

HURRA FOR KANELBOLLENS DAG! Myke, luftige og fulle av smak

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

UKE 40 • 3. OKTOBER 2025 • KR 69

KJERSTI HORN
– Å være
kortvokst fører
med seg en
kjempestor
sårbarhet

Mett, sunn
og glad med
ROTFRUKTER

REISELYST I NORGE

Overnatt på
historiske gårder

**FRODIG
I POTTE**

Våre beste tips
til langvarig
blomstring

**Smakfulle og
mettende supper**

HELGA ER 89 ÅR
OG FORTSATT
STUDENT
– Jeg er heldig
som har en
enorm energi

INNHold

i Hjemmet

UKE 40/2025



68
Hva blomstrer
inne nå?



60
Sølvi og Jan har
tøffelavstand til
båthavna



18
Billig, sunt og
mettende



94
10 koselige
overnattinger
i Norge

26

Fem deilige
middags-
favoritter



En imponerende dame!

Helga Maartman-Moe er ikke som alle andre. 89 år gammel er hun fremdeles student og studerer nå kinesisk ved Universitetet i Bergen. Det var en uvanlig energisk dame jeg fikk gleden av å møte på sensommeren. Kunnskapsrik, nysgjerrig, vitebegjærlig og glad i en lang og god samtale. Til neste år fyller hun 90 – til bursdagen ønsker hun å ta fatt på en mastergrad. Helga Maartman-Moe fikk meg til å reflektere over min egen alder. Over hvor lenge jeg faktisk har igjen og hvor mye vi kan klare å utrette selv etter fylte 60. Hvor og hvordan er jeg om 30 år?

Gunn Gravdal Elton, journalist

“Jeg er heldig som har en enorm energi, det har jeg alltid hatt.

Helga Maartman Moe, student

ARTIKLER

★ Tett på Kjersti Horn	8
★ Helga (89) er student	14
Hva skjedde med Natalie Wood?	84
Knut Ove ble født blind	88
★ Historiske gårder	94

HELSE OG VELVÆRE

★ Roten til alt godt	18
Lev vel	20

MAT OG BAKING

★ Mettende supper	26
★ Kanelboller	30

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Interiør: Flyttet til feriehuset	60
★ Det grønne hjørnet	68

HOBBY OG HÅNDARBEID

Kul kardigan	66
--------------	----

LESELYST

Godt du kom	34
Vingeskutt	37
Stresscoachen	41
Skyggespill (1:5)	72

LESERNE FORTELLER

Hun levde over evne	72
Jeg utslettet meg selv	78
Datteren min har kuttet all kontakt	80
Brevet jeg aldri sendte	82

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Fra kvinne til kvinne	24
Ditt personlige horoskop	32
Vet du det?	59

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen



GULL I ÅKEREN:

Nå skal rotgrønnsakene høstes og nytes.



Ode til grønnsakene

I 1945 kom Inger Hagerup med diktsamlingen «Videre». Der finner vi det herlige diktet «Ode til grønnsakene». Og hva passer vel bedre enn å feire både grønnsakenes fortrefelighet – og Hagerups poesi – akkurat nå når rotgrønnsakene er på sitt beste?

Hun skriver om høsting og lagring til vinteren, men ordene er fulle av bilder som gir grønnsakene nesten menneskelige trekk:

«Gulrøttene blide viftepalmer rykket vi varsomt opp,

og vi har høstet tomatenes blodige soler.»

«Fra sukkerertenes sommerfuglblomster

sprang det ut buede vikingskip med bitte små perlerader.»

«For poteten, den barkete proletar i vår kjeller,

gjenoppstår hver dag gyllen og dampende.»

Jeg har selv et ganske spesielt forhold til poteten. Da jeg flyttet på hybel, nøt jeg friheten til å droppe den helt – etter en barndom der poteter dukket opp til middag nær sagt hver eneste dag (eller i hvert fall føltes det sånn). Det førte til at min gamle grandtante nærmest fikk sjokk. Hun så det som et tegn på moralsk – og kanskje også sunnhetlig – forfall, og skyndte seg til min mor for å uttrykke sin bekymring, som om jeg hadde valgt en farlig vei i livet.

Jeg måtte bare trekke på skuldrene og innrømme at kokte poteter aldri har vært min store kjærlighet. Når min far i tillegg insisterte på at poteter aldri skulle knuses i sausen, ble forholdet vårt mildt sagt komplisert.

Heldigvis finnes det mange andre måter å bruke poteter på! Hos oss havner de i ovnen med olje og krydder, i airfryeren til de blir sprø og gode, eller most til den mykeste puré med rikelig smør og melk. Alt annet enn den klassiske kokte varianten.

Og om du trenger harde fakta på hvorfor rotgrønnsaker er så bra for deg, finner du mer på side 18–19, eller så må du prøve de deilige suppene på side 26–29 stappfulle av grønnsaker som metter.

Med ønsker om en god uke!

Kitty Jensehaugen

Redaksjonssjef,

kitty.jensehaugen@egmont.com

Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

God uke med Hjemmet



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

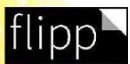
Hilsen Cathrine



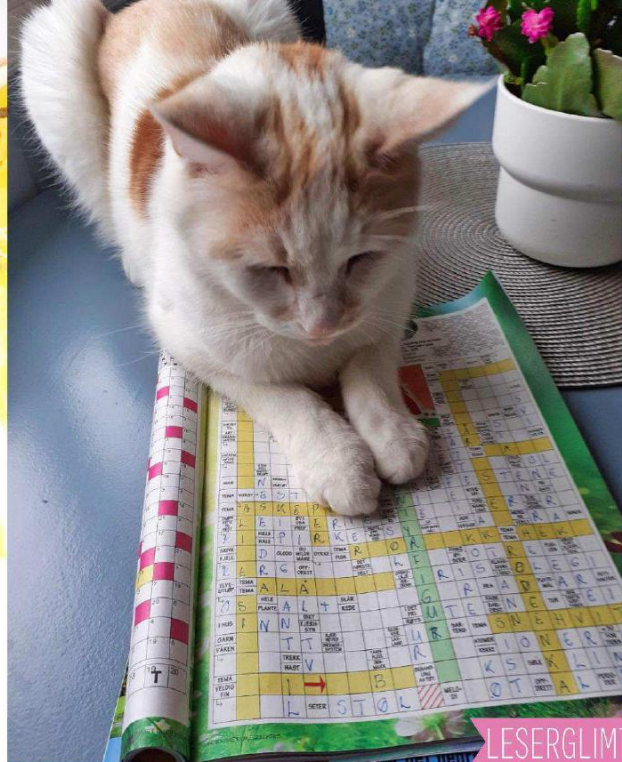
FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



LESERGLIMT

Høstgleder

Når bladene fra trærne mot marken daler ned og en kjærkommen ferie har fløyet av sted, er sommerens dager omme og vi vet at høsten vil komme.

Den bringer med seg gaver som perler på en snor, poteter, epler, pærer og mang en plomme stor.

Så jobbes det iherdig i hele Norges land, når fruktene forvandles av kvinne og av mann. Det syltes og det saftes fra sør til langt i nord før herlighetene havner på festdekkede bord.

Diktet er skrevet og innsendt av Marianne Hægglund på Ulset



LESERBREV

TILBAKEBLIKK ...
... på en konsentrert frøken med nål og tråd som pryder forsiden av Hjemmet, 3. oktober 1953.

Visste du at ...

... søndag 5. oktober er verdens lærerdag? Jo da, så denne dagen har du muligheten til å gi deg selv en klapp på skulderen, om du er lærer, da, – eller sende en ekstra takknemlig tanke til de gode lærerne du har møtt på din vei.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Ruth-Hanne Wenberg-Olsen har strikket disse nydelige Benedicte skjerfene, i Sandnes Kos på pinne nr 6. Sjekk Strikkelyst med Hjemmet for mer strikkeinspirasjon.



Fra barnemunn

De kongelige går bare uten klær når de er i utlandet.

Ida (9)

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



Folk som tror de vet alt, er veldig irriterende for oss som faktisk gjør det.

UKJENT

Takk!

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



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN



Det Mette 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

ET LITE STYKKE
NORGE

Wenche Myhre
og Anita
Hegerland deler
et hyggelig øye-
blikk sammen
på 70-tallet.

*Jeg vil ikke være
pensjonist, jeg vil
være pasjonist.*

WENCHE MYHRE



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+

MULIGHETER: Som teatersjef på Det Norske Teatret har Kjersti Horn mulighet til å rette oppmerksomheten på tema-tikk som utenforskap – av forskjellig slag. En mulighet hun virkelig ikke vil la gå fra seg.



Om utenforskap
og annerledeshet

– Jeg er opptatt av å være ærlig

Teatersjef Kjersti Horn lærte tidlig ikke å gå rundt grøten. Det – og en solid dose svart humor – har hjulpet henne opp og frem i livet.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Gry Traaen og privat

KJERSTI HORN

Født: 30. juni 1977

Familie: Gift med komponist og lyd-designer Erik Hedin. Fire barn: Molly (18), Bobo (16), Charlie (12) og Ester (8). Utdannet teaterregissør fra Dramatiska institutet i Stockholm. Har satt opp en rekke prisbelønte teaterstykker, både i Norge og i utlandet. Teatersjef ved Det Norske Teatret siden januar.

Teatersjefene på Det Norske Teatret, fra 1912 og fremover. De er – så godt som alle – staute, stolte og alvorlige menn.

– Nei, jeg er ikke den første kvinnelige sjefen her. Cally Monrad var sjef fra 1942 til 1945, sier Kjersti Horn og åpner døren til det romslige hjørnekontoret med utsikt over Oslo sentrum.

– Du er i hvert fall den første kvinnelige teatersjefen her som ikke er nazist?

– Det er riktig, ja.

– Er det blitt mange våknetter etter du entret sjefskontoret her i januar?

– Ja, det hender jeg våkner om natten og bare: «Ooooh!». Det hele er veldig uvant. Jeg har liksom fått en ny rolle jeg må spille, som jeg ikke kjenner så godt ennå. Men nå hører det med at dette er en toledermode, så det er ikke sånn at jeg må kunne alt. Men det er ikke fritt for at jeg rett som det er føler meg ganske dum.

– I hvilken grad prøver du å skjule det?

– Ikke i det hele tatt. Jeg er opptatt av å være ærlig, sier hun alvorlig.

Kjersti Horn har alltid vært opptatt av utenforskap – og i posisjonen som teatersjef har hun stor mulighet til å belyse problemene fra mange sider.

– Jeg er veldig opptatt av å gi rom til flere. Det gjelder ikke bare etnisitet, men også folk med andre typer kropp og folk som kommer fra forskjellig type sosial og økonomisk bakgrunn. Det går langsomt, ➔

– **OM JEG** føler meg som et forbilde?

Kjersti Horn (47), prisbelønnet instruktør og siden januar, en av de mektigste personene i Teater-Norge, tar en bit av en Melkerull og tygger sakte.

– Vel, jeg håper i hvert fall at jeg kan være en støtte for folk som føler på utenforskap eller annerledeshet.

Hun skjenker seg et glass Coca-Cola, av den sukkerholdige sorten, og tar en slurk.

– Men forbilde? Jeg vet at det betyr enormt mye å se andre i samme situasjon som en selv. Og jeg var som en hund etter det. Lette hele tiden etter en bok, en film, en historie – nesten hva som helst – som jeg kunne kjenne meg igjen i.

Så skyter de markerte øyebrynene opp i panna.

– Ja, det gjør jeg forresten fremdeles.

GANSKE DUM

Et par timer tidligere. I gangen utenfor teatersjefkontoret henger de på rekke og rad.

men jeg har fått gjort ganske mye allerede.

PAPEGØYEOPPDRETT

Kjersti Horn er datteren til scenograf Per Kristian Horn og skuespiller Ellen Horn. Hun var fire år gammel da foreldrene skilte lag, noe som preger henne fremdeles.

– At jeg flyttet frem og tilbake, pakket den jævla bagen hver eneste uke, har kanskje gjort at jeg ikke er veldig glad i å reise. Når jeg tenker på dette nå, altså dette med å bo både her og der, så slår det meg som en ganske vill idé. Ja, en helt syk idé. Men det var ikke bare negativt. Jeg ble etter hvert ganske flink å tilpasse meg.

Horn fant en trygg havn «backstage», blant velbrukte parykker, fargerike kostymer, slitte teatermanus og halvfulle kaffekopper. Det påvirket et ungt barnesinn. Fem-seks år gammel, mens hun ennå gikk i barnehagen, både iscenesatte, forfattet og spilte hun hovedrollen som Wenche Foss i «Brannen på Nationalteatret».

– Jeg var for ung til å huske brannen i 1980, men jeg hadde et veldig levende bilde av det hele. Et bilde som ikke stemmer helt med virkeligheten, men som var mye mer spennende. I min versjon klatret Wenche Foss opp på kuppelen av teateret, du kan se den herfra, sier Horn og peker ut vinduet. – Og der, inni den tutten på toppen, sto hun og ropte utover byen: «Det brenner! Det brenner!!»

Unge frk. Horn hadde likevel ingen drøm om følge i sine foreldres fotspor. Nei, hun drømte om å jobbe i dyrebbutikk. Det varte helt til arbeidsuken i 8. klasse, da drømmen gikk i oppfyllelse. Men etter å ha sittet en uke og fylt fuglefrø i poser, la hun dyrebutikkambisjonene på hylla. Men interessen for dyr levde videre.

– Pappa var også veldig glad i dyr. Hjemme hos ham hadde jeg katt, hund, hamster, kanin, fisker – og papegøyer.

– Papegøyer – i flertall!



SKILSMISSEBARN: Stadig å være på farten mellom mor og far gjorde unge Kjersti svært tilpassingsdyktig. Samtidig synes hun dette med å bo både her og der er en «helt syk idé».

PASIENTLIV: Horn lider av spondyloepifyseal dysplasi og har mistet tellingen over hvor mange ganger hun har vært på sykehus. Her fra et opphold i ni-ti års alderen.



At jeg flyttet frem og tilbake, pakket den jævla bagen hver eneste uke, har kanskje gjort at jeg ikke er veldig glad i å reise.

– Jeg tror det var tolv stykker. Minst. Pappa hadde nemlig en idé om at vi skulle drive med papegøyeoppdrett. Det ble etter hvert kjempemange papegøyer, men det var dårlig med penger. Men tanken var god. Han mente det kunne være en fin måte for meg å tjene lomme penger på, ja, siden jeg av åpenbare grunner ikke kunne gjøre sånt som andre barn gjorde ved siden av skolen. Som å gå med avisen, for eksempel.

TRE TUSEN KORTVOKSTE

Å si «spondyloepifyseal dysplasi» er en utfordring. Men det er selvfølgelig bare småtterier mot å leve med diagnosen. Det vet Kjersti Horn alt om. Det vil si, hun ble først diagnostisert med «Kniests syndrom», en annen form for kortvoksthet. At ting ikke var helt som vanlig, var tydelig allerede da hun ble født, fordi

hun var «kort i skrævet», som hun sier. Først da hun var atten år gammel fikk hun diagnosen hun har i dag.

– Jeg var på en samling som het «Little People of America» – tre tusen kortvokste på et hotell i Denver! – og der møtte jeg en lege som sa: «Du har i hvert fall ikke Kniests syndrom.»

– Så da fant de ut at du hadde ... spondyl ...

– Spondyloepifyseal dysplasi, sier hun og smiler. – Jeg vet ikke om det egentlig hadde gjort den store forskjellen om legene hadde visst det tidligere, bortsett fra at det kanskje var noen ting de kunne forutsett bedre, sier hun tørt.

Kjersti Horn har alltid vært modig. Tøff. Krevd sin plass. Og hun har nok vært smart – godt hjulpet av sine foreldre, som var helt bestemt på at hun skulle ha en oppvekst så lik andre barn som overhodet mulig.

– Jeg gikk på vanlig skole, drev med all slags idrett – ja, jeg holdt i det hele tatt på hele tiden.

– Ble du mobbet?

– Nei. Og metoden for å unngå det var enkel. Hvis noen sa noe stygt til meg – og det gjorde de jo – gikk jeg bort til dem og sa: «Hei! Du vet kanskje ikke hvorfor jeg er så liten, så det er nok derfor du sier sånne ting...». Og så forklarte jeg.

– Virket det?

Hun nikker.

– Det er ikke sikkert en slik metode virker like bra for alle. Det kan ha noe med min personlighet å gjøre, men for meg var det kjempeeffektivt.

SELVFORAKT OG TVIL

I løpet av livet har Kjersti Horn vært inn og ut av sykehus. Hun ramser opp diverse operasjoner og behandlinger, som høres både kompliserte og smertefulle ut. Det aller verste var kanskje ungdomsskole-årene da hun gikk med korsett fra halsen til hoftene, for å hindre at ryggen skulle vokse feil.

PÅ LETING: Hele oppveksten lette Kjersti Horn etter forbilder. Eller noen som var i samme situasjon som henne. Det holder hun på med fremdeles.



VILLMARKSLIV: Ingen kan beskyldre Kjersti Horn for å være redd. Som tenåring var hun utvekslingselev hos en familie som levde av tømmerhugging, langt, langt inne i den kanadiske ødemarken.

– Det var en skjold-lignende konstruksjon av hardplast som jeg måtte gå med 23 timer i døgnet. Det ble strammet hele tiden, og det måtte foreldrene mine gjøre. Det var vondt for meg, men helt forferdelig for dem også. De driver med sånn behandling ennå, men jeg håper virkelig at de snakker mer med foreldrene nå.

– Hvordan var det med forelskelser og den slags?

– Her var det nok en god del selvforakt og tvil inni bildet, særlig i forhold til kjærlighet og seksualitet. Jeg skjønte på en måte at jeg ikke ble regnet med, at alt det der ikke var noe for meg, liksom.

– Slo du deg til ro med det?

– Ja, jeg gjorde nok det. Selv om det var både sårt og vondt. Jeg var veldig lei meg. Jeg visste jo ikke da, at det senere i livet, skulle dukke opp personer som ville se på meg på en annen måte. Noen eksepsjonelle personer.

ET TEGN FRA GUD

Hun var 26 år gammel da hun første gang gikk gjennom dørene på Dramatiska institutet

i Stockholm. Foran henne lå tre års fordypning i teaterregi – og noe annet som skulle forandre livet til Kjersti Horn for alltid.

– Han gikk på lyddesign, og vi var sammen på et fire dagers langt gruppeutviklingskurs. Vi holdt på langt utover kvelden, og siden Erik, som han het, bodde så langt unna, ble det foreslått at han kunne overnatte hos meg, som bodde like ved skolen.

– Syntes du også det var en god idé?

– Jeg tenkte ikke så mye over det. Jeg kjente ham jo ikke da. Men så hadde vi det så veldig morsomt sammen, at jeg ble litt nysgjerrig. Han sov på gulvet, altså, føyer hun til, med stort alvor.

Så lener hun seg litt frem. Legger hodet litt på skakke.

– Dagen etter skjedde det noe. Vi tok en personlighets-test, en sånn der du får veldig mange spørsmål, og så blir du plassert på et stort kart. Og så ble de to prikkene, som altså var Erik og meg, plassert helt oppå hverandre!

– Moro!

– Ja, ikke sant?!

Nå sitter hun helt ytterst på stolen.

– Og han som ledet kurset sa at han aldri hadde opplevd noe sånt før! Og da tenkte jeg at det nærmest måtte være et, et ... tegn fra Gud, eller noe sånt. He-he-he.

Så snart latterkulen har gitt seg, lener hun seg tilbake på stolen, putter en ny bit sjokolade i munnen og smiler.

Etter dette gjorde Horn noe hun aldri hadde gjort før. Hun bestemte seg for at hun skulle bli bedre kjent med denne fyren. Og jobbet hardt for det.

– Nei, jeg sendte ikke blomster og sånt. Det var heller at jeg sørget for å alltid sitte ved siden av ham. Og det fungerte jo bra, det! Det beste ved det hele var at det virket som om han aldri tenkte over at jeg var kortvokst, sier hun fornøyd, før hun senker stemmen litt og legger til: – I hvert fall ikke da.

– Hva mener du?

– Da vi senere flyttet sammen, og vi skulle få barn og sånn, tenkte han nok litt mer på det. Jeg husker han sa: «Tenk om barnet blir sånn

som deg og kommer til å hate oss?». Det var jo ikke hyggelig, men han hadde et poeng, for dette er jo genetisk. Og vi fikk beskjed om at det var femti prosent sjanse for at mine barn også ville bli kortvokste.

– Har alle barna vokst deg over hodet nå?

– Nei. Ester, på åtte, er fremdeles lavere enn meg. Når hun tar meg igjen, blir det nok feiring med middag på restaurant, slik vi har gjort med de andre. Men ... Siden jeg har fått fire barn og ingen av dem er kortvokste, har jeg begynt å tvile litt på det der med de femti prosentene. Det var veldig mange som var bekymret for hvordan det skulle gå da jeg var gravid, men det gikk jo kjempebra. Og ikke bare én gang, men fire.

KJEMPESKEPTISK

At Kjersti Horn i dag omtaler seg som et utpreget familiemenneske, tror hun kan ha en sammenheng med egen oppvekst. Hun har samarbeidet med sin lillesøster, artisten Emilie Christensen (kjent fra ➔

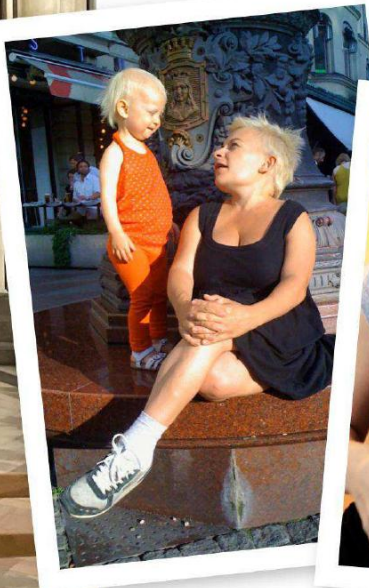


FESTSTEMT

FAMILIE: Da Horn ga sitt «ja» til sin Erik i Nidarosdomen for to år siden, var selvfølgelig også barna Molly, Bobo, Charlie og Ester med.

I LYKKELIGE OMSTENDIGHETER:

Her venter Kjersti Horn på sitt andre barn, Bobo, i 2009 – og på det andre bildet er hun sammen med eldestedatteren Molly, som i dag er 18 og for lengst har vokst sin mor over hodet.



Her var det nok en god del selvforakt og tvil inni bildet, særlig i forhold til kjærlighet og seksualitet.

gruppen No. 4), med sin ekte-mann – og med sin mor.

– Jeg var først veldig skeptisk til å jobbe sammen med mamma. Ja, kjempeskeptisk. Og jeg har bare gjort det to ganger, med Lars Norén-stykkene «Natten er dagens mor» og «Kaos er nabo til Gud».

– Det må vel si å være ganske vellykket, begge ble jo nominert til flere priser ...

– Jo, da. Men de var begge ganske turbulente produksjoner. Slamring med dører og mange verbale utbrudd. Jeg husker at jeg en gang gikk inn på do og la meg ned på gulvet, mens jeg tenkte: «Nå orker jeg ikke mer». Men så gjør man det, likevel. Og selv om folk var sinte, var det ingen som var redde. For det er frykten, ikke temperamentet, som er det problematiske i slike sammenhenger. Her var det stor tillit alle oss imellom, og vi

ble etter hvert en veldig fin gjeng.

– Hvordan var det å sjefe over sin egen mor?

Horn smiler skrått.

– Jeg var nok ekstra streng mot henne, som jeg tror hun faktisk opplevde som befriende. Det er noe av det fineste vi har gjort sammen. Vi kranler ellers mye og er ganske forskjellige, men jeg tror samarbeidet var bra for vårt forhold – også privat.

SVART HUMOR

Om Kjersti Horn føler seg som et forbilde eller ei, kan ikke dekke over at mange opplever henne som nettopp det. Til tross – eller kanskje på grunn av, hvem vet? – sin medfødte funksjonshemming har hun gjort ting de aller fleste bare kan drømme om. Nå må dette ikke forstås at å være kortvokst kan avfeies som noe bagatellaktig. Det medfører

naturligvis masse komplikasjoner, både rent praktiske og hverdagslige, og på andre måter. Horn forteller at hun stadig får høre ting som «Men du er jo ikke funksjonshemmet! Du klarer deg jo superbra!», som helt sikkert er sagt i beste mening, men som likevel er feil.

– Jeg er funksjonshemmet. Det er ikke til å komme utenom. Det er fortsatt sånn at folk roper etter meg på gaten. Og det er stadig masse ting jeg ikke kan gjøre. Å være kortvokst fører med seg en kjempestor sårbarhet som jeg kan kjenne på iblant.

– Du er kjent for å ha en ganske svart form for humor. Hvor nyttig er det når livet er kjipt?

Horn blottes det markerte mellomrommet mellom fortennene.

– Humor er en overlevelsesstrategi, og jeg tror man må

kunne le av det meste. Hvis ikke blir ting veldig vanskelige.

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– En gang, da søsteren min Emilie og jeg var ute i byen, var det noen som kastet en stein etter meg og ropte «Dverg!», og da måtte jeg bare le høyt. Det ble så dumt, så vilt, at det eneste å gjøre var å le.

Så blir hun stille. Det eneste som høres, er den lavfrekvente, kontinuerlige duren fra vifteanlegget på takterrassen utenfor.

– Men jeg ler ikke alltid av alt, sier hun alvorlig og griper glasset med «rød Cola» og tømmer det. I en slurk.

– Det er jo trist, men man kan ikke være så selvhøytidelig hele tiden. Livet er som det er.

– Så enkelt?

Horn nikker sakte.

– Ja. Egentlig. •



Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kunne hjelpe med hårveksten i både hår og bryn

SELV FRISØREN MIN MERKET FORANDRINGEN

Slik ble hår og bryn fyldigere

- Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klipt det. Det hadde jeg egentlig akseptert. I ungdommen nappet jeg brynene mine flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noe igjen. Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med både hår og bryn - så jeg begynte å ta

tablettene.

- Noen måneder senere opplever jeg en markant endring. Flere venner og bekjente har kommentert at de synes håret mitt ser fyldigere ut. Selv frisøren min bemerket at det var skjedd noe positivt med håret.

- Jeg er veldig fornøyd med produktet. Både når det gjelder håret, øyebrynene og øyevippene mine.

Bestill Hair Grow til halv pris

Kun 249,- for 1. pakke ved abonnement
totalt 288,- inkl. frakt. 2 mnd. forbruk.
Ingen bindingstid!

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

SMS: HÅR 11 til 2210

WEB: wellvita.no



wellvita

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

Virkestoffer som bevarer et normalt hår – innenfra!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Med Hair Grow tilfører

du næringsstoffer direkte til hodebunnen via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

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

Hjelp magen din

Kjenner du igjen dette:

Om morgenen er magen flat og du føler deg vel, men etter flere måltider i løpet av dagen blir en følelse av oppblåsthet mer og mer merkbar.

MACOFORM inneholder en sammensetning av plantene artsjokk og løvetann, som begge har en positiv innvirkning på magen.

Bestill Macoform - NÅ 50%

på første pakke ved abonnement. Ingen bindingstid!

kr 199,-

Totalt inkl. frakt 238,- 2 mnd. forbruk

SMS: FORM 11TIL 2210
normal mobiltakst

WEB: WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

Scan
QR-koden
og få
tilbudet



wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 438,- inkl. frakt (219,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

Stadig flere mennesker, i alle aldre, sliter med luft i magen, murring eller en stinn- og oppblåst mage, som følge av dårlig fordøyelse. For mye fet mat og en hverdag med stillesittende arbeid, får tarmen til å jobbe langsomt. Dermed kan avfallsstoffer hope seg opp i tarmen. Opphoping av avfallsstoffer i tykktarmen, setter i gang en gjæringsprosess. Da oppstår forskjellige gassdannelser, som blåser opp magen.

Sett i gang fordøyelsen

For å unngå mageproblemer, bør du få fart på fordøyelsen din. Macoform inneholder en unik sammensetning av ekstrakter fra artsjokk og løvetannrot, som hver på sin måte jobber på lag med magen.

Plantene har en bred virkning og kan derfor brukes mot mange forskjellige problemer med magen.

Les mer på wellvita.no

Macoform er basert på ekstrakt av **artsjokk** som kan hjelpe ved oppblåsthet som følge av luft i magen, ved fordøyelsesproblemer bl.a. ved å fremme produksjonen av fordøyelsessaft, ellers at den kan fremme vektup. Inneholder også ekstrakt av **løvetann**, som bidrar til å stimulere fordøyelsen, opprettholde pH-balansen, samt til en normal mage- og leverfunksjon.

"Ble kvitt den oppblåste magen

- Jeg har vært plaget med en oppblåst mage i mange år, forteller Anette.



- Jeg hadde prøvd stort sett alt, men Macoform viste seg å være den riktige løsningen. Den oppblåste magen forsvant sier Anette glad.

"Fikk hjelp til fordøyelsesproblemer

Jon kjenner godt til alt om oppblåsthet og fordøyelsesproblemer.



Partneren min foreslo de plantebaserte ingrediensene i Macoform, og det var helt fantastisk, forteller Jon.

3 TEGN

på at du kan trenge hjelp til magen



**OPPBLÅST
MAGE**



FORDØYELSESPROBLEMER



**MYE LUFT
I TARMEN**



IKKE TID TIL Å DANSE: Helga har mye energi og skulle gjerne danset, eller gått tur i fjellet. Men hun har ikke tid. Det er så mye å lære.

HELGA ER 89 ÅR OG FORTSATT STUDENT

– Nå skal jeg lære kinesisk

Helga Maartmann Moe er 89 år i år og definitivt ikke helt som andre. – Det er så mye å lære, og jeg har så liten tid, sier den språkmektige universitetsstudenten. Nå studerer hun kinesisk historie og italiensk grammatikk.

TEKST: Gunn Gravdal Elton FOTO: Gunn Gravdal Elton og privat

– **DET HENDER** jeg får dårlig samvittighet for å ta plassen til en ung student, men det er så kjekt å ha noe å fylle dagene med. Jeg har jo heller ikke lyst til å takke nei til en studieplass bare fordi jeg er gammel. Det er ikke tid til å utsette ting.

Helga fyller 90 år til neste år. Innen den tid, satser hun på å ha bestått universitetseksamen i kinesisk. Hvis hun da ikke bestemmer seg for å ta en master i tysk. Eller skrive bok.

– Jeg tviler på at jeg går løs på en master, men jeg liker å fylle dagene mine med noe



BLIR GAMLE:

Helga med sin tre år eldre søster Ena som fremdeles bor i Nederland.

GAMLE LESEHESTER

I 2023 var det registrert 2053 studenter over 60 år.

60–64 år: 961 studenter

65–59 år: 313 studenter

70–74 år: 168 studenter

75–79 år: 60 studenter

80–84 år: 16 studenter

85–89 år: 4 studenter

KILDE: KHRONO, UAVHENGIG NYHETSAVIS FOR HØYERE UTDANNING OG FORSKNING.



ALTETENDE:

Helga leser alt. Krim, fantasy, politikk, geografi – og språk.

Jeg liker å fylle dagene mine med noe betydningsfullt. Det er så lett å bli ensom i min alder.

rømme til Norge. Jeg bodde på Røa i ni år. Da flyttet vi til Nederland.

BARN OG STUDIER

Helga var 13 år gammel og skulle lære et nytt språk og et nytt folk å kjenne. Årene etter annen verdenskrig var som manna fra himmelen for ei jente som Helga. Mange nederlendere kom hjem fra indonesisk fangenskap og snakket litt indonesisk, det var fremmede ord som Helga lagret i minnene.

Mangfoldet i disse årene var enormt, og den uvanlig lærenemme jenta lærte, husket og forsto. Hun fikk hoppe over noen klassetrinn og fullførte videregående skole innen hun var 16 år. Da familien var på besøk hos noen venner i Frankfurt, ble Helga værende i Tyskland som au pair og lærte seg tysk. 18 år gammel dro hun tilbake til Nederland og begynte på sykepleierutdanning.

– En dag fikk vi opplæring i operasjonsstuen. Det jeg så og lærte der, gjorde at jeg ville vite mer om kroppens anatomi, sier Helga.

21 år gammel var hun ferdig utdannet sykepleier, men drømte om å studere medisin. Derfor tok hun artium ved siden av jobben som sykepleier.

– Samtidig drømte jeg om å få flytte tilbake til Norge. En dag oppsøkte jeg en liten norsk koloni i Holland, banket på døren og sa at jeg var norsk. Om jeg kunne få bli med dem, sier Helga som snart fikk sitt ønske om Norge oppfylt.

For i denne norske kolonien møtte hun en norsk mann som også ønsket å flytte hjem til Norge. De ble forelsket og giftet seg bare seks måneder senere.

– Et lykketreff, og dessuten en praktisk måte å komme tilbake til Norge på.

60-tallet ble travelt med bryllup, nytt liv i Norge og tre barn. Men Helga var fast bestemt på å lære mer om anatomi og tok fatt på medisinstudier. Tross travle dager, klarte hun å gjennomføre studiene og tok eksamen i 1973.

– Jeg ble patolog og jobbet ved Gades Institutt i Bergen til jeg gikk av med pensjon. Som patolog lærte jeg mye om hva som skjer i kroppen og hva

betydningsfullt. Det er så lett å bli ensom i min alder, sier Helga og prater på inn- og utpust.

Hun sier at jeg må si fra hvis hun prater for mye, for det er så mye å fortelle og så kort tid å gjøre det på. Årene går så fort, og det er ennå så uendelig mye hun vil se, oppleve og lære.

FRA ESTLAND TIL RØA

Akkurat nå studerer Helga italiensk grammatikk og kinesisk historie.

– Jeg ville så gjerne lære det kinesiske språket. Men studiet starter ikke før til våren, så da

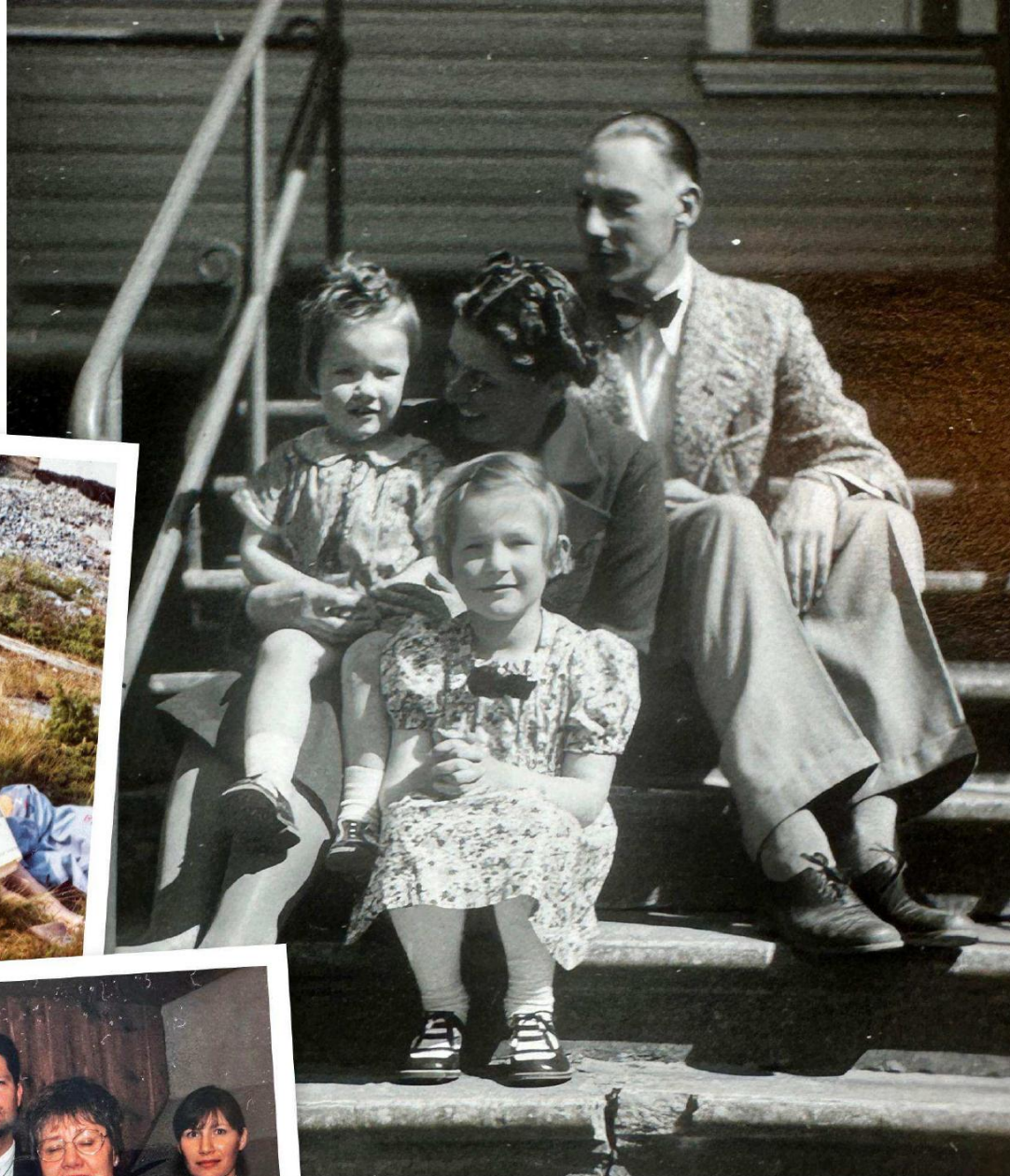
lader jeg opp med kinesisk historie, sier den energiske damen.

I vårsemesteret studerte hun tysk. Tidligere har hun lært seg russisk og latin. Engelsk og nederlandsk falt naturlig siden hun allerede som barn flyttet fra land til land. Først Estland, deretter Nederland hvor hun bodde i mange år med sine norske foreldre. Helgas fire år eldre søster bor der fremdeles. Men til slutt endte Helga opp i Norge.

– Jeg ble født i Estland i 1936, men da russerne kom til Baltikum i 1940 måtte vi

BODDE PÅ RØA: Både foreldrene og storesøsteren ble værende i Holland. Helga ønsket å bo i Norge. Her er Helga med storesøster Ena og pappa Severin på Røa i Oslo. Den gangen het de Molvig til etternavn.

FRISK LUFT: Fjellet og naturen har alltid vært viktig for Helga, selv om hun får altfor lite tid til å gå tur. Hun er jo på forelesninger.



REISTE HJEM: Da Helga møtte Knut, fikk hun flytte hjem til Norge. De to fikk tre barn sammen. To gutter; Ragnvald og Bendik, og en datter.

som gjør at vi eldes. Å være patolog innebærer ikke bare obduksjoner av lik, sier Helga som også underviste.

Noe hun ikke var så glad i.
– Jeg har aldri tenkt at jeg kan så veldig mye, sier Helga.

LYKKE Å SNAKKE RUSSISK

Etter hvert ble Helga Maartmann-Moe seksjonsoverlege for obduksjonsstuen på

patologisk avdeling ved Gades Institutt. Som pensjonist har Helga utnyttet tiden godt. Hun har alltid funnet stor glede i å lære og har fremdeles et uendelig behov for å tilegne seg kunnskap og prøver å forstå andre kulturer, aller helst på deres eget språk.

– Jeg kjente på litt lykkefølelse før i dag da jeg sto på bussholdeplassen sammen

med en russer. Da måtte jeg jo snakke russisk, sier Helga Maartmann-Moe og ler.

Det er ikke hver dag hun får utøve språkkunnskapene sine. Likevel vil hun gjerne lære enda flere språk.

– Hvor mange språk kan du?

– Oi, det er vanskelig å svare på. For hva vil det egentlig si å kunne et språk? Jeg kan vel påberope meg norsk, tysk, hollandsk og engelsk. Men jeg har jo lært andre språk også, som latin, gresk, norrønt språk og russisk. Men jeg vil ikke påstå at jeg KAN disse.

Hun er opptatt av å forstå. Som det å skjønne hvordan et ord oppstår. For eksempel ordet soldat. Eller sabotasje.

– Soldat kommer av ordet soldi som betyr penger. Soldat betyr «den du betaler». Sabotasje kommer fra ordet

tresko. Disse kastet de i maskinene for å ødelegge, derav sabotasje.

BØKER OG STRIKKEPINNER

Helga er utadvendt, smilende og sosialt anlagt. Men hun trives også godt alene. Kanskje ikke så rart, siden hun bruker mesteparten av tiden til å lese.

– Jeg solgte huset for noen år siden og kjøpte denne leiligheten. Her stortrives jeg, sier hun og nikker mot alle bøkene i hyllene.

I den nye leiligheten har Helga god plass til seg selv og bøkene sine. Det er ikke så mye plass til bilder og kunst, for veggene er stort sett kledd med bokhyller. Barnebarnet er møbelsnekker og har bygget to store bokhyller til bestemor, hver på seks kvadratmeter. For plassen i leiligheten må utnyttes maksimalt så klart.

STRIKKEKROKEN: Helga er en lesehest, men hun tar seg også tid til å strikke.



POPULÆRE STUDIER

Disse fagområdene var høsten 2023 mest populære blant studenter som hadde passert 60 år:

Historisk-filosofiske fag: 36 prosent av studentene.
Pedagogiske fag: 12 prosent.
Samfunnsvitenskap: 9 prosent.

KILDE: KHRONO

Jeg prøver jo å forstå, men det eneste jeg forstår, er at jeg ikke forstår.

– Jeg er veldig stolt av det han har fått til her inne, sier lesehesten.

Innerst i et hjørne i stua, står en lenestol med en lese-lampe ved siden av. Lese-kroken, antar jeg. Men nei da, dette er strikkekroken. For det ene Helga Maartmann-Moe er lidenskapelig opptatt av ved siden av å lese, er å strikke.

– Jeg har nettopp strikket denne. En venninne av meg likte den så godt, at jeg måtte strikke en til, sier hun og tar på seg en varm strikkegenser. Hun er nøye på at hun ikke

blir sittende i godstolen for lenge. Det er så lett og bli sittende, men Helga vet hvor viktig det er å være aktiv. Både hode og kropp trenger daglig vedlikehold.

DEN FØRSTE BOKEN

Helga er glad for at hun har hatt god helse og godt humør stort sett hele livet. Men 50-årene likte hun ikke. Da ble hun skilt fra sin daværende ektemann.

– Jeg var ikke ung, men heller ikke gammel. Jeg hadde vanskelig for å tilpasse meg og

jeg ble selvpoptatt og egoistisk. Jeg ble kjent med flere menn, men jeg ble ikke forelsket. Jeg flyttet riktignok sammen med en mann, men etter noen år ble behovet for å være alene for stort, så vi flyttet fra hverandre.

Helga Maartmann-Moe leser 170 bøker i året. Hun hevder at hun ikke har spesielt god hukommelse, men hun husker i det minste den første boken hun leste. Det var «Solen går bak åsen» av Jacob Brinchmann, en diktbok for barn som begynner sånn: «Lufta blir så skarp og kald, sola går bak åsen. Det er kveld i fjøs og stall, dyra står på båsen». En nydelig liten barnebok som fremdeles er å oppdrive på nb.no på nett.

Akkurat nå leser Helga bøker om Donau og Volga, om islam og Putin. Men hun er

også glad i fantasy-bøker og krim. Og jo mer hun leser, jo mer skjønner hun at hun ikke forstår.

– Jeg prøver jo å forstå, men det eneste jeg forstår, er at jeg ikke forstår.

VIL SKRIVE BOK

Helga Maartmann-Moe som fyller 90 år til neste år, vet at alt har en ende. Derfor er hun lykkelig over å våkne hver morgen og kjenne seg frisk og rask.

– Jeg er så glad for at jeg kan hoppe ut av sengen når jeg våkner. Jeg er takknemlig for hver dag. Min søster er 93 nå. Min far ble 86, da var han fornøyd og ville ikke mer. I Holland er det mulig å velge selv når du skal dø. Det mener jeg bør være menneskerett for alle. Selv vet jeg hvor gammel jeg er, og jeg planlegger aldri mer enn en uke frem i tid, sier Helga som dermed motsier seg selv lite grann.

For hun har da vitterlig tenkt å studere ett år til. Skal hun få eksamen i kinesisk, må hun planlegge frem til eksamen neste vår. Og ungdommelige Helga har ikke tid til å dø med det første, for det er så mye hun må gjøre først.

– Jeg tok bachelor i tysk nå i vår. Jeg har ikke bestemt meg for om jeg også skal ta en master, men da vil jeg jo være over 90 før jeg er ferdig, ler Helga som ikke tror det blir noen master med det første.

– Jeg er heldig som har en enorm energi, det har jeg alltid hatt. Jeg skulle gjerne ha danset mer, eller gått i fjellet. Men det har jeg ikke tid til. Jeg er altfor glad i å sitte her hjemme, eller i lesesalen, og lese. Og forresten, når jeg tenker meg om, så tror jeg at jeg har lyst til å skrive en bok også. Om kommunikasjon. Det er så lett å misforstå hverandre. •

ROTEN TIL ALT GODT

De er ikke bare nyttige og velsmakende. Rotfrukter er også billige og mettende. Her får du vite mer om hvorfor det er en god idé å legge masse av denne typen mat på tallerkenen.

TEKST: Pernille Lewinsky Kofoed
FOTO: Getty Images
KILDER: Madpyramiden, altomkost.dk

1

Gulrøtter

Inneholder mye fiber, som både er mettende og hjelper til med fordøyelsen. En god kilde til C-vitamin, som styrker immunforsvaret, samt A- og K-vitamin, som styrker hud og øyne og hjelper til å lege sår. Den inneholder også mineralene kalium og jod, som fremmer blodsirkulasjonen og evnen til å ta opp næringsstoffer.

Gulrøtter er en av de søteste rotfruktene og sødmen blir enda mer fremtredende når den tilberedes. De kan spises rå, pannekokes, grilles, dampkokes, kokes eller ovnsbakes. Du kan også bruke gulrøtter i brød og kaker, for eksempel i muffins eller i den berømte amerikanske gulrotkaken.

Rotfrukter er fellesnavnet på grønnsaker der det først og fremste er røttene som spises. Det finnes mange ulike rotfrukter med en mengde forskjellige smaker. Selv om rotfruktene gjemmer seg under jorden, har de ingen ting å skamme seg over. Tvert imot.

Gulrøtter, sellerirot, pastinakk og andre rotfrukter er ikke bare rimelige, gode og kalorifattige, de er også supernyttige. De knasende, fargeglade knollene er proppfulle av vitaminer og sunne kostfibre som holder deg mett lenge og beskytter mot ulike sykdommer.



2

Rødbeter

Foruten kostfiber er rødbeter rike på C-vitamin og B-vitaminene tiamin og folat, som styrker immunforsvaret og er bra for huden. De er også en god kilde til mineralet kalium, som om styrker blodsirkulasjonen og senker blodtrykket. De fleste kjenner til nedlagte rødbeter på glass, men rødbeter smaker også godt som rå eller tilberedte i middagsretter. Bak rødbetene i ovnen og server dem som tilbehør med en kald rømmedressing med pepperrot. Eller bruk dem i en borschtsuppe, i grønnsakspaier, salater eller bakverk.



4

Neper

Inneholder mye vann og er derfor kalorifattig. Foruten kostfiber inneholder neper også store mengder C-vitamin, som styrker immunforsvaret og beskytter mot sykdommer, samt kalium, folat, kalsium og fosfor, som bidrar til å styrke blodsirkulasjonen, skjelettet og huden. Neper stammer fra villkål. Kan spises rå, kokte eller ovnsbakte. Bladene kan dampkokes. Neper brukes gjerne i ragu, frikassé og andre klassiske gryteretter med for eksempel lam- og kalvekjøtt.



7

Knutekål

Knutekål er svært kalorifattig og dessuten en fin kilde til kostfiber. Inneholder både C- og B-vitaminer — inklusive folat — samt flere viktige mineraler, blant annet kalium, fosfor og mangan, som styrker blodsirkulasjonen og immunforsvaret.

Knutekål har en søt, men litt skarp smak. Kan spises både rå og tilberedt. Bruk den i stedet for potet i retter som pottes frites eller «Hasselback»-knutekål. Den kan ovnsbakes sammen med andre rotfrukter, som tilbehør eller sammen med poteter i en mos.



5

Sellerirot

Inneholder fiber samt vitamin K, C og flere B-vitaminer, som styrker skjelettet og immunforsvaret og bidrar til å lege sår. God kilde til kalium og fosfor, som styrker blodsirkulasjonen og senker blodtrykket, samt jern og mangan, som styrker immunforsvaret, pluss luteolin, som sies å være bra for hjernen.

Rå sellerirot har en litt bitter smak men blir søtere når den ovnsbakes, kokes eller stekes. Smaker utmerket som råaspet, med sitronsaft eller rørt med rømme som et godt tilbehør. Kan brukes i selleri- og potetmos, puré, ovnsbakt eller panert som selleribiff.



3

Pastinakk

Inneholder rikelig med mettende kostfiber. Den er også en bra kilde til E-vitamin, som styrker immunforsvaret, flere B-vitaminer, samt kalium og fosfor, som styrker blodsirkulasjonen og skjelettet og hjelper kroppen å omdanne maten til energi.

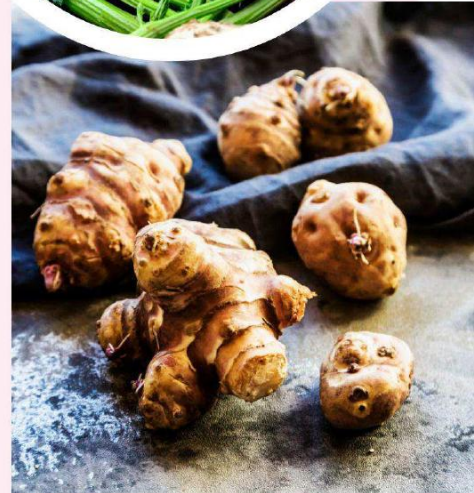
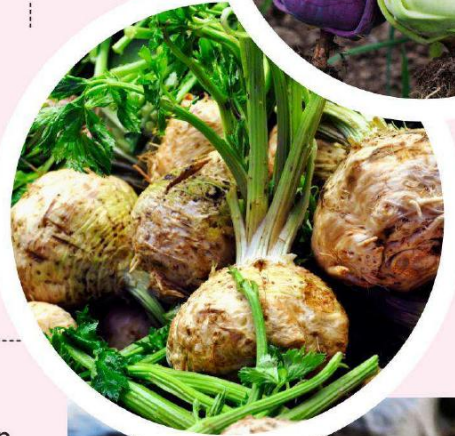
Mange forveksler pastinakk med persillerot. Pastinakk har en litt søt, krydret og nøtteaktig smak. Kan spises rå, dampet, grillet eller ovnsbakt. Smaker godt sammen med andre rotfrukter, enten ovnsbakte eller som mos.

6

Jordskokk

Inneholder mer kalorier enn mange andre grønnsaker. En bra kilde til folat — et B-vitamin som styrker de røde blodlegemene, immunforsvaret og huden.

Inneholder også store mengder kalium og fosfor, som styrker blodsirkulasjonen og antas å senke blodtrykket. Jordskokk har en herlig nøtteaktig smak og kan spises både rå, kokt eller ovnsbakt. Rå jordskokk kan spises som en salat med olje og sitronsaft. Roten kan også tilsettes i gryteretter, eller bruk den sammen med poteter i en mos, puré eller suppe. Prøv også å skjære jordskokk i tynne skiver og friturekoke dem i olje — det blir lekre jordskokkchips.



LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images

VISSTE DU

... at de skriftlærde i gamle Egypt også fikk yrkesskader? Studier av gamle knokler viser at de fikk slitasjegikt i rygg, knær, høyre skulder og høyre tommel etter å ha sittet og skrevet med bena i kors.

KILDE: UNG.FORSKNING.NO



PUH!

Hetetokter er slitsomt, og for mange kvinner varer overgangsplagene i flere år. Da kan en god nyhet være at forskere har funnet ut at en sunn, fettfattig, vegansk diett med soyabønner kan lindre symptomene. Andre gunstige matvarer som inngår i dette kostholdet, er frukt og grønnsaker, nøtter, belgfrukt, grove kornprodukter, kaffe og te.

KILDE: NHI.NO



På tide med en date?

Piff opp forholdet.

Selv om du har vært i et parforhold i lang tid, er det viktig å pleie kjærligheten. Og hva er vel mer romantisk enn å overraske sin kjære med en hyggelig aktivitet? Det trenger hverken å være dyrt eller krevende.

Her er noen forslag:

SPA-DAG: Inviter din utkårede med på spa, enten på et senter eller hjemme. Levende lys, beroligende musikk og massasje av stive muskler gjør godt.

GÅ PÅ DANSEKURS: Det finnes mange ulike tilbud når det gjelder dans, enten dere ønsker å danse kun én kveld eller gå flere ganger. Romantisk og gøy!

SPILL OG LEK: Bowling og mini-golf er alltid morsomt. Eller hva med å utfor-

dre hverandre på gokart, paint-ball eller laserspill?

LAG EN SPESIELL MIDDAG: Fondue eller raclett? Indisk eller italiensk? Gourmetmiddag med 5 eller 8 retter? Bare fantasien setter grenser. Kjøp gode råvarer, kos dere med å lage maten sammen og dekk et romantisk bord.

OVERNATT PÅ HOTELL: Dere trenger ikke å reise langt, velg et hotell i nærheten. Men husk å benytte dere av room-service!

ANDRE FORSLAG: Gå på kino eller lag en hjemmekino, prøv en ny restaurant, dra på tur i skogen eller ved sjøen.

KILDE: BRYLLUPSINSPIRASJON.NO



PÅ RESEPT

Ensomme i Norge kan nå få sosial resept for å komme ut av ensomheten. Dette er et samarbeid mellom helsevesenet og frivillige i Røde Kors. Pasienten kobles til en frivillig som i løpet av 12 uker skal prøve å finne aktiviteter som kan lede ut av ensomheten.

KILDE: NRK.NO

Løfter kan skaffe deg venner, men det er gjerningene som pleier vennskapet og gjør at det varer.

OWEN FELTHAM

HJEMMET UKE 40/2025



Annette (51) fra Telemark har aldri hatt bra hårvekst, og hun sveiset gjerne på håret for at det skulle se bedre ut. Inntil en dag da håret hennes begynte å brette samtidig som Annette også startet å miste mye hår.

- Jeg har alltid drømt om et flott og fyldig hår

Jeg har alltid vært på jakt etter noe mirakeltabletter for håret som kunne gi meg både fyldigere og mer glansfullt hår. Hun har gjerne vært innom både frisørsaloner og helsekostforretninger for å sjekke om de har noe for problemet hennes, og for Annette så ble dette nå enda viktigere. Det var også bakgrunnen for at hun var innom den lokale helsekostbutikken. Her fikk hun anbefalt kosttilskuddet Hair Volume™, som inneholder blant annet eple, og hun gikk ut av butikken med en stor eske i veska.

Annette fikk anbefalt å bruke tablettene i minst tre måneder, og hun startet

allerede samme dag. Huden var det første jeg merket det på. Noe som jo var en veldig positiv tilleggseffekt. Jeg synes at huden virket mykere og at den fikk ny glød. Håret var det mannen min som kommenterte først. Man kunne helt tydelig se nytt hår i hårfestene. Hun har ikke turt å slutte med å ta tablettene og føler nå at håret har mer glans og liv enn noen gang. Derimot så har hun sluttet helt med å bruke løshår.



Hvor kan man kjøpe Hair Volume™?

Hair Volume kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Prøv også vår prisvinnende Hair Volume Shampoo

Kombiner gjerne Hair Volume™ tabletter med Hair Volume™ Shampoo, som hjelper med å pleie håret ditt både innen- og utenfra. Hair Volume™ Shampoo reparerer håret, samt gir det volum, fylde og fuktighet. Sjampoene er naturlige og veganske.



Klinisk dokumentert hårtablett

En klinisk studie bekrefter effekten av Hair Volume™ tabletten. Studiet viste synlig tykkere hår. Effekten kunne ses allerede etter 2 måneder og ble ytterligere bekreftet etter 4 måneders bruk. 8 av 10 kvinner var fornøyde med Hair Volume. De følte at håret ble tykkere, vakrere og mer glansfullt.

Bestill Hair Volume™ i dag å få den hjem i postkassen!

Bestill på newnordic.no eller 69 25 73 00

Spar 20% på abonnement

Fås også der du kjøper helsekost. Kundeservice: 69 25 73 00





VISSTE DU

...at hunder har personlig musikk-smak, akkurat som oss mennesker? Men at favorittmusikken til flest hunder er reggae og lett rock. Da slapper de av og koser seg.

KILDE: NYSGJERRIGPER.NO



BRØNNVANN

Mange har vann fra brønn på hytta, enten det er på fjellet eller ved sjøen. Husk at det er viktig å ta jevnlig vannprøver, minst én gang i året. Selv om en brønn ligger dypt, er det flere ting som kan påvirke vannkvaliteten og i verste fall gjøre oss syke.

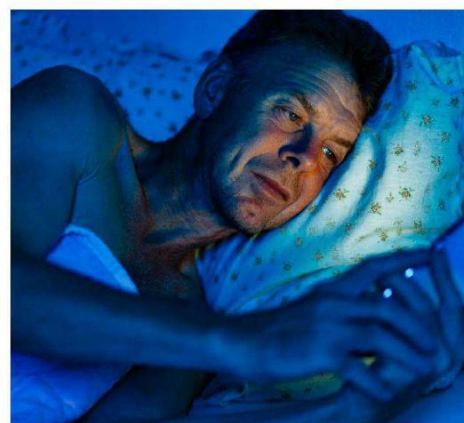
KILDE: FHI.NO

19

De aller fleste ungdommer flytter hjemmefra når de er mellom 19 og 22 år.

I Norge er gjennomsnittsalderen for å flytte hjemmefra 18,9 år, mens for barn som har vokst opp med kun én forelder, er det 19,3.

KILDE: SSB.NO



SLITNE ØYNE

Skjermbruk og spesielt skrolling på mobilen er stor belastning for øynene. En fersk studie viser at kun én time på skjerm sliter på øynene. Resultatet kan være synsrelaterte problemer, tørre eller rennende øyne, tåkesyn, dobbeltsyn, trøtthet og hodepine. Hvilken betydning dette vil ha for øyehelsen på sikt, vet vi foreløpig for lite om.

KILDE: SYKEPLEIEN.NO

I balanse

Vet du at balansetrening er viktig for å ta vare på helsen?

Når vi blir eldre, blir balansen dårligere. Dermed øker risikoen for å falle eller havne i ulykker. Legg inn noen enkle balanseøvelser 2–3 ganger i uken, så gjør du en super innsats for å forebygge fall og skader.

Her er noen tips:

STÅ PÅ TÅ: Stå oppreist og ha en hoftebreddes avstand mellom føttene. Har du behov, kan du støtte deg til en stol eller benk. Løft deg raskt og kontrollert opp på tå, hold 1–2 sekunder og senk deretter hælene langsomt og kontrollert ned. Bruk eventuelt en sekk som belastning. Gjenta 10 ganger.

REIS DEG OG SETT DEG: Sitt oppreist ytterst på stolen, bøy overkroppen

frem og reis deg raskt og kontrollert opp, sett deg kontrollert og langsomt ned igjen. Gjenta 10 ganger.

PLUKK EPLER: Stå litt bredbent foran en stol, som om det var et tre. Strekk deg rolig og plukk et eple så langt opp til den ene siden som du kan, uten å flytte på føttene. Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på den andre siden, og legg eplet i bøtten. Gjenta på den andre siden. Gjør øvelsen 8–12 ganger.

BALANSER PÅ EN LINJE: Stå rett med siden mot en stol eller kjøkkenbenken. Sett ett ben rett foran det andre og gå så 10 steg fremover på en rett linje. Se fremover og gå så stødig du klarer. Skift retning.

KILDE: HELSENORGE.NO

VIKTIG SPORSTOFF

Kan litium bidra til å forebygge Alzheimer, undrer forskerne? En studie fra 2017 viste at folk med mye litium i drikkevannet hadde mindre sjanse for å utvikle demens. Studier viser også at personer med hukommelsessvikt hadde lave nivåer av litium i hjernen. Litium finnes også i timian, kelp (en alge) og havsalt. Finnes også i små mengder i potet og korn.

KILDE: FORSKNING.NO



..OG DER VAR



1 AV UKAS 3
FISKEMÅLTIDER
I BOKS.

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

«Vinne» over kreft



Jeg mistet min mann i kreft for et par år siden. Han ble operert, var gjennom både tøff stråling og cellegiftbehandling og forsøkte å leve så sunt som mulig. Likevel «tapte» han mot kreften, som det kalles.

Man snakker om å vinne eller tape kampen mot kreft, som om de ikke kjempet hardt nok. Ved en slik ordbruk blir de som dør, tapere i motsetning til de viljesterke som vinner. Det høres ut som om man kriger mot kreften, men kreft er cellenes kamp i egen kropp. I stedet for å si at den som dør «tapte krigen mot kreften», er det bedre å se på kreft som en naturkatastrofe som f.eks. å leve nær en vulkan. Man vet aldri når neste utbrudd vil komme, selv om alt i øyeblikket er bra.

Derfor vil jeg heller kalle den som får diagnosen uhelbredelig kreft, for en vinner, dersom vedkommende klarer å gjøre det beste ut av den tiden han/hun har igjen.

Det gjorde min mann. Han taklet livet på en god måte i tiden han levde med kreft, og da døden nærmet seg, forsonet han seg også med den.

Hilsen Enke

«MOBILBRUK OG HENSYN NOK EN GANG»

... skrev «Kjerringa med staven» om i uke 30. Hun irriterer seg over «hensynsløse telefonister» som snakker høyt og forstyrrer i det offentlige rom, og som er til fare for syklister fordi de ikke flytter seg når hun ringer med sykkelbjella.

Her er tre svar:

Å VISE HENSYN ER SÅ MANGT

For mange år siden var jeg faktisk enig med deg. Jeg tror det var fordi det var så uvant at folk plutselig begynte å prate høyt rundt meg uten en sjel i sikte.

Nå synes jeg det har stilnet veldig med praten. Tomlene går derimot jevnt og trutt over alt, men det sjenerer da vel ingen?

Forresten har det heller aldri vært meg til sjenanse at folk snakker i telefonen i det offentlige rom. Hvorfor ta seg bryet med å irritere seg

Man snakker om å tape kampen mot kreft, som om de ikke kjempet hardt nok.

over noe så lite og kortvarig som høylytt prat på kollektivtrafikk og kjøpesenter i løpet av en hel dag?

På en sykkelstur har jeg opplevd akkurat det samme som deg – og en sykkelsti er smal. Heldigvis har jeg selv så god tid at jeg slipper å vurdere om jeg skal sykle inn i flokken. Jeg hopper heller av og spaserer litt på sykkelstien, og vi får ofte en prat sammen, vi som bruker stien, med eller uten sykkel. Hunder får klapp, barnas alskens hjul blir beundret, og turen blir et koselig minne å ta med hjem – til egen stillhet.

Å vise hensyn er så mangt, mener jeg.

Hilsen Lille My

FORTAUET ER FOR FOTGJENGERE

Den som sykler på fortauet, skal sykle på de gåendes

premisser. Hvis den gående ikke reagerer når en syklist ringer med bjella, må hun saktne farten og sykle utenom. Den som sykler har ingen rettigheter på fortauet.

Det er ingen regler som sier at man skal gå på høyre side på et fortau. Hvor står i tilfellet de reglene?

Kjerringa med staven uttalte at hun var fristet til å sykle inn i flokken når de gående ikke viker til side når hun kommer. En tenkt situasjon er at de som går, er hørselshemmet og hun kommer bakfra. De vil ikke høre at hun gir lyd fra seg og vil derfor ikke flytte seg.

Det er to steder i trafikken der de gående har rettigheter foran andre trafikanter, og det er på fortau og i fotgjengerfelt, under forutsetning av at de ser seg for før de går ut i fotgjengerfeltet.

At «kjerringa med staven» lar seg irritere over at mange bruker mobiltelefonen i tide og utide, er en annen sak. Det er vel allment akseptert at man skal ta hensyn til andre, det gjelder blant annet mobilbruk, røyking, sykling, bilkjøring og unødig støy.

Til slutt vil jeg håpe at «Kjerringa med staven» i fremtiden vil vise mer hensyn overfor gående på fortauet.

Hilsen Lise

FALLER PÅ SIN EGEN URIMELIGHET

Damen irriterer seg voldsomt over mobilskravling. Etter min mening er det ikke mobilen som er problemet, men at mange snakker forferdelig høyt. Det er plagsomt når noen snakker eller roper som om de skal høres til månen.

Jeg har selv byttet plass på T-banen et par ganger fordi noen snakket så høyt at det nesten gjorde vondt. Og det var personer uten telefon. Om man snakker i telefonen, eller med side-mannen, spiller da virkelig ingen rolle, så lenge de holder et akseptabelt nivå på stemmen.

Videre er det mange som er mer eller mindre tung-hørte, og for dem er det en naturlig reaksjon å heve stemmen. Det får vi tåle. Men andre som skravler og ler ganske høyrøstet, kan gjerne dempe seg.

Å forby bruk av mobiltelefon i det offentlige rom faller på sin egen urimelighet. Mobiltelefonen har nok kommet for å bli.

Personlig synes jeg det er en av de nyttigste moderne dingser vi har fått. Jeg kunne nevne mange tilfeller hvor mobilen har vært bortimot uunnværlig. Som da min venninne ble forsinket til en avtale fordi toget hadde fått problemer, eller som da min venn hadde falt og brukket foten og trengte hjelp.

Etter min mening er det ikke mobilen som er problemet, men at mange snakker forferdelig høyt.

At man sitter på bussen og andre steder og trykker på mobilen kan umulig sjenere noen. Selv sitter jeg (gammel dame) på T-banen og undersøker togtider, åpningstider, nyheter, hvilken trikk jeg kan ta dit jeg skal, eller ting jeg bare lurar på akkurat da. Det gir ingen lyd.

Til slutt trekker «kjerringa» frem fotgjengere som bruker

mobilen mens de går på fortauet. De er visst en pest og en plage for syklistene.

Dette har jeg skrevet om for noen år siden, men gjentar at fortauet først og fremst er for de gående, og at syklistene kan bruke det på visse betingelser.

Hun fristes til å sykle inn i flokken, men hvis det er en hel flokk med gående på fortauet, har hun strengt tatt ikke lov til å sykle der. Les trafikkreglenes bestemmelser for bruk av sykkel på fortau.

Og så skulle jeg gjerne vite hvor hun har fått det fra at vi skal sykle/gå på høyre side av fortauet? Det finner jeg ikke nevnt i trafikkreglene.

Hilsen Mobilbruker og fotgjenger

INVITASJONEN ER EN FORNÆRMELSE

Min kusine og jeg hadde et godt og nært forhold da vi vokste opp. Vi var begge enebarn og våre mødre var søstre. Begge mistet vi moren vår tidlig. Dessverre mistet vi mye av kontakten etter at mødrene våre døde.

Vi har de siste årene bodd ganske langt fra hverandre, men mannen min har fått jobb på min kusines hjemsted, så neste år flytter vi dit. Noe jeg har gledet meg til, for jeg regnet med at da ville min kusine og jeg ta opp igjen den gode kontakten.

Jeg giftet meg tidlig, og hun og hennes daværende kjæreste var selvskravne gjester i bryllupet vårt. Men som sagt, mistet vi etter hvert den tette og fine kontakten vi hadde tidligere.

Min kusine er nå 41 år og skal gifte seg for første gang med brask og bram. Derfor ble jeg både lei meg, skuffet og sint da jeg fikk innbydelse til bryllupet som utelukket mannen min. Jeg sendte en melding, hvor jeg takket for innbydelsen og spurte om det var en forglemmelse at ikke min mann også var invitert.

Hun svarte tilbake at hverken fetteren hennes på hennes fars side var invitert med kone, og heller ikke hennes tilkommende ekte-manns fettere og kusiner var invitert med ektefeller. Hun skyldte på at dette først og fremst skulle være en vennfest, men at de også ville ha med sine fettere og kusiner, siden ingen av dem har søsken.

Jeg ble svært såret over denne meldingen. Selv om vi har hatt minimal kontakt de siste åtte-ti årene, vokste vi nærmest opp som søsken og sto hverandre nær til langt opp i 20-årene.

Jeg håpet jo også at vi kunne bli venninner igjen når vi nå flytter til hennes by om få måneder.

Men nå tviler jeg på det, og jeg har mest lyst til å takke nei til innbydelsen og fortelle henne at en slik innbydelse ser jeg på som en fornærmelse, men da vil jeg vel ødelegge for fremtidig kontakt?

Hilsen fornærmet, ydmyket og såret kusine.

Kjære såret kusine. Det er ikke så rart at du er såret, siden dere vokste opp nærmest som søstre. Men dette må ses i lys av at dere ikke har hatt mye kontakt de siste åtte-ti årene.

Det kan tenkes at det ikke bare var geografisk avstand som førte til at dere mistet kontakten. Dere var på forskjellige steder i livet, og kanskje har du bidratt til denne avstanden ved ikke å inkludere henne i din nye omgangskrets. Det er for øvrig helt normalt og noe som veldig mange opplever.

Men nå står du ved et veiskille, nå har du en gyllen mulighet til å gjenoppta kontakten.

Det er litt merkelig at de ikke inviterer ektefellene, men de behandler i det minste alle fettere og kusiner likt, det er formildende, synes jeg.

Det er dyrt å holde bryllup, og her har de gjort noen tøffe prioriteringer.

Jeg synes ikke du skal takke nei og begrunne det med at du ble fornærmet, det vil ganske sikkert ødelegge for fremtidig kontakt.

Du uttrykker veldig klart at du ønsker kontakt med henne, bruk denne muligheten til å gjenopprette forbindelsen. Møt henne med varme og raushet, gå i bryllupet og kos deg. Sørg for å få en dans med brudgommen, så har dere to noe å snakke om neste gang dere møtes.

Hvis du virkelig ikke vil gå i bryllupet, synes jeg du skal takke pent nei, uten å oppgi grunn. Men ettersom du er invitert, er det god skikk og bruk og sende gave.

Ønsker deg lykke til med fremtidig kontakt med din kusine.

Hilsen Eva

SMAKFULLE SUPPER SOM METTER

La deg inspirere av «Verdens beste supper» i tillegg til to av våre favoritter. Suppe er fremdeles rimelig mat, som drøyer matbudsjettet.

AV: Fra boken Verdens beste supper/Ida Marie Aamot Storbakken/Frisk Forlag, Nadin Elizabeth Martinuzzi, Lise Finckenhagen

FOTO: Frisk Forlag, Nadin Elizabeth Martinuzzi, Sara Johannessen

PLANLEGG

Du bør lage suppen over to dager, siden byggrynene må ligge i bløt over natten, og da kan det være like så greit å koke svineknoken i samme slengen, så har du det også klart.



Betasuppe med byggryn og svineknokke

Denne suppen er nydelig og mektig husmannskost med salt svinekjøtt, rotgrønnsaker og byggryn. Server gjerne med grove rundstykker eller flatbrød. Tilsett kjøttpølser om du ønsker det.

4 porsjoner

2 dl byggryn, bløtes over natten

1 lettsaltet svineknokke

3 gulrøtter, i små terninger

1 liten kålrabi, i små terninger

½ purreløk, i små biter

1 liten sellerirot, i små terninger

1½ l kraft fra svineknoken

2 laurbærblad

salt og pepper

½ liten bunt kruspersille

Skyll byggrynene og ha dem i en bakebolle med godt med vann. Dekk til og la stå på kjøkkenbenken over natten. Skyll den salte svineknoken i kaldt vann, ha den i en kjele og dekk med vann. Det må minst være 2 liter vann for at ikke kraften skal bli for salt. La småkoke under lokk i ca. 3 timer til kjøttet er helt mørt og løsner fra beinet.

Løft svineknoken opp fra den varme kraften, og avkjøl den litt på benken før du renser kjøttet fritt for ben, svor og fett. Del kjøttet i litt mindre biter. Smak på kraften at den ikke er for salt, og tilsett eventuelt mer vann om den er det. Avkjøl kraften i romtemperatur før du oppbevarer den i kjøleskapet. Kutt alle grønnsakene. Ha kraft fra svineknoken i en romslig gryte og tilsett kjøttet, grønnsakene, laurbærbladene og byggrynene (husk å helle ut vannet de har stått i over natten). Kok opp og la småkoke i ca. 45 minutter. Smak til med salt og pepper, og dryss over finhakkert persille ved servering. Server gjerne med grove rundstykker eller flatbrød.



DETTE KAN DU PREPPE 1-2 DAGER FØR

- Kutt laks og alle grønnsakene til suppen. Du kan også lage suppebasen klar, men vente med melk og kremfløte.
- Bytt gjerne ut laks med annen type fisk som torsk, lyr eller kveite, eller bruk både laks og hvit fisk om du ønsker det. Om du ønsker en litt mer spicy versjon, kan du servere med chiliflak eller chililøje.

Fiskesuppe med laks og reker

Dette er en mild og god fiskesuppe med karri, laks, reker og gode grønnsaker.
4 porsjoner

600 g filet av laks

300 g ferske reker, skrelles

2 løk, finhakkert

2 hvitløkfedd, finhakkert

2 gulrøtter, i tynne strimler

1 paprika, i tynne strimler

4 vårløk, finsnittet

½ liten bunt dill, finhakkert

½ liten bunt gressløk, finhakkert

80 g meierismør

2 ts gult karripulver

80 g hvetemel

1,2 liter fiskekraft /buljong

2 dl helmelk

2 dl kremfløte

100 g grønne erter, frosne

½ sitron, saften

salt og pepper

Kutt laks i store terninger, skrell rekene og kutt alle grønnsaker og urter. Smelt smør i en romslig gryte. Tilsett løk, hvitløk og karripulver, og la det steke et par minutter i smøret før du tilsetter hvetemel og rører godt rundt. Spe med litt og litt fiskekraft mens du visper godt for å få bort alle melklumper. La suppen koke opp under omrøring og tilsett

deretter melk og kremfløte. La suppen koke videre i ca. 10 minutter for å få bort mel-smak.

Ha paprika, gulrøtter og vårløk i suppen og la koke 2-3 minutter. Krydre laksebitene med salt og pepper før du har dem oppi suppen sammen med de frosne ertene. La det trekke i ca. 3 minutter til laksebitene er gjennomkokte. Rør forsiktig med en tresleiv for at laksebitene ikke skal gå i oppløsning. Tilsett de skrelte rekene, finhakkede urtene og sitronsaft like før servering, og smak til med salt og pepper.

**DETTE KAN
DU PREPPE
OPPTIL 2 DAGER
I FORVEIEN**

- Kok knokene møre og rens dem som beskrevet.
- Kutt alle grønnsakene.
- Husk å legge potetene i kaldt vann for å unngå misfarging.
- Dermed gjenstår det kun å koke grønnsakene i kraften.

**Lys lapskausuppe
med svineknokke**

Lapskaus er en av Norges eldste og mest folkekjære retter. Det finnes to typer lapskaus, brun og lys. Den lyse varianten har en litt lettere suppeaktig konsistens. I den brune varianten brunes oksekjøtt og kraften får en mørkere farge og tykkere konsistens. 6–8 porsjoner

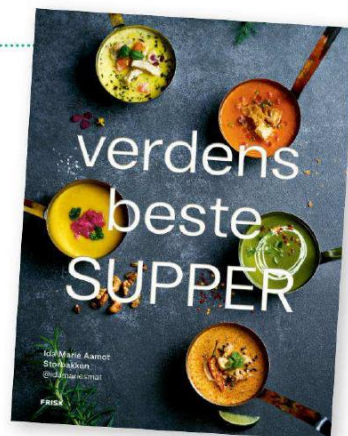
**2 salte svineknoker
1,2 kg kokefaste poteter,
i terninger
4 gulrøtter, i terninger
2 persillerøtter, i terninger
1 kålrot, i terninger
1 liten sellerirot, i terninger
1 purreløk, i små biter
4 røkte kjøttpølser, valgfritt
½ bunt persille
kvernet sort pepper**

Skyll svineknokene i kaldt vann og ha dem i en stor kjele. Dekk knokene med kaldt vann, minst 3 liter, kok opp og fjern skummet som flyter til overflaten. La småkoke under lokk i ca. 3 timer til kjøttet er helt mørt. Løft deretter knokene ut av kraften, rens det fritt for ben, fett og bløt svor, og del kjøttet i mindre biter.

Kutt alle grønnsakene og ha dem i en kjele med kraften. Smak på kraften og bytt den ut med litt vann om den er for salt. La grønnsakene småkoke i ca. 30 minutter til de er møre. La alt småkoke videre i ca. 15 minutter og rør alt godt sammen for å frigjøre litt stivelse fra potetene, for en litt tykkere konsistens. Smak til med kvernet sort pepper, eventuelt litt salt og rør inn finhakket persille før servering.

**FOR DEG SOM
ELSKER SUPPE**

Verdens beste supper er boken for deg som vet hvor genial denne retten er. De kan proppes med gode råvarer, imponere gjester og varmer inn til sjelen på en rufsete høstdag. For ikke å snakke om at de metter, er enkle å lage i store porsjoner og holder seg fantastisk godt i fryseren. I denne boken deler Ida Marie Aamot Storbakken sine beste suppeoppskrifter. Boken er utgitt på Frisk Forlag (kr 399).





Tomatsuppe med spinatpesto

En mettende sjelevarmer av en suppe.

2 porsjoner

2 ss olivenolje
 ½ gul løk
 1 gulrot, finhakket
 1 stilk selleri, finhakket
 1 hvitløkfedd, finhakket
 1 ts frisk oregano
 1 ts timian
 400 g hakkede tomater
 1 dl grønnsakbuljong
 2½ dl pasta
 1 boks 250 g kokte, hvite bønner
SPINATPESTO:
 100 g frisk spinat
 30 g ristede solsikkekjerner
 1 hvitløkfedd
 1 dl olivenolje
 2 ss sitronsalt
 salt
 pepper
TIL SERVERING:
 ristet brød
 god olivenolje

ITALIENSK VRI

Har du en gammel parmesanskorpe, gjør som italienerne; sleng den oppi og la den koke med for ekstra god smak.

Finhakk løk, gulrot, selleri og hvitløk. Fres hakkede grønnsaker, oregano og timian i ca. 7 minutter til blankt. Tilsett hakkede tomater og grønnsakbuljong og kok i ca. 15 minutter. Tilsett pasta og bønner og kok til pastaen fortsatt har litt tyggemotstand.

Ha spinat, solsikkekjerner, hvitløk, olivenolje og sitronsalt i en blender eller kjøkkenmaskin med knivblad og kjør til en jevn pesto. Smak til med salt og pepper. Ha noen spiseskjeer pesto oppå suppen, drypp over litt olivenolje og server med godt brød.

Brokkolisuppe med krydderstekte kikerter

Utrolig hvor raskt man lager suppe fra bunnen av – bare prøv!
 4 porsjoner

1 stor brokkoli
 1 løk
 3 hvitløkfedd
 8 dl grønnsakbuljong eller kyllingkraft
 en liten bunt frisk koriander
 3 dl kokosmelk
 nøytral olje
 salt og kvernet pepper
 ristet kokos, koriander og grønn chili til pynt
KRYDREDE KIKERTER:
 1 boks kokte kikerter
 2 ss olivenolje
 ½–1 ts malt spisskummen
 ½–1 ts chilipulver
 1 ts garam masala
 salt

Skyll kikertene i kaldt vann. Hell dem utover et kjøkkenklede og tørk dem godt. Varm

en stor stekepanne og tilsett olje. Stek kikertene lett gylne over høy varme. Dryss over krydder, trekk pannen vekk fra varmen og bland godt før du setter til side. Skjær brokkoli i små buketter og stilken i små biter. Hakk løk og hvitløk. Varm en klunk olje i en kasserolle og fres løk og hvitløk til løken blir blank og helt myk.

Tilsett kraft og kok opp. Tilsett brokkoli og la det hel koke i 5 minutter, eller til brokkolien er knapt mør. Hell i kokosmelk og kok videre i 2 minutter. Tilsett koriander og kjør suppen glatt og jevn med en stavmikser. Smak til med salt og pepper. Server suppen toppet med krydderstekte kikerter, og pynt med kokos, finsnittet grønn chili og ekstra koriander hvis ønskelig.





Hurra for kanelbollens dag

VI ELSKER KANELBOLLER

Tradisjonen tro feirer vi kanelbollens dag 4. oktober. Her får du oppskrift på saftige kanelboller med ekstra mye godsaker.

TEKST: Kerstin Svensson FOTO: Olof Abrahamsson

STEKETIPS

Pass på at bollene ikke steker for lenge – de skal være lett gyldne og myke inni.

Kanelsløyfer

Saftige og luftige boller med smør og kanel – perfekt til kaffekosen. 20 porsjoner

900 g hvetemel
1 pakke tørrgjær
150 g sukker
1 ts kardemomme
½ ts salt
6 dl melk
1 egg
150 g smør
FYLL:
200 g smør
150 g sukker
2 ss kanel
1 egg til pensling

Ha hvetemel, tørrgjær, sukker, kardemomme og salt i en bakebolle.

Varm melk til den er fingervarm. Ha melk og egg i bollen sammen med mykt smør i terninger. Bruk en kjøkkenmaskin med eltekrok og elt i ca. 10 minutter på middels hastighet. Juster med litt mer mel hvis deigen virker veldig løs. Den skal være litt klissete. Dekk bollen og la deigen heve på et lunt sted i omtrent 1 time, til dobbel størrelse.

Ha deigen over på melet bakebord og kna den med litt mel til den er smidig og lett å jobbe med. Rull til en lang pølse og kjevle den flat, litt bredere enn til vanlige kanelsnurrer.

Fyll: Smør på mykt smør. Dryss over sukker og kanel. Rull hver langside inn mot midten, slik at de møtes. Skjær i skiver og legg dem med snittflaten opp på bakepapkledde stekebrett. Dekk til og etterhev i ca. 30 minutter.

Pensle med sammenvispet egg og stek midt i ovnen på 220° i 8–10 minutter, til bollene er gyldne. Avkjøl på rist.



Kanelboller med knekk

Saftig kardemommebolle med kanelfyll og nøtter med knekk. 24 boller

1 ss hel kardemomme
50 g gjær
2 dl melk
1 dl kremfløte
1½ dl sukker
½ ts salt
100 g smør, romtemperert
1 egg
ca. 11 dl hvetemel
FYLL:
200 g smør, romtemperert
1 dl rørsukker
1–2 ss kanel
egg til pensling

TOPPING:

1 ts flaksalt
150 g pekannøtter
2 dl sukker
50 g smør

Knus kardemommen i en morter. Smuldre gjæren i en skål og rør den ut i kald melk. Tilsett fløte, sukker, salt, smøret i biter og egg. Tilsett melet, litt av gangen, og kjør deigen i en kjøkkenmaskin til den er smidig, ca. 20 min. La deigen heve tildekket i ca. 1 time eller lenger.

Brun smøret i en stekepanne. Tilsett sukker og la det smelte på middels varme til karamell. Vær forsiktig så den

ikke brenner seg. Bland i pekannøtter og flaksalt. Hell alt over på et brett med bakepapir og la det stivne. Del opp de karamelliserte nøttene fint. Ha deigen på melet bakebord og trykk den til et rektangel, ca. 55 x 20 cm. Ha på smøret og strø over rørsukker og kanel. Brett deigen dobbelt og skjær i remser. Skjær et snitt nesten igjennom på hver remse. Tvinn remsene og snurr sammen til en knute. La bollene heve tildekket i ca. 45 min.

Pensle bollene med vispet krem og strø på karamelliserte nøtter. Stek ved 200° midt i ovnen i ca. 10 min.

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Vektens tegn, og det er den fineste høstmåned med nydelige høstfarger i naturen og fantastisk frisk luft ute. Det er naturlig å søke det sosiale liv, dele erfaringer, møte potensielle partnere og tilbringe mer tid innendørs. Mange planeter i luft og vann indikerer gode samtaler, deling av ideer og kunnskaper så vel som emosjonell involvering og tilknytning. Romantikk og kjærlighet ligger i luften. Merkur ankommer Skorpionens tegn mandag og sammen med Mars øker behovet for en dypere nærhet og lidenskap, engasjement og dype samtaler. Fullmånen tirsdag 7. oktober i Værens tegn indikerer at en fase er fullført og det er tid for å gi slipp på noe. Noen blir ekstra emosjonelle, drømmer mer og får ikke sove. Andre blir mer kreative, årvåkne og ekstra oppmerksomme.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 40 03.-09.10. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Solen belyser området for nære relasjoner, og det er naturlig å være ekstra engasjert i parforhold og de gode samtalene. Single kan møte den rette, og det er naturlig å være ekstra engasjert i din kjæres behov. Fullmånen i ditt tegn tirsdag belyser forholdet til deg selv, til livsstil, helse, image og utseende. En fase er over og det åpner for en ny. Å hengi seg til din kjære kan gi mer kjærlighet tilbake senere. Forlovelse og bryllup er et aktuelt tema for noen. Lidenskapen øker mot slutten av uken.

★ Det du gir, kommer i retur



TYREN

21. april–21. mai

Solens posisjon øker behovet for å analysere, sortere og evaluere detaljene i det du er involvert i. Det inkluderer kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Du ser klarere hvilke vaner og rutiner du ønsker å justere. Det er naturlig å rette blikket mot detaljene i det du ønsker å perfeksjonere i hverdagen. Enten det dreier seg om å finpusse detaljene i hjemmet, investere i interiør som harmonerer, eller det dreier seg om å forbedre helseregimer, er noen justeringer naturlig. Du blir bevisst hva du trenger mer av.

★ La kjærligheten få plass



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Dette er en fin periode for å fokusere på din kreative selvutfoldelse. Lekenheten, livsgleden og vitaliteten øker, og du kan se din egen styrke i et klarere lys. Du vil føle deg fri til å uttrykke deg selv og din kreativitet. Du motiveres av å selv bestemme hva du ønsker å prioritere. Lysten til å gjøre det du brenner for, som er morsomt og øker livsgleden, forsterkes. Har du barn, er dette en strålende periode for å perfeksjonere forholdet til dem. Morsomme aktiviteter gir ekstra energi, livsglede og motivasjon nå.

★ Vær som et leket barn



KREPSEN

22. juni–22. juli

Solen belyser privatlivet, hjemmet, røtter og menneskene som berører deg aller mest, familie og foreldre. Det er naturlig at du ønsker å skape trygghet i privatlivet og et godt fundament for alle andre aktiviteter. Dette er en perfekt tid for å vende fokuset innover, også på et psykologisk nivå. Behovet for å tilbringe mer tid med familien og minnes røtter og bakgrunn er større enn ellers. Fullmånen tirsdag belyser ambisjoner og karriere. En fase er fullført og det er tid for å gi slipp på visse ambisjoner.

★ Lidenskapen forsterkes



LØVEN

23. juli–23. august

Dette er en fin periode for å se nærmere på utstyret du benytter for å kommunisere eller for å komme deg frem dit du skal. Benytter du telefon, PC eller annet kommunikasjonsutstyr, er det på tide med fornyelse. Kjører du bil eller benytter andre fremkomstmidler i forbindelse med daglige gjøremål, er det naturlig å vurdere nyere modeller eller andre måter å forenkle fremkommeligheten på. Dersom noe knirker, er tiden inne for å gjøre noe for å øke effektiviteten når det gjelder kommunikasjon og planlegging.

★ Prioriteringer er tema



JOMFRUEN

24. august–23. september

I denne perioden er det naturlig å reflektere over åndelige og materielle verdier og tingene du verdsetter. Det inkluderer egne ressurser i form av egenskaper og talenter. Er du fornøyd med verdiene eller eiendelene du har? Er de til nytte? Er du fornøyd med hvordan du bruker deg selv, dine evner og egenskaper, eller har du flere talenter du ønsker å utvikle? Hva du mottar i forhold til hva du gir eller yter, er et betydningsfullt tema. Fullmånen belyser verdier og oppgaver du kan avslutte og legge bak deg.

★ Styrk dine verdier



VEKTEN

24. september–23. oktober

Solen belyser forholdet til deg selv, til image, utseende og hvordan du blir oppfattet. Det gjør at du kan bli lagt merke til i denne perioden. Din sjarm og tiltrekningskraft øker og du blir automatisk mer synlig. Fullmånen tirsdag i området for nære relasjoner belyser forhold du har vokst fra. Du ser dine relasjoner i et klarere lys og kan se hva du har vokst fra og ønsker å legge bak deg. Du kan forvente mer oppmerksomhet fra din kjære og andre i denne perioden. Nye innsikter beriker deg. Dyrk dine kunnskaper.

★ Hellet er med deg



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Din planet Mars befinner seg i ditt tegn, og Merkur ankommer samme tegn mandag. Det øker engasjementet, lidenskapen og behovet for å uttrykke det du har på hjertet. Solen belyser ditt indre liv, forholdet til intuisjonen og underbevisstheten, og fullmånen belyser rutiner, vaner, helse og livsstil. Det indikerer at du ser klarere hva som ikke lenger gir deg energi, og det er enklere å riste av seg fortiden. Fra tirsdag øker fokuset rundt hva du ønsker å utrette og gjøre mer av. Energinivået og pågangsmotet forsterkes.

★ Vær en god lytter



SKYTTE

23. november–21. desember

I denne perioden er det best å samarbeide med andre på en eller annen måte. Andre ganger er det bedre å tilbringe tid alene for å legge merke til de overordnede mål i livet. Nå er det naturlig å se etter noen med felles interesser som deg. Ditt sosiale nettverk utvides, og det er naturlig å studere dem du utveksler med for å lære deg selv og de andre bedre å kjenne. Det som er sant for dine venner, er sannsynligvis også sant for deg. Dette er en avgjørende tid i forbindelse med målene du setter deg. Vend blikket forover.

★ Stak ut en ny kurs



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Solen belyser toppen av horoskopet, og det er fullmåne i bunnen av horoskopet tirsdag. Det indikerer et økende fokus rundt engasjement i livsmål og ambisjoner. Å skape resultater og å jakte på noe som kan gi deg mer anerkjennelse, ros og bekreftelse, inspirerer. Nye jobbmuligheter kan komme ut av det. Fullmånen tirsdag belyser oppgaver og saker fra fortiden du har vokst fra og ønsker å legge bak deg. Nye kontakter inspirerer, øker trivselen og muligheten til å lykkes med det du setter deg fore.

★ Finn balansen



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Dette er en fin periode for å utvide perspektivet og se flere muligheter for vekst og utvikling. Behovet for å frigjøre seg fra andres forventninger, krav, og mas forsterkes. Å oppleve noe utenom det vanlige, som åpner for eventyr og spenning, inspirerer. Fullmånen belyser dine prioriteringer, planer og hvordan du kommuniserer. Det er naturlig å se tydeligere hva og hvem som begrenser deg, og hva som trekker i oppmerksomheten. Nye, spennende og berikende oppgaver kan komme din vei. Det er tid for å våge mer.

★ Vend blikket forover



FISKENE

20. februar–20. mars

Solen belyser andres ressurser, og det kan involvere forholdet til arbeidsgiver, bank, forsikring og andre inntektskilder. Det er naturlig å rette oppmerksomheten mot resultater du ønsker å skape, og investeringer du ønsker å gjøre. Fullmånen tirsdag belyser verdier du har vokst fra og ønsker å gi slipp på, selge eller gi bort. En fase er fullført og det er naturlig å legge noe bak seg. Felles investeringer sammen med din kjære kan inspirere. Det er naturlig å engasjere seg mer i nære forhold nå.

★ Definer hva som betyr mest

GODT DU KOM

Det første møtet mellom Jasper og Lukas er pinlig. Jasper prøver å finne ut hvordan han kan hjelpe Lukas med tapet av faren hans, men gutten sier ikke stort. Han sitter mest og ser alvorlig på ham, og Jasper blir mer og mer usikker på om han klarer å nå inn til ham.

Jasper legger prestekjolen i vesken, han er sent ute. Gudstjenesten på sykehjemmet starter om 20 minutter, og han må rekke å sykle dit og gjøre seg klar. Han irriterer seg over sin distréhet. Samtalen han nettopp kom fra, trakk ut, og den var ikke spesielt viktig engang. En kvinne ønsket å melde seg inn i Den norske kirke igjen, og han lot seg rive med da de begynte å snakke om en av hans favorittforfattere.

Da Jasper kommer frem, sitter beboerne klare. Lokalet er forvandlet fra spisesal til kirkerom av en kreativ ansatt, og han føler seg hjemme. Selv om Jasper bare er 38 år, trives han best sammen med eldre mennesker, og han er glad for å få holde menighetens sykehjems-gudstjenester. Sognets to andre prester sier ofte at Jasper er født gammel, så han slipper å ha konfirmanter. Det passer ham utmerket, unge mennesker gir ham ikke stort.

Hans avdøde kone Irene sa det også ofte. Det var noe av det de diskuterte mest da Irene ble gravid med sønnen deres. Om Jasper ville klare å være en ung far. Han var selv i tvil, men lovet å gjøre sitt beste. Han fikk likevel aldri muligheten til å bevise sine evner som far, for Irene ble påkjørt av en råkjører da hun var fire måneder på vei. Det er åtte år siden nå. Hun var den første kvinnen han noen gang hadde vært sammen med, og han innstilte seg på at det ville bli den eneste. Forholdet deres hadde vært noe helt spesielt.

Gudstjenesten går bra, mye takket være det hyggelige personalet, som alltid synger med på salmene. Da Jasper står og pakker sammen, kommer en av pleierne bort til ham. En kvinne på hans egen alder.

– Takk for en nydelig preken, beboerne våre har det alltid så godt etter at du har vært her, sier hun, og blir så litt stille.



Hans erfaring med kvinner var nærmest ikke-eksisterende.

Jasper husker godt at han har sett henne før, hun har et spesielt drag av sorg i øynene, som han kjenner igjen fra mennesker som har mistet noen. Hun står og ser ut av vinduet, som om hun må samle seg for å gå videre. Endelig snur hun seg mot ham og fortsetter.

– Jeg har en stor sønn som sliter litt med livet etter at han mistet faren sin i fjor, og jeg tenkte at du kanskje ville ta noen samtaler med ham?

– Jeg er ikke så god med unge mennesker, svarer han.

– Sønnen min er bare 11 år.

Hun holder en pause, venter sikkert på at han skal si noe, men han vet ikke helt hva han skal finne på.

– Farfaren hans er prest, fortsetter hun. – En alvorlig mann, men de to kommer veldig godt overens. Dessverre

bor farfar i den andre enden av landet, så de ses ikke så ofte, og min nye kjæreste har han ikke helt funnet tonen med ennå.

Jasper føler seg fortapt, han vil gjerne hjelpe, men hva skulle han gjøre med en 11-åring?

– Da jeg så deg komme sykkelende i full fart, så jeg på en måte sønnen min som voksen, du har noe guttaktig og samtidig alvorlig over deg.

Jasper smiler, det er bare én som før har kalt ham guttaktig og alvorlig i samme setning. Han kan nesten høre Irene si det.

– Han heter Lukas, sier hun inntrengende.

Barnet Irene og han skulle ha fått, skulle hett Lukas ...

Jasper gir etter og finner frem kalenderen. De avtaler tirsdag etter skoletid. Men han forutsetter at Lukas kommer fordi han har lyst, ikke fordi moren sier det.

På sykkelturen hjem tenker Jasper, som så ofte, på Irene. Hvordan de møttes på teologistudiet og fant tonen med én gang. Det var hun som satte seg ved siden av ham. Hun var så vakker at han nesten ikke klarte å si noe i starten. Hun fortalte senere at han hadde noe guttaktig og samtidig alvorlig over seg, som hun falt for. Men at han var litt treg i oppfattelsen. Hun kunne jo ikke vite at han overhodet ikke hadde forestilt seg at hun ville ha ham som kjæreste.

– Tror du på sjelevenner? spurte hun, da de etter noen måneder lå i parken og leste.

Jasper tenkte seg om.

– Ja, det er vel det vi er, er det ikke?

Irene nikket, så ham inn i øynene.

– Men, Jasper, pleier ikke sjelevenner å være kjærester?

Han følte at han måtte handle, det var ingenting han heller ville enn å være sammen med henne. Hans erfaring med kvinner var nærmest ikke-eksisterende, men han visste hvordan man frir, så han stakk hånden ned i lommen etter en usynlig eske, lot som om han åpnet den og så forventningsfullt på Irene.

– Vet du hva dette er?

spurte han forsiktig. Hva om det egentlig var noe helt annet han burde ha gjort? De hadde jo ikke engang kysset.

Irene ristet på hodet.

– Det er en eske med en veldig vakker ring. Men du får velge den selv, for jeg er ikke så god på sånt.

Irene lo på den søteste måten.

– Frir du til meg, Jasper?

– Sier du ja hvis jeg gjør det?

Irene tok «ringen» og satte den på fingeren sin.

– Den passer, sa hun. – Da må det jo bli et ja.

Guttaktig og samtidig alvorlig. Tenk at Lukas' mor brukte de samme ordene.

Det første møtet mellom Jasper og Lukas blir litt klønete. Jasper prøver å finne ut hvordan han kan hjelpe Lukas med tapet av faren, men gutten sier ikke stort, sitter mest og ser alvorlig på ham, så Jasper blir mer og mer

usikker. Til slutt er han i ferd med å gi opp.

– Du trenger ikke snakke så mye, sier Lukas plutselig.
– Kan vi ikke bare lese?

Jasper smiler, og innser at det gutten kanskje trenger aller mest, er samvær uten krav. Det kan han klare. Så når de møtes, drikker de en kopp te, snakker litt om tekster, og så leser de. Jaspers stue, med alle bøkene, blir et fristed for Lukas, og selv nyter han mer og mer den lille guttens nærvær. Moren er også fornøyd, hun sier sønnen allerede har fått det mye bedre.

Noen ganger sitter han og betrakter Lukas, hvordan ansiktsuttrykket hans skifter alt etter hva han leser. Jasper får tårer i øynene ved tanken på alt han har mistet med Irene og sønnen deres. Heldigvis merker ikke Lukas det, og etter hvert er det takknemligheten over å ha fått

Lukas inn i livet sitt som fyller ham. Hvor heldig han er.

En søndag, da Jasper kommer hjem fra gudstjeneste, sitter Lukas på trappen hans. Jasper blir urolig. Det må ha skjedd noe siden han kommer nå. Inne byr han på lunsj, selv er han skrubbsulten. De sitter overfor hverandre ved det lille kjøkkenbordet, men Lukas sier ikke et ord. Så lager Jasper en kanne te, og når de setter seg i stuen, deres felles rom, snakker Lukas endelig.

– Jeg har prøvd å snakke med mamma, men hun forstår det ikke, hun bare ler og sier at det må jeg finne ut av selv.

– Hva er det du må finne ut av? spør Jasper, litt indignert over morens svar.

Lukas sitter stille en stund, så trekker han pusten dypt.

– Jeg er forelsket i en jente fra biblioteket, sier han, og ser usikkert på Jasper.

Jasper må virkelig anstrenge seg for ikke å smile. Alle forestillingene om hva det kunne være, faller til jorden. Er det ikke mer? Han har kanskje ikke den største erfaringen med jenter, men noe må de da kunne finne på sammen.

– Det vil jeg gjerne hjelpe deg med, sier han derfor, med største alvor. – Hvis det er greit for moren din?

Han ser lettelsen i Lukas' øyne.

– Vet du hva hun heter? Har du snakket med henne?

– Jeg skal spørre mamma, og hun heter Laura, og nei, det er det som er problemet, jeg vet ikke hva jeg skal si, svarer Lukas.

– Vet du hva hun leser? spør Jasper.

– Hun leser alt mulig, det er Luras mor som er den nye bibliotekaren.

– Så dere har lesingen til felles, sier Jasper mest til seg selv. Han ser det for seg, det store biblioteket med to små mennesker i hvert sitt hjørne, alltid med nesen i en bok. Den er vrien. Hvordan kan man få dem nærmere hverandre?

– Jeg skal tenke på det, Lukas, men nå bør du gå hjem til mamma så hun ikke blir bekymret, sier Jasper, uten å ha noen gode ideer. – Vi ses på tirsdag.

Jasper ser etter sin lille venn, som går hjemover med lutende skuldre og hodet bøyd. Likevel kan han ikke la være å smile – tenk å bli truffet av Amors pil allerede som 11-åring. Selv var han 26.

Han har vanskelig for å finne ro om kvelden, og først da han gir opp å finne en løsning for Lukas og bestemmer seg for å gå på biblioteket neste dag, sovner han ordentlig. Han vet ikke helt hva planen er, men i døren til biblioteket sender han en stille bønn ut i luften.

– Hjelp meg, så jeg kan hjelpe Lukas.

Det er bare én bibliotekar på jobb, så det må være Luras mor. Hun er opptatt med å hjelpe en eldre herre med å finne en bok, så Jasper får anledning til å studere henne på avstand. Hun virker svært tilstedeværende og legger all sin energi i å finne den riktige boken. Til slutt lykkes hun, og hun lyser opp i et smil som nesten får bena til å svikte under ham. Så søt hun er.

Da det blir hans tur, roter



han det fullstendig til med ordene.

– Altså, vennen min, han er 11 år og han leser, og det gjør jeg også, og nå vil jeg gjerne hjelpe ham og ...

For et rot. Jasper stopper opp, vet ikke helt hva han prøver å si.

Lauras mor smiler direkte til ham, og han kjenner hvordan han rødmer.

– Du er presten, ikke sant? spør hun vennlig. – Han som Lukas går til.

Jasper nikker undrende.

– Han har fortalt meg om deg. Han påstår at du har så mange bøker at du ikke trenger å låne.

Jasper ler, og det hjelper litt på nervøsiteten.

– Det har jeg vel aldri sagt, men det stemmer jo, svarer han. Og så vet han igjen ikke hva han skal si. Det må være slik Lukas har det når han møter Laura. Men Jasper minner seg selv på at han er voksen. Og at han har et oppdrag.

– Jeg tenkte, sier han og blir stående. Så kommer ideen til ham. Men først rekker han ut hånden.

– Jeg heter Jasper, sier han, og smiler så godt han kan.

– Jeg heter Cecilie, svarer hun, og smiler igjen med sitt nydelige smil.

– Jeg tenkte om Laura og Lukas kunne hjelpe meg med å få orden på biblioteket mitt. Jeg har etter hvert en del bøker som trenger å komme på plass. Selvfølgelig mot betaling, skynder han seg å legge til.

– Hvor kjenner du Laura fra? spør hun undrende, men svarer så selv. – Å ja, fra Lukas, selvfølgelig.

Cecilie blir stående og se på Jasper.

– Jeg vil gjerne spørre henne, sier hun så. – Det er en god øvelse.

Hun tar opp mobilen.

– Kan du ikke gi meg nummeret ditt, så kan jeg sende deg en melding om hun sier ja?

– Helt topp, sier han.

Jasper får et hjerte i en SMS

og ser forbauset opp. Nå er det Cecilie som rødmer.

– Unnskyld, det skulle bare vært en smiley, sier hun flau.

Han mister igjen munn og mæle. I det samme kommer det heldigvis en som trenger hjelp av Cecilie, så de sier raskt farvel.



**Da Lukas kom
inn i livet mitt,
var det som å
slippe livet inn
igjen.**

Hjemme igjen går Jasper målbevisst inn på Irenes kontor. Han har lenge tenkt å flytte bøkene hennes inn i bokhyllene, men det har vært vanskelig å ta seg sammen. Nå er han klar, og får forhåpentligvis hjelp til å få dem på plass. Han tømmer hyllene sakte, og til slutt fjerner han hele bokhyllen. Rommet endrer fullstendig karakter, nå ligner det et gjesterom og ikke et kontor. Han setter seg på den smale sengen. Åtte år har det tatt ham å si farvel til henne og det ufødte barnet deres, men nå føler han at han kan puste uten at det gjør like vondt.

Jasper prøver forsiktig å tenke på Cecilie. Kanskje kan han likevel falle for en kvinne igjen. Han håper at hjertet hun sendte, ikke bare var en feil.

Lukas blir overlykkelig for ideen med bøkene, og moren hans er glad for hjelpen. Hun innrømmer overfor Jasper at hun ikke ante hva hun skulle gjøre. Heldigvis sier også Laura ja. Ingen av barna har planer i høstferien, så Jasper har også tatt fri og gjort alt klart.

Det går over all forventning. Laura har full kontroll på hvordan et bibliotek skal bygges opp, og de diskuterer

hvordan de vil jobbe før de setter i gang. Da Jasper kommer inn for å si at det er lunsj, har de kommet til G og tar en pause. De sitter tett sammen og blar i en bok om Japan. Lukas stråler som en liten sol da han ser opp. Planen har virkelig lyktes. Under lunsjen forteller Laura at hun har vokst opp i Frankrike, og derfor går på en internasjonal skole. Hun og moren flyttet hjem til Norge forrige år, fordi hennes franske far fant seg en annen. Laura synes det er langt til skolen hver dag, så hun vil gjerne begynne på skolen til Lukas neste år. Det synes Lukas er en veldig god idé.

Jaspers mobil piper.

– Det er moren din som spør hvordan det går, sier han og ser spørrende på dem begge.

– Skriv at vi har kommet til G, sier Laura ivrig. – Vi veddet i morges om hvor langt vi kunne komme i dag, og jeg har allerede vunnet.

Jasper svarer, slik Laura har bedt ham om. Og legger til et hjerte til slutt. Men det kommer dessverre ikke noe hjerte tilbake.

Han går ut i hagen mens Laura og Lukas jobber videre. Været er nydelig, men etter et par timer orker han ikke mer. I det samme roper Lukas på ham, det er gjester. Svetten renner. Han setter fra seg riven, tørker seg over pannen med underarmen og går opp mot huset.

I døren står Cecilie og smiler. Jasper blir nå også varm om hjertet.

– Jeg lurte på om du hadde en kopp kaffe, sier hun høyt. – Jeg er ikke så god på SMS, sier hun litt lavere, da han kommer nærmere.

Jaspers hjerte hopper over et slag. Først føles det godt, men så rart å se Cecilie her, hvor Irene hørte til, det var hun som valgte huset. Det går opp for ham at han kanskje har følt seg som en gjest i sitt eget hjem. Irenes hus.

Cecilie står og ser på ham, venter på svaret hans.

– Går det bra med deg? spør hun til slutt og ser bekymret på ham. Går det bra? Kan han gi slipp på Irene? Eller vil han være eneboer resten av livet?

I det samme kommer Lukas og Laura ut til dem.

– Kom nå, Jasper, sier Lukas. – Du må se hvor langt vi har kommet. Så løper de inn igjen. Guttaktig og samtidig alvorlig.

Jasper lar det guttaktige vinne. Han smiler til Cecilie.

– Ja, jeg har det mer enn bra. Nå skal du få kaffe.

De må sitte ved det lille bordet på kjøkkenet, så de sitter tett. Cecilie har med seg en sitronterte. – Franske kaker er noe for seg selv.

– Je t'aime, sier Jasper til kaken. Laura ler, og Cecilie rødmer. Laura oversetter raskt for Lukas.

– Det betyr «jeg elsker deg» på fransk. Lukas nikker, ser fra Jasper til Cecilie og tilbake igjen. Så ler han også og blunker til Jasper.

Litt etter reiser Lukas seg.

– Laura, tror du ikke vi rekker et par bunker til?

– Jo, svarer hun, og så er de borte.

– Jeg er så glad for at du kom, sier Jasper. – Det så ikke akkurat sånn ut ute i hagen, svarer Cecilie.

Det blir stille et øyeblikk.

– Jeg mistet kona mi for åtte år siden og har hatt vanskelig for å komme meg videre. Men da Lukas kom inn i livet mitt, var det som å slippe livet inn igjen. Og nå håper jeg at jeg kan slippe kjærligheten inn også.

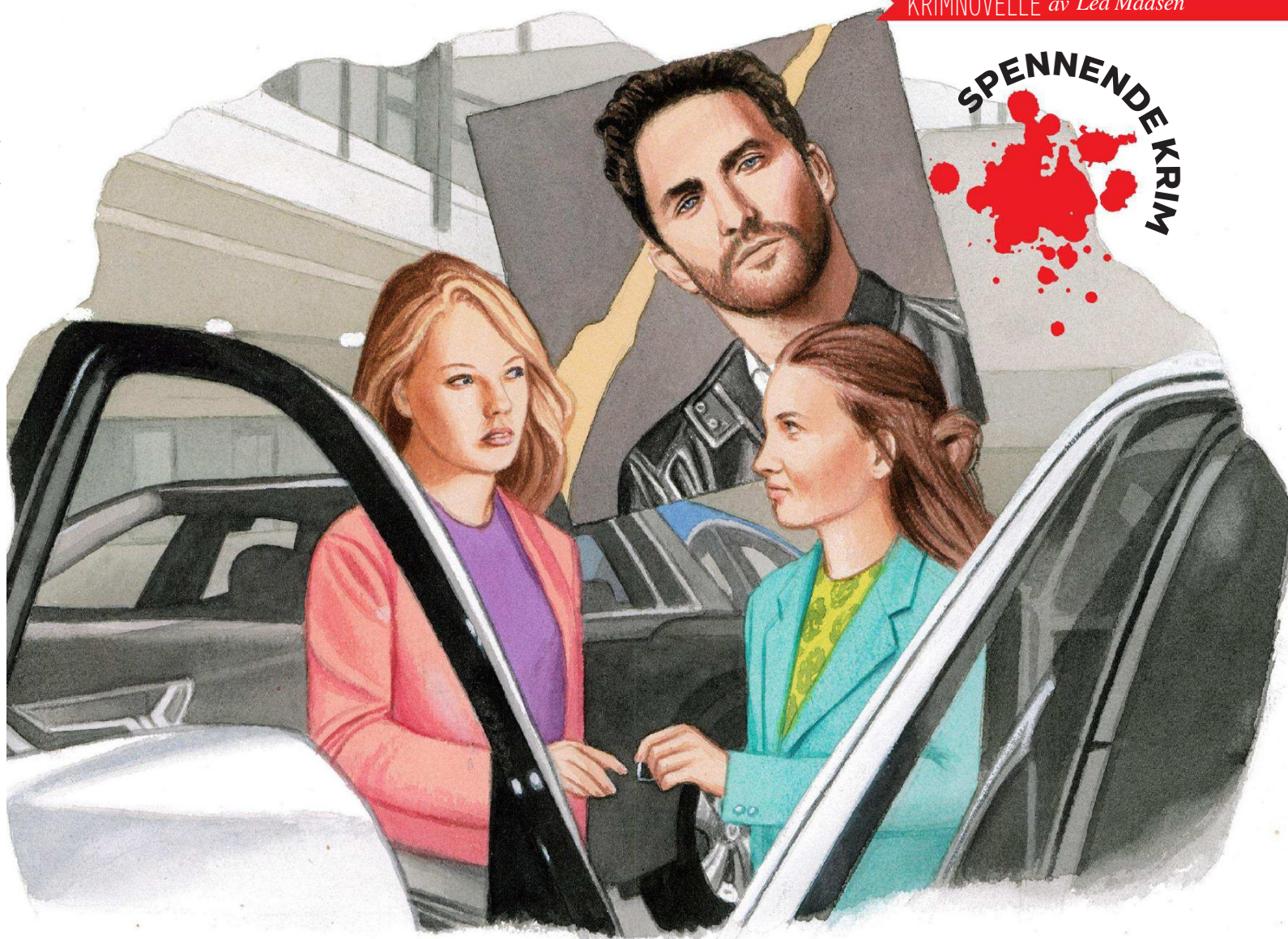
Jasper legger hånden sin over Cecilies.

– Det håper jeg også, svarer hun og kysser ham forsiktig.

Plutselig står Lukas i døren.

– Jeg ville bare si at du har 4142 bøker, sier han og løper ut igjen.

– Takk for hjelpen, roper Jasper etter ham, og håper at den lille gutten som har åpnet hjertet hans, kan forbli i livet hans. •



Vingeskutt

Mette rakk bort til heisen og skulle akkurat til å trykke på knappen da hun hørte et skrik bak seg. Da hun snudde seg, så hun Sabrina Hansen stå og holde seg til hodet foran den svarte Audien. Mette ble stående et par sekunder, før hun nølende gikk bort mot kvinnen.

Er det noen som har sett mobilen min? Mette ropte fra bunnen av trappen og kikket opp mot andre etasje i håp om at enten Mark eller tvillingene ville svare. Men alle var travelt opptatt med å gjøre seg klare til dagen. Mark stakk hodet frem ved trappen.

– Du har ikke glemt at du skal kjøre meg i dag, har du vel?
– Pokker også. Nei. Eller ...

jo. Men selvfølgelig gjør jeg det. Da må vi bare komme oss av gårde i løpet av de neste fem minuttene.

Mark nikket. Mette stresset rundt i jakten på telefonen sin, men hun hadde virkelig ingen anelse om hvor hun hadde lagt den. Det var upraktisk, men hun måtte klare seg uten i dag. Tvillingene sørget for å komme seg til skolen selv, så det var bare Mark hun skulle

kjøre. De hastet ut i den lille, sølvgrå Toyotaen, som Mette hadde hatt i over et år nå.

– Når er bilen ferdig på verkstedet? spurte hun.

– Kanskje i morgen. Det skal bli godt å få den tilbake, selv om det har vært ganske fint å sykle.

Mette så overbærende på mannen sin. – Hvor mange ganger har det blitt til? To ganger?

– Ja, ja. Men det har jo regnet.

De lo begge, før Mark ble alvorlig igjen.

– Har du hørt noe fra utviklingsavdelingen?

Mette nikket og svelget en klump.

– Det blir ikke meg som får jobben. Dessverre.

– Nei, kjære, det var leit å høre! Hvorfor har du ikke sagt noe?

– Jeg måtte bare fordøye det litt.

– Fikk du noen begrunnelse?

– Ikke egentlig. Det var mange som søkte. Men det er jo ikke så rart. Har jeg fortalt deg om fellesmøtet for 14 dager siden?

Mark ristet på hodet.

– Sabrina gikk rett imot hele ledelsen. Og det var godt begrunnet. Det var rettferdig. Og det var akkurat nok til at de ikke torde å slå tilbake. Hun er utrolig dyktig, og det er jo derfor så mange av oss gjerne vil jobbe for henne.

Sabrina Hansen, som Mette snakket om, hadde kommet inn i bedriften for halvannet år siden, og selv om det var som leder for utviklingsavdelingen, var det ingen som hadde foretstilt seg hvilken virvelvind de hadde sluppet inn. Hun gikk imot mennene, hun argumenterte for større mangfold og likelønn for likt arbeid, og hun var samtidig utrolig inspirerende å høre på når hun holdt innlegg på fellesmøtene. Så da det ble utlyst en assistentstilling i hennes avdeling, hadde Mette skyndet seg å søke på jobben. Og avslaget gjorde vondt.

Da hun hadde satt av Mark, kjørte hun så raskt hun kunne inn til jobben. Vanligvis parkerte hun ved en park omtrent en kilometer fra arbeidsplassen. Der kunne hun stå gratis. Men et blikk på klokken gjorde at hun valgte å kjøre rett ned i parkeringskjelleren under bygget. Hun var allerede for sent ute, og nå fikk det koste det det ville.

Parkeringskjelleren var mest for ledelsen og direktørene, så den lille, grå Toyotaen så ikke særlig imponerende ut sammenlignet med Mercedesene, BMW-ene og Teslaene som ellers hadde funnet plass. Men Mette fant en ledig bås og hadde ingen problemer med å få den lille bilen på plass – til og med god plass til å komme seg ut uten å komme borti bilen ved siden av. Det var en svart Audi med sotede ruter.

Mette låste sin egen bil og var på vei mot heisen da hun la merke til at Audien hang litt på det ene bakhjulet. Da hun sjekket, så hun at bilen hadde punktert. Hun noterte seg registreringsnummeret, for hvis eieren ikke selv hadde oppdaget det, kunne resepsjonen i det minste sende ut en fellesmelding.

Mette gikk mot heisen, som akkurat da åpnet seg. En blond kvinne i en stilig, rosafarget drakt kom mot henne. Det stakk til i magen på Mette, for det var Sabrina Hansen. Mette smilte og forsøkte å få blikkontakt, men Sabrina Hansen gikk målbevisst forbi med et ansikt som så bekymret og tankefullt ut. Selv om den lyshårede kvinnen var litt yngre enn Mette, føltes det som om Mette ikke var verdt å hilse på, og det gjorde litt vondt. De jobbet tross alt på samme sted.



**Sabrina Hansen
så på henne med
et blikk fullt av
fortvilelse.**

Mette rakk så vidt å trykke på heisknappen da hun hørte et lite, fortvilet rop bak seg. Hun snudde seg og så Sabrina Hansen stå ved den svarte Audien med de sotede rutene og det punkterte dekket, mens hun holdt seg til hodet. Mette ble stående et øyeblikk, usikker på hva hun skulle gjøre, mens tankene raste gjennom hodet hennes. Så gikk hun tilbake mot utviklingssjefen.

– Unnskyld, går det bra med deg, Sabrina? Jeg kunne ikke unngå å høre deg.

Sabrina Hansen så på henne med et blikk fullt av fortvilelse.

– Jeg har det bra. Det er bare ... jeg har et vanvittig viktig møte i byen om ikke så lenge. Og så kommer jeg ned til dette.

Sabrina pekte på det punkterte dekket. Mette var i ferd

med å si at hun gjerne skulle ha hjulpet, men at hun dessverre ikke kunne. Men så fikk hun en idé. Hun fisket opp bilnøkkelen fra lommen.

– Altså ... det er ikke akkurat en Audi, men hvis du vil, kan du gjerne låne bilen min. Det er den lille som står ved siden av.

Sabrina Hansen stirret først på bilen, så på nøkkelen Mette rakte frem.

– Mener du det? Det ville bety utrolig mye for meg.

Mette kjente en glede skylle gjennom seg da Sabrina tok imot nøkkelen.

– Hør her ... jeg ringer etter veihjelp med en gang, så kommer de og fikser hjulet. Hvis jeg kan få nummeret ditt, kan de ringe deg når bilen er klar, og så kan vi kanskje bytte biler på konferansen? Jeg skal holde innlegg der fra klokken 11.

– Det hadde vært en god plan, hvis jeg ikke hadde glemt mobilen hjemme.

– Vi jobber jo på samme sted, ikke sant? Du er i Simons team?

Mette nikket.

– Hvis det er greit for deg, kan jeg ringe til Simon og høre om det er i orden at du blir her og venter til bilen er fikset. Da kan du kjøre inn og bytte bil med meg når den er klar. Kan det funke?

Mette nikket. Kort etter rullet Sabrina Hansen ut av kjelleren i Mettes lille bil, mens Mette ble stående og vente på veihjelp ved den flotte Audien.

Hjelpen kom raskt, og mekanikeren var overraskende effektiv til å bytte dekket. Da veihjelpen hadde dratt, satte Mette seg i det skinntrukne førersetet i Audien. Det luktet ny bil, og det føltes nesten overveldende å sitte bak rattet. Så kom hun på at hun ikke visste adressen til konferansen, og hun hadde ingen mobil å sjekke med. Panisk begynte hun å trykke på bilens display, men hun fant ingen GPS. Til gjengjeld lå det en ulåst iPad i hanskerommet.

Lettelsen skylte gjennom henne da hun fikk tastet inn navnet på stedet i Google Maps, og nå kunne hun kjøre ut av parkeringskjelleren mens stemmen fra iPaden ledet henne.

Det var som en drøm å kjøre Audi, og turen inn mot konferansen gikk fort. Akkurat da hun kunne se bygningen pustet hun lettet ut fordi hun nesten var fremme. Så kom en bil brølende bakfra. Den kjørte forbi i altfor stor fart og kom så nær at sidespeilet hennes ble revet av med et brak. Mette ble sjokkert og kjente pulsen hamre, men hun var sint nok til å gripe iPaden akkurat tidsnok til å ta et bilde av bilskiltet på bilen som forsvant rundt hjørnet.

Hva i all verden skulle hun nå si til Sabrina Hansen? Ville sjefen tro henne på at dette ikke var hennes feil? Hun rullet forsiktig inn på parkeringsplassen foran konferansen og fikk stoppet bilen. Rådsvill gikk hun ut for å se på skaden. Sidespeilet hang og dinglet i en eneste ledning langs siden av bilen. Hun lukket øynene i frustrasjon.

En mann nærmet seg sakte.

– Går det bra? Har du vært i en ulykke?

Mette snudde seg mot ham. Han var på hennes egen alder, kanskje litt yngre. Han så bra ut, med kullsvart hår og mørke øyebryn over et par lyseblå øyne. Veltrent. Han så på speilet.

– Hva har skjedd?

– En eller annen idiot kjørte altfor tett på meg rett her oppe i veien. Og det er ikke engang min egen bil. Det er bilen til sjefen min.

– Åhh. Ja, da er det kanskje på tide å sjekke om du har ansvarsforsikring. Men hør her ... godt at det ikke gikk verre. Det er tross alt bare et sidespeil.

Mette nikket usikkert. Mannen la en trøstende hånd på skulderen hennes før han gikk bort fra bilen og forsvant rundt hjørnet på bygget. Hun låste bilen og gikk inn på kon-

feransen, hvor hun henvendte seg i resepsjonen. Her hadde Sabrina, som avtalt, levert nøklene til Toyotaen, så de kunne bytte tilbake.

– Jeg legger igjen nøklene, navnet mitt og telefonnummeret, så Sabrina Hansen kan ringe meg. Det har dessverre skjedd en skade på bilen hennes, forklarte Mette.

Resepsjonisten smilte profesjonelt og takket. Mette gikk litt motløs ut til sin egen bil, som sto parkert noen rekker unna der hun hadde satt fra seg Audien. Hvor uheldig kunne man egentlig være – ikke engang klare å levere tilbake en bil uten å skade den. Hun satte seg inn i sin egen bil og merket straks den store forskjellen i materialer og komfort. Spontan åpnet hun hanskerommet, og hun kunne ikke la være å utbryte et gisp da hun fant mobilen sin. Hun måtte ha glemt den i bilen i går, og Sabrina Hansen

hadde funnet den og lagt den i hanskerommet.

Akkurat idet Mette skulle til å starte bilen, fikk hun øye på den vennlige mannen fra tidligere. Han var på vei tvers over parkeringsplassen, rett mot den svarte Audien. Mette stusset. Da mannen nådde bort til bilen, så han seg rundt som for å forsikre seg om at han var alene på plassen. Så tok han opp en bilnøkkel fra lommen. Et øyeblikk trodde Mette at han skulle prøve å komme


**Hvor uheldig
kunne man
egentlig være?**

seg inn i bilen, men til sin forskrekkelse så hun ham sette nøkkelen mot lakken og begynne å ripe hele veien langs siden.

Hun reagerte raskt og aktiverte kameraet på mobilen, så hun kunne filme ugjerningen. Sabrina skulle i hvert fall se at dette hærverket ikke var noe Mette hadde gjort. Hva i all verden trodde den fyren at han holdt på med?

Da mannen var ferdig, fortsatte han opp en trapp og bort til fotgjengerfeltet ved hovedveien, der Mette selv hadde kommet fra. Hun startet bilen og kjørte ut fra parkeringsplassen. Akkurat idet hun nådde lyskrysset, så hun mannen gå nedover en sidevei, og hun bestemte seg for å følge etter med videokameraet på.

Da hun kom opp på siden av mannen, bannet hun høyt for seg selv i bilen. Han satte seg inn i den bilen som hadde kjørt sidespeilet av Audien noen minutter tidligere. Mannen ga gass og kjørte av gårde.

Mette var ikke et sekund i tvil om hva hun skulle

gjøre. Hun svingte tilbake til parkeringsplassen foran konferansen, låste sin egen bil og gikk inn til resepsjonisten igjen. Hun ville bli og forklare Sabrina med egne ord hva som hadde skjedd.

– Hvis du vil, kan du snike deg inn i hjørnet og høre det siste av foredraget. Det er cirka fem minutter igjen, sa resepsjonisten.

Mette snek seg inn bakerst i salen, som var fylt av fortrinnsvis middelaldrende menn i dress. Fra talerstolen runget Sabrinas stemme med tydelige budskap, understreket av den rosafargede drakten og et blendende, profesjonelt smil som var tydelig på storskjermen, slik at selv de bakerste radene fikk det med seg.

Mette mistet nesten pusten av Sabrinas utstråling. Hun ventet tålmodig mens Sabrina ble applaudert av scenen og deretter hilste på de åpenbart viktigste deltagerne i salen. →



Fokus på helsen din

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



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no

Sabrina fikk øye på Mette og kom henne i møte. I det øyeblikket hun var ute av søkelyset fra storskjermen og de smilende ansiktene, forsvant også smilet hennes, og et alvorlig uttrykk tok over. Det stakk til i magen på Mette. Hadde Sabrina allerede hørt om bilen? Hun skyndte seg å ta et skritt mot Sabrina.

– Jeg er virkelig lei meg. Hadde jeg visst ... Lenger kom ikke Mette før Sabrina satte seg på en stol og skjulte ansiktet i hendene.

– Jeg orker bare ikke mer. Jeg klarer bare ikke mer ... Den sterke forretningskvinnen begynte å hulke, og Mette ble stående sjokkert uten å ane hva hun skulle gjøre. Til slutt bestemte hun seg for å sette seg ved siden av og legge armen rundt skuldrene til sjefen. Sabrina så på henne med store øyne.

– Hvem har fortalt deg det?

Mette følte seg forvirret.

– Ingen har fortalt meg noe. Jeg var jo der selv.

Sabrina blunket og så forbløffet på henne.

– I retten? Det var du da ikke!

Nå var det Mettes tur til å se overrasket ut. Sabrina så det og la en hånd på armen hennes.

– Vi snakker forbi hverandre. Jeg har vært i retten i dag tidlig. Det var derfor jeg hadde så dårlig tid. Jeg har hatt et forhold til en mann som ikke vil akseptere at det er slutt mellom oss. Han forfølger meg og trakasserer meg, og han har begynt å gjøre hærverk på leiligheten min og bilen min. Jeg var i retten for å få ham dømt for alt dette. Men jeg hadde ikke nok bevis, så saken ble avvist. Jeg aner ikke hva jeg skal gjøre.

– Det gjør meg utrolig vondt å høre. Men de må da

lytte til deg! De må da høre din versjon.

Sabrinas skuldre ristet.

– Jeg står helt alene i dette. Jeg har flyttet to ganger de siste åtte månedene for å slippe unna ham. Men han finner meg hver gang, og jeg kan aldri bevise at det er han som ødelegger tingene mine.

Mette rettet seg opp. – Er han mørkhåret med blå øyne?

Sabrina så overrasket på Mette, som sendte henne et lite smil og rakte henne mobilen.

– Jeg tror kanskje jeg kan hjelpe deg med et bevis eller to.

To uker senere satt Mette i det åpne kontorlandskapet og jobbet da Sabrina Hansen kom gående nedover gangen. Alle så opp, og de fleste rettet seg litt ekstra i stolene. Sabrina gikk rett bort til Mette og la en hånd på skulderen hennes. Hun smilte.

– Har du et lite øyeblikk?

De gikk ut på personal-kjøkkenet.

– Jeg ville bare si tusen takk. Opptakene dine hjalp. Og selv om du ledet ham på sporet ved å bruke iPaden, så han kunne finne ut hvor bilen min var, endte det godt. Advokaten min sier at nå vinner jeg. Han får en stor bot og besøksforbud. Og han får også hjelp.

– Det gleder meg. Du har vært min rollemodell her på jobben lenge, så hvis jeg har kunnet hjelpe ...

Sabrina smilte.

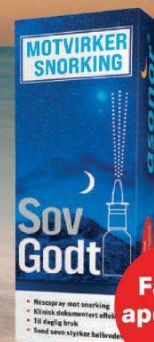
– Det med rollemodell fikk jeg med meg. Men ingen klarer seg alene. Jeg hørte også at du har søkt jobben som assistenten min. Hvis du fortsatt har lyst etter å ha fått innblikk i privatlivet mitt, vil jeg veldig gjerne ha deg til intervju. Det med rollemodell kan jo gå begge veier.

Mette sendte Sabrina et smil. Men inni seg jublet hun. •



Stopp snorking

Sov
Godt
asonor®



Fås på
apoteket

Nesespray mot snorking

Snorking er et vanlig problem som kan påvirke søvnkvaliteten og helsen din. Sov Godt Asonor® er en enkel og effektiv behandling som lindrer eller reduserer snorking.

Sov Godt Asonor® kan hjelpe deg med å nyte roligere netter og føle deg frisk og uthvilt om morgenen.

TannerMedico A/S · DTU Science Park · 2970 Hørsholm · Danmark · www.asonor.dk

En god søvn er svært viktig for kroppen din og velværet ditt



STRESSCOACHEN

Katten min, Otto, var slett ikke fornøyd med at jeg ikke hadde tid til å gi ham all den oppmerksomheten han mente han trengte, fordi jeg jobbet for mye. Til slutt tok han derfor saken i egne poter.

Mjau, lød det anklagende fra katten min, mens han smøg seg rundt beina mine.

– Ja, unnskyld, Otto. Jeg vet godt at jeg kommer altfor sent hjem for tiden, sukket jeg, mens jeg hastet med å få av meg frakken. Etter at vi nylig hadde fått en ny sjef, hadde arbeidstempoet blitt skrudd så høyt opp at jeg knapt klarte å henge med. Otto fulgte meg sultent i hælene ut på kjøkkenet. Jeg hadde fortsatt hodet fullt av jobb da jeg åpnet kjøleskapet, som viste seg å være nesten tomt. Jeg fant boksen med kattematen hans og fylte den i skålen. Mens han kastet seg over maten, fant jeg frem en dyp tallerken og helte oppi havregryn til meg selv. Den spiste jeg stående, mens jeg sjekket e-posten min på mobilen. Det hadde kommet enda flere meldinger fra sjefen siden jeg forlot kontoret.

Da vi var ferdige med å spise, hoppet Otto opp i sofaen, hvor han sendte meg et krevende blikk:

– Ja, Otto. Jeg vet du savner oppmerksomhet, var alt jeg klarte å si. Jeg dumpet ned i sofaen og strøk ham over den myke, gråstripete pelsen. Fornøyd strakte han forpotene ut foran seg og begynte å male.

– Om jeg bare kunne slappe like godt av som deg, stønnet jeg. Otto sendte meg et uforståelig blikk med de skrå øynene sine og strakte seg igjen, før han la seg tungt til rette i fanget mitt. Litt etter lå han med halvveis lukkede øyne og malte av hjertens lyst, mens blikket mitt søkte mot data-

maskinen, hvor arbeidet igjen kalte.

Da Otto hadde falt i dyp søvn, løftet jeg ham forsiktig, så han kunne sove videre i sofaen, mens jeg listet meg ut på kjøkkenet for å lage en kopp kaffe. Litt etter, da jeg hadde satt den rykende koppen på skrivebordet, satte jeg meg til rette og skrudde på datamaskinen.

Jeg var i gang med å svare på enda en viktig e-post fra sjefen, da Otto våknet. Han satte seg i sofaen og sendte meg et blikk som tydelig viste hans misnøye, mens han viftet med den buskete halen. Litt etter hoppet han ned på stuegulvet og begynte å sirkle inn og ut mellom beina mine.

– Otto, kjeftet jeg, mens jeg prøvde å dytte ham vekk.

– Jeg har ikke tid til å leke med deg. Jeg har masse jeg må rekke ...

Det overhørte han fullstendig. I stedet hoppet han opp og la seg i fanget mitt.

– Du må love meg at du ligger stille der uten å forstyrre meg, mumlet jeg, mens jeg fortsatte å skrive til sjefen.

I løpet av de neste sekundene reiste Otto seg og la seg oppå tastaturet.

– Otto, for pokker, utbrøt jeg, mens den tunge kroppen hans fikk tastaturet til å jobbe helt av seg selv – og e-posten på skjermen ble fylt med et langt sammensurium av tilfældige bokstaver.

– Nei, altså, Otto, kjeftet jeg og viftet ham ned. Jeg ristet oppgitt på hodet av ham, helt til jeg oppdaget at han med den ene bakpoten hadde rukket å trykke på send-knappen

Før jeg fikk skrevet en ny e-post og forklart det lange skribleriet med tull, kom sjefen meg i forkjøpet. I svaret hans sto det:

Jeg setter stor pris på arbeidsinnsatsen din, men av den siste e-posten forstår jeg at jeg visst har kjørt arbeidstempoet for hardt. Det beklager jeg veldig. Jeg vil derfor be deg om å ta et par dager fri for å slappe av, og når du kommer tilbake, må vi snakke om hvordan du kan unngå å bli ytterligere stresset.

Jeg innrømmet selvsagt ikke overfor sjefen at det egentlig var katten min som hadde gjort ham oppmerksom på den stressede situasjonen! Jeg ga

ham bare rett i at det nok var best at jeg brukte de neste dagene til å slappe av og ta igjen litt tapt søvn.

Jeg kunne heller ikke la være å le da jeg skrudde av datamaskinen og løftet Otto opp i armene mine. Han fikk et stort kyss på snuten som takk for at han grep inn i tide.

Og i de neste, etterlengtede fridagene fikk jeg slappet av – mens Otto fikk all den tiden og oppmerksomheten han hadde savnet! •

– Jeg har ikke tid til å leke med deg. Jeg har masse jeg må rekke ...



ILLUSTRERT AV FRANCIEN VAN WESTERING

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

Hjemmet

KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgaten via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 20.10.2025. 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

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 35:

Harald Johan
Sundal,
Indørøy.

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



FOTO: EIRIK HELLAND URKE

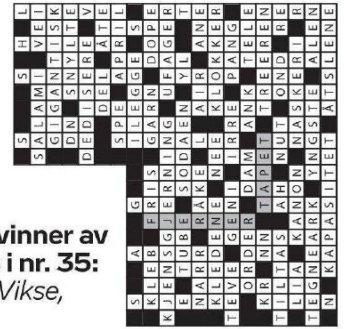
				SØTEST	EVENTYR- FIGUR IDRETTSG- MANN	TOA- LETTER	HØRES	SPØR RØRE	FISK	DANS
Bli større						BLØT	KRY		RUTSJE	
→					→					BUKSER
→					OPP- SPILT OPP- FØRSEL		TRYGG TRAFIKK TIL- SKUER		FRA IRLAND TOKEN BLUND	
GØY IKKE BRATT						MØTES NUMMER				DELAV LATTER VÅGER
KLOKKE- SLETT						ODDE ROSE		GUTTE- NAV INNMARK		JARLEN
SI				KRETS HØY			UT- SPØRRE VURDER- ER			
ETTER- KRIGS- STAT	FABEL- DYR	MARION ...	REPLIKK	↓			RETT TA PÅ KLÆR		FRØET IKKE MIN	
↳			VINTER- PLAGG VETO			FARTING IKKE MEG				DEN ELDRE HELT LIK
NØRSK ELV				PADLET STÅPÅ- VILJE		SKILLE FJON				FAMILIE- MEDLEM
KUNN- GJØRE						STYKKE OPP KLOVN		ABE- DISSE HØYDE		
SKURE LIDELSE (FORK.)			PUB	4 + 4	DYR UTTALE		GÅ DORME		BREEN LAVVANN	
↳		SPISING	PUST SNU			VUR- DERTE INNTAS		VINBE- TEGNELSE DEAD WEIGHT		FNISER
LENGST UTE	BIBELSK NAV MISTRO			MYNT RASK			GLOSE KLASSE		PENGE- SUM BAK	
↳					HESTE- SPORT IKKE LUR		INTER- NETT KOSELIG			IKKE OSS
DRUE- DRIKK			UNDER DEKK			PART VINYL- PROD		USSEL NORD- KOREA		NED- FRYSE
LAND VANN- PLANTE				DÅRLIGE			FOR- BLØFFE			STRØ
↳			MEMORY			BORD			PLENTY	

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. 35:**
Jan Gustav Vikse,
Vanse.



FISKER	↓	1	SVERTE	TESKJE	REP TÅLE	↓	2	AVSTAND- TAGEN	↓	3	KROPPS- DEL DRETTE	↓	4
								HARPIKS					
→ 5	6	7	8		1	9		KIS		10	11		12
KNEIPE													
LÆRE- STED	13	4	7	8		7	13		4	6	9		
OG			RIKER										
	9	8	SØLT	7	8	11	8	9	10				
→ 3	10	9	7	8	9	10	9		TØYSE				11
EVNE	KORT	HIT						STØR- RELSE					
		FØRERE	6	14	8			KLER	7	8	10		
KRIBLE				BAKEN- FØR									
	13	6	5	SØK	11	8	8	4	15				
HODE- FLAGGET	6	4	7	6	1	11		HOLDE UT		15	SUFFIKS		
HELTE						PUNG BY I JAPAN							
FINT	5	7	8	9		3	4	7	9				
			KORTET										
4	12	9	BEITE	8	4	9	10	9	16				
				STYKKER									
13	9	10	9	KIMTE	7	8	13	KORTENE	20				
ANTIK- VERT		KLUTENE	8	10	11	7	9	16	9				
		DEL AV HJUL						BRÅHAST					
22	9	GÅR	9	19	13	9	RAPTUS	19	6				
			LURES										
4	7	7	KJERTEL	16	11	10	10	9	7				
10	7	6	19	17	IRRE								
					LIKEVEL	9	19	10	9				
9	→	9	8	8	9	10	↘	16	AVDRAG				
							MÅPER						
6	21	19	6	9	16	FJÆR	7	9	10				
	LENGSEL			MUSIKK- GRUPPE				KJAS	11				
20	LIKE- VEKT	12	9	NORGE	20	20	9						
			KONFEKT	16	4	1	17	11	8				
8	4	10	12	4	17	16	GLANE	7	9				

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

KODEKRYSS

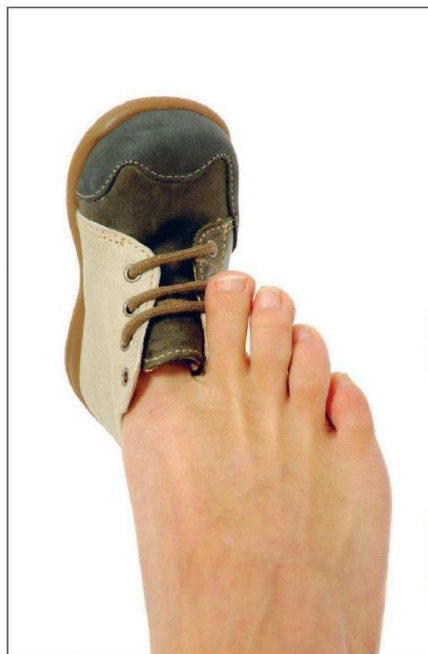


Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



Løsning og vinner
av Kodekryss i nr. 35:
Wenche Fotland Ludvigsen,
Sarpsborg.

OSLO VITETITTEL DKK
VENNESLA IFØRE
NOR TITALL AA
KONGE ENSOMT
KUP AMORTISERE
TVERD GLOKREY
TRESIDA OKSER I
TER KENDO TLEGG
BERSERK OTTER SV RA
BRAUT AKTISOM SPER
A HAMMER FORLE ROTUR
SMADAL UTSEENDE LUR
TER FEIT ANI STES
TJAHITI AL ENETASJES
DR JA MALMØ GRER FELL
IOWA REKKIRD TIVA FE
SPARTI RAS RASTESTED
OSTERØY TISAR UNEVNT
BLAD ERLE TWISTER BA
A BANNSETTE ENE AGE
GEILO KNEIPP ORKLAND



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

TEMAKRYSS

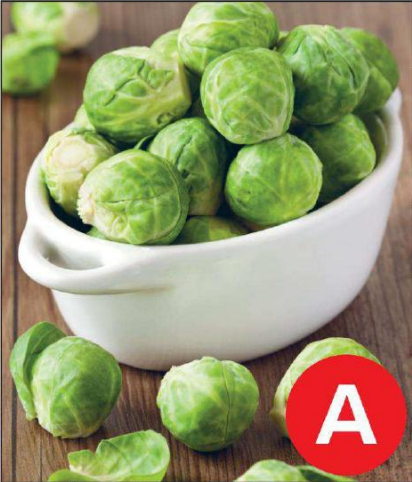
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 35:**
*Sigrunn
Braatlund,
Ramnes.*

[illegible]

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.



	AV-GJORT	TØYELIGHET	STØL	BUNT ØVER		HUNN-DYR	SKREM-ME
	FUGLER						
	VEI				UJEVN		
					GUTTE-NAVN		
	ETTER-PÅ						
	LANG-SOM					DRIKK	SPISE
	HULE						
			RAKE				
			ALENE				
BU-TIKK	SANG		RETNING	KIKKE	DOVEN		
	GI		SKOLE-BARN	SAGT	SPIRER		
						MÅNE-FASE	
						KRANGLE	
PLAN-TE			LUFTEN				DESS-UTEN
			FANGST-FARTØY				
STED-FOR-TREDER					SAMT		GUTTE-NAVN
					DÅRLIG		
		FAN-TASTISK					
		PÅLEGG					
TIGGE	BILDE-KORT				GAP	LIK	
	GYNGE					URO	
PENE							VANDRE
PLAN						LAND	
			VEIKRO				OVER-HODE
			SKØY				
SØYLE				BYGE		SLIT	
GRAVE							
		PREP.		DALSIDER			VASS-DRA-GENE
		TØYSE		FOR-SKJELLIGE			
FLEIP			PANNE-HÅR			ARVE-ANLEGG	
						AGITERE	
SIF-FER	MENE	SYK			BARN	WEEK-END	
		NOE					
			TELE-FONERE				PINE
			DØRSLAG				SKRYT
GUTTE-NAVN				HUNN-DYR		TALL	TALL
				FERSK			
GRUS						SITTE INNE	
VARM							
			VERN		KRI-TISK		

HUR-TIG	BREV-VEKSLE	BREN-NE	KRYD-RE		MERKE LAG	AULA
MAKT						
				JENTE-NAVN		
ØY-GRUP-PE		KORN				?
		ØKE				
				FRYSE		
				INNLED-NING		
SØKE			TRÆL			
YTRE						
STREVER						
TAPPER-HET						
			LAG			
			VEL-STAND			
KLOVN					TOPP	
PUSS		MÅNE			SLEKT-NING	
		SNAR-RADIG				
				?		
HAVN				JENTE-NAVN		
FERIE-SENTER						
						HASTE
FOR-RYKT	HVIS			TISPE		
	TIL-GANGEN			UT-ROFER		
			UDELT			
			TOM			
HEL-BREDE						
					OPP-DRETT	
FETT					ELLIPTISK	
LÆREN						
FUGL		JENTE-NAVN				
		SLITE				
					BLAD	
					SPRE	
ENER				KJØRE-DO-NING		
KROPPS-DEL						
		MORK-NE				

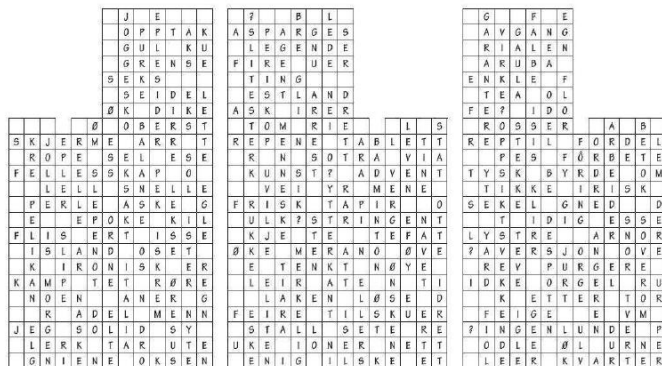
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 35:**
*Frøydis Johansen,
Lillestrøm.*



				↕ TØNNEN ↕	NAUT ↕	
	RUGG GRUNN- STOFF				VÅPEN	SKRUB- BER
						LINJE
VULKAN						
DYR						
			MORO KRYD- DER			
	TONE			GUD SÅMD		
	VENE GLI				HIS- SIG	
?						
PLAN- TEN		DRIKK				KOR- TENE
		HALV- EDELSTEN TÆRE				
				ANFALL DUK		
	DUM- RIAN BAKEVJE					
			GUD- INNE			
			RET- NING			
		KNA				

SKADER	?	FISKEN	BEDRO	PLANTE	PREP. RETT		
JENTENAVN							
VARETEKT							
LIDELSEN						KEISER	
			VOKSE				
			GUTTENAVN				
TAP	APPARAT						
DYR	KROPP						
				ELV			
				STIL			
LITEN					OFFISER		
					FRUKT		
PLAGG		?	GRØNNSAK				
			STANG				
				HJELPEMIDDEL			
PLASS				SJØMANN		DEL	
				STAT		BÅT	
TILLIT			KOMMUNE			JENTENAVN	
			IDET				
LIDE	MYTISK KVINNE USIKKERHET				GRUNN		
					SKLI		
			TETTSTED			ELV	
			BIB. PERSON			BEHOLDER	
DYR				TEGN			
				SPARE			
?							
ANLØPE				AVSONDRE			
TOPP		PREP.			VEKST		
		LAND		SKRÅL	SLEKTNING		
			SOMME			FUGE	
			REDSKAP			RETNING	
TAU					UROE		
GUDINNE					BANKE		
				DYR			
						PRON.	
BYLT				TETTSTED			

DOBBELTKRYSS



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



SKRENS STRØM- LØST	↓	ART. FISKE- SNELLE- MERKE	↓	KJØRE FLY PÅ BAKKEN	ASSI- STANSE	↓	ART. DUNST	↓	SKIFTE SIDE	↓	TILTAK		
↳					EN BLUND SLAG- STED				RUSK				
FRA				GUDE- NAV GJØG- LER				STED I USA FJELL- KJEDE					
UKLAR							HARSK MEN			VIK ROT			
↳		SLIT TIL- HENDER			HOVED- STAD DATA- BEGREP						ETTER- SPØRSEL BESKYT- TELSE		
OM	RO FOR- NAV MER- KELIG KNAL- LERT					HORN BORD- PYNT							
					FOR- NEM MINE				FLOKK HVA MED				
A	TENT	TIL SJØS LIKE HELT	↓	VIDDE FJERN- SYN	↓	NIKS	UTLØP TEGN	↓		BLÅ- FARGE FEIL		GNAGD GUD- INNE	
↳							→			→		→	
↳				OFRES KNIV			↓	TANGE 3.14 RABLE		SLAG PERMI- SJON		↓	VILL VÆST KIKKE VERN
STUN- DER FARGE				BÆR	ALDRI SKLIK			LEKER ANTALL		DUFT EGEN- NAV		BYGE FLEIS	
VEL- LUKT						PLOGER			ULÅST BARN			HOPP FERSK	
PLUSS	HAV- BUKT					←		←			←		←
↳	↓	PASSE HYLLE			OG EKSIS- TERER			MUSIKK- LYDER EROBRE			↓	HØLJER NED NYLIG TÆL	VEDER- BUK HULE
UTAV FOR- NØYELSE				VEKST REISTE			IKKE PASTILL- MERKE		AVIS- NAV KLOS- SETE		LEGG I SEG BERGER	PREP. STRØ- MIDDEL	BEITE VI
↳					HERJE SOMRE		TRAU DATA- FAG		ALTSÅ FORM AV ET ORD			BE- SLÅR PRON.	
↳				→	→	→		→		→			
B	AVGIR ULL			MI		TALL- ORD				FØRER- KORT- KLASSE		POP MELDE	VIND PÅ BEINA
								HALE FALSK				C SLEKT- NING	ANTALL BUD KJENT COLLIE
↳													
TIL- BAKE SLEPE										MERK!		ALDE- LES FØR 6	
TRÆL								HUM- RER FOR- NAV		GREI DANS			PIPLE LIST
FRA								ELV SJØ- MANN				TIL- TENKE SER MAN DET	
↳								MAUR- BOLIG HOLDE			MORENE FOR TIDEN		VÆSKE KJER- NEVED
OVER- KLAS- SEN DEMRE												GRATIS SKYSS	
↳												OPP- DRET- TET	
								FINGRE					



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 35:**
*Ivar Arnfinn Torgrimsen,
Tistedal.*

A young child, likely a toddler, is the central figure in this photograph. They are wearing a grey knit beanie with a prominent red pom-pom on top. A thick red scarf is wrapped around their neck. They are also wearing a red quilted vest over a dark grey long-sleeved shirt. The child is holding a single, bright yellow maple leaf in front of their face with both hands. The background is a soft, out-of-focus landscape of autumn foliage in shades of yellow and green. The entire image is framed by a thin black border, which is itself set within a larger white border.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



H T R S
 D SHARMON
 D LAVA
 VET VO
 T ISEN
 STAND YRE
 IL STEMMER
 EN LOPI
 S MEKKE ARG
 JASKAT LUE KUL STER
 VARM LEGITIM BELEIR
 NAUST UTELEATE ID TI
 L PL PLEN NARR AGE
 SKO ALL ABU OSTER
 ASUR ABSTRAHERE RER
 EN LEVNET ELHITE SIPE
 WIKKE HEVDEI TANKT
 AL AL EGO RAK LITRA
 SKAPERS LA WAPETTEL
 OS STRAKS LEVDETEKS
 DUKAT ETE OKTAV KEI
 REALEFETK NATLE ONN



SJØSE- LØNGEN ER EN TREV	↓	KJØTT- STYKKE	RASKE	KASTE KORT	↓	NÆR ÉN AV ÅTTE	↓	KOTT HOLDE	↓
↳				KAME- RAT MÅFÅ					
FLOPP								STREV →	
HALL									
↳			KRYSS BRØR- PARTEN					DYSE	ØRN
VÆRT RIKTIG	STRUTS INN- SATS- VILJE				FOR- MODE FOR- MODER				
RAPTUS	→					GRUS NETT- STED			
↳		ÅPNE ELV							
BIBEL- NAVN = 500				VÅKEN DYKTIG				ENVISE	VANGE



PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 35:**
Kari Snefrid Sævik, Spillum.

[illegible]A large, round pizza with a thick, golden-brown crust is presented on a wooden platter. The pizza is topped with a generous layer of melted white cheese, sliced mushrooms, black olives, and shredded red and yellow vegetables. The crust is slightly puffed and shows some charring. The background is a dark, textured surface.

I DYRENE'S VERDEN


PREMIE
**1 vinner
får 5
Flax-odd**

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

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 35:
Conny Marie Mørk,
Brønnøysund.

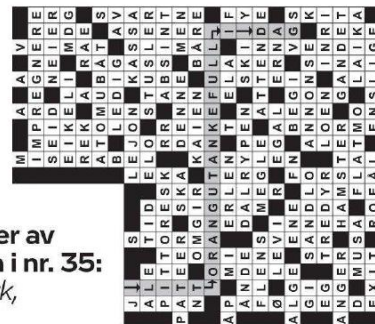


FOTO: GETTY IMAGES



AVGÅR	NØRSK ELV	ALBUMET	GUD- INNE HA	GLADE	SKAPE EGEN- KAPITAL	NEDER- LAND	DYRKET
IDOL							
ADV.		ROMER- TALL ASIAT		NØKK			
					KULDE- OMRÅDE	BLIKK	
ARTIGE			MUSIKK- GENRE	SLAM FORBUDT			
KNALL	PASSET OVERTA				RÅNE		
			IVER HOS				
TUR	STRYKE- INSTRU- MENT				PC-TAST BALE		FAG
DRAKT	URO	FARENE	DUM- HET	SMYKKE	AM. BAKVERK	DREIE	TAMT RASK
			PÅLAGT			BUENE	HYSJ- POLITI
BISPE- DØMME						JUSTERT	TOPPENE HALVØY
BOKSTAV			MENE SMERTER			SJY PYNT	
GLATT	PROFIL SPORT					FERDIG- HET LIST	ANDEL
			VARME- KILDE			EURO- PEEREN LIK	
SAMD			HVILE AVHAND- LING				FOR- STUMME LEITE
SUPPE- VEKST				GYS PEKE MØT			ORD- SKIFTE STJERNE
MÅLET	OVER- VEIENDE PILL				ADV.	BAKVERK FORNAVN	FORUT- SETNING
						SKIKKE DRIVIS	FORTEL- LING MOSES' BRØR
ART.		STRØ				PEK	
ALKOHOL		BEREDER ASFALT				MYNTER DAN- DERER	
			FESTE				AV- DELING UTROP
LOPPE	GASS				HÅLKA		
AVTALE			BÅL			BYG- NINGS- DEL	



PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 35:**
Kari Snefrid Sævik, Spillum.

[illegible]A large, round pizza with a thick, golden-brown crust is presented on a wooden platter. The pizza is topped with a generous layer of melted white cheese. Scattered across the surface are sliced mushrooms, black olives, and shredded vegetables in vibrant red and yellow colors. The pizza is set against a dark wooden background.

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	3				<		
∇	∇		∧	∧			
		<		>		>	3
		∧	∇		∇	∧	
		<	<			4	
∇	∧	∧	∇	∧			
			1				
	∧			>			<
5							
∧		∇			∇	∇	
			5	7			
					∧	∇	
	>	2		>			

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

UKENS NØTT

**VANNRETT**

1. Pastaland
4. Alle og ...
8. Menn
10. Matrett, gjerne kål
12. Avtrekk
13. Sted i Trøndelag
18. Møbel
19. Innsats
20. Gruppere
22. Hannkatt
24. Votere
28. Dramatisk
30. Velge
31. Forutseende
35. Trofaste
36. Lektor
37. Sikl
38. Horder
39. Filister

LODDRETT

2. Makt
3. Bibelsk navn
4. Ost
5. Gjødd
6. Plagg
7. Kanal
9. Samle
11. Kork
14. Pungrev
15. Mat
16. Klinkejernet
17. Jøkel
21. Brak
23. Spyd
25. Fottøy
26. Nøktern
27. Tidsrom
29. Sjekket
31. Tøy
32. Retning
nordover
33. Flekker
34. Hugges

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



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

**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 35:**
*Løsningsord: Gallafest
Marit Ane Villmo,
Hattfjelldal.*

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



FANGST- RED- SKAPET	GJEN- KLING	FUGL	AVLEG- GERNE	INN- SJØ	ENHET- ENE	NO- VELLE	FJELL- TOPP	KARBO- HYD- RAT	FARGE
					TEO- RIENE				
FALL									
					STAN- SE				
KUT- TET					MALER				
			YRKES- UT- ØVER			SLEKT- NINGEN			
DANS				KOMPO- NIST		VIND- FALL			
				VERK- TØY					
					DYR				
	FOR- DOMS- FULL	ID- RETTSS- MENN				FORE- KOMMER I SJAKK- SPILL	LEDER	KLEDE	BY
KONGE		SPEN- NENDE							
					MAT				
PLAGG					LÆRE				
				PLAN- TE					
LANG- RENNSS- LØPET									
				VERK- TØYET					
JENTE- NAVN									
				LAGRE		SPILL			
KON- SOLI- DERE									
				PLAN- LØS		KJEDE- LIG			

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

PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 35: Rine Brekke, Vikersund.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 46/2025 • Må være oss i hende: 20. 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. 35:

Gerd Kyrkjeeide, Billingstad.

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 57.

Du kan sende inn løsninger og bli med i trekning om premier på tre ulike måter:

• **VIA INTERNETT:**

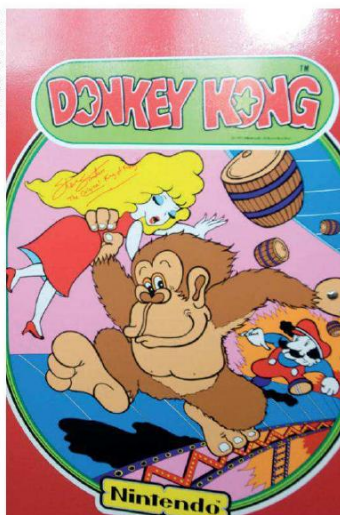
Gå til WWW.KRYSSORD.NO/ og skriv løsningsgatene inn i kupongen du finner der. Gratis.

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



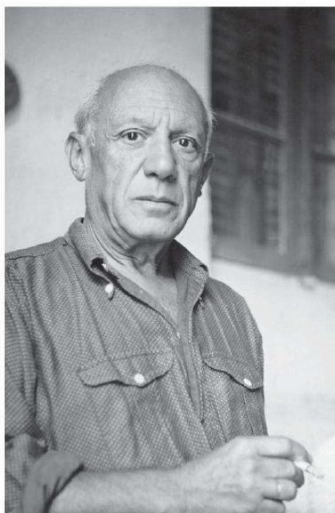
✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hvilken type underholdning er Donkey Kong?
2. Hvor mange toner har en vanlig skala i vestlig musikk?
3. Hvor ligger hyttene i årets utgave av Fjellhytta på TV2?
4. Hva slags hund er Scooby-Doo?
5. Hva heter menneskevennene til Scooby-Doo?
6. Hva heter selskapet som eier Facebook, Instagram og WhatsApp?
7. I hvilken eventyrserie møter du blant annet valpene Chase, Marshall, Rocky og Rubble?
8. Hva heter brennmanetens lange tråder som du kan brenne deg på?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

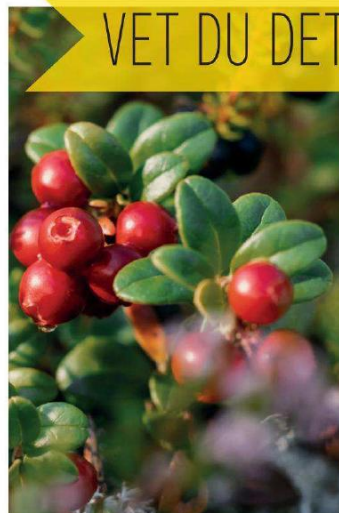
1. Hva kalles Elkjøp i Sverige og Danmark?
2. Hvilket slagord tok Joker i bruk i sommer?
3. Er Chelsea en by i England?
4. Hvor er Cardiff hovedstad?
5. I hvilket land ble treningsformen Pilates utviklet?
6. Fullfør ordtaket: «Nød lærer ... «?
7. Hva heter det kjente vokskabinettet i London?
8. Hvem var frontfigur i heavy metal-bandet Black Sabbath?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva betyr det latinske uttrykket homo ludens?
2. Hvilken plante blir brennevinet Tequila produsert fra?
3. Hva ble den firkantede åpningen i taket, midt i stua, i den gamle, norske røykstua kalt?
4. I hvilken spansk by ble kunstneren Pablo Picasso født?
5. Hva er en filur?
6. Hvilket år ble Norske Kvinners Sanitetsforening, nå Sanitetskvinnene, stiftet?
7. Hvilket land deler ut ordenstegnet Æreslegionen til landets egne eller utenlandske borgere for sivile eller militære fortjenester?
8. Hvor mange km er Jorda rundt ekvator?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

NATURENS SPISSKAMMER

1. Hva er den mest vanlige matsoppen du kan plukke i Norge?
2. Blir rognebær mer bitre eller mindre bitre når det blir kaldere i luften?
3. Er tranebær rike på antioksidanter?
4. Vokser tyttebær over hele Norge?
5. Hva slags vekst er Gulløye, Folva og Troll eksempler på?
6. Hva er pak choy?
7. Er brisk, breskog og brakje noen av andre navn som brukes på einer?
8. Vokser det trøfler i Norge?

FOR HELE FAMILIEN: 1. En serie videospill 2. Sju 3. Mjøsli i Stange kommune, Innlandet 4. Grand danois 5. Fred "Freddie" Jones, Daphne Blake, Velma Dinkley, og Norville "Shaggy" Rogers 6. Meta 7. Paw Patrol 8. Tentakler

EN LITEN UTFORDRING: 1. Elgiganten 2. «Joker - Den gode naboen» 3. Nei, det er en bydel i London 4. Wales 5. Tyskland, av Joseph Pilates 6. «... naken kvinne å spinne» 7. Madame Tussauds 8. John Michael «Ozzy» Osbourne

HJERNETRIM: 1. Det lekende mennesket 2. Agaveplanten 3. Ljore 4. Málaga 5. En skøyer, luring, kjeltring 6. 1896 7. Frankrike 8. Ca. 40 075 km

PÅ PULSEN: 1. Kantarell 2. Mindre, noe av bitterheten avtar etterhvert som det blir kaldere i luften og nattfrosten kommer 3. Ja 4. Ja 5. Poteter 6. En grønnsak i kålfamilien 7. Ja 8. Ja, men de har ikke den samme høye matverdien som de dyre trøflene fra Italia og Frankrike

STUE: Sofaen, stolen og puffen er fra Fagmøbler, gulvteppet fra Rusta og glassbordet arvegods. De store gulvlampene fra Hødnebø har Sølvi hatt i over 35 år. Maleriet over sofaen er laget av Eser Afacan.



FLYTTET TIL FERIEHUSET

Etter at Sølvi og Jan hadde renoveret det gamle feriehuset sitt på Stathelle, var det blitt så fint at de valgte å flytte hit permanent.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold



LYST: Veggene er malt i fargen Vanilje. Bordet mellom vinduene er kjøpt brukt.



GAMMELT: Den eldste delen av huset er fra 1760, mens den nyere er fra 1810.

Det var med andre ord ganske spartansk her.

inn bud. Og så fikk vi heldigvis tilslaget, forteller Sølvi der hun sitter i den lyse og koselige stuen.

SØRLANDSIDYLL

Her på gamle Stathelle er det sørlandsidyll med trange gater og gamle, hvite hus, og Sølvi og Jan som bor midt i smørøyet, har tøffelavstand til småbåthavnen og strandparken i det som i tidligere tider var et ladested med yrende liv, handel, skipsbygging og eksport.

Boligen består av to hus som på ett eller annet tidspunkt er blitt bygget sammen til ett. Den eldste delen hvor kjøkken og stue er plassert, er bygget i 1760, mens den nederste delen er fra 1810. Her har det vært både verksted og butikk, og huset ble ikke tatt i bruk som bolig før på 1990-tallet.

Da Sølvi og Jan kom hit for aller første gang og skulle

Sølvi Elle (58) og Jan Bøen (67) hadde hus og stor hage i Haugesund, men ønsket seg et feriehus, helst langs solkysten i Vestfold eller Telemark.

I 2020, omtrent samtidig med at koronapandemien brøt ut, dukket det opp en annonse for et gammelt hus på Stathelle som skulle selges.

– På grunn av nedstengningen var det ikke mulig for oss å få sett huset fysisk, men vi fikk en videovisning av megleren, og vi likte det vi så såpass godt at vi valgte å legge



ARVEGODS: Den koselige gyngestolen på kjøkkenet er arvegods.

Vi liker å ha noe å gjøre, eller «å tulle», som vi kaller det, både her inne og ute i hagen.

MINNER: Biter av aviser og tapeter som kom til syne da de gamle veggene ble revet, er rammet inn som et minne om husets historie.

overta huset de hadde kjøpt usett, hadde de lagt bak seg en elleve timer lang biltur i snøstorm over fjellet.

– Vi hadde med oss en madrass, en vannkoker og litt kopper og kar, og datter og svigersønn kom fra Oslo med noen klappstoler. Det var med andre ord ganske spartansk her, men været var nydelig, og vi trivdes fra første stund. Vi brukte en liten uke på å dra på loppemarkeder og reise rundt for å hente møbler vi hadde funnet på Finn.

RENOVERING

Etter hvert oppdaget de at det var mye som måtte gjøres i huset.

– Vinduene og kledningen

burde byttes, veggene burde males og gulvene skiftes, og det gamle kjøkkenet var det umulig å få helt rent, så det var heller ikke fristende å beholde. Likevel ventet vi litt, for det var sommer og sol og vi levde egentlig mest utendørs. Venner og familie kom på besøk, til tider var det 14–15 mennesker her på overnatting. Noen sov i telt i hagen, det var som en leir her, sier Sølvi og ler.

Men etter den første sommeren var det bare å brette opp ermene og starte med renoveringen. Og da ballet det fort på seg.

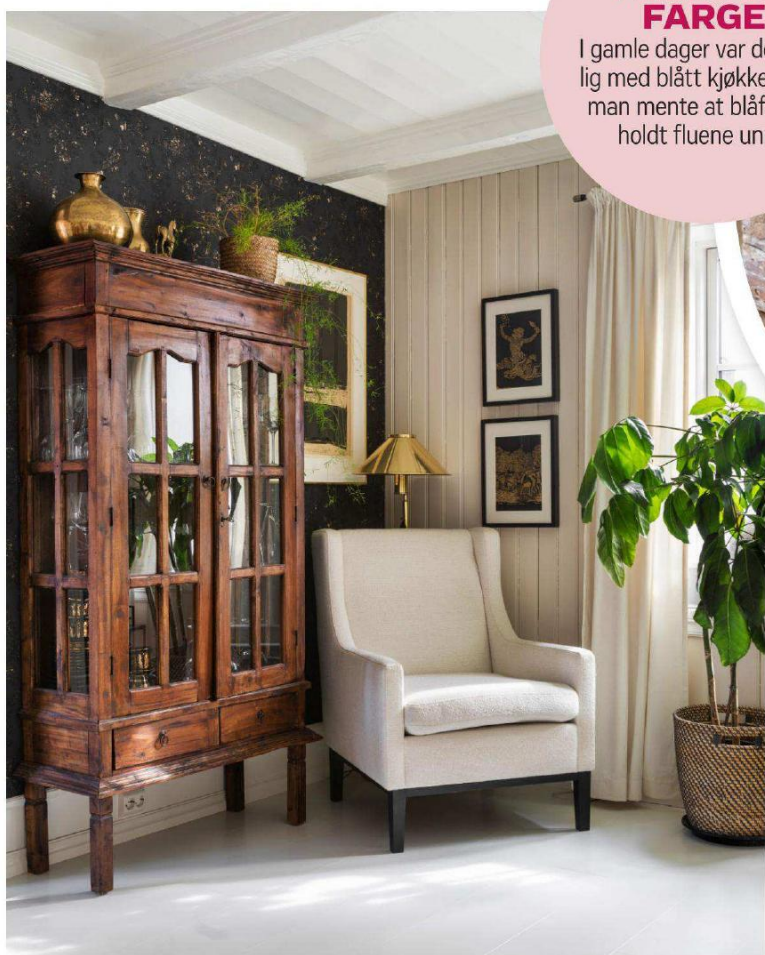
– Det ble mye riving før vi kunne bygge opp igjen, og vi var her i alle ferier og langhelger og jobbet. Det var



PEIS: Peisen fra Tenderflame gir både varme og stemning i stuen. Skjenken er fra HM Home, mens speilet er kjøpt på i en antikvitetsbutikk.



KJØKKEN:
Kjøkkeninnredningen fra Aubo har fronter malt i fargekoden S3020-R90B, mens veggene har fått fargen Vanilje.



HJEMMET UKE 40/2025

PRAKTISK FARGE

I gamle dager var det vanlig med blått kjøkken fordi man mente at blåfargen holdt fluene unna.



RAMME:

Rundt bord-peisen har de laget en ramme i tre.

TAPET:

Den ene stueveggen har fått mørk tapet. Vitrineskapet er kjøpt brukt, mens stolen er fra Fagmøbler.

FIRE KJAPPE SPØRSMÅL

Hva er du mest fornøyd med?

– Kjøkkenet. Det rommer mye og har god benkeplass.

Hva står øverst på listen over ting som skal gjøres i huset?

– Vi skal sette inn skyvedører under skråtaket i mellomgangen utenfor bad og gjesterom, men ellers er vi stort sett ferdige med det meste akkurat nå.

Hva er ditt beste interiørtips?

– Varier litt med plassering av tingene dine. Jeg har mange ting jeg er glad i, men har ikke alt stående framme til enhver tid. Jeg setter bort og henter fram.

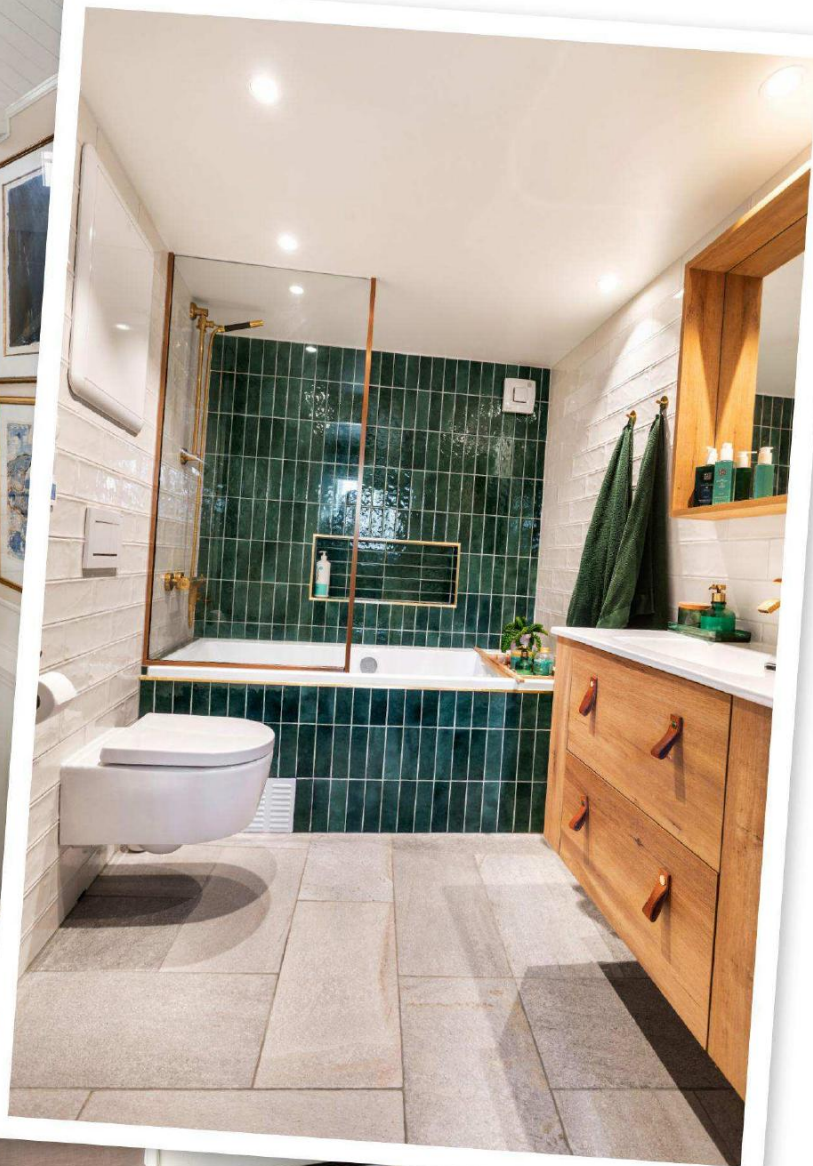
Hva kommer aldri inn i huset ditt?

– Gamle furumøbler, tror jeg.





HIMLING: Spisestuen er blitt lys og luftig etter at de fjernet et tak og fikk høy himling. Spisebordet og stolene er bruktfunn, og rekkverket rundt trappen har de fått laget etter Jans tegninger.



BAD: I underetasjen var det bare et gammelt toalett, så her fikk de bygget et nytt og lekkert bad med innredning fra Megafliis.



Vi brukte en liten uke på å dra på loppemarkeder og reise rundt for å hente møbler vi hadde funnet på Finn.

SOVEROM: Det nye soverommet i underetasjen er delikat og svalt. Himlingen er ny, og for å få en gjennomført stil, har de laget noen ekstra bjelker som er blitt beiset.

BRUKTFUNN:

Både skapet og lenestolen på soverommet er kjøpt brukt.

INSTAGRAM
@villastrandgata

temmelig kummerlige forhold mens det sto på, sier Jan som er tømrer og byggmester av yrke og dermed vet hva han driver med. I årene som er gått siden huset ble kjøpt, har han blant annet sørget for å bygge om deler av huset slik at det nå inneholder to gjesterom, to bad, nytt vaskerom og nytt soverom, i tillegg til de rommene som var her fra før.

Så bra er huset blitt at paret etter en tid valgte å forlate Haugesund for godt og gjøre Stathelle til sitt nye hjemsted.

– Vi dro jo hit så ofte vi kunne, så da ble det litt for mye å ha hus og hage i Haugesund i tillegg. Her er det godt klima, gåavstand til alt, badestrand rett i nærheten og masse hyggelige mennesker. Dermed var det egentlig ingen vanskelig avgjørelse.

NYTER LIVET

Nå nyter de livet i det gamle huset sammen med hunden, en cocker spaniel ved navn Martini Rosso. Og selv om de stort sett er ferdige med begynner å bli ferdige med renoveringen, er det stadig småprosjekter på gang.

– Vi liker å ha noe å gjøre, eller «å tutle», som vi kaller det, både her inne og ute i hagen. Og jeg liker å forandre litt på interiøret, jeg flytter ting litt hit og dit og koser meg med det, sier Sølvli.

– Ja, jeg opplever stadig at hvis jeg går en tur i butikken, så ser det ganske annerledes ut her når jeg kommer hjem igjen, sier Jan og humrer. •



KUL KARDIGAN

Denne jakka er ganske krevende å strikke,
men til gjengjeld får du et superlekkert plagg.

TEKST: Produsenten DESIGN: Camilla Dingsøyr FOTO: Isabel Watson



MØNSTRETE JAKKE

Størrelser: (XS/S) M (L/XL)

Mål:

Bredde/omkrets: (79/158)

82/164 (84/168) cm

Lengde: (60) 62 (64) cm

Garn: Fivel fra Rauma Garn
og Cozy fra Pickles

Garnmengde:

Bunnfarge: Fivel Natur-01 (6)

7 (8) nøster og Cozy PC-100

(6) 7 (8) nøster

Mønsterfarge: Fivel Marine-

blå-09 (3) 4 (5) nøster og Cozy

PC-AZ1297 (3) 4 (5) nøster

Garninfo: Rauma Ullvare-
fabrikk, tlf. 71 22 05 00 eller
raumauill.no og pickles.no

Tilbehør: Trykknapper,
maskemarkører (= MM)

Pinne: Nr. 4

Strikkfasthet: 10 cm = 16 m

BOL

Legg opp (253) 261 (269) m
med bunnfargen. Strikkes
med en tråd av hver kvalitet.
Strikk frem og tilbake – 1 r +
1 vr – 12 p. Neste p – øk 1 m
slik at du nå har (254) 262
(270) m.

Strikk 6 p r m (rillestrikk).
Neste p – mønster. Strikk nå
mønster i rillestrikk (r på retten
og r på vrangen) etter diagr.
Repetér rapporten ut p og
avslutt med de 2 første m i
diagr.

Strikk til arb måler (40) 42
(44) cm. Plasser en MM1 etter
(63) 65 (67) m og en MM2
etter (191) 197 (203) m for å
dele inn til for- og bakstykke,

strikk frem til MM1 – fell av
4 m til ermehull, 2 m før og
2 m etter MM.

Legg arb til side og strikk det
første ermet.

ERMER

Legg opp (84) 84 (88) m med
bunnfargen. Strikkes med en
tråd av hver kvalitet.

Strikkes rundt – 1 r + 1 vr –
12 omg.

Strikk 6 p r m (rillestrikk).

Neste omg – strikk mønster
etter diagr.

Repetér rapporten gjennom
omg og strikk til arb måler
38 cm.

Plasser en MM i beg av omg –
fell av 4 m – 2 m før og 2 m
etter MM – strikk ermet inn
på samme p som bolen. Pass
på at du er på samme mønste-
romg som bolen.

Strikk frem til MM2 på bolen,
fell av 4 m – 2 m før og 2 m
etter MM.

Strikk det andre ermet som
det første og strikk det inn på
samme p som på bolen.

Strikk ut p. Nå skal du ha
(406) 414 (426) m.

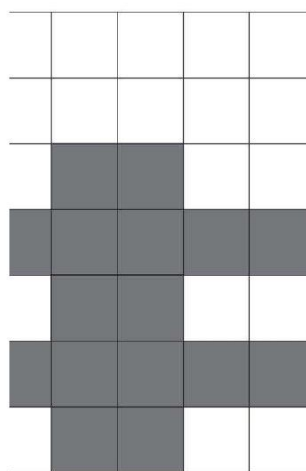
BÆRESTYKKET

Når begge ermene er på bolen,
skal det felles til raglan hver 2.
p (29) 29 (30) ggr. Strikk så 1
p tilbake fra vrangen. Nå skal
du ha (174) 182 (186) m.

HALSFELLING

Fell av 10 m i beg av p, strikk
ut p samtidig som du feller til
raglan. Snu arb – fell av 10 m i
beg av p på vrangen. Fell vide-
re til raglan hver 2. p 9 ggr.

DIAGRAM

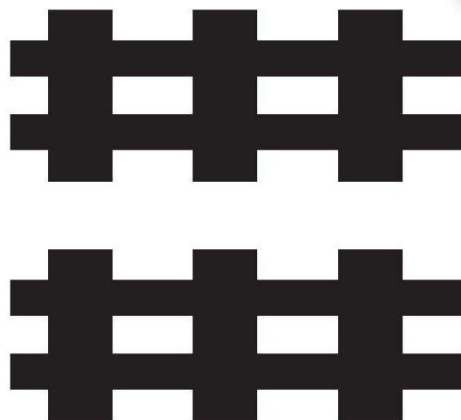


□ = bunnfarge

■ = mønsterfarge



NY bok: I Camilla
Dingsøyr's bok
«Strikk din egen
fashion-garderobe»
får du inspirasjon til
strikk og styling og
helt nye, spennende
oppskrifter.
Cappelen Damm,
kr 429.



Halsfelling: Strikk 2 m r sm
ved halsfellingingen hver p (14)
16 (18) ggr. Nå skal du ha (54)
58 (58) m.

Fell så til raglan kun på bolen
hver p (7) 8 (8) ggr. Nå skal
du ha 26 m. Fell av.

HALSKANT

Plukk opp m langs hele hals-

kanten – 3 + 1 m. Strikk 1 r +
1 vr – 12 p. Fell av.

STOLPER

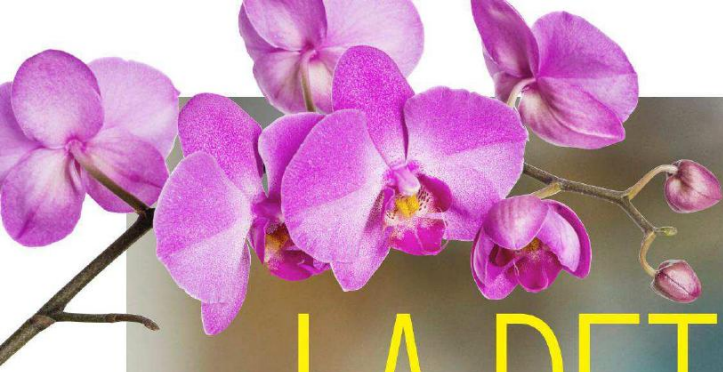
Plukk opp m langs det ene for-
stykket fra retten. Strikk 1 r +
1 vr – 10 p. Fell av.

Strikk stolpen på det andre
forstykket på samme måte.
Sy på trykknapper.

VERDIFULLT

Et spennende mønster som er utfordrende å strikke, men som gir mestringsfølelse og bæres med stolthet, skal vi ikke undervurdere verdien av





LA DET BLOMSTRE!

Når høsten kommer, gir glade pottedplanter liv og farger til stua. I denne saken får du tips til planter som blomstrer lenge og lyser opp både hjemmet og humøret.

TEKST: Cecilie H. Eggen



TØFFE: Alpefioler kan se litt sarte ut, men er tøffere enn toget, og kan overvintr ute i mildt klima. I tillegg trives de i potte inne, halleluja! De vil ikke ha så mye varme, så et kjølig vindu eller uoppvarmet gang er perfekt.

KJØLIG SKJØNNHET

Noen planter trives litt kjøligere enn andre, for eksempel alpefiol. Men også novemberkaktus og juleroser trives bedre i litt kaldere omgivelser.

HELT KONGE: Kongebegonia har riktignok ikke blomster, men trenger jo ikke det heller da den har så flott bladverk! Liker seg aller best i indirekte lys med jevn fuktighet og høy luftfuktighet.



FRODIG OG FUKTIG

Samle flere planter i grupper, gjerne i oddetall på tre eller fem. Det ser frodig ut og hjelper med å bevare fuktighet i luften – helt naturlig inneklimateforbedring.

*Farger lyser opp
sjelen – hver blomst
er som små solstråler
på stille høstdager.*

UKJENT

FLAMINGO: Anthurium, eller flamingoblomst som den også kalles, kan du ha glede av i mange år! Den kan ta en pause i blomstringen når året er på det mørkeste, men gi den tilgang på daglys, så vil blomstringen ta seg opp når daglyset kommer tilbake.



MESTER GRØNN



HAGELAND



FLORADANIA

JUNGEL:

Det finnes mange vakre orkidé-sorter, så hvorfor ikke samle noen og lage blomsterfest i vinduskarmen? Disse tropiske skjønnheten elsker fuktighet, så det er også en fordel ved å stå samlet.

TROPISK TYPE:

Hibiskus trives best ved et lyst vindu om vinteren, slik at den kan stå varmt og trekkfritt hvor den får rikelig lys for å trives gjennom sesongen.



LENGE-BLOMSTRENDE:

Ildtopp er en robust sukkulent med tykke blader og fargerike blomsterklaser. Trives i sterkt, indirekte lys, ønsker veldrenerende jord og tålmodig vanning – gjerne kun når jorden er tørr.



GENERELLE STELLETIPS

- ✓ Pass på at plantene får godt med indirekte lys, spesielt nå når dagene blir kortere. De færreste planter (minus ildtopp) liker direkte sol, men om senhøsten og vinteren når solen er svak, bruker mange planter å tåle dette bedre. Har du en plante som du ser får for lite lys, kan du forsiktig forsøke en mer solrik plassering.
- ✓ Hold jorden jevnt fuktig, men ikke gjennomvåt. La overflaten tørke litt mellom vanningene, og bruk gjerne pletter med god drenering.
- ✓ Mange av plantene setter pris på høy luftfuktighet. Bruk vannbrett, luftfukter eller grupper planter sammen for å øke fuktigheten.
- ✓ Stort sett trives de fleste planter best ved jevn romtemperatur (cirka 18–25 °C). Unngå kald trekk, varme radiatorer eller direkte kontakt med vinduer.
- ✓ Finn en god plassering og flytt plantene minst mulig – de liker seg best med stabilitet.

EKSOTISK: Saintpaulia, også kjent som afrikansk fiol, har små, fløyelsmyke blader og søte blomster i rosa, lilla, hvitt eller blått. En robust favoritt som blomstrer lenge. Gi godt, indirekte lys (unngå direkte sol), vann jevnlig når jorden overflaten er tørr, helst fra bunnen for å unngå flekker – og fjern store blader dersom planten får mange blader men færre blomster.



NUSSELIGE:

Potteroser gjør at sommeren ikke føles like langt unna. Knip av visne blomster, og hold jevnt fuktig. Etter blomstring kan rosen gå i dvale, da kan du redusere pleien og gi planten en hvileperiode i kjølig og frostfritt miljø, så vil den komme tilbake med fornyet kraft til våren!



Høsten er som en annen vår, hvor hvert løv er en blomst.

ALBERT CAMUS

BLOMSTERKAKTUS: En koselig kompanjong i vinduskarmen er novemberkaktus med sin frodige blomstring. Overvanning er den vanligste fienden, da den lagrer vann i bladene og tåler tørke bedre enn for mye fuktighet.

NÅR STØRRELSEN TELLER: Hortensia har store, herlige blomster! De elsker fuktighet, og furter fort om det blir for tørt. Når de er ferdig blomstret og mister fargen, kan du klippe av blomstene og tørke dem.

PRODUSENTER

DROPP GJØDSEL

Blomstrende inneplanter trenger liten eller ingen næring om høsten og vinteren, så vent gjerne med gjødsling til våren når vekstsesongen starter.



FLERE SORTER: Saintpaulia kommer i flere fine varianter, som denne med søte hvite og rosa kronblader. Den er lett å formere. Plukk av et enkelt blad og stikk i jorda. Planten kan også deles.

OVERDÅDIG: Medinilla får store, rosa blomster som henger over potteskanten og er virkelig et syn i stua! Plassér i godt indirekte lys, og vann når toppen på jorda er tørr, men unngå stående vann.

Skyggespill

Ellen hadde alltid hatt et godt øye til sin tidligere kollega Harald, og derfor ble hun så spent da han ba henne møte ham på kafé. Hun gledet seg til møtet, men hvorfor dukket han ikke opp?

Det er noe jeg gjerne vil snakke med deg om. Bare du og jeg. Kan vi det?

Slik hadde ordene falt. Akkurat slik. Ellen visste det, for hun hadde hørt dem for sitt indre øre minst tusen ganger. Og det var i går Harald hadde spurt henne.

Hun trådte inn på kafeen med like deler forventning og uro. Det hadde vært bedre på veien hit. Å flytte beina ga kroppen hennes en oppgave. Noe som kunne avlede i hvert fall noen av de flyktige tankene hennes. Selvfølgelig hadde hun kommet for tidlig. Altfor tidlig. Det var ti minutter til det tidspunktet de hadde avtalt å møtes. Dermed forsvant det bildet hun hadde sett for seg på forhånd. Harald, som satt og ventet på henne. Litt utålmodig. Og henne, som et par minutter for sent feide inn i lokalet med det utslåtte, gnistrende svarte håret og friskheten fra vinterkulden i kinnene. Og et strålende smil selvfølgelig.

Ellen speilet seg i vinduet. Håret var riktignok utslått, men duskregnet hadde gjort ende på all gnist. Det hang halvt klistret til pannen og nedover kåpen. I det minste kunne hun rekke å gå på toalettet og få gjort et eller annet med det. På vei dit speidet hun etter et godt bord hvor de kunne få være litt for seg selv. Så alene som man nå kan være

når man møter en gift mann på en kafé.

Ellen fant toalettet og et speil som hjalp henne litt med å finne fatningen igjen. Håret hennes var faktisk gnistrende svart. Hun var adoptert fra Afghanistan som ettåring for 28 år siden, og selv om dialekten var utpreget sørlandsk, hendte det ikke sjelden at hun fikk spørsmål om sin nasjonalitet. Et spørsmål Ellen med et skuldertrekk hadde lært seg å leve med. De fleste var ikke ubehagelige. Mer nysgjerrige.

Hun gikk tilbake ut i kafeen og valgte seg et hjørne bakerst i lokalet. Det ville nok Harald sette pris på, tenkte hun, og ristet så på hodet av seg selv. Hvorfor skulle han forsøke å skjule seg for noen? De gjorde jo ikke noe galt. Han hadde bare noe han gjerne ville snakke med henne om. Og selv om de hadde jobbet i hver sin avdeling i avisen, var de da tidligere kolleger. Det var det ikke noe galt i.

Likevel kunne Ellen kjenne hjertet hamre ved tanken på hva det var Harald ville snakke med henne om. Hun hadde sine håp. Ikke noen hun hadde våget å sette ord på, men innerst i bevisstheten lå de i mørket og ba om næring. Men det kunne jo være mye annet Harald hadde på hjertet.

De hadde hatt gode samtaler om mye i de to årene de hadde kjent hverandre. I starten hadde det mest vært små,

kvikke bemerkninger i køen i kantinen. Senere hadde de begynt å stoppe opp og prate noen minutter sammen hvis de tilfeldig møttes i gangene. Senere igjen hadde i hvert fall Ellen oppsøkt «tilfeldige» møter. For Harald var hyggelig å snakke med. Det var som om han kjente og forsto henne bedre enn noen annen.

Men aldri – ikke én eneste gang – hadde de vært alene sammen. Og ikke én eneste gang hadde det skjedd utenom deres tidligere felles arbeidsplass. Derfor uroen. Og forventningen.

Hun satte seg i den lille båsen, hvor det var plass til to. Én på hver side av bordet. Ellen så seg rundt. Det nærmet seg lunsjtid, men på en hverdag i det sene vinterhalvåret var det ikke fullt, selv om kafeen var byens mest populære. Hun sjekket nøyde de andre gjestene. Nei, det var ingen hun kjente.

Noen ganger brukte journalistene ellers stedet til å møte kilder. Hun hadde også selv gjort det et par ganger mens hun jobbet i avisen. Et lite stikk i hjertet ved minnet. Hun så på klokken. Nå var de ti minuttene gått. Fra nå av var det Harald som kom for sent til møtet med henne. Humøret sank umiddelbart noen hakk ved den erkennelsen. Og det hjalp ikke det minste at hun selv hadde planlagt å komme for sent – uten å klare å gjennomføre det.



**Farens ord
skulle være
hennes
drivkraft.**

Kelneren kom smilende bort til bordet hennes og ga henne menyen. Hun bestilte en kaffe uten å åpne den, og blikket hennes søkte stadig mot inngangsdøren. Da Ellen hadde ventet en halv time, var

NY,
SPENNENDE
ROMAN

humøret hennes på bunnen. De siste 12 minuttene hadde hun vurdert å enten sende en melding eller ringe til Harald. Hun hadde også tenkt på om hun kunne ha misforstått tidspunktet. Det var utelukket, og det visste hun godt. Hver eneste detalj rundt dette lille møtet var risset inn i hukommelsen hennes. Hun trakk pusten dypt og ringte ham opp. Nå gjaldt det å ikke høres altfor ynkelig ut.

Telefonen ringte flere ganger før den gikk over på svarer.

Hun la på. Hun ventet enda ti minutter, så betalte hun for kaffen og gikk med tunge skritt ut på plassen foran kafeen igjen. Det hadde sluttet å regne, men i Ellens tanker styrtregnet det.

Ellen trakk kåpen godt rundt seg og gikk hjemover. Det var fortsatt tre timer til hun skulle møte på restauranten, hvor hun hadde fått jobb som servitør. Nå hadde hun ikke lenger dårlig tid. På vei til kafeen hadde føttene

hennes beveget seg i et tempo hun ikke kunne styre. Nå måtte hun slepe dem gjennom byen, mens hun uinteressert skannet butikkvinduer og forbipasserende. Livet hennes var uten innhold. Hvordan hadde det blitt slik?

Ellen hadde hatt så store forventninger. Så store mål. Hun ville aldri glemme den dagen hun kom inn på universitetet for å studere journalistikk. Begge foreldrene hennes var ufaglærte. Deres største investering i livet hadde vært

henne. Og Ellens far hadde vært nær ved å sprekke av stolthet den dagen. De hadde gått på en fin restaurant for å feire. Moren hennes pleide alltid å si at hun ikke hadde sett ham så lykkelig siden den dagen de hentet Ellen i Afghanistan.

– Man skal alltid gjøre sitt beste, Ellen. Alltid forsøke å gjøre en forskjell!

Det hadde vært farens mantra hele livet. Selv kunne han ikke gjøre noe da sykdommen rammet og tok ham fra

Ellen på bare ett år. Hun var ikke engang ferdig med utdannelsen da. Mange – inkludert moren hennes – hadde trodd at Ellen ville gå helt i kne av tapet av den faren hun hadde vært nærmest i symbiose med hele oppveksten. Men Ellen hadde gjort sitt beste. Knyttet nevene og kjempet videre. Med sorgen og med oppdraget om å gjøre en forskjell. Fars ord skulle være hennes drivkraft.

Og det hadde gått bra. Hun hadde fullført utdannelsen, og kort tid etter fått jobb i avisen. Ildsjelen og viljen hennes hadde tatt henne langt på kort tid. Hun hadde god kontroll på det digitale, som ble viktigere og viktigere i redaksjonene, og hun var ung og uten forpliktelser. Hun hadde ingen problemer med å legge inn ekstra timer og jobbe på rare tider, så lenge det gjaldt en god sak. Flere av de eldre kollegene hadde nikket anerkjennende og kalt henne en «gammeldags nyhetshund».

Da hun fikk boligstoffet i stedet for pensjonsklare Hanne Jensen, trodde de nok at hun ville skrive myke reportasjer fra pene hjem. Men hun hadde gått rett i strupen på byens største eiendomsmagnat. Helt tilfeldig hadde hun snublet over en flik av noe som virket galt. Og som en terriervalp som får tak i enden av et skjerf, hadde hun dratt til. I en blanding av aggressivitet og lek hadde hun dratt og dratt, til mannen nesten sto naken. Det skulle hun aldri ha gjort. Ellen svelget en klump ved tanken og kjente den uroen og ukontrollerte pulsen hun alltid fikk når hun tenkte på den tiden.

En dag hadde sjefredaktøren kalt henne opp på kontoret sitt. Først trodde hun at hun skulle få ros for artiklene sine om eiendomsmagnaten Anders Lermark. Men beskjeden fra sjefen var det stikk motsatte. Han mente at Ellens arbeid ikke var godt nok underbygget. Han hadde selv fått forelagt dokumentasjon på at Lermark behandlet folkene sine på byggeplassene etter

alle regler. Til slutt tok han stoffområdet fra henne.

– Nå gjør vi det sånn at vi tar en liten pause. Jeg setter Dorte Hansen på stoffområdet, og så får du noen andre oppgaver, hvor jeg forventer at du kildesjekker og sparrer med din redaktør før du publiserer noe. Det var alt. Men altså ... opp med humøret! Du er ung og har rett til å gjøre feil.

Det var først senere, gjennom Dorte, at hun fant ut at Anders Lermark satt i avisens styre. Det hadde han gjort i et års tid på det tidspunktet. Og planen var at han snart skulle ta over som styreleder. Ellens artikler hadde gitt sjefredaktøren hennes problemer. Og hun hadde betalt prisen.



– Jeg har ikke et forhold til mannen din!

Hun kom seg hjem til leiligheten, låste seg inn i oppgangen og trampet opp til annen etasje, hvor katten Carlo smøg seg rundt bena hennes mens hun tok av seg kåpen. Fraværende løftet hun ham opp og koste med ham. Så gikk hun inn i den mikroskopiske stuen og satte seg i sofaen. Utenom sofa, bord og TV var det ingenting. Langs den ene veggen sto fem flyttekasser som Ellen ikke hadde orket å pakke ut siden hun flyttet inn for fem måneder siden. Hun følte seg fortsatt som en flyktning presset opp i det fjerneste hjørnet. Dette stedet var hjørnet. De hvite veggene hånte henne.

Ikke gråt, Ellen. Ikke over dette.

Ellen visste ikke hvor lenge hun satt i sofaen. Det var mobilens pling som rev henne tilbake til virkeligheten. Hun grep etter den med et sug i magen. Kunne det være ham? Det var Dorte.

– Hei, søta. Hva skjer – har du tid til en kopp kaffe i ettermiddag?

Ellen smilte. Dorte var hennes livline. Også selv om hun daglig minnet Ellen om fortiden, for Dorte var fortsatt journalist i avisen. Og en god en, til og med. Hun var rundt 15 år eldre enn Ellen, hadde mann og barn og bodde i et villastrøk i utkanten av byen. Hun var morsom, varm og ikke minst det mennesket som mest av alt holdt Ellen fast i virkeligheten.

– Jeg kan dessverre ikke. Jeg skal på jobb.

– Æsj. Men ok. Sånn er det. Hvordan går det der nede? Er sjefen til å holde ut med?

– Ja, ja. Han er ikke der så ofte. Kokkene er noen idioter, men sånn er det vel bare. Jeg gjør det jeg skal, og så lar de meg være i fred.

Det hjelper i hierarkiet at jeg alltid er klar til å ta en ekstra vakt.

– Det tror jeg nok. Nå sliter du deg vel ikke helt ut, Ellen? Det der er ikke en jobb du skal ha hele livet, det vet du, ikke sant? Du er altfor flink til det!

Ellen smilte igjen. Dorte klarte alltid å snakke til henne på en måte som fikk henne til å føle seg oppløftet etterpå. Og ikke én eneste gang hadde hun stilt spørsmål ved Ellens beslutning om å forlate avisen og journalistikken, da hele saken med Lermark hadde kostet Ellen en sykmelding for stress. Hun hadde bare støttet henne. De snakket litt om løst og fast og avtalte å møtes en annen dag. Ellen nevnte ingenting om møtet med Harald, som ikke hadde blitt noe av.

De neste par timene holdt hun øye med mobilen. Men det kom ingen melding fra Harald. Ingen forklaring eller unnskyldning. Ellen vurderte å ringe opp igjen. Eller skrive. Men noe holdt henne tilbake. Harald måtte jo ha sine grunner. Og de hadde aldri skrevet eller ringt til hverandre før. De hadde jo egentlig aldri gjort noe sammen. Harald og Ellen var noe som foregikk i Ellens hode.

Hun skiftet og gjorde seg klar til å dra på jobb. Og hun gledet seg faktisk. Det skulle

bli godt å få hodet og kroppen i gang med noe annet.

Restauranten var nesten full av gjester, selv om det var en hverdag. Hotellet var vertskap for enda en konferanse, og det gjorde at det var mange gjester til middag. Mange av dem hadde til og med god tid, fordi de bare skulle få kvelden til å gå. Ellen likte automatikken i jobben. Hun hadde raskt lært seg rutinene, og det ga henne mulighet til å jobbe på i høyt tempo uten å føle seg spesielt presset mentalt. Det siste var helt avgjørende for henne.

Hun tok imot bestillinger, viste gjestene til bordene, serverte, spurte om alt sto bra til, og gjorde opp regningene. Innimellom vanket det til og med god driks. Og, ja, av og til kom det også tilbud om mer enn bare driks. Ellen følte som oftest avsky for de gifte forretningsmennene som gjerne ville ha litt moro når de var på reise. Og ikke én eneste gang hadde hun følt seg fristet.

Det var annerledes med Harald. Harald var ikke beregnende, og han lovet ikke noe han ikke kunne holde. Harald var bare en god bekjent. Skulle hun være ærlig, ante hun ikke om Harald i det hele tatt følte noe for henne. Og det var heller ikke viktig. For Harald var en gift mann.

Ellens tanker fulgte henne mens hun balanserte en stabel med skitne tallerkener ut mot kjøkkenet, og plutselig la hun merke til en kvinne ved inngangen. En blond kvinne omtrent på hennes egen alder. Kvinnen var kledd i jeans og collegegenser og så ikke ut som en som var ute for å spise. Det ville heller ikke gi mening, for klokken var nesten 22.30. Kvinnen så opprørt ut, men hun snakket med servitøren som hadde tatt imot henne i døren, og Ellen kjente en gryende uro av gjenkjennelse mens hun så kvinnen gestikulere og speide rundt i lokallet. Plutselig møttes blikkene deres, og kvinnen pekte rett mot Ellen.

Ellen følte det som en an-

klagende pekefinger rettet mot henne. Det ansiktet som så på henne, hadde hun sett før. I flere smilende varianter på Haralds Facebook-profil, som hun – hun måtte innrømme det – besøkte av og til, selv om de ikke var venner der. Det var Jane, Haralds kone. Ellen var ikke i tvil et sekund.

Ellen merket Janes hissiges skritt tvers gjennom lokalet, men hun flyttet blikket og konsentrerte seg om å nå døren ut til kjøkkenet med tallerkenene på armen. Akkurat idet hun skulle til å dytte opp svingdøren, sto Jane ved siden av henne med en anklagende pekefinger rettet mot henne.

– Hvor er han? Hvor er Harald?

Forfjamset var Ellen nær ved å miste hele lasset. Hun så på kvinnen.

Jeg tror det har skjedd noe fryktelig.

– Unnskyld, jeg må bare sette fra meg disse, så kommer jeg ut igjen.

Ellens hjerne jobbet på høygir mens hun presset seg forbi Jane, ut på kjøkkenet og bort til bordet der oppvaskeren sto klar. Servitøren fra døren hadde fulgt etter Jane og kikket nå undersøkende inn over svingdøren for å lese Ellens reaksjon. «Tar du denne?» var spørsmålet hun leste i ansiktet hans. Og hun nikket. For det måtte hun.

Jane så ut til å være i opprør. Blikket hennes var sint og anklagende. Ellen forsto instinktivt at det beste ville være å få kvinnen et sted hvor de kunne snakke uforstyrret. Men hun hadde bare to valg. Kjøkkenet, hvor alle kollegene kunne følge med. Eller restauranten, hvor alle gjestene kunne følge med. Hun tok sjansen og valgte restauranten.

Janes brystkasse hevet og senket seg som et stempel. Ellen hadde aldri hilst på Jane

før. Så hun valgte å spille overrasket.

– Ja? Hva gjelder dette egentlig?

Jane la demonstrativt hodet på skakke og rynket det ene øyebrynet.

– Som om du ikke vet det? Harald. Mannen min. Hvor er han?

Ellen kjørte en hånd gjennom håret.

– Harald Frederiksen? Er det mannen din?

Jane nikket motvillig. Ellen rakte ut hånden for å hilse.

– Da må du være Jane. Jeg heter Ellen. Jeg var kollega med Harald da jeg jobbet i avisen. Og han snakket ofte om deg.

Jane så på Ellens utstrakte hånd, men tok den ikke.

– Du vet hvor han er, gjør du ikke?

– Jeg forstår altså ikke helt. Hvorfor skulle jeg vite det?

Ellen bet seg i underleppen. Lokalet snurret.

– Fordi du har et forhold med ham. Og fordi han er borte.

Ellen ristet energisk på hodet. Hun merket at folk i restauranten fulgte med. Jane gjorde ingenting for å dempe stemmen. Janes ord var som kampesteiner kastet mot henne, én etter én. Hun forsøkte å sortere dem, så de ga mening.

– Jeg har overhodet ikke noe forhold til mannen din. Jeg kjenner ham bare fra jobb. Men hva mener du med at han er borte? Hva har skjedd, Jane?

Jane løftet de knyttede hendene og dunket dem plutselig mot Ellens bryst i en fortvilet gest. Så begynte hun å hulke og skjulte ansiktet i Ellens favn.

– Han har skrevet et brev. Han er borte. Jeg tror det har skjedd noe fryktelig.

Ellen tok forsiktig imot den skjelvende kvinnen, mens tankene raste rundt i hodet hennes. Harald, som ville snakke med henne. Harald, som ikke kom til kafeen som avtalt. Harald, som nå var borte. Hva i all verden var dette?

Fortsetter i neste nummer

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no



LEVDE LIVET: Mamma reiste til Syden flere ganger i året sammen med venner, og hun var stadig ute på restauranter.

HUN LEVDE OVER EVNE

Det var mye rot rundt mammas økonomi de siste årene hun levde, og hun pådro seg stor gjeld.

JEG ER EN dame på 62 år som ikke lenger har foreldre. Faren min døde for ti år siden, og moren min for ett år siden. Jeg savner ham, men ikke henne. Det skyldes det kaoset mamma skapte da hun ble alene og fikk råderetten over pappas penger.

Som liten hadde jeg et godt forhold til moren min. Hun

var hjemmевærende store deler av tiden. Husker jeg riktig, begynte hun ikke å jobbe før jeg var rundt ti år gammel. Det innebar at jeg i store deler av barndommen hadde en bollebakende mamma som alltid var der når jeg kom hjem fra skolen.

Hun var en dyktig husmor som holdt hjemmet vårt skin-

nende rent, og jeg hadde alltid alt jeg trengte av utstyr og nystrøkne klær. Det var pappa som forsørget familien. Han hadde i perioder to jobber, men klaget aldri. Han var tilfreds med familiesituasjonen og ga mamma husholdningspenger for at hun skulle handle mat og det vi trengte. I voksen alder har jeg forstått at han

var den som holdt orden på økonomien. Mamma tjente ingen penger selv, men elsket pene klær og vakre ting. Hun røykte lange og tynne sigaretter og leverte tippekuponger i håp om å vinne stort.

Jeg var vant til at hun var slik. Da hun begynte å jobbe selv, var far så grei at hun fikk bruke sin lønn på seg selv, og

kanskje var det i disse årene at hun la seg til et forbruk langt over det som var fornuftig. En ting er sikkert; hun lærte ingen ting om å betale regninger, for dem tok pappa seg av. Huset mine foreldre hadde kjøpt sammen da de giftet seg, var en helt vanlig og liten enebolig. Siden de bare fikk meg og jeg vokste opp som enebarn, ble det aldri behov for å få flytte til noe større.

Jeg vet at pappa jobbet hardt for å betale ned gjelden så fort som mulig, og han var svært flink med pengene. Etter at jeg ble voksen fikk foreldrene mine det romslig økonomisk, og de reiste og koste seg, noe jeg syntes var hyggelig. At mamma stadig vekk kjøpte klær og forbruksartikler hun ikke trengte, og var veldig opptatt av materialistiske ting, var jeg vant til. Derfor gadd jeg ikke å mene noe om at sofaer ble byttet ut etter fire-fem år og nye gardiner stadig fant veien hjem til dem.

Dessverre døde pappa bare 64 år gammel. For mamma var det et sjokk å bli alene. Hun hadde gått av med tidlig pensjon det samme året og var fryktelig lei seg. Jeg syntes synd på henne.

Arv var ikke et tema da vi gravla pappa. Faktisk snakket ikke mamma og jeg om økonomi i det hele tatt. Hun var et voksent menneske, og jeg tok det for gitt at hun hadde kontroll på livet sitt. At hun hadde god råd fordi hun kunne bruke pensjonen på eget forbruk, var jeg vant til. Derfor stusset jeg ikke over livsstilen hennes etter at hun ble alene.

Mamma reiste til Syden flere ganger i året sammen med venner, og hun var travelt opptatt flere dager i uken med hyggelige sammenkomster i eget og andres hjem, eller ute på restauranter.

Bare noen måneder etter at hun ble enke konstaterte jeg overfor meg selv at det gikk riktig så bra med henne. Hun blomstret. Innimellom var jeg og min familie på middag hos

henne, og hun kunne alltid vise oss noe fint hun hadde kjøpt på salg. Jeg inviterte henne også til oss, og vi hadde god kontakt.

Men så begynte det å skje noe merkelig. Hun ringte meg og spurte om å få låne penger.

– Låne penger? utbrøt jeg.
– Men du har en god pensjon og er gjeldfri!

Jeg forsto ingen ting. Hun forklarte det med at det var kommet uforutsette utgifter og at trygden var forsinket, og jeg var så dum at jeg ga henne en tusenlapp. Etter hvert ble det flere små lån, og hun betalte ikke tilbake. Jeg begynte å tenke på at noe måtte være galt, men hvor galt det var, gikk ikke opp for meg før huset jeg hadde vokst opp i ble solgt på tvangsauksjon. Det var belånt til over pipa.

Du kommer til å arve gjelden hennes, sa mannen min.

Jeg klarte meg bra og trengte ikke mors penger, men selvfølgelig var det bittært å tenke på at alle verdiene jeg skulle ha arvet, forsvant i et dragsug. Jeg spurte henne om hun ville ha hjelp til å få orden på økonomien, men da ble hun sint og ba meg passe på mitt eget.

Hun leide en leilighet, og jeg trodde i lang tid at ting gikk greit. Jeg må ærlig innrømme at kontakten mellom oss ikke var den beste, men vi snakket sammen på telefonen, og hun ga inntrykk av at livet hennes var ok. Kanskje burde jeg ha forstått at hun fortsatte å rote med penger, for da sønnen min skulle konfirmeres, fikk han ingen konvolutt av henne. Hun ringte i stedet og sa at hun følte seg dårlig og ikke orket å komme på festen.

I dag tror jeg hun lot være å komme fordi hun ikke hadde

en gave å gi. Hun hadde allerede da dratt på seg en betydelig kredittkortgjeld. Problemet var at jeg ikke var våken nok til å forstå det. Mor døde brått av et massivt hjerteinfarkt. Dødsfallet var uventet, og jeg reagerte med sorg. Det første jeg tenkte på var barndommen, alle de årene da hun var en god og kjærlig mamma. Dessverre fikk jeg ikke være lenge i de gode minnene.

Da jeg skulle rydde i mammas hus, fant jeg en stor bunke med inkassovarsler og regninger. Økonomien hennes var gått fullstendig over styr. I møter med NAV og banken kom det frem mye som var sjokkerende. Fire år etter at hun måtte flytte fra eget hus, hadde hun klart å pådra seg gjeld på nesten 600 000 kroner. Hun hadde ikke så mye som en krone på konto. Det viste seg at namsmannen hadde vært hos henne to ganger på grunn av tvangsinn drivelse.

– Du kommer til å arve gjelden hennes, sa mannen min da jeg fortalte ham om situasjonen.

Da gikk det opp for meg at mors død kom til å koste meg dyrt. Hun hadde ikke engang penger til egen gravferd. Før dette visste jeg ikke at man kan søke om støtte til begravelse gjennom NAV hvis avdøde ikke etterlater seg midler. Mor kvalifiserte til støtte, og det dekket en del, men på langt nær alt.

Da dagen for begravelsen kom, ønsket jeg bare at den skulle være overstått så fort som mulig. Uansett hvor hardt jeg forsøkte, klarte jeg ikke å

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

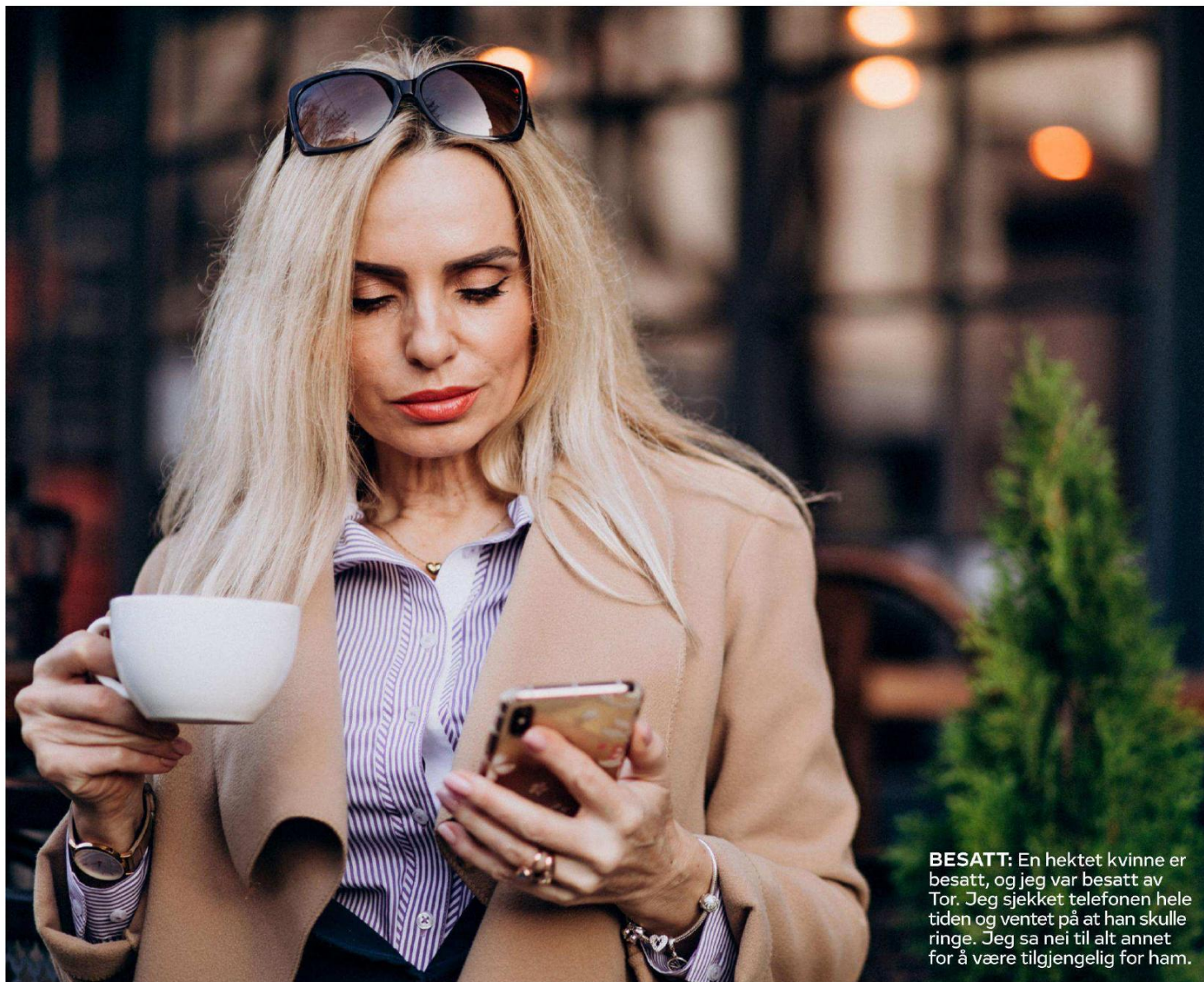
tenke på henne med kjærlighet. Skulle jeg sitte igjen og betale gjelden hun hadde pådratt seg? Det føltes urimelig, og jeg kjente både på sinne og bitterhet.

Nå har jeg valgt å fortelle historien min for å minne andre om at det er ethvert menneske rett og mulighet å fraskrive seg arv. Selv kontaktet jeg en advokat og sa fra meg arveretten etter mamma. Det ble gjort gjennom en erklæring som ble sendt skattefogden i hennes hjemfylke. Det betydde at jeg ikke fikk noen av verdiene i boet hennes, men heller ikke trengte å ta over gjelden hennes. Det offentlige overtok boet. Altså har jeg ingen ting etter foreldrene mine.

Jeg ble hverken rikere eller fattigere da mor døde. Jo, litt fattigere, for gravsteinen måtte jeg betale av egen lomme. Jeg har ikke dårlig samvittighet fordi jeg ikke kostet på henne en dyr stein. Når alt kommer til alt, brukte hun den arven jeg skulle ha fått etter den sparsommelige faren min. Hadde han visst hva som skjedde, ville han ha snudd seg i graven. •

JEG UTSLETTET MEG SELV

Bare jeg blir litt slankere, kler meg litt mer kvinnelig, lager litt bedre mat og blir enda mykere og mildere, forstår han at det er meg han vil ha. Slik tenkte jeg i min intense og sykelige forelskelse.



BESATT: En hektet kvinne er besatt, og jeg var besatt av Tor. Jeg sjekket telefonen hele tiden og ventet på at han skulle ringe. Jeg sa nei til alt annet for å være tilgjengelig for ham.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

VAR JEG VIRKELIG så selvutslettende? Hvorfor ga jeg ikke blaffen i ham? Når jeg ser tilbake på de fem årene jeg var forelsket i Tor, stiller jeg disse spørsmålene. Sannheten er at han hverken fortjente eller burde ha fått min grenseløse kjærlighet.

Jeg møtte «mannen i mitt

liv» da jeg som 40-åring var ute på byen sammen med to gode venninner. Tor var fra-skilt og far til to, og han var ti år eldre enn meg. At det er mulig å forelske seg ved første blick kan jeg definitivt si, for jeg falt for ham i samme sekund som jeg så ham.

Han ble helt sikkert flattert

av at en litt yngre kvinne tok kontakt, og vi ble stående og prate sammen. Da kvelden var over, tilbød han seg å kjøre meg hjem. For meg bekreftet dette det inntrykket jeg hadde av ham som en voksen og fornuftig mann. Han kunne hygge seg uten alkohol. Det viste seg at det var grunner til hans

avholdenhet. Han var en ivrig birkebeiner og han skulle ut på ski morgenen etter.

Det imponerte meg at han var så veltrent og målrettet, og da jeg hadde fått et lett og hyggelig kyss med ønsker om en god natt, brant det i kroppen min. Jeg hadde bare ett ønske; at han skulle ta kontakt med

meg igjen. Og han tok kon-takt.

Jeg var raskt ute med å for-telle venninnene mine at jeg hadde funnet mannen med stor M. Jeg hadde aldri vært så forelsket.

Vi fikk et forhold, Tor og jeg, og det gikk ut på at vi møttes hjemme hos meg, eller hos ham når han ikke hadde samvær med sine barn. Vi spiste god mat og elsket, og jeg ga meg hen med en inten-sitet som jeg ikke hadde hatt før. Jeg følte at jeg elsket ham og trodde helt sikkert at han var interessert i et fast forhold.

**Jeg sa ja til å
leve på smuler
fordi jeg
trodde at han
etter hvert ville
forstå at han
elsket meg.**

Raskt begynte jeg å føle at jeg ville mer enn ham. Hver kveld vi ikke var sammen, kjentes det som om jeg skulle lengte meg i hjel. Han hadde stadig avtaler og ting å gjøre som jeg ikke var involvert i eller ble ønsket velkommen inn i. Han var i selskap hos venner, og jeg ble ikke engang spurt om jeg ville være med. Av frykt for å skremme ham bort, torde jeg ikke spørre hvorfor det var slik.

Disse tingene burde ha fått meg til å forstå at han ikke var like interessert i meg som jeg var i ham – at han ikke ønsket å være noe annet enn elskerens min. Men jeg klarte ikke å innse dette fordi hjertet mitt var i brann.

Fordi det eneste jeg ønsket var å være nær ham, ble jeg den pågående, den som ringte og foreslo møter og elskovs-tunder. Ofte passet det ikke, men én og annen gang sa han ja og kom.

Jeg strakte meg så utrolig langt for å få hans gunst. Jeg

strevde og overtilpas-set meg for å få hans kjærlighet og omsorg.

Hvis jeg visste at han skulle reise bort på et skirenn en lørdag formiddag, ringte jeg samme morgen og sa lokkende: «Du rekker en liten tur innom meg, jeg er klar til å ta imot deg!» Slike ting kunne han respon-dere raskt på. «Ok, jeg kom-mer», sa han. Og han kom, og vi hadde en intens hyrdestund før han spratt inn i klærne og forduftet med et smil. Jeg lå igjen og visste ikke om jeg burde være glad for at han kom, eller om jeg skulle være skuffet fordi han heller ikke da spurte om jeg ville bli med ham på tur.

En hektet kvinne er besatt, og jeg var besatt av Tor. Jeg satt ved telefonen hele helger og ventet på at han skulle rin-ge. Jeg sa nei til alt annet for å være tilgjengelig for ham. Til slutt ga venner og familie opp å be meg med på ting.

Noen ganger klarte jeg ikke å vente på at han skulle ringe meg, og det endte alltid på samme måte. Enten var han avvisende og mutt og sa at han var sliten og trøtt, eller han sa at vi kunne møtes en liten time. Hele tiden sendte han doble signaler.

Jeg laget meg en historie om at han egentlig elsket meg, men at han var redd for å bli skuffet. Den lille timen fikk meg til å sveve. Jeg sa ja til å leve på smuler fordi jeg trodde at han etter hvert ville forstå at han elsket meg. Jeg kledde meg i sexy undertøy, og passet på å lukte godt og ha nyvasket hår. Alltid forsøkte jeg å være den beste utgaven av meg selv.

Jeg sa ham ikke imot og viste min beundring for den han var. Jeg ba ham om å bli med på middag hos mine gode venner, men hver gang takket han høflig nei.

«Jeg vet ikke helt om jeg har lyst til det. Kan vi ikke bare være sammen, vi to?» sa han.

Jeg tok det som et tegn på at han ville ha meg for seg

selv, og selv om jeg higet etter å få presentert min store flamme for venner og familie, ble det som han ville.

Sigrun, som er min aller beste venninne, sa at jeg måtte våkne opp.

«Han behandler deg som en dritt», sa hun opprørt.

Bakgrunnen for dette var en kveld Tor og jeg skulle ha hatt sammen, men så endte han opp med å reise til eks-kona for å hjelpe henne med en garasjevegg som hadde falt ned.

Jeg var inne i en destruktiv runddans og selvfølelsen ble dårligere og dårligere. Situa-sjonen gjorde meg stresset og utrygg. «Bare jeg gjør det riktige, blir det oss to», trodde jeg.

Innerst inne forsto jeg at han kanskje tenkte på ekskona fremdeles, og nysgjerrig lette jeg meg frem til bilder av hen-ne på nettet.

Jeg så at hun var en mer feminin type enn meg, og det slo meg at det kanskje var her jeg bommet. Dagen etter kjøp-te jeg klær i samme stil som hun brukte, og da Tor og jeg møttes neste gang, hadde jeg på meg kort skjørt og åpen bluse. «Wow», sa han.

I dag ser jeg at Tor likte å ha meg i sitt liv som en kvinne han kunne være sammen med når han hadde behov for sel-skap og nærhet. Ved å gjøre seg litt utilgjengelig, være uforutsigbar og skiftende, gjorde han meg hektet. Når vi var nær hverandre, var alt så fint, men neste dag kunne han holde avstand og få meg til å føle meg avvist. Jeg visste bare én ting sikkert, og det var at jeg måtte klare å få ham til

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

å forstå at vi to var som skapt for hverandre.

Det var en fortvilende tid. Jeg klarte ikke å forstå meg på mannen jeg elsket. Ibland fikk han meg til å føle meg elsket. Andre ganger følte jeg meg som en plageånd. Jeg ble etter hvert mer frustrert enn glad, men når jeg spurte Tor hva han ville med meg, klarte han ikke å gi et godt svar.

«Jeg liker deg veldig godt, du er fantastisk», kunne han si. De magiske ordene «jeg elsker deg» kom aldri.

Det tok fem år før jeg ende-lig innså at det aldri kom til å bli oss to. En artikkel om det å bli hektet i kjærlighet fikk meg til å se meg selv. Jeg kjente meg igjen som den jenta som vokste opp med en mor og far som oppførte seg som en pre-mie. Bare hvis jeg gjorde som de ville, når det passet dem, var de kjærlige og tilstedevæ-rende.

Jeg elsket mamma og pappa, men de var ikke stabilt tilgjengelig for meg da jeg vokse opp. Ofte ble jeg avvist hvis jeg ville være nær. Når de ikke avviste meg, følte jeg meg så ekstremt lykkelig.

Dette mønsteret tok jeg med meg inn i voksenlivet. Da jeg møtte min «hekker», Tor, ble en slags tilknytningsrefleks slått på. Jeg tenkte at jeg måtte ha ham fordi han representerte trygghet og lykke, og at alt ville bli bra bare jeg klarte å knekke koden. •

DATTEREN MIN HAR KUTTET ALL KONTAKT

Da hytta vi hadde eid i 40 år skulle selges, syntes både mannen min og jeg at det var positivt og hyggelig at hans sønn ville kjøpe den. Dessverre så ikke min datter det på samme måte.

ILLUSTRASJONS FOTO: NTB



LEVER LIVET: For halvannet år siden innså Frank og jeg at vi ønsket å gjøre andre ting i feriene våre enn å dra på fjellet. Så vi solgte hytta og dro til Syden.

PENGER OG VERDIER får frem det verste i folk. Sier du ordet arv, følger ordene rettferdighet og likhet opp i samme sekund. Men hva er det å opp- tre rettferdig? I mine øyne er også det begrepet relativt.

Jeg har en datter jeg er glad i og som jeg ikke lenger ser. Hun vil ikke ha mer med meg å gjøre og årsaken er en hytte på fjellet, som hverken er spesielt flott eller attraktiv. I ett år nå har jeg tenkt: «Er jeg ikke mer verdt som mor?»

Sannheten er at Elise kuttet all kontakt med meg i samme øyeblikk som mannen min og jeg tok en avgjørelse hun ikke likte.

Jeg er en kvinne på 66 år som har to barn fra et tidligere ekteskap. Som ung kjøpte jeg en hytte sammen med min første mann, og den beholdt jeg da vi skilte lag, mens ungene fremdeles var små. Jeg var så heldig å møte Frank ikke så lenge etter at jeg ble alene. Han hadde også to barn, og vi to klarte å finne en god løsning på dine, mine og våre barn.

Vi gjorde ikke som de fleste fraskilte, som sørget for å samle alle ungene samme helg for å gi seg selv «barnefri» annenhver helg. I stedet hadde han sine gutter den helgen mine jenter var hos faren sin. Jeg fikk et godt forhold til mine stesønner. De var ordentlige gutter som drev med positive aktiviteter som fotball og skiskyting. De elsket å være med til fjells, på den hytta jeg

kjempet for å beholde da jeg ble skilt.

Døtrene mine fikk også et godt forhold til Frank. Han stilte opp for dem og ble glad i dem. Jeg vil si at det ikke ble gjort noen forskjell på hans og mine barn i noen som helst retning. Jeg elsket fjellivet og det samme gjorde de andre i storfamilien vår. Alle unntatt jentene mine. De likte ikke å gå på ski og måtte tvinges ut hver gang vi var der.

Da de ble ungdommer, klaget de på at det var kjedelig på hytta, og hvis det var mulig, valgte de å dra til faren eller venninner i stedet for å bli med oss. Det var trist at de var så negative til det jeg likte å bruke fritiden på. Mang en kveld satt Frank og jeg og snakket om hvordan vi kunne få snudd holdningene deres. Vi lokket venninner med til hytta og arrangerte spillkvelder. I en og annen helg så det ut som om Elise og Nora trivdes, men neste gang var det like vanskelig å få dem med på helgetur. «Jeg vil heller være hjemme», var omkvedet, eller: «Må vi dra til den hersens hytta?»

«Gi henne penger og bli venner», vil sikkert noen tenke.

Med sønnene til Frank var det helt motsatt. De nærmest jublet når vi pakket skiutstyret og skulle legge i vei. De likte å gå på ski og kunne ikke komme seg fort nok ut i løypene etter frokost, og det var en glede å være sammen med dem fordi de var så positive og takknemlige.

Inni meg sukket jeg fordi barna mine ikke klarte å se på fjellivet på samme måte, men jeg var streng mot meg selv og sa at vi mennesker er forskjellige. De hadde andre kvaliteter og andre interesser. Jeg elsket

dem, ferdig med det. Derfor forsøkte jeg å imøtekomme deres ønsker og ikke lage et stort nummer ut av situasjonen.

Når jeg tenker tilbake nå, synes jeg at alle barna fikk en god barndom. De ble sett og lyttet til – deres meninger ble tatt på alvor. Frank og jeg var så rettferdige at det ikke var noen som helst grunn til å være misunnelig eller sjalu. Ungene ble behandlet likt og likevel forskjellige, fordi de var ulike personerligheter.

Etter hvert ble barna store og flyttet ut, og Frank og jeg ble alene i det store huset og med hytta på fjellet. I flere år dro vi til fjells i helgene. Den eneste av barna vi fikk besøk av var Petter, min eldste sønn, Franks førstefødte. «Jeg elsker dette området», sa han entusiastisk og la i vei innover fjellheimen.

For halvannet år siden innså Frank og jeg at vi ønsket å gjøre andre ting i feriene våre enn å dra på fjellet. Jeg hadde slitt med den ene hoften i lang tid og var ikke så mobil lenger. Å gå på ski eller legge i vei på lange fotturer ble vanskelig. «Vi selger hytta», sa jeg.

At den var min den gangen jeg kjøpte den, var ikke et tema, for vi to har hatt felles-eie og delt utgiftene på alt siden vi giftet oss. Vi så for oss noen måneder i Spania hver vinter og trengte penger til å realisere denne drømmen. Derfor var det ikke snakk om å overlevere hytta som forskudd på arv, men før vi la den ut for salg, informerte vi likevel alle barna.

Alle forsto at vi tenkte som vi gjorde. Så kom Petter inn fra sidelinjen og sa: «Jeg vil gjerne kjøpe hytta!» I samme øyeblikk følte jeg meg lettet og glad. At den ble i familien var et ønske jeg hadde hatt innerst inne. «Fantastisk», sa jeg. Frank syntes også at det var en god tanke.

Fordi ingen av de andre barna hadde meldt seg interes-

sert, eller hadde uttrykt at de ikke likte tanken på at vi kvittet oss med hytta, falt det oss ikke inn å konferere med dem. Vi gikk til en advokat og fikk overført hytta på Petter. Han fikk kjøpt den til en sum vi mente at var ok, som var under markedsverdi. Til gjengjeld åpnet han for at vi kunne fortsette å bruke den så mye vi ville helt til vår død.

Det var en genial løsning, og jeg følte takknemlighet.

Så skjedde det jeg ikke hadde forventet. Min ene datter, Elise, fikk høre om overdragelsen og ble rasende. «Dere gjør forskjell på oss», hylte hun, og viste et regnestykke over hva stebroren hadde tjent på kjøpet. «Dette er hytta vår, mamma, han har ikke noe med den å gjøre», argumenterte hun.

Jeg ble sjokkert og minnet om at hun ikke hadde vært interessert i fjellivet noen gang. Da fikk jeg høre at jeg var dum, naiv og godtroende, som lot en mann jeg ikke engang var mor til, kjøpe hytta vår. «Skal dette bli riktig må dere betale meg og Nora 500 000 kroner hver», påsto hun.

Min andre datter, Nora, stilte seg ikke på sin søsters side. Hun sa at hun ikke ville blande seg inn i en konflikt – at det var ok for henne at Petter hadde kjøpt hytta. Likevel fortsatte Elise å krangle og bråke.

Jeg trodde at det skulle gå over – at hun skulle komme til fornuft. Det har ennå ikke skjedd, og nå er det ett år siden jeg snakket med henne

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

sist. Hun har kuttet all kontakt med meg fordi hun mener at jeg har forfordelt.

De siste gangene vi snakket sammen, var hun sykelig opptatt av verdier, arv og forskjellsbehandling, og hun skjelte meg ut. Hun påsto at Petter og Frank har hjernevasket meg, til og med.

Jeg er lei meg. Den tiden Frank og jeg skulle ha hatt det hyggelig sammen, er blitt forstyrret av unødvendig uro. Vi kunne ha hatt det så fint om det ikke var for Elise.

«Gi henne penger og bli venner», vil sikkert noen tenke, men det har jeg bestemt meg for at ikke skal skje. Vi har ikke opptrådt klanderverdigg eller urettferdig.

Slik jeg ser det, fikk vi hjelp av Petter til å få i pose og sekk. Nå har vi penger til å bo i utlandet om vinteren og kan samtidig reise til hytta når vi vil. Det er takket være ham at vi har fått denne friheten, og den erkjennelsen viker jeg ikke fra bare for å tilfredsstille en smålig datter. •

JEG PASSET IKKE INN

KJÆRE JON, KJÆRESTEN min gjennom mange år. Jeg vet at du sitter igjen med mange spørsmål etter at jeg reiste fra deg. Du spør deg selv om hva du kunne ha gjort annerledes for å holde på meg, og du lurar på om jeg har møtt en annen mann. Svaret er nei på begge deler. Det var ikke noe du kunne ha endret på, og jeg er ikke interessert i en annen.

Da vi møtte hverandre for fem år siden, trodde jeg at jeg ønsket meg en familie, men sannheten er at det ikke var veloverveid da jeg sa ja til å gifte meg og få barn med deg. Da bryllupet nærmet seg begynte jeg å føle panikk, og jeg spurte meg selv hvorfor. Da de ærlige svarene begynte å komme, forsto jeg at det ikke kunne bli oss likevel.

Jeg er ikke skapt for varige bånd, det er sannheten. Tanken på å leve med den samme personen resten av livet og være bundet til et løfte om troskap, skremmer meg. Jeg er ikke laget for et A4-liv, der alt to voksne snakker om, er hva som skal handles inn til middag. Jeg ville ikke ha taklet nattevåk og amming, å ha fokuset på et lite barn døgnet rundt.

Vi er skapt forskjellige. Jeg er ikke som «alle» andre. En stund forsøkte jeg å være den, som sa ja til alt det du ønsket deg i livet, men sannheten er at den som skulle gifte seg med deg, ikke er meg på ordentlig.

Jeg vil ut i verden, Jon, for å oppleve ting. Jeg vil arbeide på forskjellige steder og møte nye mennesker, få nye impulser, ikke kjøpe det hvite, store huset i svingen ved mor og far, slik du og de drømmer om.

Vi har hatt en fin tid sammen, og jeg har hatt det bra fordi du er en flott mann. Men nå skal du gå videre og lete etter en annen kvinne enn meg, en dame som vil gi deg det du vil ha.

Jeg unner deg å bli far og leve et familieliv. Jeg vil ikke at du skal ofre dine drømmer for at jeg skal få forfølge mine.

Det er i grunnen rart at det i dagens samfunn fremdeles er knyttet tabu til frivillig barnløshet. Det kjennes som om det ikke er lov å si: Jeg ønsker meg ikke barn. Sier jeg det, blir jeg sett på som en stor egoist. Jeg vil minne om at det kan være uegoistiske grunner til å velge bort morsrollen. Se på verden, hva slags liv vil barn få i en fremtid med så mye krig og så store miljøfarer? Nei, jeg vil ikke ha barn.

Men du skal bli pappa og du kommer til å bli en fantastisk far og ektemann. Ikke sørg fordi jeg er ute av livet ditt. Tenk at det var bra at vi ikke gjorde en gedigen feil og ble foreldre sammen. Jeg vet at jeg ikke ville ha taklet en slik hverdag. Vet du, i drømmene mine de siste ukene, lå jeg og kavet fordi jeg rømte fra deg og et lite barn. Det kunne ha blitt sant, det vet jeg.

Nå har jeg søkt og fått jobb i en annen del av verden og går videre i mitt liv. Jeg gleder meg til å komme bort fra alle spørsmålene, de oppgitte blikkene og de kritiske ordene. «Har du tenkt nøye gjennom dette », spør alle. For første gang på mange år er det oppriktighet og ærlighet i det jeg gjør. Jeg følger hjertet mitt.

Jeg er glad i deg, Jon, og du skal vite at jeg bærer deg med meg fordi vi har så mange gode minner sammen. Men resten av livet skal vi leve hver våre liv. Jeg vet at du en dag kommer til å sette pris på det valget jeg gjorde for oss. En dag finner du en som passer inn i ditt bilde. Det gjorde ikke jeg.

Linda

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.500,-

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart førersete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt &
frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp 1.995,- pr. mnd. inkl. mva. Egenkapital kr 100.000,-. Etableringsgebyr 5.225,-. Rente 6,49%. Effektiv rente 6,7%. o/10 år. Totalt kr. 177.741,-. Frakt, klargjøring, metallic lakk og vinterhjul kommer i tillegg.

GÅTE: Natalie Wood druknet, men hva det var som egentlig skjedde om bord, forblir ukjent.



*Mysteriet rundt Hollywood – stjernen
Natalie Woods død*

ULØST GÅTE I 43 ÅR

Lenge trodde man at Natalie Woods død handlet om en dalende karriere, flittig festing og psykisk ubalanse; en forklaring blant annet lillesøsteren aldri har trodd på. Konspirasjonsteoriene om den vakre Hollywood-legendens død blomstrer den dag i dag.

TEKST: Petter Karlsson FOTO: Getty Images

DYTTET I HAVET av sin sjalu ektemann? Så beruset etter å ha drukket dyre drinker at hun ved et uhell skled på dekk? Eller var Natalie Woods drukningsdød – som de fleste lenge antok – et selvmord fremkalt av arr i sjelen, tomme pillebokser og en karriere som hadde stagnert?

Selv etter 43 år er hendelsen i Santa Catalina Islands havn utenfor Los Angeles den 19. november 1981 et av Hollywoods største mysterier. For den vakre filmstjernes store frykt for å bli glemt skulle vise seg å være ubegrunnet. Men ikke på den måten hun ønsket.

UNG STJERNE

Allerede som veldig ung hadde Natalie Wood havnet i rampelyset og blitt mer eller mindre avhengig av dets forføreriske skinn. Fire år gammel hadde hun tilfeldigvis kommet forbi innspillingen av spillefilmen Happy Land, blitt overtalt til å være statist og gjort så stort inntrykk på produsenten Irving Pichel at hun tre år senere fikk en ordentlig rolle i «I morgen og for alltid».

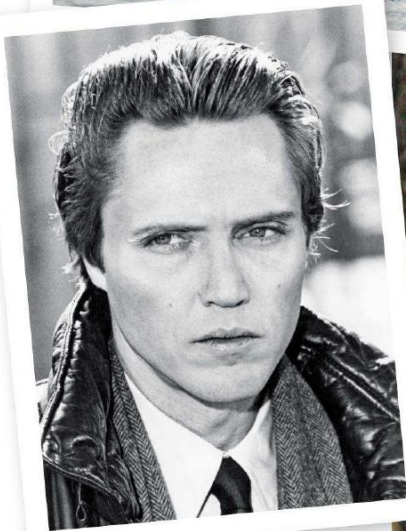
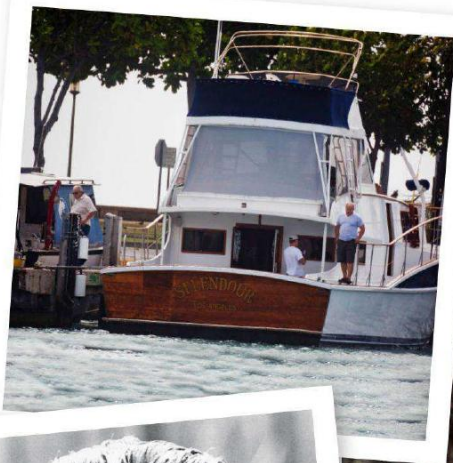
Her spilte hun et foreldreløst krigsbarn, og motspilleren var ingen ringere enn superstjernen Orson Welles. Filmen ble en suksess, og med sine mørke krøller og store øyne, fortryllet lille Natalie alle. I tillegg viste hun seg å eie en medfødt, nesten unik følelse for å fremstille dype og vanskelige følelsesmessige tilstander. I bakgrunnen fantes en ambisiøs, på grensen til hensynsløs, mor, som for enhver pris ønsket at datteren skulle lykkes. Det klønete dåpsnavnet Natalia Nikolajevna Zacharenko (faren hadde flyktet fra den russiske revolusjonen etter at bestefaren ble drept i en gatekamp i Vladivostok) ble amerikanisert.

BLE OSCAR-NOMINERT

Lille Natalie måtte gå på danseskole, og hun fikk dyre

klær. Men fremfor alt flyttet hele familien fra småbyen Santa Rosa til det hektiske Los Angeles. Snart var Natalie Wood drømmefabrikkens nye kjæledegge.

I motsetning til de fleste andre barnestjerner, klarte hun dessuten å beholde sin popularitet gjennom puberteten. 17 år gammel spilte hun mot James Dean i «Ung rebell» og ble Oscar-nominert for beste kvinnelige birolle. Seks år senere gjorde hun en like overbevisende tolkning av Maria i «West Side Story» og ble med årene venn med kjente kolleger som John Ford, Elia Kazan, Warren Beatty, Michael Caine, David Niven, Gregory Peck, Gene Kelly, Elizabeth Taylor, Frank Sinatra, Fred Astaire og Steve McQueen. Alle mente at Natalie Wood var født til f



BÅTTUR: Natalie Wood og ektemannen Robert Wagner var ute med båten «Splendour» sammen med skuespiller Christopher Walken da Natalie ble funnet død.

UNG KJÆRLIGHET: Robert Wagner og Natalie Wood sammen på 1970-tallet.



Natalie Wood havnet i ung alder i rampelyset.

vøre ilmtjerne. Tre Oscar-nominasjoner før 26 års alder var bevis nok.

VOLDTATT AV SITT IDOL

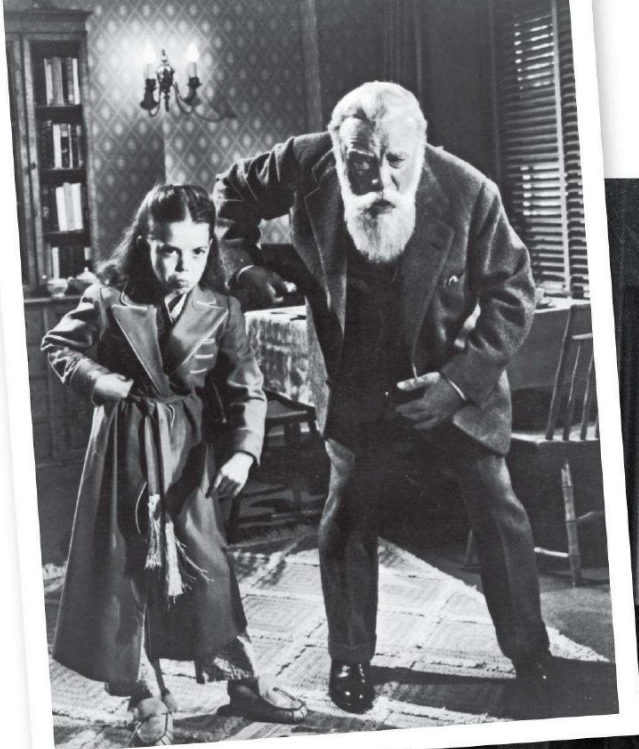
Men privat var det ikke like lett. Som 16-åring hadde hun blitt brutalt voldtatt av en eldre motspiller, hvis navn hun aldri avslørte. Forfatteren Suzanne Finstads ga ut en biografi om Wood i 2001, hvor hun tok opp voldtekten, selv om hun heller ikke navnga overgriperen.

Selv om hennes fem nære venners husket ulike detaljer i hendelsen forskjellig etter 45 år, er kjernen i det som hver enkelt

husket, at Natalie betrodde dem det samme: at samme gifte filmstjerne lokket eller lurte Natalie, voldtok henne så brutalt at hun var fysisk skadet, og at hun var for redd eller skremt til å anmelde det til politiet. Natalie «hatet» sitt tidligere idol etterpå og «grøsset» om hun hørte hans navn. Hun skulle for alltid holde den fryktelige hemmeligheten skjult og oppførte seg som om ingenting hadde skjedd når hun møtte på gjerningsmannen. Akkurat slik moren hadde instruert henne – for i Hollywood hersket en uskreven regel som tilsa at man ikke tok opp kampen mot en mektig filmstjerne.

GIFT OG SKILT OG – GIFT IGJEN

Ekteskapet med kollegaen Robert Wagner ble også komplisert. Hun fødte en datter,



KLASSIKER: Natalie Wood spilte mot Edmund Gwenn i «Mirakelet på Manhattan» i 1947.

Iblant er en djevel du kjenner godt, bedre enn en djevel du ikke kjenner.



FILMDUO: Natalie Wood og James Dean i filmen «Rotløs ungdom» fra 1955.

skilte seg etter fem år, giftet seg på nytt med den britiske produsenten Richard Gregson, fikk nok en datter, skilte seg igjen og giftet seg nok en gang med Wagner.

Da folk spurte: «Hvorfor Wagner igjen?», svarte hun: «Noen ganger er en djevel du kjenner godt, bedre enn en djevel du ikke kjenner.»

Da hadde Natalie Wood rukket å fylle 34 år og mistet en del av sin glans. Hun var fortsatt påfallende vakker, men nå var det de yngre skuespillerne som fikk rollene hun tidligere landet. Da Meryl Streep i juni 1981 fikk hovedrollen i «Sophies valg», skal Natalie Wood ha grått i flere dager. Det hadde alltid vært en av hennes drømmeroller.

MISUNNELIG EKTEMANN?

Det var derfor en ganske oppgitt og såret skuespillerinne

som forsvant over bord fra den 18 meter lange lystbåten Splendour utenfor Los Angeles et halvt år senere. Hun var riktignok akkurat i ferd med å fullføre en innspilling av filmen «Brainstorm», men regissøren, Dennis Trumbull, tilhørte neppe Hollywoods største navn.

Derimot virket hun påfallende glad for å jobbe med den fem år yngre kollegaen, Christopher Walken. Tre år tidligere hadde han slått igjen i «Hjortejegeren». Han var også gammel danser, uten tvil veldig talentfull, og alle så at Natalie Wood blomstret av deres samarbeid.

Hun elsket å sitte i hans vogn mellom opptakene og prate, le og fortelle historier. Og kanskje mer enn det?

Ja, det virket i alle fall som om ektemannen Robert Wagner mistenkte det da trioen vendte

tilbake til yachten etter et restaurantbesøk den skjebnesvangre natten i 1981. Den offisielle versjonen sa riktignok at alt hadde vært rolig om bord, inntil Wagner klokken 01.30 slo alarm om at kona manglet om bord.

FLERE TEORIER

Klokken 03.26 startet kystvakten sitt søk, og like etter daggry ble Natalie Woods døde kropp funnet flytende med havstrømmen drøyt én kilometer fra båten. Hun hadde på seg nattkjole, dunjakke og sokker. Rett ved lå – noe som var litt forbløffende – Splendours lille livbåt med flere redningsvester i. Fire dager senere ble Natalie Wood, 43 år gammel, begravet på Westwood Village Memorial Park i Los Angeles med familie og rundt 60 venner, blant dem Christopher Walken, til stede.

Et uheldig fall på dekk? For mye alkohol? Ja, selskapet hadde, kunne restauranteieren fortelle, tross alt delt på seks flasker vin og champagne. Hadde det vært et bevisst hopp ned i havet for endelig å få fred i et plaget sinn, som lenge hadde blitt bedøvet med alkohol?

Eller var det bare en tragisk ulykke? Hadde hun kanskje blitt lei av lyden av livbåten som slo mot bølgene utenfor lugarvinduet, gått ut for å flytte den og ved et uhell falt over bord?

Ja, det var alternativene som ble gransket av politiet. Konklusjonen ble et slags spørsmålstegn. Man kunne ikke avgjøre om drukningen var en ulykke eller et selvmord.

OVERRASKENDE VITNEMÅL

Det var først 30 år senere at mysteriet tok en helt ny ven-

ding. Lillesøster Lana Wood hadde i alle år vært misfornøyd med politiets etterforskning. Hun visste siden barndommen at Natalie var redd for vann og knapt svømmedyktig. At hun frivillig og alene skulle ha gått ut på dekk midt på natten, eventuelt for å flytte en livbåt, virket urimelig. Da politiet besluttet å åpne saken på nytt, kastet kaptein Dennis Deverns overraskende vitnemål nytt lys over saken.

Retten etter dødsfallet hadde han tonet ned ryktet om uenigheten mellom ekteparet Wood. Alle hadde hatt en hyggelig kveld, sa han. Men i de nye avhørene ga han et helt annet bilde: Etter noen glass på restauranten, hadde Natalie Wood begynt å flørte åpenlyst med Christopher Walken. Tilbake på båten var Wagner sjalu og rasende. Han hadde knust en vinflaske mot bordet, ropt til Walken og anklaget ham for å være ute etter kona hans.

Både Walken og kapteinen valgte da å trekke seg tilbake til sine lugarer. Men de hørte hvordan Wagner fortsatte å bråke i salongen, nå med kona si. «Jeg kunne høre hvordan ting, kanskje mennesker, dundret mot veggene, og hvordan ting ble kastet gjennom rommet,» fortalte kapteinen. «Da jeg banket på døren for å prøve å roe ned situasjonen, ropte Wagner til meg at jeg ikke skulle blande meg inn.»

FERSKE SKADER

Da Wagner rundt halv to vekket de andre for at de skulle søke etter den savnede, var han ifølge kapteinen «svett, rufsete, urolig, nervøs og rød i ansiktet.»

Likevel hindret Wagner at båten lyskastere ble slått på for å lette søket. Argumentet var at han «ikke ville forårsake unødige oppstandelse» – han og kona var tross alt et av Hollywoods største kjendispar.

I den nye undersøkelsen i 2011 ble det også tørket støv



FAMILIELIV:

Natalie og Robert sammen med hennes datter Natasha og hans datter Katie i 1972.

Finns det en rykende pistol, har vi ikke funnet den.

av den gamle obduksjonsrapporten. 30 år tidligere hadde det blitt notert ferske skader på den døde høyre arm, venstre ankel og høyre kne, et skrapemerke i nakken og et skrubbsår i pannen. Typiske skader etter et fall fra en båt, ble det sagt da. Men nå begynte man i stedet å spekulere på om det heller stammet fra mishandling.

MYSTERIET BESTÅR

Et nytt vitne meldt seg også, megleren Marilyn Wayne, som hadde ankret opp 100 meter fra Splendour. Hun påsto at hun midt på natten hadde hørt noen rope om hjelp. Men også noen som svarte: «Ta det med ro, vi kommer for å hente deg!», noe som fikk vitnet til å sovne igjen i troen på at alt var ok.

At mistankene mot ektemannen, Robert Wagner, ble styrket, var uunngåelig.



JA, NEI, JA: Natalie Wood og Robert Wagner giftet seg to ganger. Første ekteskapet varte fra 1957 til 1961, så fra 1972 til 1981.



Derimot fantes det ingen bevis, bare indisier på at han skulle ha drept sin kone.

«Finnes det en «rykende pistol», har vi ikke funnet den», som den lokale politisjefen Bill McSweeney uttrykte det.

Det eneste konkrete resultatet man fikk av at det ble børstet støv av den gamle saken, var at ordlyden i dødsattesten ble endret. «Drukning gjennom en ulykke» fikk tillegget: «men andre ukjente faktorer kan ha fremskyndet prosessen».

AVSKJED: Ektemannen bøyde seg over og kysset kisten i konas begravelse. I etterkant har det vært mistanke om at han var innblandet i hennes dødsfall, noe han alltid har benektet.

Obdusenten, Lakshmanan Sathyavagiswaran, valgte også å fastslå at «det var uklart hvordan hun havnet i vannet». Mystikken rundt et av Hollywoods mest omtalte dødsfall lever fortsatt. •



KJÆRLIGHETSSANG:

Kurt Ove Mæland er aktiv som musiker, og det var med en selvskrevet kjærlighets-sang han vant konas hjerte for over 30 år siden.

AKTUELL MED NYTT ALBUM:

«I mitt hus» med Kurt er ute på Spotify og andre strømmetjenester.

KNUT OVE BLE FØDT BLIND

– Jeg har møtt mange fordommer

Som liten tenkte Kurt Ove Mæland ikke mye over at han ikke kunne se. Ikke før en lærer sa at Kurt aldri kom til å få seg jobb.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Thor Brødreskift og privat



GODE VENNER: Kona Sissel, Kurt, Alexander, Eilen Valentina og førerhunden Rio utenfor barnas barndomshjem i Bergen. Barna opplever at foreldrene også er blant deres beste venner.



ALLTID MED: Førerhunden Rio er aldri langt unna Kurt.

bindelse med journalistjobben i Kabb, som står for «Kristent arbeid blant blinde og svak-synte». Kurt er med andre ord godt kjent og har ikke opplevd å gå seg vill i hovedstaden før.

SA UNNSKYLD TIL LÆREREN

Han er født og oppvokst i Bergen – og etter endt studietid flyttet han tilbake til hjembyen. Kurt bor sammen med kona, Sissel, som han traff på folkehøgskole i Drammen. Datteren og sønnen har rukket å bli voksne – og har flyttet hjemmefra.

– Det var mye tull og tøys i barndommen, minnes Kurt.

Han snakker om sin egen oppvekst i Åsane på 70-tallet. Som barn reflekterte ikke Kurt over at han var født blind. Han var en av de aller første blinde som gikk på vanlig skole i Norge, og barndommen hans var ganske lik barndommen de andre barna i Åsane hadde.

Kurt minnes at det kunne gå hardt for seg i musikktimene.

– Vi slo hverandre i hodet med blokkfløyter og tullet mye. Det var ikke enkelt for musikk-læreren vår, stakkars! Hun var verdens snilleste lærer, som tok seg tid til å lære meg noter med punktskrift på fritiden, forteller Kurt.

De nesten 50 årene som har gått siden han gikk på skolen, har han tenkt mye på læreren.

Tilfeldigvis møttes de nylig i Bergen.

– Jeg fikk sagt unnskyld, og det føltes godt. Hun gjorde mye for meg, men som barn er man jo «midt i følelsene sine» – og ofte litt dum og utakknemlig, sier Kurt.

EN UMULIG KAR

Kanskje har musikk-læreren litt av æren for at Kurt begynte å produsere musikk og jobbe som musiker – ved siden av journalistjobben i Kabb. Nylig spilte han på Åsanefest i Bergen, og også der traff han gamle kjente.

– Jeg møtte en gammel kompis, som hadde med seg moren sin. I alle år har moren trodd at jeg var en umulig kar. Hun var overbevist om at jeg satte en spiker i dekket på bilen hennes, men det var det sønnen hennes som gjorde, forteller Kurt mens han rister på hodet og ler.

– Sønnen har ikke innrømmet det overfor moren selv?

– Nei, det er jo litt betenkelig at han ikke har sagt noe, svarer Kurt lattermildt.

KJØRTE BIL SOM NIÅRING

Om somrene var Kurt, søstrene og fetterne hos besteforeldrene på Bekkjarkvart i Austevoll.

– Det var bading, fisking og stor frihet, sier Kurt.

Den sommeren han var ni, lærte onkelen ham å kjøre bil. Senere vil Kurt vise fetteren sin at han kunne kjøre.

– Fetteren min, som kunne se, satt i passasjeretsetet, mens jeg tok meg av gass, kløtsj og brems. Han lå over meg og styrte da den skumleste og strengeste tanten vår kom løpende og dro oss ut av bilen. Det var et under at vi ikke kjørte henne ned! Vi klarte å komme oss unna og torde ikke dra hjem til mormor og morfar før neste morgen.

– Hvordan gikk det?

– Mormor sa ingenting.

Hun tenkte sikkert at det holdt å få den strenge tanten etter oss, smiler han.

SJOKK FØR EKSAMEN

– Som liten tenkte jeg aldri på meg selv som en «blind person», men som en som var flink til noe – og dårlig til andre ting. Det at jeg var veldig sosial var i større grad med på å forme meg som menneske – sammenlignet med det at jeg ikke kunne se. Heller ikke vennene →

Han kommer ut fra heisen på Citybox hotell i Oslo. Han har fulgt førerhunden, Rio, opp på hotellrommet. Kurts hjerte banker ekstra fort. Han skulle lufte Rio mellom jobb og intervjuet med Hjemmet, og så gikk de seg vill i Oslos gater.

– Jeg mistet hodet, og Rio ble usikker. Vi surret begge to, og det hadde ikke gått bra dersom vi ikke hadde fått hjelp til å finne tilbake til hotellet, sier 54-åringen og setter seg i en rommelig lenestol i hotellresepsjonen.

Han er jevnlig i Oslo i for-



TRIVES SAMMEN:

Det er ingen tvil om at relasjonene er gode og slitesterke i familien på fire. Førrehunden Rio er også en del av det gode fellesskapet.

MØTTES PÅ FOLKEHØGSKOLE I DRAMMEN:

Kona Sissel falt for Kurts tilstedeværelse, åpenhet, sjarm og musikalitet på Danvik folkehøgskole. Han var 22. Selv var Sissel bare 18 år den gangen.



Som liten tenkte jeg aldri på seg selv som en «blind person», men som en som var flink til noe – og dårlig til andre ting.

mine gjorde noe poeng ut av at jeg var blind, sier Kurt.

Derimot kom det som et sjokk da han gikk på journalistutdanningen i Volda og en av lærerne dagen før eksamen sa: «Du kan være sikker på at du aldri får jobb, Kurt Ove.»

– Det var lite pedagogisk, men han fikk dessverre rett, sier 54-åringen og blir med ett mer alvorlig.

Kurt fikk for øvrig best karakter av alle i sitt kull i Volda på den praktiske radioeksamen.

KREVENDE ARBEIDSLIV

Etter studiene fikk Kurt jobb som radiojournalist i NRK Hordaland. Han hadde et engasjement i fire år, men fikk aldri tilbud om fast jobb.

– Når andre forteller deg at du ikke er flink nok, begynner du etter hvert å tro på det selv, sier Kurt.

Det var imidlertid flere som så verdien i Kurt og hans arbeid som radioreporter, blant andre tidligere arbeids- og administrasjonsminister og rektor ved Norges handelshøgskole, Victor Norman. Professoren, som døde i fjor, snakket om viktigheten av Kurts stemme. Han uttalte en gang på NRK-programmet «Skavlan» at Kurt, som blind radioreporter, evnet å male et bilde av en situasjon eller et fenomen slik at Victor Norman selv og andre lyttere faktisk forsto det.

– Hva gjorde du etter NRK?

– Jeg begynte på fysioterapistudiene, men ga meg etter to år. Jeg fikk pensumbøkene på lydkassetter etter at eksamen var ferdig, så det ble vanskelig, forteller Kurt.

I noen år jobbet han med hunder ved ulike veterinærkontorer.

– Jeg fikset ledd og jobbet

med myk manipulasjon, triggerpunkter og massasje.

BLINDE BARN BLE FORLATT

Det at foreldrene alltid har tatt Kurt på alvor – og hvordan de har stått opp for ham, har vært avgjørende for hvor rikt og godt Kurts liv er.

– Hadde jeg gått på blinde-skole, ville jeg ikke hatt det bra nå. Da hadde jeg ikke sittet her i dag, i et intervju med deg, sier han med dempet stemme.

Kurt forteller om andre som ble sendt på internatskoler for blinde og dermed fikk lite tid med foreldrene i barndommen. Han husker at han traff noen barn som gikk på blindeskole på sommerleir på 80-tallet.

– De var veldig annerledes enn andre barn, sier Kurt.

Hans egne foreldre ønsket å gi ham en mest mulig normal oppvekst.

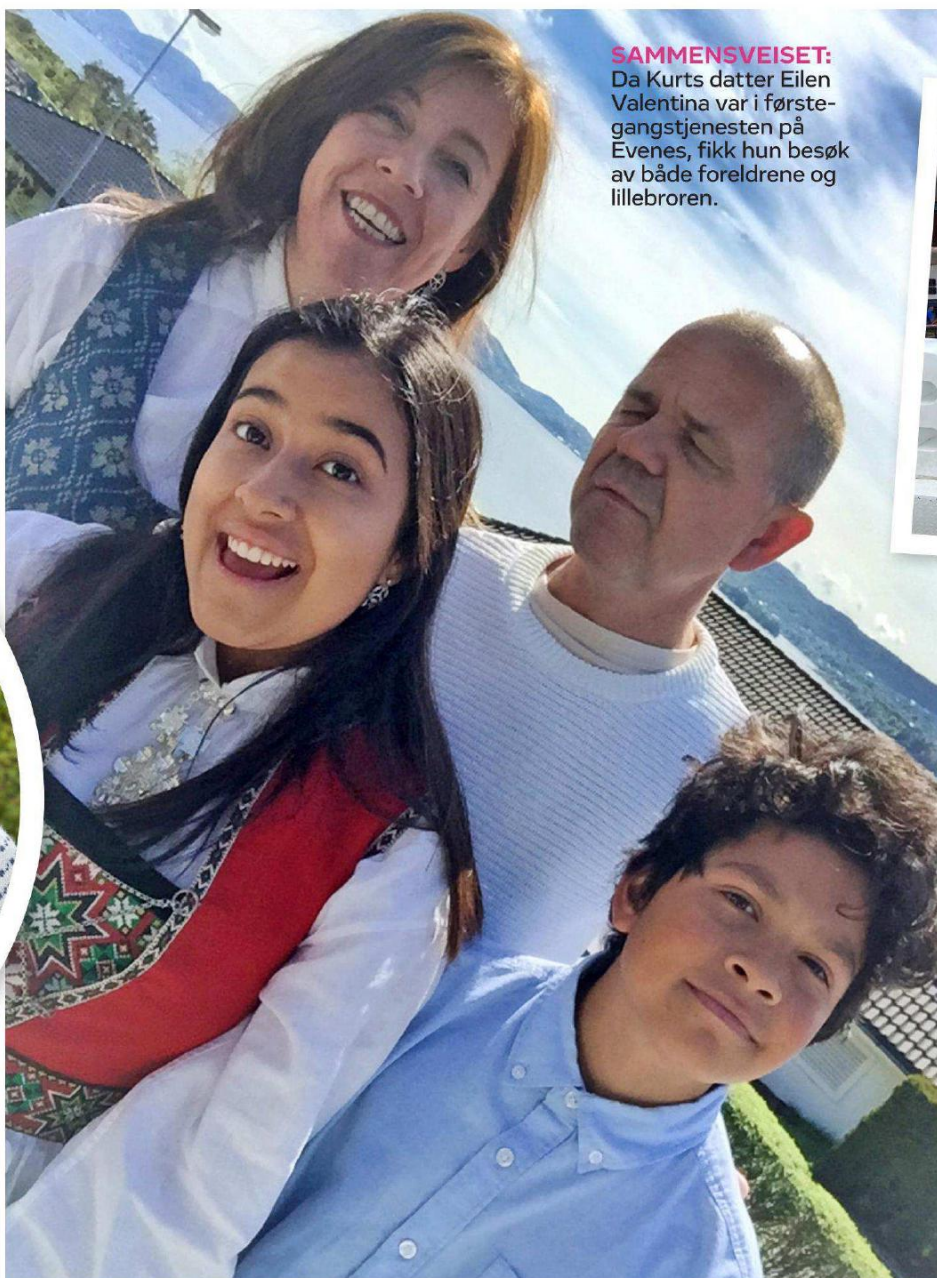
– De møtte en del motstand. Folk mente at foreldrene mine var egoistiske.

Som journalist gjorde Kurt en gang et intervju med en mann som hadde bodd på barnehjem for blinde fra han var fem år gammel. Han ble levert på barnehjemmet i 1939. Så kom krigen, og gutten så ikke moren igjen før han var 12 år.

– Moren hans trodde ikke hun var god nok til å ta vare på ham. Det var mye skrem-selspropaganda før i tiden. Foreldre ble overbevist om at de trengte eksperthjelp for å ivareta blinde barn.

TILSTEDEVÆRENDE FAR

I sin egen farsrolle for Eilen Valentina (24) og Alexander (20), som begge er adoptert fra Colombia, har Kurt valgt å være tett på. Han har brukt mye tid med barna i oppveksten.



SAMMENSVEISET: Da Kurts datter Eilen Valentina var i første-gangstjenesten på Evenes, fikk hun besøk av både foreldrene og lillebroren.



TILBAKE I COLOMBIA: Sommeren for to år siden besøkte familien på fire landet der barna er født og adoptert fra.



FAMILIEN PÅ FIRE: Kurt Ove Mæland, kona Sissel og barna Eilen Valentina og Alexander var på sommerferie på Rhodos for noen år siden.

– Det er nok både min og Sissels skyld at barna er gode til å sette ord på følelser og si fra når de er lei seg. Men om det har skjedd noe dramatisk, ringer de gjerne moren sin først. Hun er litt roligere enn meg, sier Kurt og gliser.

Siden han var fysioterapi-student mens barna var små, hadde han mulighet til å til-bringe lange morgener sammen med dem.

– Jeg var den forelder som alltid leverte sist. Sjefen i den ene barnehagen var veldig streng og mislikte nok at vi alltid kom så sent, forteller to-barnsforen med glimt i øyet.

Kurt, som pleide å ha ett barn i bære-meis og ett i vogn mens schæferen viste veien,

sier at han har møtt fordom-mer som far.

– Noen tenkte at jeg ikke burde være alene hjemme med barna da de var små, sier han.

På en utviklingssamtale da sønnen gikk på barneskolen, sa læreren til sønnen at han gjerne kunne fortelle sin far at det sto kjeks på bordet. Kurt smiler og rister på hodet.

– Å være en god forelder handler ikke om hvorvidt du er blind eller ikke. Det handler om å være et godt menneske. Vi gjør alle feil hele tiden, og da gjelder det alltid å gi barna nok kjærlighet, sier han.

EMPATISKE BARN

– Jeg skal ikke ta æren for at jeg har fått empatiske barn, ➔

Sønnen Alexander Myklebust Mæland (20):

– Det som gjør meg aller mest stolt av pappa, er evnen hans til å se på livet som en mulighet og ikke en hindring. Det er ikke mye annet enn å kjøre bil han ikke kan. Det meste er han like god – eller bedre – enn andre til. Det mest utfordrende med at han er blind, er å huske på å lukke og flytte ting etter bruk. Jeg er nok grunnen til at pappa har fått et skap i trynet X antall ganger.

Datteren Eilen Valentina Myklebust Mæland (24):

– Jeg har verdens beste pappa! Han er en av mine beste venner, og vi har det så gøy sammen. Det er ingenting jeg ikke kan snakke med pappa om. Pappa er et stort forbilde, og alle skulle fått muligheten til å bli kjent med ham.



EKTE KJÆRLIGHET:
Kurt og kona Sissel har
holdt sammen i over 30 år.

Kona Sissel om Knut:

– Jeg falt for musikken, humoren og sjarmen. Kurt er lett å snakke med og interessert i andre mennesker. I går feiret vi faktisk 31 år som gift. At vi giftet oss så tidlig, tror jeg medførte at vi har utviklet oss sammen og utfyller hverandre. Kurt glemmer seg ikke bak at han er blind, men tar del i hverdagslivets oppgaver. Det beste med å ha Kurt som livspartner er at jeg stoler fullt og helt på ham. Jeg vet at vi alltid vil være der for hverandre, og at vi alltid vil være hverandres nærmeste. Det gir en enorm trygghet å være to i denne verden.

TRODDE HAN SKULLE DØ

Det viktigste livet har lært Kurt, er at det er fryktelig godt å ha noen å være glad i og elske, men at det gjør fryktelig vondt å påføre dem smerte. Som barn ble Kurt syk og fikk farens nyre. I 40-årene fikk han kreft i denne nyren.

– Jeg fikk beskjed om at kreften hadde spredt seg. Da var det mørkt, men etter hvert tentes det et håp likevel.

Kreften i nyren fra pappa viste seg å være hans kreft, noe som gjorde det lettere å bli kvitt den. Jeg fikk kreftbehandling, og to år senere fikk jeg en nyre av storesøsteren min.

Kurt blir tankefull. Han tenker på Sissel, medgir han.

– Når jeg spør Sissel om det kommer til å gå bra, og hun svarer ja, vet jeg at det går bra. Hun er veldig trygg.

Når Kurt spiller med bandet, merker han at han ikke har den samme energien som før, men han har det likevel godt med seg selv. 54-åringen har alltid gledet seg over små ting, men gleden over nykvernet kaffe, iskald skummetmelk og brødsriver på morgenen er blitt enda sterkere de siste årene. •

Når andre forteller deg at du ikke er flink nok, begynner du etter hvert å tro på det selv.

men ved å ha en far som meg, har de lært at det er greit å være annerledes.

Tobarnsfaren husker en episode da Eilen gikk på ungdomsskolen, og noen ble holdt utenfor – fordi andre mente de ikke var kule nok. Da satte Eilen foten ned og sto opp for dem som ble trykket ned. En gang da Alexander gikk på barneskolen – og alle skulle ake på Fløyen, valgte han i stedet å være sammen med en funksjonshemmet venn som ikke hadde mulighet til å ake.

– Jeg blir stolt når barna mine står opp for andre, sier Kurt.

I dag holder Eilen på med sykepleierutdanningen – og Alexander vurderer å gå samme studievei som søsteren.

– Erfarer du at samfunnet er rausere i dag sammenlignet med da du var barn?

– Nei, det er generelt blitt mindre raust å være en minoritet. Jeg opplevde at den mest tolerante tiden var midt på 90-tallet en gang.

KJÆRLIGHETSSANG TIL SISSEL

I løpet av de siste 32 årene er det én ting Kurt ikke har angret et sekund på – nemlig at han valgte Sissel.

– Det er større sannsynlighet for at hun kan ha angret, sier han lattermildt.

De hilste på hverandre den andre dagen på Danvik folkehøgskole i Drammen. Hun var 18, han 22.

– Jeg hadde spilt inn en demo med bandet mitt og hatt

det veldig gøy. Derfor kom jeg sent på natten etter første skoledag. Jeg husker at jeg prøvde å være kul, der jeg gikk ned trappen ikledd skinnjakke og cowboyboots neste morgen, forteller Kurt.

Samme ettermiddag sto han utenfor skolen og snakket med en fyr. Det kom en trønder bort og hilste på han andre. Deretter henvendte hun seg til Kurt og sa: «Jeg får vel hilse på deg og, sjø.»

– Det var Sissel, og den replikken har hun fått høre mange ganger etterpå, sier han og ler.

I løpet av høsten på Danvik, laget Kurt en sang om og til Sissel, og rundt juletider ble de et par – etter «litt frem og tilbake», slik han beskriver det.

Rask og enkel kyllinggryte til middag?



**Kjempegodt
nok!**



TRADISJONSRIKT:
Kan det friste med en
helg i vakre omgivelser
på et sted med dype
røtter og sterke tradi-
sjoner? Boen Gård er
ett av flere gode valg.



TELEMARKS HEMMELIGHET:
Lille Vrådal byr på store opple-
velser på Straand Hotel.



RØISHEIMHOTEL:
Frokosten smaker
så mye bedre når
den nytes med
utsikt til naturen!

Sov søtt på HISTORISKE GÅRDER

10
KOSELIGE
OVER-
NATTINGER

En seng for natten kan også gi minner for livet. Her er ti historiske overnattings-
steder Norge rundt, hvor opplevelsen handler om langt mer enn bare en god søvn.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Runar Larsen, Visit Norway og Classic Norway



NASJONALROMANTIKK: Gamle møbler setter tidsriktig stemning på Straand Hotel. Og kan du se Bjørnstjerne Bjørnson på veggen?

1 Straand Hotel

Straand Hotel i Vrådal osrer av historie og nasjonalromantikk. Nå er det 5. generasjon som er vertskap på overnattingsstedet, som har røtter tilbake til 1864 da det ble åpnet skysstasjon. Dette er en historisk oase, med gode måltider, førsteklasses service og ikke minst spennende aktivitetsmuligheter på land og vann. Like nedenfor hotellet ligger MS Fram, og den sjarmerende skuta seiler på innsjøene Nisser og Vråvatn. Veteranbåten ble bygget i 1909 som slepebåt på innsjøene. Men da tømmertransporten ble flyttet over til landeveien på 70-tallet, hadde den utspilt sin opprinnelige rolle. Siden ble den bygget om til persontransport, og den er nå et flytende museum som seiler på de vakre innsjøene hvor tallrike øyer skaper en fornemmelse av en skjærgård med ferskvann. Tilbake på hotellet er det alltid fint å roe ned på den store terrassen med utsikt over Vrådals vakre natur og deretter en nydelig middag i hotellets restaurant – eller kanskje kose seg med litt «afternoon tea»? Fint skal det være på den gamle skysstasjonen i Telemark.

MER INFO: Dobbeltrum fra kr 1900 inkludert frokost. straand.no

4 Sygard Grytting

Storgården Sygard Grytting er trolig Norges eldste overnattingssted som fortsatt er i drift. Her står fortsatt lokalhistorie, enestående vertskap og kortreist mat i fokus. På tunet rusler det høner, og gården er omringet av vakre blomster og velduftende frukttrær. Familien har tatt imot besøkende i over 700 år, og både konger, pilegrimer og fantefolk har sjekket inn. Gården driftes med stor respekt for fortiden.

HISTORISK: Det er ikke bare et av Gudbrandsdalens koseligste steder, men også dalens mest historiske overnattingssted.

«På Sygard Grytting er det rom for å våkne i ei anna tid», heter det i beskrivelsen fra gården selv. Gården er også et yndet sted for kortreiste matopplevelser, og her har de servert mat «fra jord til bord» lenge før begrepet ble trendy.

MER INFO: Priser fra kr 500 for en seng i «pilegrimsloftet» til kr 3000 per natt i de mer komfortable rommene, inkludert måltider. grytting.com

VELKOMMEN: Et fantastisk sted med historisk sus for den som vil kombinere frisk fjellluft med avslappende velvære og god lokalmat.



2 Røisheim Hotel

Røisheim var opprinnelig en skysstasjon fra 1858 og har lang erfaring med å huse eventyrlystne turister. I dag er hotellet en praktisk inngangsport til Jotunheimen. Rommene er unikt innredet og ligger idyllisk fordelt i 14 vernede bygninger på et historisk tun fra 1700-tallet. Gamle tradisjoner innenfor byggeskikk, kunst, mat og folkemusikk er eksempler på at kulturen er levende. Henrik Ibsen, Frits Thaulow, Arne Garborg og Gerhard Munthe fant alle veien til Røisheim og forelsket seg i gården og de vakre omgivelsene. Munthe malte til og med mange bilder derfra. Inne i Lom er det også fine attraksjoner.

MER INFO: Dobbeltrum fra kr 2700 inkludert frokost. roisheim.no



REISE

VERNET: Røisheim er en god inngangsport til Jotunheimen – eller bare en destinasjon i seg selv.



HERSKAPELIG: På Boen gård bugner bordene av lokalproduserte råvarer.



3 Boen Gård

Boen gård inviterer til både herskapelege måltider og historisk sus en halvtime utenfor Kristiansand. Gården har historie tilbake til 1500-tallet, men har kun vært tilgjengelig for allmennheten siden 2012. Eiendommen består av 11 verneverdige bygninger og en klassisk park som omkranser det vakre hovedhuset fra 1813. 21. juli 1891 besøkte Kong Oscar II Boen gård, og det er faktisk mulig å bestille den samme menyen – med en moderne vri.

MER INFO: Dobbeltrum fra kr 2200, inkludert frokost. boengard.no



NYHET: Borregaard Hovedgård utenfor Sarpsberg sentrum åpnet for gjester tidligere i år.

5 Borregaard Hovedgård

Den historiske hovedgården på Borregaard eies av Orkla, men tidligere i år overtok hotellkjeden ClassicNorway driften. De 45 hotellrommene og 14 gjesterommene er preget av historiske detaljer knyttet til Norges arv. Moderne komfort går hånd i hånd med historisk sus. Borregaard Hovedgård er også en kunstnerisk skattkiste, med en kunstsamling fra Nikolai Astrups landskap til moderne verker signert Ludvig Eikaas og Peder Balkes skildring av Sarpefossen.

MER INFO: Bo som en konge og dronning fra kr 1500 per natt. borregaardhovedgard.no / classicnorway.no



DET LILLE EKSTRA: Historiske Håholmen på Mørekysten er et av de flotteste overnattingsstedene i hele Norge.

6 Henningsvær Bryggehotell

Henningsvær Bryggehotell er ClassicNorway sitt nye flaggskip i Nord-Norge. Dette er et helt nytt og moderne hotellkompleks og nye kaiområder med åtte bygninger og 38 rom inspirert av historisk byggeskikk og arkitektur, midt blant rorbuer og fiskemottak. Ifølge Classic Norway er målsettingen å gjenspeile kulturen og beliggenheten i hjertet av Lofoten og ikke minst bevare miljøet og kulturarven i det gamle fiskeværret. Rommene har utsikt mot fjell og fjord, mens restauranten også reflekterer hotellets beliggenhet: Det betyr god sjømat. Henningsvær Bryggehotell åpnet dørene i fjor sommer, og er den fin base for den som vil utforske det som kanskje er den aller vakreste delen av Norge.

MER INFO: Dobbeltrum fra kr 3000 inkludert frokost. henningsvaer.no / classicnorway.no



NYHET II: Henningsvær Bryggehotell er Classic Norway sitt nye flaggskip i Lofoten.

8 Håholmen Havstuer

Det går ingen vei til Håholmen Havstuer, og en kort båttur med «vikingskipet» Kvitserk setter standarden. Eventyrer Ragnar Thorseth etablerte konferanse- og opplevelseshotell på det gamle klippfiskeværret samtidig som Atlanterhavsveien ble fullført på slutten av 80-tallet. Håholmen har historie tilbake til 1700-tallet. Hotellkjeden Classic Norway Hotels overtok driften i 2006, men det er arven etter Thorseth som gir Håholmen det lille ekstra. Hele øya ute ved storhavet fremstår som et lite samfunn, komplett med postkontor, bar og restaurant og 47 rom fordelt på de ulike husene rundt på holmen.

MER INFO: Dobbeltrum fra kr 2500, inkludert frokost og båtturtransport. haholmen.no



7 Solstrand Hotel og Bad

Dette er et vakkert hotell ved Bjørnafjorden, en halvtimes kjøretur sør for Bergen. Hotellet i sveitserstil ble bygget i 1896 på oppdrag fra statsminister Christian Michelsen. De bergenske kjøpmenn skulle ha et sted å hente «kraft til sin store gjerning i Bergen by», og med nydelig beliggenhet er det fortsatt et perfekt fristed fra storbyens kjas og mas.

MER INFO: Fra kr 3100 per person, inkludert 3-retters middag, frokost og tilgang til spaavdelingen. Solstrand.com

FRISTED: Rett utenfor Bergen er Solstrand Hotel og Bad et sted for avslapning i vakre omgivelser.



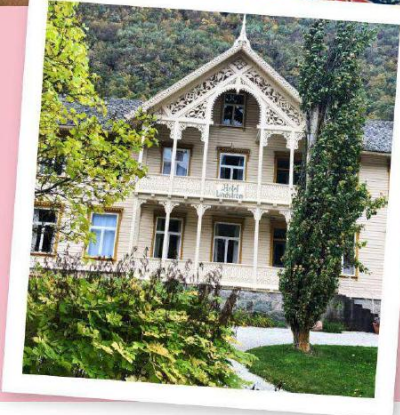
TRADISJONSRIKT: Det er nå femte generasjon Lindstrøm som styrer driften, og vertskapet byr på gode historier.

9 Lindstrøm Hotel

Lindstrøm Hotel ble etablert innerst i Sognefjorden på midten av 1800-tallet. Hotellet ligger i Gamle Lærdalsøyri mellom vakre pastellfargede trehus og storslått natur. Her er 86 rom fordelt på fem bygninger, der det eldste er en nydelig sveitserbygning fra 1800-tallet. Det er nå femte generasjon Lindstrøm som styrer driften, og det rutinerne vertskapet er kjent for å by på spennende historier om både hotellet og regionen for øvrig.

MER INFO: Dobbeltrum fra kr 1900 inkludert frokost. lindstromhotel.no

GAMMELT: Hotellet har fem bygninger, det eldste er en nydelig sveitserbygning fra 1800-tallet.



TREKLØVER: Søstrene Soraas drives av tre søstre, og hotellet er inspirert av familiens historie med røtter tilbake til 1751.

10 Søstrene Soraas

Søstrene Soraas ligger i Jondalen like utenfor Kongsberg og drives av søstrene kokken Solveig, eventyreren Henriette og skuespilleren Else som er lidenskapelig opptatt av å dele det de selv arvet med sine gjester. Det betyr ekte hjemmebakst til frokost, eventyrlige fortellinger og skikkelig gjestfrihet. Det har gått litt over ti år siden trioen overtok hotellet etter sine foreldre, som hadde drevet stedet siden 1995. Selve gården har røtter helt tilbake til 1751. Rett bak bygningen ligger Soraas Gård, hvor mye av maten produseres. Om sommeren lever griser og sauer et godt liv på jordene, og produkter fra hagen blir hovedingrediensene i mange av rettene som blir servert.

MER INFO: Dobbeltrum fra kr 1500 per natt, inkludert frokost. soraas.no



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 Isenhang

linda.isenhang@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 redaksjonsserke eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.
Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

Hjemmet

story house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål.
Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo.
E-post: pfu@presse.no



Reinholdt har vært gullsmed i 85 år. Nå har Renate overtatt pappas livsverk.

MAT MIDDAGER I FORM

Enkelt, rimelig og smakfullt



Våre aller beste KRINGLER

14 fristende oppskrifter

EKSTRA BILAG TIL DEG!



HEKLING BESTE-MORSRUTER I BLÅTONER

Nostalgisk håndarbeid

GRØNT HØSTENS HERLIGSTE

Sett sammen din egen høstbukett

Vi ses igjen NESTE UKE

I SALG 10. OKTBER

*– Det var mye moro, men også
veldig mye uro i min oppvekst.
Og jeg vet ikke hvor mye peiling
Lalla hadde på barneoppdragelse.*

Vibeke Sæther



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS