfors og hennes over 60 år lange karriere, vet jeg ikke når det skulle passe.

Vi møtes i jobbtililigheten hennes på Östermalm i Stockholm. Reisebagen er nettopp pakket ut etter et turnéstopp i Ystad. Her ligger det bøker og bilder rundt omkring, som alene er verd en fortelling.

På et klesstativ henger gli-trende scenekostymer, blant

*Jeg var 178 cm høy
og alltid høyere
enn alle gutter.
Armene mine
var lange og
føttene store.*

annet forgjengeren til det berømte skjørtet hun «mistet» i finalen i Eurovision Song Contest i 1985. Det skal vi komme tilbake til. Bak klesstativet står det også et piano, nesten litt bortgjemt.

– Ja, sier Lill.

– Jeg spiller ikke så mye her i Stockholm. Jeg får helt prestasjonsangst, i og med at noen kanskje kan høre meg. Men jeg spiller mye hjemme på Öland. Der kan jeg hamre så høyt jeg bare vil!

STERKE MINNER

Lill Lindfors ble født i Helsinki i 1940, like etter at krigen hadde startet. Hun har fortsatt sterke minner om hvordan det var. I februar 1944 bombet Sovjetunionen den finske hovedstaden, og i løpet av noen få netter regnet det mer enn 16 000 bomber over Helsinki.

– Vi sov på baderommet,

DANSEDRONNING: Her danser Lill med Emilio Ingrosso på Hamburger Börs på midten av 1980-tallet. Det var her hun fikk ideen til å «miste» skjørtet under Eurovision-finalen litt senere.

for der var det ikke vinduer. Jeg og lillebroren min Torsten lå andføttes, og den minste lå i babybadekaret. Jeg husker hvor skremmende det var når flyalarmen gikk og vi måtte skynde oss ned i kjelleren og tilfluktsrommet. Alle sprang, og man hjelp hverandre. Pappa var innkalt til forsvaret, men det var alltid noen som bar meg ned i sikkerhet. Så lenge jeg visste at mamma var der, gikk det bra, forteller Lill.

Barndomsminnene er sterke



PRIVAT

LILL LINDFORS

Alder: Fylte 85 år 12. mai.

Familie: Ektemannen Anders Byström, datteren Petronella (55), barnebarnet Tindra, samt bonusbarn og bonusbarnebarn.

Bor: På en gård på Öland og i en leilighet i Stockholm.

Favorittsitat: Jeg elsker dette fra «Den lille prinsen» av de Saint-Exupéry: «Det er bare med hjertet du ser klart. Det vesentlige er usynlig for øynene.»

FORTSATT AKTIV:

Lill Lindfors har stått på scenen i over 60 år og kan ikke tenke seg et liv uten. – Jeg holder på så lenge lysten og kreativiteten er der, sier hun.





FORELSKET: Lill ble kjempeforelsket i Brasse Brännström med en gang hun møtte ham. De holdt sammen i ti år. Her er de på et bilde fra 1977.



MOR OG DATTER: Lill med datteren Petronella i 1976.

Det eneste jeg angrer på er at jeg ikke har vært litt mer ambisiøs.

og tydelige. Selv om Lill bare var tre år gammel, husker hun fortsatt hvordan hun sto og kikket på mammas gravide mage under den hvite regnfrakken og lengtet etter å få et søsken.

– Jeg var blitt lovet at han skulle få sove i sengen min, og ble veldig skuffet da han ikke fikk det allikevel. Jeg skjønnte ikke hvorfor, sier Lill og ler.

Maj Lillemor Lindfors var et etterlengtet barn. Storesøsteren hennes hadde dødd i mors mage, så denne gangen turte ikke foreldrene å ta noe på forskudd.

– De bestemte seg for ikke å kjøpe babyklær eller å bestemme navn. Derfor ble det Maj, i og med at jeg er født 12. mai, og Lillemor fordi jeg ble født på morsdagen.

Men Lillemor droppet hun ganske snart. Først forkortet hun det til Murre fordi hun

ikke kunne uttale Lillemor, senere til Lill fordi det var kortere og enklere å skrive.

I 1948 flyttet familien til Stockholm. Pappaen var disponent og hadde fått jobb i den eksklusive skoforretningen Skoman. Mange eldre svensker husker fortsatt det klassiske reklameskiltet hvor det sto «Alla går til Skoman».

– Det var en veldig flott forretning med både kafé og pianobar. Jeg hadde ofte ekstrasjabb der med å pakke inn skoer i gavepapir. Det var jo en perfekt jobb – bare rette vinkler, veldig lett, sier Lill.

– Var det ikke vanskelig å flytte til et nytt land?

– Nei, jeg skulle jo komme til et paradiset der det var både godterier og bananer. Jeg var stolt over det og skrøt av at vi skulle flytte til Sverige.

Musikken har hun hatt med seg hele livet, og den fulgte naturligvis også med til Sverige. Mamma Katrin spilte piano, mens pappa Nils tok frem lutten og sang Evert Taube.

– Begge to har inspirert meg. Jeg elsket når mamma spilte Chopin og Beethoven på pianoet sitt. Pappa var mer en

typisk underholder, med mye humor og mange morsomme sanger.

– Husker du første gang du opptrådte?

– Hm, det kan ha vært i 1946. Vi var på Åland, og jeg tror det var en innvielse av en svømmeskole. Jeg fant noe ståltråd og stakk det inn i de lange flettene mine så de sto rett ut, akkurat som Pippi. Boken hadde nettopp kommet ut, og den ble raskt en favoritt.

– Kjente du deg igjen i Pippi?

– Ja, jeg var litt guttejente. Jeg likte å ta sjanser og klatre i høye trær!

VILLE BLI LEGE

Den ambisiøse Lill ville først bli lege. Mamma var sykepleier, og siden Lill var flink på skolen, ville hun utdanne seg til «nec ordentlig». Men samtidig lokket teateret. Lill gikk på en skole hvor kultur og «individuell kreativ utvikling» var like viktig som de teoretiske fagene.

Hun fikk sin første jobb på den berømte Stockholm-scenen Hamburger Börs allerede mens hun gikk på gymnaset.

– Men jeg og klassekameratene mine fikk bare være med i den første forestillingen klokken ni. Neste var klokken elleve, og det ble ansett å være for sent for unge mennesker.

Etter gymnaset gikk Lill på en høyskole mens hun ventet på å søke på legestudiet. Da oppdaget revymakeren Hagge Geigert Lill på et studentshow og tilbød henne å være med i nyttårsrevyen sin i 1960. Der var en annen revymann, Karl Gerhard, blant publikum, og han ga henne en rolle i den berømte Knäppupp-revyen året etter. Dermed begynte snøballen å rulle, for å si det forsiktig.

– Jeg tenkte jeg skulle jobbe i Haggens nyttårsrevy i en måned og så gå tilbake til studiene, men ... jeg lever jo i «Senereskaljegg»-landet.

– Hva da?

– Ja, «senere skal jeg ...» Jeg har det med å tenke at dette her kan jeg gjøre en stund, og senere skal jeg ... Men nå har jo årene gått. Jeg lurte på om jeg rekker å begynne å studere nå?

I over 60 år har hun opptrådt for utsolgte hus og sammen med mange store navn: Beppe Wolgers, Magnus og Brasse,



LYKKELIG:

I 1993 giftet Lill seg med Anders Byström, og de holder fortsatt sammen.



BERØMT SKJØRT:

Skjørtet Lill «mistet» da hun var programleder i Eurovision-finalen i 1985 finnes ikke lenger, men her er forgjengeren – et skjørt designeren Christer Lindarw lagde til Lill til et show på Hamburger Börs i Stockholm.



IKONISK:

I 1985 var Lill Lindfors programleder for Eurovision som ble sendt fra Gøteborg. I en uforglemmelige entré snubler og «mister» hun skjørtet, og blir stående på scenen foran millioner av seere i bare trusa. Sekunder etter er den omfangsrrike toppen knippet opp og Lindfors er tekkelig antrukket i en fotsid kjole.

Hasse & Tage, Harry Belafonte ... Albumet «Du er den ende» fra 1967 blir regnet som en av de beste svenske platene noensinne. Det har vært revy, musikal og seriøst teater. I 2016 ble hun for eksempel hyllet for rollen som frøken Schneider i «Cabaret» på Stockholm stadsteater, en rolle hun minnes med glede ettersom hun mange år tidligere måtte takke nei til den klassiske hovedrollen som Sally Bowles.

– Har du aldri vært fristet til å prøve en internasjonal karriere?

– Jeg ble kontaktet av manageren til Peter, Paul and Mary, han mente jeg burde komme over til USA. Men først ville han at jeg skulle rette opp den skjeve tannen min.

Da takket jeg nei. «De skjønner ikke hva jeg driver med», tenkte jeg da.

At Lill Lindfors – som har vist frem sine lange flotte ben til nesten 400 millioner TV-seere – skulle ha kompleks på grunn av kroppen sin, er vanskelig å forstå. Allikevel gikk hun lenge rundt og følte seg stor og klumpete, særlig i tenårene.

– Jeg var 178 cm høy og alltid høyere enn alle gutter. Armene mine var lange og føttene store. Det var vanskelig. Det var moderne med vide skjørt den gangen, og jeg husker hvordan jeg gikk og bøyde meg i knærne under skjørtet for å virke kortere.

Kompleksene forsvant da Lill begynte å danse. «Strekk deg ut», sa den legendariske

koreografen Herman Howell. «Ikke hold igjen.»

EN UNIK BREDDE

Å sammenfatte de over 60 årene er selvsagt ikke mulig. Ikke engang Lill greier å velge ut noen høydepunkter. Hun har alltid vært drevet av nysgjerrighet og lysten på å prøve noe nytt, noe som har ført til en stor og unik bredde i repertoaret. Lill Lindfors har heller ikke vært den som har sittet og ventet på at telefonen skal ringe. Det er hun som har vært sjefen og bestemt hvem hun skulle jobbe med.

– Og det har vært så mange fantastiske mennesker som har løftet karrieren min på alle mulige måter. Björn Barlach, Åke Falck, Åke Cato, Magnus og Brasse – for bare å nevne noen.

Så sier hun litt overraskende: – Det eneste jeg angreir på er at jeg ikke har vært litt mer ambisiøs.

Hun ser det spørrende blikket mitt og forklarer:

– Jeg kan faktisk være ganske lat. Noen ganger tenker jeg at det at jeg hele tiden har fått så mange ulike tilbud har gjort meg litt bekvem. Men noe jeg helt konkret angreir på, er at jeg ikke fortsatte å spille mer piano. Det hadde vært gøy å kunne ta noen avanserte harmonier og skrive ned notene direkte, i stedet for å uttrykke meg med «dododo», sier hun og synger noen takter.

Lill beskriver seg selv som en alt-mulig-dame.

– Jeg kan litt om veldig mange forskjellige ting. Jeg ser ikke på meg selv først og



HJERNETRIM: – Hjernen min har vært nødt til å holde seg i form for å lære alle tekster uten- at. Men jeg kan bli utålmodig over at det går litt saktere på hjerne- kontoret nå for tiden – de ansatte tar for lange kaffepauser, sier Lill.

Jeg setter mine egne grenser. Jeg vil ikke slippe alle inn i livet mitt.

fremst som sanger. Det viktigste for meg er å uttrykke teksten scenisk, forklarer Lill.

Vi blar i de gamle bildene hennes og finner et svart-hvitt-bilde hvor Lill og Emilio Ingrosso danser på scenen på Hamburger Börs.

– I det skjørtet, sier Lill og peker på et omslagsskjørt på klesstativet. Designet av Christer Lindarw på en måte som gjorde at det kunne rives av når Emilio danset forbi.

– Det var der jeg fikk ideen til Eurovision-finalen.

Året var 1985, og Lill Lindfors skulle være programleder i den internasjonale finalen i Göteborg.

– Jeg ville at det skulle skje noe uventet, og Christer Lindarw var med på notene. Det var også TV-sjefen Steen

Priwin, noe jeg syntes var modig.

Det var bare åtte personer som visste om dette. På de offisielle prøvene satt skjørtet på hele tiden. Og ikke uventet gikk det et sus blant de flere hundre millioner TV-seerne som trodde at Lill mistet skjørtet på ekte – helt til hun brettet ut et nytt.

– Alle spurte om jeg ikke var nervøs over å skulle lede et så stort TV-show. 'Tenk om det skjer noe?'. Men inni meg bare boblet det – de skulle bare ha visst ...

Og nesten alle jublet over det vellykkede stuntet, alle utenom daværende EBU-sjef Frank Næf, som ble rasende og syntes det var «skammelig».

– Så nå er det en 'Lex Lindfors'. Det er skrevet inn i reglene at generalprøven må være identisk med det offisielle showet, sier Lill fornøyd.

SAVNER FORTSATT BRASSE

I over 30 år har Lill levd sammen med ektemannen Anders Byström. De tilbringer mye tid på gården på Öland,

med «hund, høner og husbond» som hun kaller det.

Lill har datteren Petronella (55) med den avdøde filmfotografen Peter Wester. Da Petronella var tre år, kom Brasse Brännström inn i Lills liv og snudde opp ned på det.

– Møtet med Brasse var veldig sterkt. Det sa bare pang, og jeg ble skikkelig forelsket.

Det ble et både privat og yrkesmessig samarbeid, og Lill minnes Brasse med mye varme.

– Han hadde et fantastisk fokus og timing. Jeg savner fortsatt samtalerne våre. Han lærte meg masse.

De fikk ti «skjønne og fine år» som Lill beskriver det som, helt til Brasse møtte en annen kvinne under en filminnspilling i Ungarn. De hadde pratet om å få barn sammen, kanskje til og med adoptere.

– Men vi jobbet veldig mye begge to, så jeg vet ikke. Dette yrket er så utrolig fokusert på en selv: 'Hvordan ser jeg ut? Liker alle meg?' Det er ikke så enkelt å kombinere med familie.

– Er du selvopptatt?

– Ha-ha, jeg har vært både selvopptatt og ganske høy på meg selv. Men jeg er blitt klokere med årene. Håper jeg ...

Fortsatt er oppdragene mange, selv om hun har trappet ned, som hun sier.

– Jeg er bortskjemt med at jeg alltid har hatt et aktivt liv, men jeg synes det skjedde noe da jeg fylte 80. De gode genene mine har begynt å bli litt slappe.

– Hvordan holder du deg i form?

– Stort sett ved å gå fort. En rask gåtur med kraftfulle skritt er min mosjon. Før var det dansen som holdt meg i form. Også er søvn en veldig god medisin. Jeg har alltid hatt et godt sovehjerte, og det er en stor fordel.

– Men Lill, med ditt fantastiske liv, blir det ingen memoarer?

– Nja, vi får se. Det er allerede skrevet så mye om meg, synes jeg. Og jeg setter mine egne grenser. Jeg vil ikke slippe alle inn i livet mitt.

Men det å slutte helt å stå på scenen er ikke aktuelt.

– Ikke så lenge lysten og kreativiteten er der, sier Lill og finner frem en bok hun så sent som samme morgen leste høyt fra for sin Anders – «Tankar från hönsboden» av journalisten og forfatteren Runa Brar.

– Denne skulle jeg gjerne ha lest inn som lydbok, selv om det allerede er gjort, sier hun.

– Den beskriver lykke så fint, fortsetter Lill og siterer noen linjer: «Noen ganger har jeg en liten jubel inni meg. Den løfter meg over bakken. (...) Jeg prøvde å svømme på vanlig måte, men jeg fløt bare opp, som en oppblåst jubelballong. De små endene snudde på hodene sine og så overrasket på meg. Det er jubelen, sa jeg forklarende, en åndelig plage.»

– Er det ikke bra?! •

Hvem fortjener ÅRETS JULETRE?

For tiende år på rad gir Hjemmet et vakkert juletre til noen som fortjener en ekstra oppmerksomhet. Og vi trenger DIN hjelp til å finne hvem som skal få juletre i år.

Tidligere har vi gitt juletre til:

2024: Dronning Mauds Hage (Oslo)

2023: Julefeiring hos Tove og Jens (Vennesla)

2022: Storgata aktivitetsenter (Kabelvåg)

2021: Reinsvoll psykiatriske sykehus, avdeling for gravide.

2020: 113-gjengen på Skjervøy

2019: Asylmottaket i Hobøl

2018: «Se Meg» – et møtested for unge pårørende (Stavanger)

2017: «Annerledes jul» på Frivillighetssentralen Arken

2016: «Gode Øyeblikk» – et privat dagsenter for hjemmeboende demente.

Vi trenger din hjelp!

FJORÅRETS VINNERE:

Julen 2024 fikk beboerne i Dronning Mauds Hage en gledelig overraskelse, delt her av Sissel og trivselskoordinator Mona.



SEND INN DITT/ DINE FORSLAG

E-POST: cathrine.jensen@egmont.com

POST: StoryHouse Egmont
Hjemmet v/Cathrine B. Jensen
«Årets juletre»
Postboks 4890 Nydalen, 0441 Oslo

Frist: 5. oktober



100 år med kongelig pragt

GAMLEHAUGEN

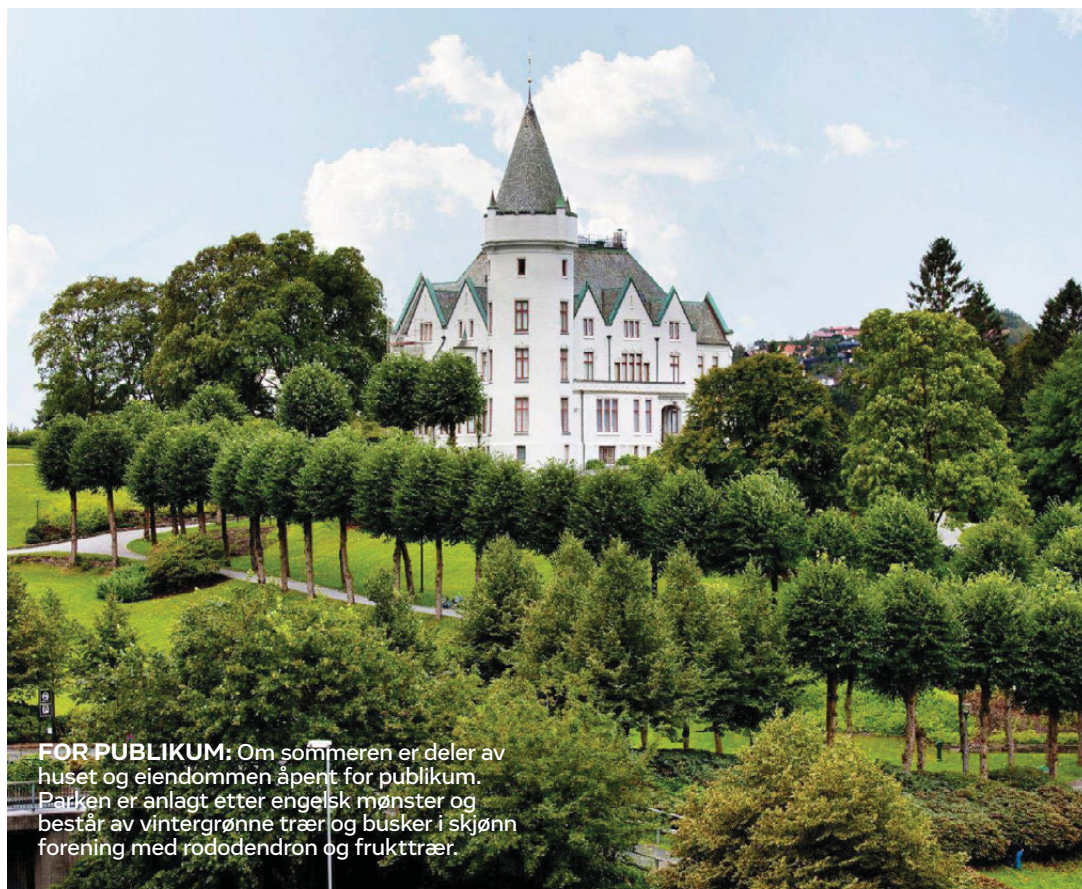
slottet med dragestil og vikingånd

Kongens bolig på Gamlehaugen utenfor Bergen er inspirert av franske slott og skotske borger. Parken rundt er anlagt som en engelsk hage, mens interiøret er urnorsk.

TEKST: Redaksjonen FOTO: NTB Scanpix/Trond A. Isaksen

Når Kong Harald er på Festspillene i Bergen, er det Gamlehaugen ved Nordåsvannet utenfor Fjøsanger som er hans hjem. Den store villaen ligger en knapp times gange fra sentrum og blir av bergenserne bare omtalt som slottet. Huset ble bygget i 1900 da Norge ennå var en del av det svenske kongeriket. Politiker, jurist og skipsreder Christian Michelsen fikk tegnet det staselige huset til seg selv og familien i en tid da den norske nasjonalfølelsen var på bristepunktet. Michelsen ble senere norsk statsminister fra 1905 til 1907 og er den mannen Norge kan takke for at løsrivelsen fra Sverige gikk smertefritt uten blodige krigskamper.

Da Michelsen døde i 1925, gikk hans nærmeste krets inn for at Gamlehaugen med alt interiør skulle overtas av staten mot at det nyfødte norske kongehuset, som Michelsen selv hadde vært fødselshjelper til, skulle bruke eiendommen som sin kongebolig når de var på Vestlandet. Nasjonen Norge var ny og skjør og trengte all den pomp og prakt den kunne få. Det ble også opprettet et fond som skulle sørge for vedlikehold, slik at den unge danske prinsen, som ble vår Kong Haakon, ikke skulle bli belastet med vedlikeholdsutgifter.



FOR PUBLIKUM: Om sommeren er deler av huset og eiendommen åpent for publikum. Parken er anlagt etter engelsk mønster og består av vintergrønne trær og busker i skjønn forening med rododendron og frukttrær.

**Gamlehaugen
er unik,
et sted der
vårt nåværende
kongerike ble
planlagt**

Huset ser ut som et fransk slott fra utsiden, men inni bærer det på alle måter preg av datidens dragestil, den første og eneste helnorske byggestilen vi har. Stilen hadde sin blomstringstid mellom 1880 og frem til unionsoppløsningen i 1905. Fire hundre år under dansk kongen, og nesten hun-

dre år under den svenske tronene fikk i sannhet være nok, mente Michelsen. Han kjempet for et fritt Norge og drømte om en egen norsk konge. Og da arkeologene fant Gokstadskipet i 1880, og senere gravde frem vikingskatten Osebergskipet i 1903, ble vår stolte historiske arv en fysisk virke-



VAKKER DEKOR Veggene i hallen er dekket av håndmalt tapet. Her er to vevde tepper med motiver fra sagaene, tegnet av Gerhard Munthe. Vegghyllene er dekorert med norsk tinnproduksjon fra 1700-tallet, og på gulvet foran peisen ligger en imponerende isbjørnfell som var en gave til Christian Michelsen fra Fridtjof Nansen. Gelenderet i andre etasje og ved trappen ned i hallen har utskjæringer som minner om gamle vikingskjold. De 44 sirkelene forteller alle en historie fra sagaen.

OPPHOLDSROM: Biblioteket fungerer som hovedoppholdsrom. Her er to av veggene fylt med bøker. På de øvrige veggene henger norsk billedkunst med blant annet et portrett av Bjørnstjerne Bjørnson. Rommet er ellers innredet med to salonger og et biljardbord.



VISSTE DU AT

... kronprins Haakon bodde på Gamlehaugen i to år da han gikk Sjøkrigsskolen, og det er her kongeparet holder hus når de besøker de årlige Festspillene i Bergen.

lighet. Det styrket nasjonalfølelsen.

Michelsen var med på å legge grunnsteinene i det nye Norge, som ikke hadde vært selvstendig siden 1380. Da han skulle innrede sitt private hjem på Gamlehaugen, var dragestilen et soleklart valg. Han innredet en velkomsthall en vikinghøvding verdig. Når du kommer inn i den gedigne hallen med åpen himling, er det som å komme inn i en annen verden. Det mørke treverket skaper en magisk atmosfære. Den majestetiske peisen og utskjæringene på møbler og trappelender imponerer. På



FLOTTE GAVER: De tidligere eierne av Gamlehaugen holdt store gjestebud, og kinesisk porselen var ikke uvanlig å gi vertskapet i gave.

VAKKER KUNST: I musikkværelset henger norsk kunst som blant annet Jonas Lies «Losen», malt av Christian Krohg. På pedestal står en gipsstatue av nasjonens stolte felespiller Ole Bull, som ble verdensberømt for sin virtuositet.

FOR DAMENE: Damesalongen er innredet med lette rokokkomøbler og tilført en mer feminin interiørstil. Her skulle kvinnene trekke seg tilbake, mens mennene diskuterte politikk og forretninger i biblioteket. Et staselig portrett av Christian Michelsens kone, Benny Michelsen, født Benedicte Wallendahl, dominerer den ene vegg.



DEKOR: Vakker porselen dekorerer veggene i spise-
stuen, og rommet inneholder fremdeles en stor
sølvarv som ble brukt av Michelsen ved sosiale til-
stelninger. Rundt dette bordet har mang en statsleder
spist forseggjorte retter og drukket gode viner.
Taket er nydelig dekorert med gullfarget listverk.





FAMILIEBILDER: Et portrett av dronning Maud har hedersplassen på statsminister Michelsens gamle skrivebord. Hun var Norges første dronning siden 1319 som ikke også var dronning av enten Danmark eller Sverige. Og Michelsen selv hadde jobbet hardt for å få henne og ektemannen til Norge.

Huset ligner et fransk slott, men innvendig preges det av dragestilen – vår første og eneste helnorske byggestil.

REDDET FRA NAZISTENES GREP

Til tross for tyskerens konfiskering av flotte norske eiendommer under 2. verdenskrig ble Gamlehaugen sett på som uinteressant fordi den var et så synlig bombemål.

gulvet foran peisen ligger det en isbjørnfell som Michelsen fikk i gave fra polfarer Nansen. På Gamlehaugen finnes det også andre verdifulle kunstperler, blant annet fra Kina og England.

Gamlehaugen er unik, et sted der vårt nåværende kongerike ble planlagt, og et sted der røttene tilbake til gamle vikinghøvdinge og norske middelalderkonger er allestedsnærværende og nesten levende til stede. •

FOTOGALLERI:

På to av veggene i det som før var Michelsens kontor henger det gamle fotografier av datidens store personligheter og viktige begivenheter, som da Kong Haakon ankom Norge med Olav på armen og et fullsatt Storting.





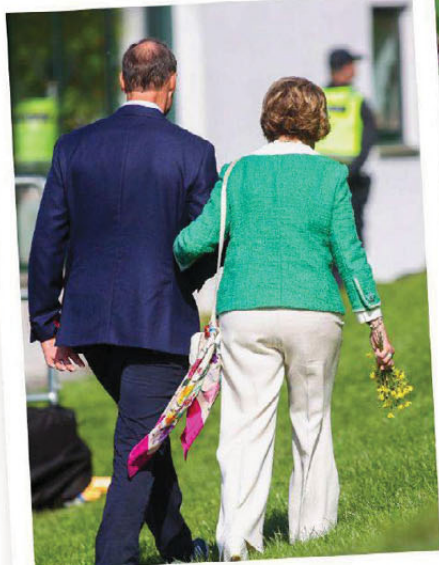
100 år som kongelig bolig

Kongefest i Bergen

26. august i år inviterte konge- og kronprinsparet til gratis folkefest på Gamlehaugen i Bergen. De som tok turen fikk et nært og engasjert møte med våre kongelige.

TEKST: Redaksjonen FOTO: NTB

ALLTID EN GOD TONE: Kronprinsessen og kongen så ut til å hygge seg under under utekonserten.



TETTE BÅND:

Kronprinsen tilbød sin mor armen og fulgte henne inn til mottakelsen – et varmt øyeblikk som viste den nære relasjonen mellom mor og sønn.

MINNE FOR LIVET:

Både dronningen og kronprinsessen fikk begge prøve seg som ansikt-malere.



TALE: – Velkommen til dette unike eventyrslottet i denne delen av Bergen som karakteristisk nok heter Paradis, sa dronningen da hun holdt tale under mottakelsen på Gamlehaugen i forkant av jubileumskonserten, for et knippe inviterte bergensere og bidragsytere til oppussingen av slottet.

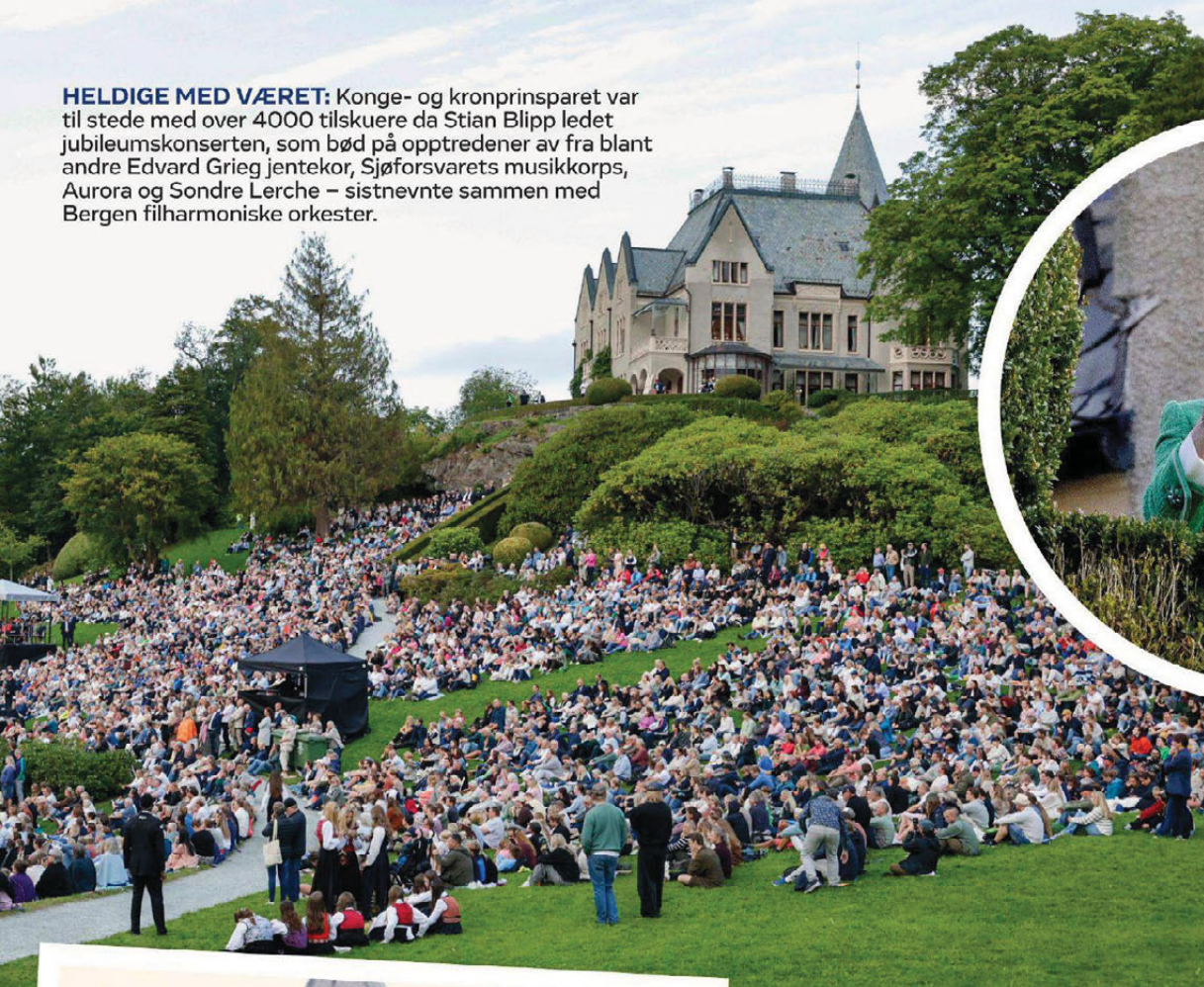


Som dere har sett over lang tid, har Gamlehaugen blitt restaurert i flere år. Nå kan vi endelig pakke ut eiendommen, etter mange år bak plast og stillas. Det er hyggelig at folk kan komme på besøk igjen, siden dette også er et viktig museum.

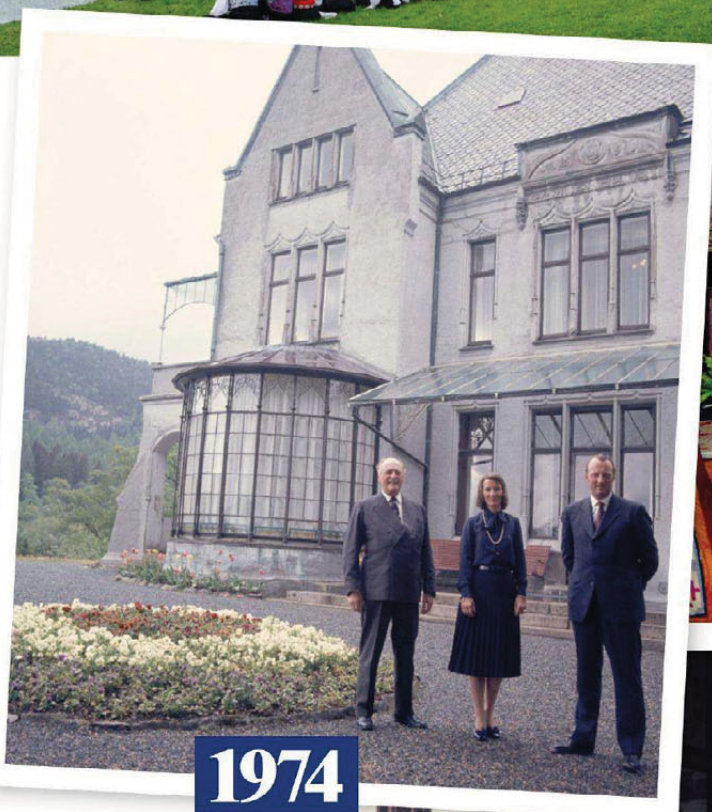
KRONPRINS HAAKON I SIN ÅPNINGSTALE



HELDIGE MED VÆRET: Konge- og kronprinsparet var til stede med over 4000 tilskuere da Stian Blipp ledet jubileumskonserteren, som bød på opptredener av fra blant andre Edvard Grieg jentekor, Sjøforsvarets musikkorps, Aurora og Sondre Lerche – sistnevnte sammen med Bergen filharmoniske orkester.



SMIL TIL KAMERAET: Dronningen er en ivrig fotograf og måtte selv knipse noen bilder av folkefesten.



1974

I GENERASJONER:

Kong Olav besøkte Gamlehaugen sammen med kronprinsparet. Fra venstre: kong Olav, kronprinsesse Sonja og kronprins Harald, med kongeboligen i bakgrunnen. Til høyre sees kong Olav ved skrivebordet inne på Christian Michelsens kontor.



1993

SVENSK STATS-BESØK: I 1993 tok kong Harald og dronning Sonja med kong Carl Gustaf og dronning Silvia til Gamlehaugen.

2016

JUBILEUMS-FEIRING: På Gamlehaugen under kongeparets 25-årsjubileum danser dronning Sonja med kronprins Haakon, men kong Harald (t.h.) prater med kronprinsesse Mette-Marit.



Fugler i fjellet

– Uten fugler hadde livet mitt vært fattigere

Vi tok en prat med forfatter og fugleentusiast, Tom Schandy – mens sistnevnte var på tur i Alaska. Han deler sin kjærlighet for fugler og deler gjerne tips om hvilke fjell du finner flest fugler, samt avliver en solid fjellmyte.

TEKST: Redaksjonen FOTO: Tom Scandy, Heidi Schandy, Kagge
Fakta og tekst om fuglene er hentet fra boken «Fugler i fjellet» av Tom Schandy

Hva er det med fugler – som gjør at du har brukt store deler av livet på å fotografere og studere dem?

– Fugler er fascinerende på så mange måter. Du finner dem stort sett overalt, og veldig mange er dagaktive. Der gjør at de er lette å se og studere. Det som fascinerer meg mest er nok deres forplantningsbiologi, for her er det masse spennende variasjoner. Noen er monogammene, noen er polygame, noen legger to kull – et til hannen og et til hunnen, noen har omvendt kjønnsrollemønster hvor hunnen oppfører seg som en hann – og noen har lek hvor hannene spiller for å tiltrekke seg hunner. Også er det all variasjon i farger i fjærdrakt. Så det er ikke bare biologi, men også estetikk. Er man fugleinteressert, har man alltid noe nå beskjeftige seg med, uansett hvor man er i verden.

På hvilke måter beriker fuglene livet ditt?

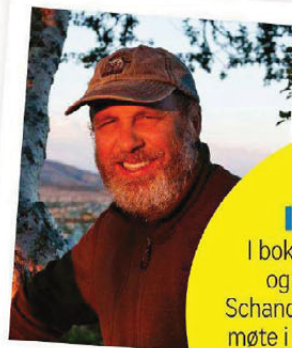
– Fuglene engasjerer meg på mange plan, både faglig og estetisk. Uten fugler hadde livet mitt vært fattigere.

Hvorfor fugler i fjellet?

– Fuglene i fjellet er tallmessig ikke så mange, men veldig spennende. De lever i et tørt miljø hvor de må ha en rekke tilpasninger for å klare seg. Ja, livet i fjellet er så tørt at de fleste må trekke unna når vinteren kommer – og drar til Afrika, ut på havet etc. De er bare fjellfugler noen få måneder i året. Min interesse for fjellfugler startet nok i 1974 da jeg besøkte fugle-rike Fokstumyra på Dovrefjell og blant annet møtte fugletegneren og fuglefotografen Mathis Kvarne. I 1977 fant jeg spillplassen til dobbeltbekkasinen på Hardangervidda. Jeg ble så fascinert at jeg i 1987 leverte min hovedfagsoppgave i biologi på Universitetet i Oslo om nettopp dobbeltbekkasinens spilladferd. Så jeg har alltid vendt tilbake til fjellet og fjellfuglene.

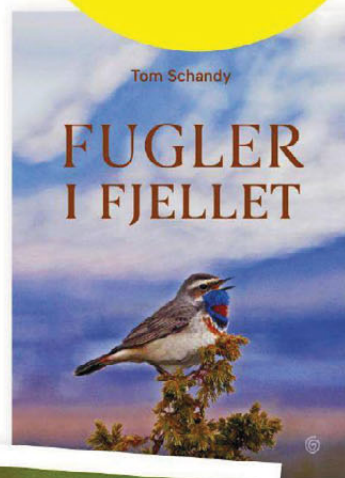
Hva er dine tips til fjellfolk som ønsker å oppleve fuglelivet?

– Det viktigste er å dra til fjells ni mai-juni, for da syn-ger og spiller fuglene. I juli og august er det ikke like enkelt å se fjellfugler. Også bør man skaffe seg en kikkert og selv-sagt bør de lese boka mi, for der forteller jeg om deres leve-vis. Jo mer kunnskap, desto mer utbytte får du av turen.



FUGLER I FJELLET

I boken presenterer biolog og naturfotograf, Tom Schandy over 70 fugler du kan møte i den norske fjellheimen. En bok for alle som er glade i fugler – og fjellet.
Kr 479, Kagge forlag.



SMÅGNAGERNES SKREKK

Jordugla flyr lavt over vierbuskene i snaufjellet, og flukten er lett og uanstrengt. Den er nesten litt spøkelsesaktig der den er på næringssøk. De store, runde, gule øynene holder et årvåkent øye med bakken. Jordugla ser etter smågnagere, og den har et skarpt blikk. I smågnagerår, når det kryr av gnagere, er det gode vilkår for en fugl som jordugle. I år med mange smågnagere kan mange jordugler hekke i fjellet og fjellskogen.

Forekommer:

Høyreliggende områder rett over og rett under tregrensa, fra Østlandet til Finnmark. Bestanden varierer med tilgang til smågnagere, fra 1000 til 10 000 par.

Rødlistestatus:

Livskraftig.

FJELLETS NATTERGAL

Når blåstrupa ankommer fjellet sånn rundt 17. mai, er det som en gedigen vitamininnsprøytning. For det første er den usedvanlig vakker – og for det andre synger den himmelsk. Det er Norge i rødt, hvitt og blått, ja, nesten så blåstrupa skinner i nasjonalromantiske farger. Den har blå strupe, som jo navnet forteller, men ikke nok med det – den har også rød strupe, rødt i det blå, midt i og under det blå. Men buken er lys, som en kontrast til det fargerike halssmykket.

Forekommer: Blåstrupa hekker i bjørkeskog og vierkratt i fjellstrøk i Sør-Norge og i Nord-Norge, og ved kysten. Bestanden teller mellom 250 000 og 500 000 par.

Rødlistestatus: Livskraftig.





TØMMER- HUGGERENS VENN

Av alle våre kråkefugler er nok lavskrika den som er mest populær. Det er flere grunner til det. For det første er den svært vakker, med sine rødbrune stjertfjær og røde vingeknoker. Og for det andre er den svært tillitsfull. Om du er så heldig å finne den, vil du oppleve at den kommer og nærmest tigger om å få litt av matpakka di. Den har ofte blitt kalt «tømmerhuggerens venn», og det var fordi den holdt selskap med tømmerhuggerne rundt lunsjbålet ute i skogen. Lavskrika er gråbrun med rustrødt på vingesidene, stjerten og buken.

Forekommer: I høyreliggende barskog i hele landet. Bestanden ligger fra 2500 til 10 000 par.

Rødlistestatus: Livskraftig.



FJELLETS SPILLEMANN

Ved solnedgang er det noe brunt som smyger seg gjennom myrgresset. Så stopper bevegelsen opp, og alt er stille en stund. Plutselig dukker det opp et lite hode – med et langt nebb. Straks etter piler skapningen videre gjennom myrgresset. Like i nærheten er det andre små, brune vesener som beveger seg. Med ett høres en helt spesiell strofe – en fugl synger. Det er en dobbeltbekkasin – fjellets spillemann.

Forekommer: I rikt myrterreng med vier og dvergbjørk fra Telemark i sør til sør i Nordland i nord. Hekkebestanden i 2015 ble anslått til mellom 10 000 og 30 000 individer.

Rødlistestatus: Nær truet.



Turfolk og naturinteresserte kan være naturens voktere og passe på at det ikke skjer ødeleggende inngrep i deres leveområder.

Hvilke fjell har rikst fugleliv og hvorfor?

– Dovrefjell med Fokstumyra er kanskje det mest kjente fugleområdet i fjellet. Her det mange ulike biotoper, ikke minst vann og myr som mange fugler trekkes mot, Hardangervidda er et annet slikt område.

Hva er den største trusselen for fuglelivet – og hvordan kan vi, hyttefolk og turfolk, bidra til et levende fugleliv i fjellet?

– Både klimaendringer og naturinngrep er en trussel mot både natur og fugleliv i disse dager. Turfolk og naturinteresserte kan være naturens voktere og passe på at det ikke skjer ødeleggende inngrep i deres leveområder.

Stemmer det at hvis du mater fuglene på hytta om vinteren, så kommer de tilbake om sommeren og spiser myggen?

– Den sammenhengen er kanskje litt søkt. De som spiser insekter, er gjerne trekkfugler fra Afrika, altså ikke på foringsplasser. De som er på foringsplasser spiser i stor grad frø.

Hva er din «fuglefavoritt»?

– Dobbeltbekkasinen, av grunner nevnt lenger opp. •



Busters balanse

Det kan være skremmende når en ellers frisk, eldre hund plutselig oppfører seg merkelig. Det opplevde eieren til Buster, en 12 år gammel golden retriever. Fra den ene timen til den andre begynte han å holde hodet skjevt, gå ustøtt og miste balansen. Dette er det klassiske bildet på vestibulært syndrom.

Vestibulærsystemet er hundens balanseorgan, som sitter i det indre øret og i en del av hjernen. Når systemet forstyrres, oppstår symptomer som skjev hodeholdning, balanseproblemer og ufrivillige øyebevegelser, og hunden kan gå i sirkler eller til og med rulle rundt. Hos eldre hunder ser vi ofte «idiopatisk vestibulært syndrom», hvor årsaken er ukjent, men tilstanden oppstår svært brått og kan ligne et slagtilfelle.

Diagnosen stilles primært på bakgrunn av klinisk og nevrologisk undersøkelse. Det er viktig å utelukke andre årsaker, som for eksempel en infeksjon i mellomøret eller – i sjeldnere tilfeller – en svulst.

Det finnes ingen spesifikk behandling for dette, men vi kan gi medisin mot kvalme, sørger for at hunden får nok væske og mat, og legger til rette for et rolig og trygt miljø. Den gode nyheten er at de fleste hunder kommer seg ganske raskt, gjerne innen få dager til et par uker, selv om en liten, permanent skjev hodeholdning kan forekomme.

En glad hund logrer raskt med halen og hele baken for å vise at den er glad og vennlig.

Dyreliv

DYRLEGEN SVARER

Paulette Vivian Topsøe-Jensen



GAMMEL KATT

Katten min, Luna, har nettopp fylt 11 år, og jeg tenker mye på hvordan jeg best mulig kan passe på hennes helsetilstand, nå som hun har blitt en eldre dame. Jeg har hørt at nyresvikt er vanlig hos eldre katter. Hvilke tidlige tegn på nyresvikt bør jeg være spesielt oppmerksom på hos henne, slik at vi kan oppdage det så tidlig som mulig? Er det noe jeg kan gjøre forebyggende? **Hilsen Lise**

Hei
Det er bra at du er oppmerksom på Lunas helse. Tidlige tegn på kronisk nyresvikt hos katter kan være ganske vanskelig å oppdage. Følg med om hun begynner å drikke mer og tisse større mengder enn vanlig. Andre tidlige tegn kan være gradvis vekttap, redusert appetitt, en litt mattere eller mer pjuskete pels og kanskje generell tretthet. Årlige helsesjekker hos veterinæren, inkludert blod- og urinprøver, er den beste måten å oppdage nyresykdom tidlig på – ofte før symptomene blir tydelige.

KANINTENNER

Jeg har lest om kaniner, og at de kan få tannspisser, altså at tennene har vokst ujevnt, slik at det dannes skarpe kanter eller «pigger» på tennene. Kaninen min, Hoppe, er tre år gammel og spiser godt med høy. Hvilke tegn jeg skal se etter hvis hun skulle begynne å utvikle tannspisser eller få andre tannproblemer? Er det noe i adferden hennes eller spisevanene som kan gi meg et hint før det blir virkelig alvorlig for henne? **Hilsen Anne**

Hei
Kaninens tenner vokser hele livet. Tidlige tegn på tannspisser kan være vanskelig å oppdage. Følg med på om Hoppe begynner å spise saktere, velger bort deler av maten (for eksempel unngår harde pellets eller grovt høy), eller mister mat ut av munnen. Sikling, våt hake eller pels rundt munnen samt vekttap er mer tydelige tegn. Noen kaniner gnir også munnen mot ting eller virker mer irritable. Regelmessige tannkontroller hos veterinæren er den beste forebyggingen.

KJEKT Å HA

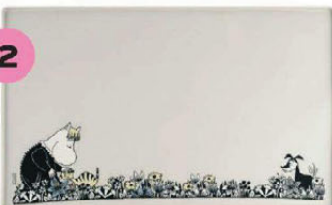
1



SYNLIG I MØRKET:

I høstmørket er det lurt å tenke på refleks eller lys du kan feste på hundens halsbånd, sele eller bånd. Det finnes en rekke ulike lys du kan kjøpe på nett eller i dyrebutikker.

2



MUMMI: Et morsomt og pent underlag i silikon med motiv fra Mummiverden til kjæledyrets mat-skåler. Størrelse 60 X 40 cm Selges blant annet hos Musti. Pris kr 479.

3



NATURLIG SÅRSALVE TIL DYR:

Vetramil honningsalve med urter og fett er bakteriehemmende og mykgjør overfladiske sår hos dyr. Inneholder fett og eteriske oljer som mykgjør huden. Lett å smøre ut. Har bitter smak, noe som bidrar til at dyret ikke slikker salven av. Selges i mange apoteker. Pris kr 240.





FORELSKET PAR:
Gunvor og Kozlov i Bodø.

Kodenavn Greta
SPIONEN
GUNVORS LIV

Gunvor Galtung Haavik var den norske spionen som gikk under radaren i årevis. I boken om henne får vi et innblikk i livet hun levde – og ikke minst kjærlighetshistorien til russeren Kozlov.

TEKST: Marit Vevenstad FOTO: Alf Jacobsens privatarkiv og Gyldendal Norsk Forlag



LYKKELIG: En forelsket Gunvor i Bodø i 1944. Bildet er tatt av Vladimir Kozlov.

KJÆRESTEN: Kozlov under oppholdet i Norge.

Sovjetunionen under den kalde krigen. Forfatteren har som den første i landet, fått tilgang til PST-dokumentene fra da Gunvor ble arrestert i 1977. Boken gir et unikt innblikk i livet hennes som spion, men drivende i historien er også hennes kjærlighetsforhold til russiske Vladimir Kozlov.

– Kjærlighetshistorien mellom Gunvor og Kozlov var svært betydningsfull for hennes liv, sier Kofstad.

FALT FOR RUSSISK KULTUR

Gunvor ble født i 1912, og hun vokste opp i industribyen Odda på Vestlandet. Faren var lege, og familien hadde høy status i lokalsamfunnet. Oppveksten var likevel ikke ukomplisert for Gunvor, som opplevde at hun ikke passet inn. Særlig på skolen følte hun seg utenfor. Hun stammet og var yngre enn medelevene.

– Odda var jo en industriby og mange mennesker kom innom. Det var en russisk kvinne som introduserte russisk kultur og språk for Gunvor, og dette var noe som vekket hennes interesse, forteller Kofstad.

Gunvor lærte seg russisk og det ble starten på en lengsel etter den russiske kulturen. Det

traff en nerve hos henne. På 1930-tallet flyttet hun til Oslo og begynte på sykepleierskolen. Her fortsatte hun å dyrke interessen for russisk kunst og kultur, og ble snart flytende i språket. Hun innrømmet selv at det var en merkelig hobby for en ung sykepleier.

FORELSKET SEG I KOZLOV

Da tyskerne invaderte Norge i april 1940, fikk Gunvor jobb på sykehuset i Bodø, der mange russere satt i fangenskap. Allerede den første dagen ble hun introdusert for fangen Vladimir Kozlov fra Leningrad.

«For meg var han den mann jeg hadde drømt om å møte engang, og som skulle bli min skjebne – og ulykke» skrev Gunvor selv.

De forelsket seg umiddelbart, og det utviklet seg et forhold som skulle vare resten av livet, i ulike former. Men det var farlig for dem begge, og flere ganger risikerte de livet for å være sammen.

I Sovjetunionen ble krigs-

fanger sett på som noen som hadde mislyktes, som potensielle forrædere. Til tross for Gunvors innsigelser rømte Kozlov tilbake til Sovjetunionen for å vise at han var en lojal russer og en god alliert soldat i kampen mot Nazi-Tyskland.

– Dette var noe de kranglet om, for Gunvor ville at han skulle bli i Norge. Det var kanskje første gangen de kjente på en kulturforskjell. Til slutt innså Gunvor at han kom til å forsøke å flykte fra fangenskapet i Norge, og bestemte seg for å hjelpe han over grensen til Sverige. Etter han var reist sa hun til søsteren at hun var villig til å reise verden rundt for å finne Kozlov igjen den dagen krigen var over, forteller forfatteren.

De neste årene lever Gunvor i uvisshet om Kozlov klarte å flykte, og hvordan det gikk med han. For Gunvor var det ingen andre.

– For meg fremstår Kozlov som en mild mann og han delte Gunvors interesse for kunst og

Vladimir Kozlovs siste brev til Gunvor Galtung Haavik, datert 12. mars 1973, filosoferer han over fortiden. «Du skriver, kjære Vesla, at fortiden virker som en drøm, og det er vanskelig å tro at alt dette virkelighet har hendt med deg. Men livet står frem som en lang reise, synes du, og vil vite hvordan jeg ser på det.»

Utdraget er hentet fra boken «Kodenavn Greta – en norsk spionhistorie fra virkeligheten» av journalist og forfatter Hege Kofstad. Hun har skrevet bok om Gunvor Galtung Haavik, som ble avslørt som spion for



LYKKELIGE SAMMEN:
Gunvor og Kozlov i Moskva.

ALF-JACOBSENS PRIVATARKIV

litteratur. Samtidig hadde han også vært i krigen og sett og opplevd forferdelige ting, også under fangenskapet i Norge. Alt det de hadde opplevd sammen og risikert under krigen knyttet dem nok veldig tett sammen, sier forfatteren.

HADDE GIFTET SEG

Gunvor fikk jobb ved den norske ambassaden i Moskva og holdt løftet sitt om å finne Kozlov. Hun flyttet til landet med kulturen hun elsket, for å møte mannen hun elsket, for å skape livet hun drømte om. Men slik ble det ikke.

– Før Kozlov flyktet til Sverige hadde han gitt henne en lapp med adressen til moren hans, og Gunvor bestemte seg raskt for å oppsøke henne, sier Kofstad.

Hun fant Kozlov i live, men han var gift og hadde barn med en KGB-offiser. Gunvor måtte reise tilbake til Moskva med uforrettet sak. Men det var vanskelig å slippe han, nå som hun endelig hadde funnet ham igjen.

I et brev datert 16. november 1947 spør Gunvor om Kozlov husker hvor lykkelige de var sammen i Bodø, og hun skriver at å møte ham igjen var som å bli slått ned av lynet. Det hele står for henne som en drøm. Resignert lister hun opp alt hun har elsket ved ham, og innrømmer at hun fortsatt kun vil ha ham, selv om hun vet han har valgt en vei uten henne. «Hvor dumt er ikke mitt hjerte innrettet,» skriver hun.

Hun sitter likevel med følelsen av at det er Sovjetunionen som har valgt henne bort, og at han har blitt et hjelpeløst offer for sitt hjemland. Hun legger stoltheten til side og kommer med det hun kaller et «vanvittig ønske»: en eneste gang til å få spasere sammen i den vakre Sommerhagen i det som da het Leningrad. Hun kan besøke byen i forbindelse med høytidsdagene etter jul, foreslår hun.

OVERVÅKET

Befolkningen i Sovjetunionen var ekstremt overvåket. Å ha

FORFATTEREN:

Journalist og forfatter Hege Kofstad har skrevet bok om Gunvor Galtung Haaviks liv.



NY: I boken får vi vite hvordan Gunvor endte opp som Norges lengst opererende spion – og får høre om hennes kjærlighetsforhold til russeren Vladimir Kozlov.



kontakt med utlendinger var veldig farlig, særlig hvis det ikke ble rapportert. Brevene fra Gunvor gjorde at Kozlov til slutt ikke hadde noe annet valg enn å gå til KGB med informasjonen han hadde om Gunvor.

– Det var nok et veldig tungt valg. Da han kom ble han fortalt at de hadde ventet på at han skulle komme. Han reddet nok livet sitt da, sier hun.

Da Kozlovs datter døde av dysenteri sa Kozlov at han nå som datteren var død, ikke lenger følte seg bundet til kona. Han ba Gunvor gifte seg med ham etter skilsmissen.

«Jeg har vel også rett til litt lykke», sa Kozlov.

Gunvor ble usikker. Hun hadde endelig akseptert at det ikke kom til å bli dem, og syn-

tes det var vanskelig å ta innover seg den vendingen forholdet deres nå tok.

Rett før jul reiste Gunvor igjen til Leningrad. Denne uken var de sammen hver dag. Etter turer ute i kulden, trakk de inn i varmen på hotellrommet. Sengeteppet er som en plysstrukket hule de kan gjemme seg i. Hun lå og studerte hendene hans, fletter dem inn i sine egne. «Jeg elsker disse hendene,» sier hun. Igjen har han blitt «den beste i verden» og hun hans.

INTENST

Forholdet mellom de to fortsatte like intenst som før, men Gunvor hadde innsett at Sovjetunionen ikke var et land hun kunne bli boende fordi det var overvåket og ufritt. For

I MOSKVA: Gunvor Galtung Haavik foran Vasiljkkatedralen på Den røde plass ved Kreml i Moskva.



FANGE: Gunvor Galtung Haavik hadde vært spion for Sovjet unionen i nærmere 30 år da hun ble tatt i 1977.



MED POLITIET:

Gunvor Galtung Haavik sammen med en politimann på vei fra et av mange avhør i 1977.

Kozlov var kontakten med KGB prisen han måtte betale for å være sammen med Gunvor. Etter åtte år i Sovjetunionen flyttet hun tilbake til Norge, men de to holdt kontakten via brev – brev som skulle vise seg å bli nøye overvåket.

KGB brukte kontakten med Kozlov som et press- og lokkemiddel mot Gunvor. Og en dramatisk kveld presses hun til å skrive under en slags kontrakt om at hun skal jobbe for sovjetiske myndigheter.

BLE SPION

Oppholdet i Sovjetunionen ble starten på Gunvors mange år som spion, og internt i KGB, den russiske etterretnings-tjenesten, var hun kjent under kodenavnet «Greta».

I nesten 30 år delte hun alt fra trauste møtereferater til graderte Nato-dokumenter med KGB. Først som ansatt ved den norske ambassaden i Moskva, deretter som sekretær i Utenriksdepartementet i Oslo.

«Greta» var en aktiv spion i flere titalls år, og selv da en

annen kvinne ble arrestert for lekkasjene hun selv sto for, klarte hun å gå under radaren. Ingen mistenkte den pliktoppfyllende sekretæren for å være en utro tjener, men Gunvor ble en brikke i det storpolitiske spillet under den kalde krigen.»

Og endelig kan hele historien fortelles. Med tilgang til nylig frigitte PST-dokumenter får offentligheten nå høre hvordan Gunvor selv fremstilte det som skjedde. Her forteller hun hvordan hun ble vervet av KGB og hvordan hun opererte:

«Jeg tror at en desperat mangel på selvtilitt helt fra barndommen, ved siden av den totale mangel på kontakt med far, helt fra de tidligste år, hans strenghet og dominans i hjemmet har skadet meg, så min karakter ble svak og vilje-

løs. Jeg ble ubeslutsom og har latt meg lede inn i det som tok min motstandskraft da ulykken var hendt. (...) Da jeg tok avskjed med Kozlov i Leningrad på vei hjem var jeg så nedbrutt av sorg over aldri å skulle se ham igjen at jeg bare gråt.»

BLE ARRESTERT

Da Gunvor flyttet tilbake til Norge, håpet hun å unnsnippe KGBs krav. Det lyktes ikke. I nesten 20 år til ble hun presset til å overlevere Utenriksdepartementets dokumenter til russisk etterretning. I nesten alle disse årene holdt Gunvor og Kozlov kontakt via brev overlevert av KGBs førings-offiserer. Tidvis sporadisk, i andre perioder mer intensivt.

Brevene fra tiden i Moskva

finnes ikke lenger, det gjør heller ikke et flertall av Gunvors brev til Kozlov. De fleste av disse ble destruert eller overlevert KGB og forsvant, men noen finnes fortsatt. Da Gunvor ble arrestert i Oslo i 1977, fant politiet 15 brev fra Kozlov i leiligheten hennes, datert fra 1959 til 1973.

Lørdag 29. januar 1977 var nyheten om den arresterte spionen, med navn og bilde, på alle landets avisforsider. I februar ble hun overført til Drammen kvinnefengsel, og hun var gjennom mange avhør.

Våren 1977 skrev Gunvor disse ordene i et brev til sin forsvarer fra cellen i Drammen fengsel:

«Hvorfor reiste jeg så ikke hjem til Norge når dette var blitt klart for meg? Den første





FORELSKET PAR:
Gunvor og Kozlov i Bodø.

GYLDENDAL NORSK FORLAG

MED VENNER: Gunvor Galtung Haavik (t.h.) på piknik i Moskva i ca. 1953 mens hun var fullmektig ved den norske ambassaden i Moskva. I bakgrunnen står ambassadesjåfør Nikolai Pavljuk.



MÅTTE BETALE EN PRIS

– Elsket Kozlov egentlig Gunvor, eller brukte han henne bare for KGB? Mange år etter Gunvors død kom Kozlov til Norge i forbindelse med en dokumentar om henne, forteller forfatter Hege Kofstad.

Da han fikk spørsmålet, svarte han: «Alt på den tiden var viklet inn i løgn – fra først til sist. Så hvem løy jeg egentlig for? Overfor Gunvor? Når det gjaldt henne, var det ingen løgn: Jeg elsket henne. Jeg visste at jeg risikerte livet for henne, men jeg opplevde det ikke som løgn. At jeg var i KGB ... ja, jeg gikk med på det. Jeg la hodet på blokken, og gjorde jeg meg skyldig i noe, ville de hugge det av. Nettopp derfor ble min kjærlighet til henne, midt i alle hindringene, noe hellig. Jeg elsket henne, og jeg var i stand til å elske – men prisen var at jeg samtidig måtte være en del av KGB.»

og en stor del av disse brevene er brukt i denne boken for å fortelle historien om paret.

Kozlov var Gunvors store kjærlighet, og selv

om de etter hvert levde i hvert sitt land varte den sterke relasjonen deres livet ut.

Hege Kofstad ble godt kjent med Gunvors historie i forbindelse med at hun skrev boken «Grenselosene» hvor hun også kom inn på de mange russerfangene som satt i fangenskap i Norge, i 2019.

– De fleste nordmenn over 70 år har hørt om Gunvor, men historien hennes er ukjent for veldig mange. Jeg synes det er spennende å forsøke å forstå mennesker under press, hvilke mekanismer som slår inn, og jeg tror det er noe å lære av det, sier forfatteren. •

Mange år senere var Kozlov i Norge. Han var sterkt preget da han la ned blomster på Gunvors grav.

og egentlige grunn var den uutholdelige tanke at jeg aldri skulle kunne se Kozlov igjen. Han ventet tålmodig på at jeg skulle bestemme meg, og gifte meg med han. Jeg klarte dessverre ikke å si like ut til ham at i Norge var det frihet, og i hans land diktatur. De få gangene i året vi så hverandre var det som vi var skapt for hver-

andre i denne verden. Men tanken på å slå seg ned der borte ble helt utenkelig for meg. Og dog, bare å kunne sees en sjelden gang ...»

I august samme år ventet rettssaken, men Gunvor døde i fengselet av akutt hjertesvikt like før. Rettssaken hun gruet seg sånn til, ble det derfor aldri noe av.

Mange år senere var Kozlov i Norge. Han var sterkt preget da han la ned blomster på Gunvors grav.

– Jeg vet ikke om han hadde skyldfølelse, men jeg tror heller han så på det som at de begge var ofre. På det tidspunktet hadde Sovjetunionen nylig gått i oppløsning, og han var tydelig glad for det.

UKJENT FOR MANGE

Brevene mellom paret har ligget gjemt blant etterforskningspapirene i saken om Gunvor i politiets arkiver siden 1978,

GoEast

Sveip for å vinne 2 billetter på business class til drømmedestinasjonen din



Skann QR-koden i dag!

Eller gå til www.goeast.no for å sveipe deg til din drømmedestinasjon og vinne 2 billetter dit på business class.

Vinneren trekkes 20. oktober!



 **THAI**
Smooth as silk

KOSELIG: Old Mill Hotel ved utløpet av elven Danés er blitt selve symbolet på Klaipeda. En helg her er helt ok!

Sol og sommer i KOSELIGE KLAIPEDA

Litauens eneste havneby ligger under halvannen time med fly fra Oslo, og vips – så er du også ved landets beste strender. By og strand i ett, altså.

TEKST: Torild Moland FOTO: Torild Moland og Shutterstock



NABOLAND: – Norge og Litauen har mye til felles, mener vår lokale guide Dziuginta Staponaite, som også snakker norsk.

NYDELIG MAT: Hos ToLi nuo klasikos er maten like vakker som den er god.



SYKKELTUR

I første del av 1900-tallet ble Palanga mer og mer populært som kursted for de rike og berømte. Den nesten kilometer lange piren stammer fra denne tiden, i dag et populært sted i solnedgang. En tre mil lang sykkelsti forbinder Palanga og Klaipeda, flatt og fantastisk! Lei sykkel hos Baltic bike travel (bbtravel.lt).

I sommermånedene fylles Klaipedas historiske sentrum av turister, og de vakre badestrendene på Den kuriske landtunge er bare et steinkast unna. Dette er ikke et reisemål som kan konkurrere med London eller Paris, men med deilig stemning, interessant historie, gode restauranter, litt lokal shopping og upåklagelig beliggenhet er Klaipeda et overraskende godt valg for en avslappende helgetur.

LITT NYTT OG MYE GAMMELT

– Mye av byen ble ødelagt under andre verdenskrig, og mye ble bygget opp under Sovjettiden. Men vi har fortsatt noen veldig fine ting, og Klaipeda er ikke en typisk turistby. Uansett hvor du går, så er det også lokale der, fremsnakker vår lokale guide Dziuginta Staponaite – på norsk.



LUKSUS: Ingrida Railiene hos Railé Design lager lekre plagg i myk kashmir og fine stoffer fra Italia.

Men norsk mann og flere år i Norge ble det til at de likevel endte i Dziugintas barndomsby. Her jobber de for gode relasjoner mellom de to landene, som de mener har langt mer til felles enn nordmenn flest forstår.

– Klaipeda er den eldste byen i Litauen og ble grunnlagt 1. august 1252. Det er en av få byer man vet nøyaktig når ble født. Men det er mange unge folk og nye bygninger her også, så byen føles ung, sier Dziuginta.

Trass i store ødeleggelser og 50 år under Sovjetunionen, er en god del av gamlebyen med klassiske bindingsverk-hus godt bevart. Å vandre rundt her er som å ramle fem hundre år tilbake i tid.

LOKAL SHOPPING

I et gammelt, rosa hus i bykjernen har kunstner Rasa Gyliene åpnet Galerija Mené, et lite kunstutsalg der hun har samlet keramikk, grafikk og malerier fra hovedsakelig lokale og litauiske kunstnere. Her er eggeglass i betong, koselige keramikkfat, noen små skulpturer, smykker og malerier inspirert av Østersjøen.

– Baltisk design er rent, enkelt og tydelig. Det kan lett forveksles med «skandinavisk minimalisme», påpeker Gyliene og viser frem rene, enkle keramikkprodukter i gråtoner.

Et nydelig håndlaget keramikkfat i gull og sort blir mitt for 700 kroner. En vakker og

HØYDEPUNKT

DEN KURISKE

LANDTUNGE: Denne nesten 10 mil lange sandtungen skiller Den kuriske lagune fra Østersjøen og er et herlig sted for badeliv og avslapning på stranden. Koselige landsbyer og en rekke fine strender.

LOKAL SHOPPING:

Kjøp lokal brukskunst, keramikk og skulpturer av kun lokale og litauiske kunstnere på Galerija Mené (galerijamene.lt) i gamlebyen. Ikke langt unna kan du bestille unike håndsdydde plagg av Ingrida Railiene hos Railé Design. Også nettbutikk på raile-design.lt

SJØFARTSMUSEET:

På den nordlige delen av Den kuriske landtunge, bare en kort fergetur fra Klaipeda, ligger Litauens største akvarium. Hovedattraksjonen er The Dolphinarium, hvor man kan se delfiner, baltiske sel og sjøløver. muziejus.lt

KLAIPEDA SLOTT:

Også kjent som Memelburg, ble bygget i 1252, og var viktig i de kommende århundrene da Litauen var jevnlig i krig med Tyskland. mlimuziejus.lt/en/museum/castle-museum/

STRANDLIV: Litauen har over 250 kilometer kyst. Kan minne om Danmarks ville sandstrender.

Baltisk design er rent, enkelt og tydelig. Det kan lett forveksles med «skandinavisk minimalisme».

NATURLIG GULL: Litauen har store forekomster av rav. Ta gjerne en utflukt til Ambermuseet i Palanga for å lære mer.



RAVMUSEET

Baltikum har verdens største forekomst av rav, som ble dannet for et sted mellom 33 og 55 millioner år siden, da Baltikum var varmt som Amazonas, og det vokste store trær her. I Palanga ligger det overraskende fine og interessante ravmuseet. Indm.lt

VÅRE NABOER: Baltikum og Skandinavia har mye til felles, inkludert både gamle folke- og moderne, rent design.

unik suvenir, og et bidrag til å bevare gode initiativ som Galerija Menė.

Å finne fine butikker i gamlebyen er vanskeligere enn man skulle ønske. Etter at byens store shoppingsenter åpnet for et drøyt tiår siden, er det bare noe få, modige sjeler igjen. Til gjengjeld er de virkelig verdt å lete opp, for her er det flere skatter!

– Jeg kjøper nydelig kasjmir i Italia og får plaggene strikket her i Litauen. Men alle plaggene sys her – det har jeg gjort i 20 år, forteller designeren Ingrida Railiene hos Railė Design.

Her syr hun kofter og jakker i kasjmir, nydelige bukser og varme jakker. Hun kjøper også florlette stoffer i Italia og syr dem om til drømmekjoler med flagrende skjørt og fine bluser. Designet her er som i resten av landet – rent og enkelt.

BROKET HISTORIE

Noe av det aller mest attraktive med Klaipėda er beliggenheten på innsiden av Den kuriske landtunge ved Østersjøen. Og det er nettopp geografien som gjorde at Klaipėda i mange år var den viktigste handelsbyen i området.

Byen ble grunnlagt av Den tyske orden i 1252 ved utløpet av Nemunas-elven, som tyskerne kalte Memel. Byen ble dermed Memelburg. I 500 år, helt frem til 1918, var Klaipėda en del av det som i dag er Tyskland. Memelburg var også Adolf Hitlers unnskyldning for å innta Litauen i 1939.

I 1854 brant to tredjedeler av byen til grunnen og måtte gjenoppbygges. Men mange av Klaipėdas vakre hus i bindingsverk – murhus der ram-

men av trestokker er synlige – ble stående og gir gamlebyen et historisk, koselig preg.

LOKALE GODBITER

Og det er i gamlebyen det skjer, med kafeer, barer, restauranter og byens kuleste gastropub, som ligger i et gammelt fabrikklokale. Her kan du få øl med navn inspirert av nærområdet: Fire vin- der, Løpende sanddyne, Naken sel – fint tilbehør til kyllingvinger eller nachos.

Matglade tilreisende vil finne også mer raffinerte tilbud, som i den populære gourmetrestauranten Monai eller den

EVENTYRLIG: I gamlebyen har mange av bygningene utsmykning som pepperkakehus.

FAKTA

KOMME HIT:

Norwegian flyr direkte fra Oslo til Palanga flere ganger i uken, pris fra kr 399 en vei uten bagasje, men regn med minst 1500 t/r. Flytid 1,5 timer, og fra flyplassen er det bare en halvtime med taxi inn til Klaipeda. Vel fremme er det lite behov for annen transport enn apostlenes hester, eller lei sykler fra Baltic Bike (bbtravel.lt) og ta turen til Palanga.

OVERNATTE: Old Mill Hotel ligger i Litauens første risemølle ved utløpet av elven Danės. Bygget fra 1800-tallet er i klassisk bindingsverk og er en av byens aller mest fotograferte bygninger. Dobbeltrom fra kr 1100 inkl. frokost. oldmillhotel.lt

LES MER:

klaipedatravel.lt

FOR FULLE

SEIL: Fullriggeren Meridianas ligger fast i havn og er en av Klaipedas beste restauranter.

gamle fullriggeren Meridianas. Selv forelsket vi oss helt i det litt røffe, fargerike konseptet til ToLi nuo klasikos som ligger rett ved stranden nord for sentrum. Her får du solide retter basert på tradisjoner og lokale råvarer, nydelig presentert med spiselige blomster i et rom fylt av umake møbler og antikviteter. Oransjeriet i hagen er ekstremt populært.

Og kanskje er ToLi nuo klasikos selve essensen av Klaipeda: Den er tuftet på tradisjoner, satt sammen på en moderne, smakfull og fargerik måte. Akkurat som selve byen. •



MARITIMT LIV: Lær mer om livet i Østersjøen på akvariet/sjøfartsmuseet.



LOKALT DESIGN: Kjøp lokal brukskunst, keramikk og skulpturer av kun lokale og litauiske kunstnere på Galerija Menė i gamlebyen.



UTFLUKT: Klaipeda ligger ved Østersjøen, og hele veien opp til Palanga går det en nydelig sykkelsti.

MAT OG DRIKKE

MONAI: Michelin-guiden har ennå ikke vært i Litauen, men når de en dag kommer, er Monai høyt på listen over favoritter for utmerkelse. Ekstremt populært for brunsj i helgene – book i tide. restoranasmonai.lt

TOLI NUO KLASIKOS:

Litauens mest fargerike restaurant er en destinasjon i seg selv. Her får du du solide retter basert på tradisjoner og lokale råvarer, nydelig presentert med spiselige blomster i et rom fylt av umake møbler og antikviteter. tolinuoklasikos.lt

MERIDIANAS:

Fullriggeren Meridianas ble bygget i 1948 og fungete i 20 år som treningsskip. Siden 1971 har det vært en flytende fine dining-restaurant ved elvebredden inne i Klaipeda sentrum. restoranasmeridianas.lt

STORA ANTIS:

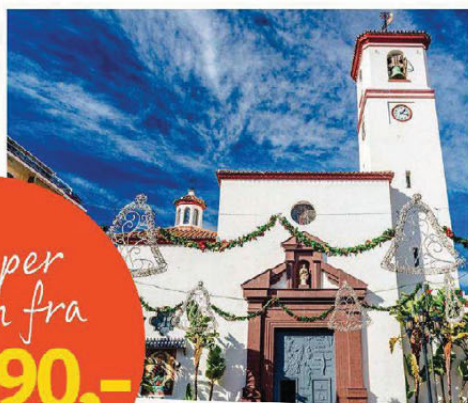
Klaipedas mest populære restaurant byr på tradisjonell litauisk mat i stemningsfulle lokaler i en kjeller med buede tak og dempet belysning. storaantis.lt



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



21./22. NOV. ELLER 19./20. DES | FLY | 2 ELLER 6 UKER | FRA 14 990,-

Finn julestemningen med Story Travel

Ikke sitt alene i julen – bli med til solfylte Spania! Her kan du kose deg din egen leilighet, være med på hyggelige juleaktiviteter eller bare nyte deilige dager i eget tempo.

Bli med på langtidsferie til Wyndham, et populært leilighetshotell rett ved Fuengirola på herlige Costa del Sol! Her bor du komfortabelt i egen leilighet med balkong eller markterasse, samtidig som du har tilgang til alt som gjør oppholdet enkelt og hyggelig: Flere bassenger (ett oppvarmet!), restauranter, barer, butikker og et eget treningssenter.

I høytiden legger reiseverten til rette for koselige arrangementer – alt fra julelunsj og nyttårsfeiring til quiz, morgenturer og andre sosiale samlinger. Du velger selv hva du vil være med på, eller om du

bare vil nyte dagene på egen hånd. Det er nettopp dette langtidsferie handler om – friheten ved å ha ditt eget hjem i varmen, koselige stunder med nye venner og en hyggelig reisevert som passer på.

Mange velger å tilbringe vinteren på Costa del Sol fordi klimaet er mildt og behagelig, med solskinn som gir energi i en tid som ellers kan føles lang og tung. Her kan du nyte fine, avslappende dager, sosialt samvær, spansk mat og drikke – og deilige morgenturer helt frie for snø og hálke. Bli med, da vel! Hvorfor sitte alene når julen kan feires med nye venner i solen?

Pris per
person fra
14 990,-

INKLUDERT I PRISEN

- Fly Oslo/Torp/Stavanger/Bergen/Trondheim-Málaga t/r
- Innsjekket bagasje, to kofferter à 23 kg
- Transport fra og til flyplassen i Málaga
- Leilighet i Fuengirola i hele perioden
- Rengjøring én gang i uken (ikke kjøkkenredskap)
- Sosiale sammenkomster
- Norsk reiseleder på stedet

**VINN REISE-
GAVEKORT**

3000,-
Send sms:
STORY til 27333

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.

Julereise til Gdańsk med Jenny Jenssen

Gdańsk er en av Europas mest stemningsfulle førjulsbyer, med sine brosteinsbelagte gater, fargerike fasader og en koselig gamleby dekorert med glitrende lys og juletrær. På denne turen bor vi sentralt, bare en rusletur unna det berømte julemarkedet. Her finner du alt du kan tenke deg av flotte håndverksprodukter, julepynt, gløgg og julekaker – og mange supre julegaver!

Artist Jenny Jenssen er vår reiseleder. Hun sørger for god stemning og inviterer til alt fra julequiz og hyggelige middager til en uforglemmelig julekonsert den første kvelden. For den som vil, blir det til og med en økt med energisk julezumba!

Programmet inkluderer i tillegg en guidet byvandring i Gdańsk med besøk til St. Mary's Church og et deilig kaféstoff med med kaffe, te og tradisjonelle polske julekaker. Vi deler felles middager, utforsker byens julegater og har god tid til å handle og bare nyte den deilige atmosfæren. Er du som oss ekstra glad i julen, i god mat og musikk, er dette turen for deg – håper vi ses!

Gled deg til:

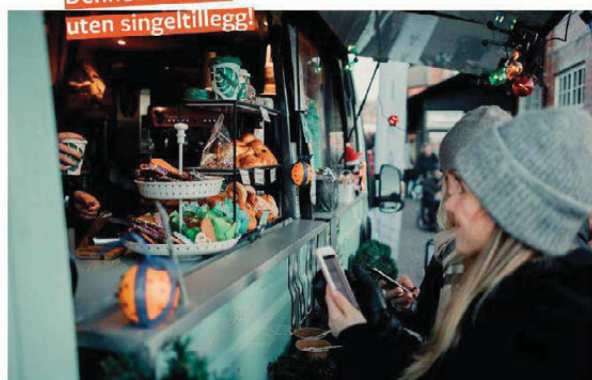
- Et av de største og koseligste julemarkedene i Polen.
- Stemningsfull julekonsert med artist Jenny Jenssen den første kvelden. Jenny er også med som reiseleder på hele turen.
- Guidet byvandring i Gdańsk med besøk til St. Mary's Church.
- Koselige kafébesøk med kaffe, te og polske julekaker.
- Felles middager på hyggelige restauranter, julequiz og sosialt samvær.
- Mulighet for julezumba med Jenny – og hæla i taket!
- God tid til å rusle rundt i gamlebyen, handle gaver og bare nyte den deilige julestemningen.



27. NOVEMBER 2025 | FLY | 4 DAGER | FRA 13 990,-



Denne reisen er uten singeltillegg!



Førjulstur til svenske slott og julemarkeder

Bli med på en stemningsfull bussreise fylt med julestemning, majestetiske slott, sjarmerende julemarkeder og deilige matopplevelser.

På denne «all inclusive»-reisen er alt inkludert, både transport, måltider, opplevelser og deilige hotellopphold. Om du ønsker å bo på enkeltrom, er det ikke noe tillegg for det! Du kan velge avreise fra Oslo, Moss eller Sarpsborg, og vår erfarne sjåfør sørger for en trygg og behagelig reise.

I Sverige venter eventyrlig julestemning med funklende lys, duften av nybakte julekaker og unike shoppingmuligheter i vakre omgivelser. Vi besøker slottene Thorskog, Gunnebo og Tjolöholm, alle pyntet til jul med granbar, lys og tradisjonell dekor. På markedene kan du rusle i koselige gater omgitt av juletrær og håndverksboder – og kanskje du finner årets julegaver eller noe ny pynt til treet?

Gled deg til:

- Tove Taalesen som reiseleder.
- Julemarkeder på slottene Gunnebo og Tjolöholm.
- Fika på Thorskogs slott.
- Julebyen Haga i Göteborg med små trehus, brosteinsgater og kanelboller.
- Juleshopping på Nääs Fabriker, med interiør, pynt og delikatesser.
- Gårdsjulemarked på Gården vid Bron med bakst, husflid og lun stemning.
- Alt inkludert i prisen!

28. NOVEMBER 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 990,-

Finn din drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania fra 2 til 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenham

linda.isenham@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjolhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingjier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**

På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser, som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont, Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klipp.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

Hjemmet

story house

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



Uløst gåte fra Hollywood

HVA SKJEDDE MED NATALIE WOOD?

– Finnes det en rykende revolver, så har vi ikke funnet den



GRØNT FARGERIK GLEDE

Nå nyter vi potteplantene innendørs



STRIKK MODERNE JAKKE

Romslig og lun til kjølige kvelder



MAT SMAKFULLE SUPPER SOM METTER

+ herlige kanelboller med knekk!



EKSTRA BILAG TIL DEG!

Enklere enn du tror! NED I VEKT i overgangsalderen



Ernæringsfysiolog Tine Sundfør

ALT DU VIL VITE:

- ✓ Maten som lindrer plagene
- ✓ Gynekologens råd
- ✓ De beste øvelsene



SETTENDE DAGSMENY:

• Frokost • Lunsj • Middag • Dessert

Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 3. OKTOBER

– Jeg håper jeg
kan være en
støtte for folk
som føler på
utenforskap.
Kjersti Horn



ET LITE STYKKE NORGE

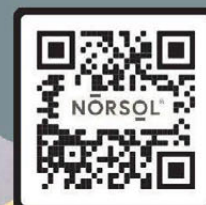
Høstens glød i
Trondheim – et
blikk mot Nidelva
med Gløshaugens
grønne lunger
i bakgrunnen.

*Om høsten står treet med
stjerner i sine hender*

JAN ERIK VOLD

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

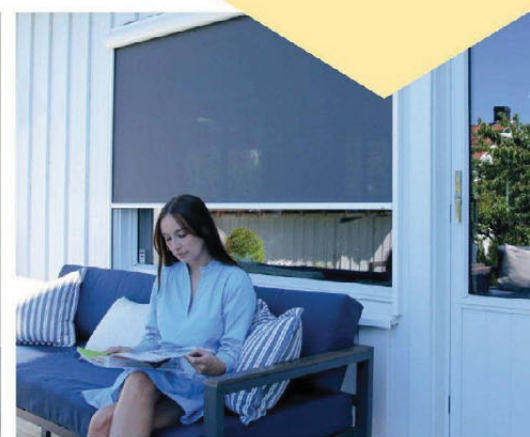
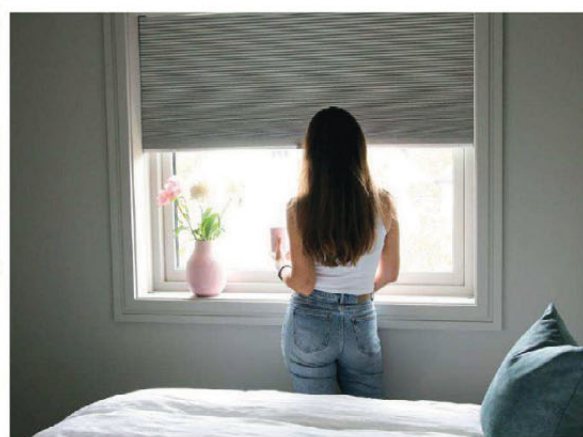


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Få den eksklusive
hotellfølelsen med
doble gardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

V VAGNER

INSPIRERT AV FORTIDEN -
UTVIKLET FOR NÅTIDENS
TEKNOLOGI



VAGNER
modell 721 brun



- 2x15 W RMS
- DAB+ / FM
- CD
- Bluetooth
- USB
- Alarm
- Klokke
- Fjernkontroll
- AUX in / RCA
- Mål 31x17x21 cm (b/h/d)

VAGNER
modell 720 sort

FANTASTISK
LYDKVALITET!

VAGNER 720/721: 2.495,-

-30% 748,-

KAMPANJEPRIS: 1.745,-

-30%
SPAR 748,-

Klarna.

Enkel bestilling - rask levering

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS