

Hjemmet

Julestemning med

148
SIDER
EKSTRA STOR
UTGAVE



Julens beste
SMÅKAKER
+ noen nye favoritter

Blomstrende
blikkfang:
AMARYLLIS



Sidsel Wold

Du vil ikke tro
hva hun må ha for
å føle seg trygg

HAR DU EN
SKATT HJEMME?
Sjekk hva den
er verdt!



Møt familien fra «Nytt liv i gamle hus» på NRK

**ELISABETH
ANDREASSEN**

– Det dype savnet
forsvinner aldri



**12 SIDER
STRIKK**

♥ Til hele familien
♥ Store og små
prosjekter



UKE 46 • 14. NOVEMBER 2025 • KR 79,90



INNHold

i Hjemmet

UKE 46/2025



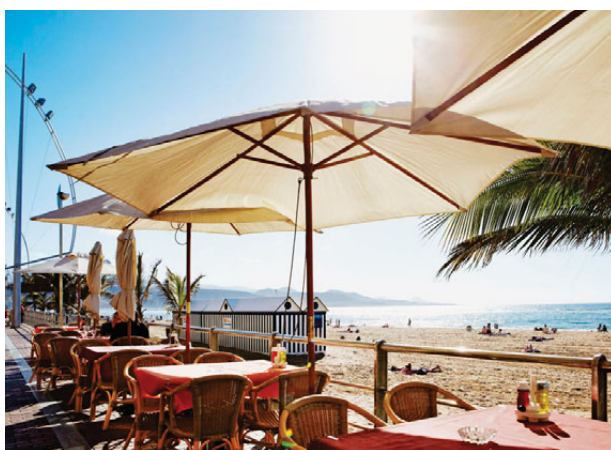
Advents-
staker
gjennom
tidene

128



112

Piff opp
varmeflasken



Strand og storby
på Gran Canaria

138

84

Juletradisjon i
huset fra 1870



30

Slik ble Thea
smertefri

132



Et kongelig møte

Jeg har iblant tenkt at de kanskje trenger tilkallingsvikarer på Bygdøy kongsgård – slik at jeg kan holde melkeferdighetene mine ved like, sier Sidsel Wold.

Vi sitter på Litteraturhuset, hvor hun har hatt tilhold de siste månedene for å skrive bok. Men nå skal det handle om noe helt annet: en liten ku – i form av et kosedyr – som minner henne om tida som «melkebonde» på en kibbutz i Israel, da hun var ung. Så får vi en idé. Jeg tar en telefon til Kongens fjøsmester, Eva Kristin Bjørnø, og spør om vi kan få komme ut og hilse på. Et par dager senere møtes vi igjen – midt blant de kongelige kuene. Det skulle bli en fin ramme om Sidsel Wolds fortelling om sin trofaste maskott og følgesvenn, 707 – oppkalt etter hennes israelske yndlingsku.

Jonas Rein Seehuus, journalist

“ – Hver gang jeg ser en flokk med kyr, blir jeg veldig sentimental. De minner meg om en god periode i livet mitt.

Sidsel Wold

ARTIKLER

★ Elisabeth Andreassens tanker om julen	8
★ Brios fantastiske skatter	14
Alt Faste lærte av bestemor	18
Kjærlighet i voksen alder	24
Brannmysteriet som ble tiet i hjel	118
★ Familien som tar vare på fortiden	124
★ Sidsel Wolds følgesvenn	132
Overraskelsen Las Palmas	138

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	28
Lipødem: Thea fikk hjelp	30

MAT OG BAKING

★ Våre aller beste julekaker	37
------------------------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Skogens lille akrobat	6
Interiør: Jul med tradisjoner	84
★ Det grønne hjørnet	90
Lysende ventetid	128

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Lun genser	106
Votter eller pulsvanter	109
Trekk til varmeflaske	112
★ Genser til minsten	114
Heklet lue	117

LESELYST

Det tomme redet	56
Problemløseren	60
Julemysteriet (2:6)	94
Utdrag fra «Syv slag»	98

LESERNE FORTELLER

Jeg valgte feil mann	102
Jeg ble rykket opp med roten	104

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Fra kvinne til kvinne	34
Ditt personlige horoskop	64
Vet du det?	83
Et lite stykke Norge	146

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen

På tide å fylle kakeboksene

I denne utgaven har vi samlet hele 21 oppskrifter på julens deiligste småkaker (se side 38–53). Bare i redaksjonen i Hjemmet klarer vi ikke å bli enige om hvilke som

egentlig utgjør de sju slagene. Tradisjonene varierer jo – med familiehistorien, landsdelen og smaken man vokser opp med. Derfor deler vi våre aller beste oppskrifter, både klassikerne og noen nye fristelser du kanskje får lyst til å bake i år.

Da jeg vokste opp, hadde vi gjerne seks sorter. Pepperkaker bakte vi alltid sammen med vår kjære barnevakt. Moren min lagde en stor deig som vi brukte en hel dag på å bake ut. I tillegg lagde hun verdens hardeste peppernøtter (de måtte suges på til de ble myke), Mor Monsen, krumkaker, kokosmakroner og honningkake. Kakene holdt gjerne helt til langt ut i januar – vi var nemlig ikke en familie som tok fram kakeboksen så ofte. Av disse var det to som virkelig holdt seg godt: peppernøttene og honningkaken. Moren min baker dem fremdeles, til stor glede for broren min – mens jeg som regel har nok med mine egne kaker.

Jeg glemmer aldri året moren og faren min deltok i nabolagsbaking. Sammen med venner sto de en hel dag på kjøkkenet. Hvert par hadde med seg to deiger, og til slutt delte de alt likt. Hjem kom de med de deiligste kaker jeg aldri før hadde smakt – goro, sirupsnipper og hjortetakk. Det ble bare det ene året, men den julen forsvant hver eneste smule i kakeboksene.

I år har moren min bestemt seg for å lære jentebarnene å bake honningkake – den gamle oppskriften hun har arvet fra sin bestemor. Den er en syndig glede – stappfull av sukker, egg og honning – og smaker himmelsk med godt smør og brunost på. Jeg er ikke helt sikker på om kusinene ser like varmt på denne tradisjonen som vi foreldrene gjør, men det er fint å se at arven lever videre. Da jeg spurte moren min om oppskriften, fikk jeg et bilde fra oppskriftsboken hennes – full av notater og små justeringer etter hvert som årene har gått.

Honningkake med krydder

2 kaker

615 g sukker
11 små egg eller
10 store
350 g honning
615 g hvetemel
2 ¼ knivsodd nellik
1 ¼ ts pepper
2 ¼ ts ingefær

Pisk sukker og egg lett sammen.

Varm opp honningen slik at den blir flytende. Tilsett honning, hvetemel og krydder, og rør til en jevn røre.

Fordel røren i to godt smurte brødformer. Stek på 150° i 90 minutter på nederste rille i ovnen.

STEKETIPS!

Hvis toppen blir mørk før kaken er ferdig stekt, kan du dekke den løst med bakepapir mot slutten av steketiden.

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.

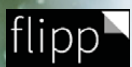
Hilsen Cathrine



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



Alle barn har rett til ...

... en trygg barndom. Alle barn har rett til privatliv. Alle barn har rett til å gå på skole. Alle barn har rett til fritid, lek og hvile. På 80-tallet var to minutter av barnas julekalenderen på NRK viet barns rettigheter, lest opp av Tøffe Tøflus og Jon Blund i Jul i Skomakergata. Torsdag 20. november er FNs internasjonale barnedag, der barns rettigheter er et sentralt budskap. En viktig påminnelse i en urolig tid.

Da tenner moder alle lys, så ingen krok er mørk.

MARIE WEXELSEN

Visste du at ...

... Jul i Skomakergata var den første julekalenderen produsert av NRK? Den ble sendt på TV første gang i 1979 – og i reprise siste gang i 2003.



KOSELIG ADVENTSSTAKE

Denne julerøde adventsstaken fra Porsgrunds Porselænsfabrik er moderne og nostalgisk på samme tid, og den gir rom for kreativitet og egenart. Er du ikke glad i levende stearinlys, finnes det veldig mange fine led-voksllys å kjøpe og de fås i alle julens farger. Adventsstake hos Christiania Glasmagasin, kr 599.

TILBAKEBLIKK...

... på herlige pepperkakebakere på forsiden av Hjemmet, 20. november 1954.

GLIMT FRA

FACEBOOK: Eplekake er så godt nå på høsten når de norske eplene er i butikken. Her har jeg vært raus både med epler, vaniljekrem og mandler Brukte brødforn på 1,5 liter. Jeg brukte ferdig vaniljekrem fra Piano, skriver Nina Birgithe Hennum på Bakelyst med Hjemmet.



Fra barnemunn

Hvis ikke man oppfører seg, kommer man ikke til himmelen. Men det gjør ingenting, for jeg vil heller være hjemme.

Nina (7)

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

Takk!

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



For noen år tilbake var Mona plaget av irriterte og rennende øyne. Men heldigvis fant hun en enkel løsning.

BESTEMOR, hvor er brillene dine?

Mona er en frisk og sprudlende kvinne. Hun har mange jern i ilden og har et sosialt og aktivt liv. For noen år siden fikk hun problemer med øynene.

Kaldt vær, vind og sol

På enkelte dager ble det en stor utfordring å være ute. Mona oppsøkte en ekspert som antok at problemet var aldersrelatert, og at det ikke var noe å gjøre med.

Hjelp med øyene

I avisen leste Mona om Blue Berry™, og om noen andre

som hadde fått hjelp med deres øyeproblemer. – Jeg forstod at Blue Berry™ inneholdt flere naturlige og aktive ingredienser, som hadde en positiv innvirkning på øynene.

Barnebarnet så forskjellen

Mona merket raskt en forandring. Øynene ble klarere og de sluttet å renne. En dag Mona var ute og kjørte med barnebarnet sitt, opplevde hun noe hyggelig.

– Mormor, du har glemt brillene dine, sa hennes 10-årige barnebarn. Da forstod hun

hvor fantastisk Blue Berry™ er.

–Optikeren min er positivt overrasket over hvor godt øynene mine fungerer nå. Og selvfølgelig forteller jeg vennene mine om de fantastiske tabletene.

Det finnes kun en original Blue Berry™

Denne kan kjøpes på newnordic.no eller der du kjøper helsekost!



Vær sikker på at du får den originale Blue Berry™-tabletten fra New Nordic når du handler i din helsekostbutikk. Se etter "Sølvtreet" når du handler. Sølvtreet er din garanti for ekte kvalitet.

Bestill hjem i dag!

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

Fås også der du kjøper helsekost.

HEMMELIGHETEN TIL VILLE BLÅBÆR

Blue Berry™-tabletten er en unik tablett. Den er basert på den ville og lave blåbærbusken hentet i skogen i Lappland i Sverige og Finland. Disse små blåbærene vil farge munnen og tennene mørkeblå til alle som har gleden av å spise friske blåbær. Det er dette som gjør dem så fordelaktige i forhold til blåbærene vi normalt kjøper i dagligvare og som ser mer ut som en liten drue inni. Det er bærenes fargepigmenter moderne forskere er fascinert av.



arnika.no

apoterap VITA

life med24.no

sunkost

røtter

Boots Apotek

NAVNET HAR MENING:

Det latinske slektsnavnet Sciurus betyr «den som skygger seg med halen».

DET LIVLIGE EKORNET

SKOGENS LILLE AKROBAT

Med bustete hale og halsbrekkende hopp suser ekornet fra grein til grein som skogens egen sirkusartist. Det lille sjarmtrollet er alltid på farten – nysgjerrig, vimsete og umulig å ikke smile av.

TEKST: Lena Hedman FOTO: Getty Images og Ole Martin Bjørklid

MESTERHOPPER:

Et ekorn kan hoppe hele fire–fem meter fra tre til tre – nesten som å fly.

Det er stille i skogen. Fredelig. Jeg sitter på en trestubb og tenker på en barndomsvenn jeg savner. Her bygde vi hytter høyt oppe i trærne. Han var den modigste av oss – alltid først til topps. Nå er han borte, men minnene lever mellom stammene.

Plutselig rasler det i en gran. Et ekorn suser nedover stammen og setter seg på en gren rett ved meg. Det kikker nysgjerrig, «snakker» litt med små klikkelyder og forsvinner så lynraskt opp igjen. For et møte! En liten mesterklattrer midt i stillheten.

Tenk å kunne hoppe fire–fem meter fra tre til tre – nesten som å fly! Hjemme hos oss har vi også ekorn som leker i hagen. Den buskete halen bruker de som ror og fallskjerm når de hopper, og som teppe når de vil gjemme seg for skogmår og rovfugler.

Visste du at ekornets slektsnavn, *Sciurus*, betyr «den som skygger seg med halen»? Den passer jo perfekt! Redet bygges høyt oppe i trærne, tett inntil stammen. Utenpå er det kvister, inni er det lunt med tørt gress og mose. Ekornet er den eneste gnageren som ikke lever under bakken eller under snøen.

De første ungene blir født i mars – tre til åtte små, nakne og blinde. Moren passer dem nøye til de kan klare seg selv. Ofte får hun et kull til senere på året.

RØDBRUN TROLLMAKT

Med de livlige øynene og den buskete halen er ekornet uimotståelig. Men det kan også være en liten ramp! Noen ganger gnager de på ledninger eller finner veien inn på loftet



EKORN

Art: Rødt ekorn (*Sciurus vulgaris*) – den eneste ekornarten som finnes naturlig i Norge.

Levested: Skog, parker og hager over nesten hele landet – men ikke på Svalbard.

Kosthold: Frø, nøtter, kongler, bær, sopp og av og til insekter og fugleegg.

Reir: Bygger kuleformede reir høyt i trærne, foret med gress og mose.

Levealder: Vanligvis 3–4 år i naturen, men kan bli eldre i fangenskap.

Å drømme om et ekorn sies å være et tegn på positiv tenkning.

for å få det lunt og godt om vinteren. Da gjelder det å tette hullene i veggene.

I gammel nordisk folketro ble det sett på som uhell å møte et ekorn – den rødbrune fargen ble forbundet med trollmakt. Samtidig symboliserte det kloke, lille dyret oppfinnsomhet og pågangsmot. Å drømme om et ekorn ble regnet som et godt tegn – et signal om å holde fast på drømmene sine.

Tidligere ble ekorn jaktet for å få tak i pelsen, men helt siden 1932 har de vært fredet.

I dag finnes de over nesten hele landet, men ingen vet helt hvor mange. De blir vanligvis tre–fire år gamle, men noen lever lenger.

I Norge er det røde ekornet vanligst, men også svarte eksemplarer finnes.

SAMLERE MED TEFT

Ekorn går ikke i dvale om vinteren, men de tar det rolig. De hviler i redet og er bare aktive noen timer om dagen. Vinterpelsen er tykk og gråbrun, og de bringer liv til skogen når andre dyr ligger i hi.

HVOR ER JEG: Det er ikke alltid like enkelt å oppdage ekornet. Her på Røros.

Om høsten legger de opp matlager. De samler nøtter og frø og gjemmer dem i jorda eller i hulrom i trærne. Når snøen kommer, finner de tilbakke til gjemmedene ved hjelp av den fantastiske luktesansen.

Favorittmaten er frø fra furu- og grankongler, men de spiser også sopp, insekter og bær. Uten skogen klarer de seg ikke.

Ekorn er nysgjerrige og morsomme å følge med på – både i skogen og hjemme i hagen. Jeg glemmer aldri det som stjal bollen min på en kafé i skogkanten!

Vil du ha dem på besøk, kan du sette ut en egen ekornmater med solsikkefrø og nøtter. Da får du garantert underholdning i hagen – for få dyr sprer så mye livsglede som skogens lille akrobat. •



GLEDE OG SAVN:

– Jeg går inn i høytiden med både glede og savn, sier Elisabeth.

Elisabeths tanker om julen

Det dype savnet forsvinner aldri

Til sommeren er det ti år siden Elisabeth mistet ektemannen, Tor. Hun lever med det dype savnet hver eneste dag. Heldigvis ble hun født med en positiv og glad sjel, og snart er det juleturné.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Gry Traaen og private bilder



Hva er de laget av, menneskene som alltid klarer å bringe energi og glede inn til andre, samme hva de står i? Hvor henter de kreftene fra? Skal du møte Elisabeth Andreassen (67) melder disse spørsmålene seg. For hun er en av dem.

På vei hjem til artisten vet jeg hva som venter meg og fotograf Gry. En blid, ująlete, raus og lattermild person. En som byr på seg selv, som har kaffen klar. Ikke bare det, når vi kommer inn, vil det være tente stearinlys overalt i den lune stuen, og selv om det ennå ikke er helt jul, vil vi gå inn i julestemning.

Og jeg vet mer. Når vi setter oss ned og snakker om livet, vil hun også ta oss med inn i alvor og motgang. For det er slik at jeg gjennom mine 40 år som journalist har møtt henne minst ti ganger. Første gang var i 1987, da hun turnerte med Bobbysocks og jeg var ung og nyutdannet avis-journalist i en regionsavis. En gang ble jeg med henne hjem til hennes foreldre i Göteborg som reporter for Hjemmet.

– Jeg er på et godt sted. Snart er det juleturné. Hvordan er det med dere, spør hun.

På et godt sted. I samme

slengen omtanke for andre. Typisk, typisk. Og akkurat som jeg forberedte meg på, så skinner det i tente lys i hver krik og krok, og duften av nytraktet kaffe ligger i luften.

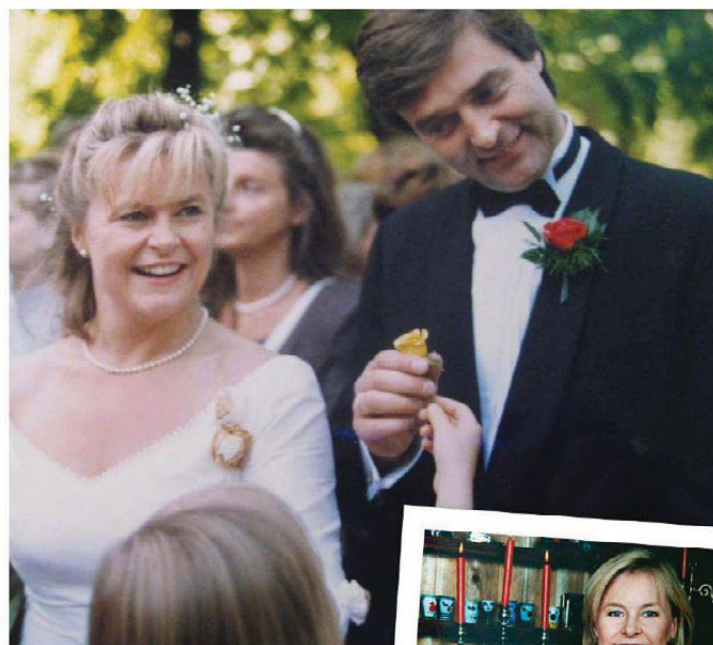
Bestendig var det åpen dør hjemme hos oss, og hun spilte gitar, sang og tok vare på folk.

KLAR FOR JULETURNÉ

Snart er det adventstid og Elisabeth skal reise land og strand rundt sammen med Anita Skorgan og Rein Alexander. Gjennom femseks uker skal de gi julestemning til veldig mange med konserten «Deilig er jorden».

– Jeg elsker julekonsertene våre, de gir også meg julefølelsen, sier hun, og peker på en vinrød velurfrakk som henger i garderoben.

Vi får vite at frakken ble sydd av moren, Ingrid, da Elisabeth skulle turnere med Jan Werner Danielsen en gang



STORT SAVN: – Jeg savner Tor hver eneste dag, sier Elisabeth. Her har de akkurat gitt hverandre sitt ja.

for mange, mange år siden. Fortsatt er den en trofast julefavoritt.

– Hver gang jeg henter den frem, tenker jeg på Werner, men mest på mamma. Det var aldri vanskelig å få henne glad og begeistret. Hun var en fantastisk person, som følte omsorg for alle som hadde det vanskelig. Bestendig var det åpen dør hjemme hos oss, og hun spilte gitar, sang og tok



GOD MINNER: – Det beste som har skjedd meg i livet, sier Elisabeth om døtrene Anna og Nora, her ett og tre år gamle.



NYTT HJEM: Etter flere år på Frogner i Oslo bor Elisabeth nå på Røa. Hun trives utenfor sentrum også.

GODE MINNER: – Jeg glemmer aldri Jan Werner, som jeg var så heldig å samarbeide med. Han ble en veldig nær venn, sier Elisabeth.



vare på folk. Jeg takker henne for at også jeg ble født med et lyst sinn. Ofte tenker jeg på lykkeloddet jeg vant da jeg fikk henne og pappa som foreldre.

NATURLIG ER BEST

Foreldrene lever ikke lenger. Hjemme i Elisabeths leilighet på Røa i Oslo henger alle juleantrekkene fremme. Bettan, som mange kaller henne, ser uforskammet sprek ut. Da vi bemerker det, sier hun at hun føler seg vel. Ja, proppfull av overskudd.

– Jeg er overbevist om at det skyldes treningen jeg gjør to dager i uken. For seks-syv år siden begynte jeg å få smerter i hendene og føttene. Etter

at jeg bevilget meg ukentlige timer med min personlige trener, Ronny, har jeg ikke hatt vondt i det hele tatt. Det er ikke mye luksus i min hverdag, men dette og hudpleie i en hudpleiesalong unner jeg meg jevnlig. Det gir velvære, sier hun, og legger til:

– Jeg har som mål å være en sprek bestemor den dagen jeg blir det. Derfor trener jeg både hjertemuskelen og de andre musklene. Det handler om å forebygge, holde seg frisk og føle seg vel, poengterer hun.

ÆRLIG OG ÅPEN

En samtale med Elisabeth blir gjerne som en slags livsreise. Det er humor og glede i ett sekund og ettertenksomhet og

AFFEKSJONSVERDI:

– Denne julefrakken i velur sydde mamma til meg da jeg hadde konserter med Jan Werner, forteller Elisabeth. Mor Ingrids verk er fortsatt i bruk.

alvor i det neste. Latter og tårer går hånd i hånd.

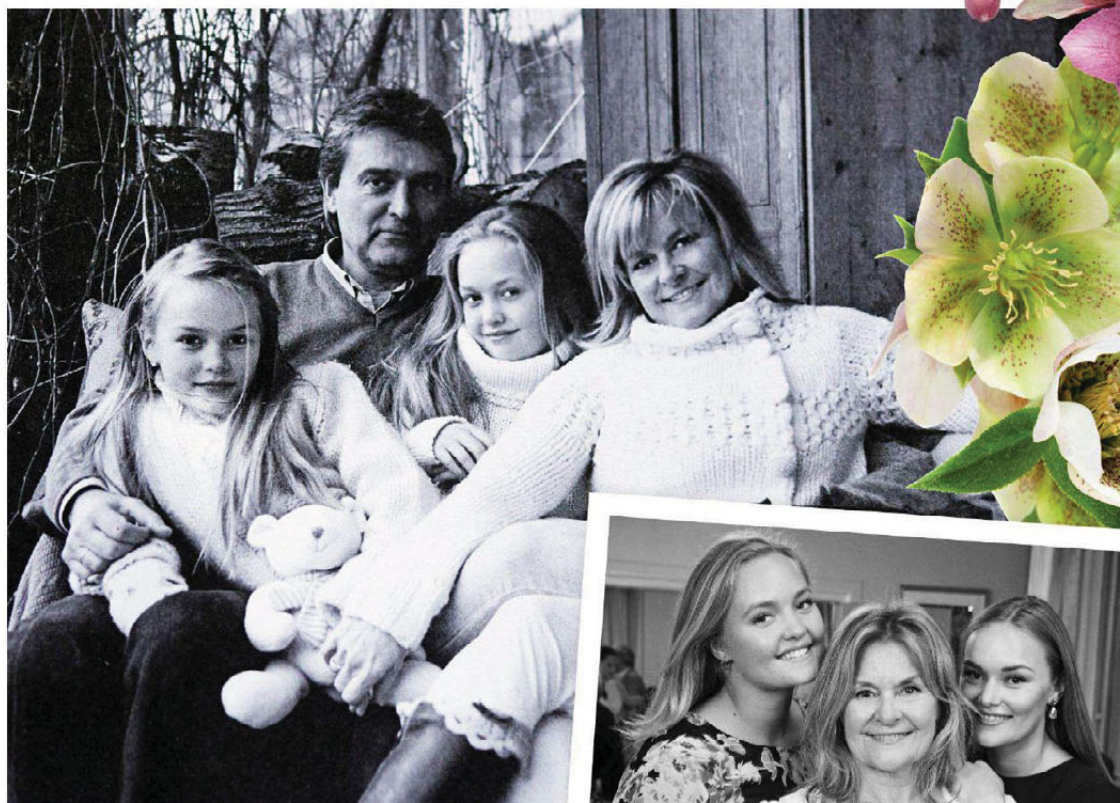
– Jeg er en glad person, men har mistet flere av mine nærmeste og bærer også på masse savn. Livet har ikke bare vært lett, sier hun og blir stille i noen sekunder.

Flere ganger har hun delt

tankene rundt sitt livs aller største sorg. Da hun mistet sin store kjærlighet, Tor, pappaen til døtrene Nora (28) og Anna (30). Til sommeren er det ti år siden hun våknet av et høyt brak og fant ektemannen død på gulvet i hytta deres på Brønnøya i Asker, utenfor Oslo.

Det var 13. juni 2016 at livet ble snudd på hodet. Det hun trodde skulle bli en ny, lykkelig dag med ektemannen, ble til et mareritt.

– Det kom som lyn fra klar



LYKKELIG: – Jeg var så lykkelig. For jeg hadde Tor og jentene våre, sier Elisabeth da hun ser på dette bildet av seg, ektemannen og døtrene Nora og Anna.

Jeg er en glad person, men har mistet flere av mine nærmeste og bærer også på masse savn. Livet har ikke bare vært lett.

himmel og var vanskelig å fatte. Han var min bestevenn og kjæreste, min bauta. Ja, hele registeret. Tor var mild og sterk samtidig, han var empatisk og kjærlighetsfull. Jeg kunne stole på ham i alt.

Øyekroken er våt da hun henter frem minnene om ham, og vi ser plutselig giftingen hun fortsatt har på fingeren.

Den ene, store kjærligheten – den du bare opplever en gang. Allerede første gangen hun møtte ham, visste hun det. Hun så inn i de snille øynene hans og visste at han var mannen hun ville gifte seg og få barn med.

– Det verste med å miste ham, var at jentene våre mistet pappaen de elsket. Det aller vanskeligste har vært at de skal leve livet videre uten ham – at han ikke er der når de står

i milepælene i livet, sier mammaen.

SAVNET

De første årene etter Tors bortgang var tunge, og til tider uutholdelig. Men Elisabeth fortsatte å jobbe og leve, søkte mot lyset.

– I årene vi fikk sammen, snakket vi om hva som ville skje hvis en av oss falt fra. Vi var enige om at den som ble igjen skulle gå videre. Vi visste at livet er lunefullt. Nå tenker jeg at de gode samtaler vi hadde, er hva jeg savner, og at jeg var ekstremt heldig, som fikk være nær et så flott menneske som ham i så mange år.

Hun føler at han fortsatt er til stede. Noen ganger er det som om hun får tegn fra ham.

– Det kan skje når en fugl

kommer og hilser på i hagen på Brønnøya, eller i en kirke et sted, og det føles helt naturlig at det skjer, forklarer hun.

Det var ikke var sånn det skulle bli, men det var sånn det ble. Midt i alt som føltes urettferdig, kjente hun på en ny kraft; varmen fra medmennesker som følte med henne og var der for dem.

– I dag ser jeg at jeg fikk en stor oppgave; jeg måtte være den sterke. Mitt oppdrag ble å stable på beina et godt liv igjen for jentene og meg selv. Det eneste rette var å gjøre det beste ut av dagene, oppsummerer hun.

Hun smiler, forteller om den siste båtturen med Tor. Ute i snekka var han akkurat slik hun vil minnes ham. Lun, god, søt og morsom.

Savnet etter de gode samtaler og de gode stundene bærer hun med seg hver eneste dag. Morgenene, da de satt stille med hver sin del av en avis, og med

hver sin kopp kaffe og bare eksisterte side om side. Hadde hun bare kunnet få oppleve en av dem en gang til!

TRIVES ALENE

For noen år siden ble det kjent at alles Bettan hadde fått ny kjæreste. Hun delte at hun møtte ham på Tinder, og lot alle få vite at hun hadde det bra. Og «hele Norge», og sikkert Sverige også, gledet seg på hennes vegne.

Nå er det ett år siden forholdet tok slutt. Vi snakker ikke om hvordan eller hvorfor. Hun sier at hun ikke er på søken etter ny kjærlighet.

– Jeg trives alene. Hvis det dukker opp en person, er det hyggelig, men jeg leter ikke aktivt. Å være alene gjør meg ingen ting. Døtrene mine, Anna og Nora, bor i nærheten, og vi er mye sammen. Fortsatt har vi også nær og god kontakt med Tors familie, som vi setter enormt stor pris på og er ➔

Døtrene om Elisabeth

ANNA, 30 ÅR:

– Mamma er en som alltid er der med åpne armer og et hjerte fullt av kjærlighet. Vi trenger aldri å lure på om vi er hennes første prioritet. Hun lyser opp mørket og gir en trygghet som bare en mamma kan.

NORA, 28 ÅR:

– Hva som gjør mamma fantastisk, er det store hjertet hennes. Anna og jeg har en mor som alltid setter oss først, og som har gitt oss en veldig god oppfatning av ubetinget kjærlighet.



NÆRE:

Elisabeth og døtrene Anna og Nora fotografert da Elisabeth hadde show i Sandefjord.

STÅR FREMME: På hyllen i gangen står bildet av Tor fremme. Han glemmes aldri.



veldig glad i. Guri, niesen til Tor, ser jeg ofte. Vi er venninner og koser oss med turer eller kaféprat. Så nei, jeg trenger ingen spesiell akkurat nå.

Elisabeth forteller at Nora, den yngste, skal gifte seg til sommeren. Før det er det mye som skal skje. Ikke minst skal hun spille i konsertversjonen av musikalen «Kristina från Duvemåla» på Kilden i Kristiansand med Kristiansand symfoniorkester i februar. Den er skrevet av Abba-guttene, Benny Andersson og Björn Ulvaeus, og er basert på Vilhelm Mobergs romanserie «Utvandrarna».

– Dette er kjempestort for meg, for det er virkelig en av de fineste musikallene jeg vet om, sier hun.

JUL I EN FEI

Neste uke er det klart for årets juleturné, og hun gleder seg veldig. Hun stortrives med Anita og Rein, sier at de skal ha gode stunder sammen på vei til og fra konsertstedene.

Hun smiler når vi spør om det ikke er stressende å komme hjem dagen før lille julaften og lage jul for seg og sine. Hun er blitt vant til det.

– Å lage jul er gjort i en fei,

så nei, jeg bare koser meg og føler ikke stress i det hele tatt. Jeg har også dager innimellom med fri og de brukes til forbedringer.

Vi ler. Tanken på alle som kaver seg opp med vaskekluter og historier om alt som må gjøres. *Gjort i en fei.* Vi bør la oss inspirere. For det handler om å planlegge og kose seg med det man gjør. Og kanskje legge fokuset på kosen og hyggen i stedet for at alt skal være perfekt.

67-åringen er velorganisert. Mange julegaver ble kjøpt i oktober. Menyen er blitt endret julaften fordi yngstedatteren ikke spiser kjøtt. Skalldyr er den nye julemiddagen.

– Da Tor levde gikk det i ribbe hver eneste julaften, som han laget, og pinnekjøtt, som jeg ordnet. Pinnekjøtt er hva jeg vokste opp med fordi mamma brakte med seg sine familietradisjoner fra Sykkylven, forklarer hun, og legger til at hun nå spiser pinnekjøtt lille julaften og lutfisk første juledag.

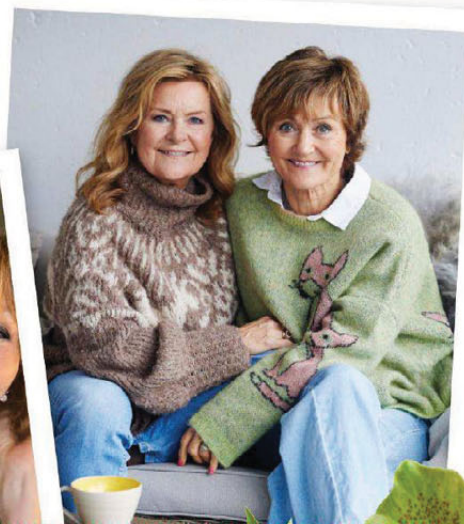
De har sterke, faste tradisjoner. Tredje juledag er det hvert eneste år julelunsj med familien til Tor. I år skal alle samles hos Elisabeth. Hun dekker på med linservietter,

SAMARBEID:

Anita Skorgan og Elisabeth har sunget sammen før også. Nå deler de scenen i juleturneen «Deilig er jorden».



VENNINNER: Vi står hverandre veldig nære, sier Elisabeth om bestevenninnen Janne.



Vennene om Elisabeth

ANITA SKORGAN: – Elisabeth er et veldig reallt, jordnært og humørfyllt menneske. Hun er en begavet sangerinne, og en flink kokk og interiørarkitekt. Jeg gleder meg til å dra på turné med henne.

BESTEVENNINNE JANNE SKARPEID HERMANSEN:

– Hver gang jeg kommer hjem til Elisabeth, føler jeg hjertevarmen. Hun er en veldig nær person som alltid byr på seg selv.

tente lys og friske blomster i takknemlighet over nærheten de fortsatt har med hans slekt.

ET GODT ÅR

Når vi forlater 2025, kan Elisabeth se tilbake på et innholdsrikt år. Hun har turnert med Dag Erik Oksvold, hatt jubileumskonserter med Bobbysocks og hyllestkonserter til jubilerende Rolf Løvland sammen med Kristiansand symfoniorkester.

– Snart henter jeg frem plast-juletreet jeg kjøpte i fjor. Det har lys på, så det kommer fort opp. Da Tor levde hadde vi tre fra skogen, og vi var fire om å pynte treet sammen. Nå er det jentene og jeg som gjør det. Hva de tenker om plasten, vet jeg ikke, sier hun lattermildt.

Tente stearinlys, julemusikken på, småkaker og sildebord hører til i Bettans glade jul. Hun liker å samle de hun er glad i. Den svenske retten Janssons fristelse må på bordet hver 1. juledag, når det er brunsj.

Husk at sorg, lengsel og savn kan gå hånd i hånd med gleden.

Vi har vært gjennom mye de timene vi har vært sammen.

– Kan man trene seg opp til å bli så positiv og glad som deg?

Elisabeth lar ordene henge litt i luften før hun svarer.

– Jeg tror man kan la seg inspirere til å øve på å se mot lyset og gleden, men for å få det til, tror jeg at du må ha i deg evnen til lett å bli begejstret. Jeg vil minne om en ting: Når du velger det som gjør deg glad, er det en lettere vei å gå enn ned i kjelleren. Husk at sorg, lengsel og savn kan gå hånd i hånd med gleden. •



Vedlikehold av
gode relasjoner
gjør **at alt varer litt
lenger.** Du også.

Tiden uten barn eller med mer fritid kommer ofte overraskende på oss.
Selv om alle vet at den dukker opp før eller siden. Hvem vil du bruke
tiden din sammen med?

Faste avtaler med venner eller familie gjør hverdagen meningsfull.
Du må bare planlegge litt.



Bli inspirert og få gode tips
på planleggelitt.no

Planlegge *litt*

Brios fantastiske skattkammer

TEKST: Anna Nyblin FOTO: Respektive Auktionshus

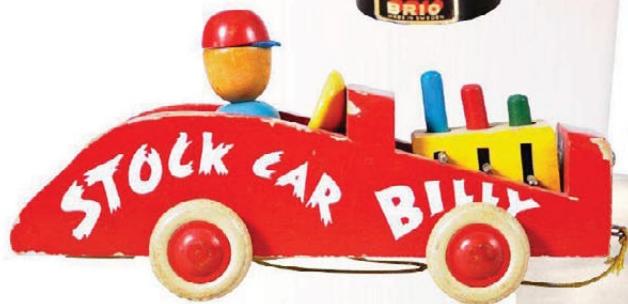
TA EN TITT HER: Du har garantert truffet på noen av disse tingene, enten i din egen barndom, eller på et barnerom du har vært i.

MED SKJØRT:

Her er en fin skotte med skotskrutet kilt. Figuren er 17 cm høy, og den ble solgt for 11 000 svenske kroner på Laholms Auktionskammare.

PENT PAR:

Stablefigurer, nederlandsk jente og gutt, fra perioden 1957–63. Høyde ca. 15–18 cm. Generelt god stand, muligens hadde gutten et skjef. Takst: 3000 svenske kroner, ble solgt for 8000 kroner på Laholms Auktionskammare.



FIN BIL: Stock Car Billy, lengde 26 cm. Den har riper og slitasje. Bilen ble solgt for 650 svenske kroner på Laholms Auktionskammare.



EKTE: Du ser at dette er en ekte Brio-leke fordi klistremerket fortsatt sitter på, og det gjorde nok sitt for prisen. Flyet er laget i tre og er 37 cm langt. Det mangler et hjul og et propellblad, og haleroret er litt løst. Noe av malingen har flasket av, og det er litt skittent. Det ble verdivurdert til 1000 svenske kroner, men det gikk for 4253 kroner på Auktionshuset Kolonn.

IVAR, EN 18 ÅR GAMMEL GRÜNDER

Historien om Brio begynner med en gutt ved navn Ivar Bengtsson, (1860–1948), en ung gründer som investerte sparepengene sine på 77 svenske kroner i å produsere og selge 2000 sponkurver. Allerede som 18-åring hadde Ivar tjent sine første penger, som han investerte videre. I 1884 flyttet Ivar sammen med kona Sissa Persdotter til Boalt i Skåne, en landsby i nærheten av Osby, og han fortsatte å selge kurver. Forretningen gikk bra, for kurvene var rimelige og holdbare.



STARTEN:

Brios store eventyr begynte med pappa Ivars flettede sponkurver.

BRIOHUSET

I 1902 flyttet familien til Osby. Etter hvert fikk firmaet leie en tomt nær jernbanestasjonen for 400 kroner i året. Der kunne Ivar ha lager og forretning. På den samme tomten bygget selskapet senere Brio-huset på bildet.

Brio-huset har vært hovedkontor og lager, men aldri fabrikk, ettersom Brio var en forhandler, ikke en produsent. Siden 2024 har deler av den historiske Brio-eiendommen i Osby sentrum – som i dag eies av Stiftelsen Lekoseum – vært museum, arkiv og butikk.



DEN ALLER FØRSTE: Osbyhesten var det første leketøy som ble produsert av Brio i 1907. Firmaet ble da drevet av Ivar Bengtsson, som grunnla firmaet allerede i 1884. Hesten på bildet ble solgt for 1000 svenske kroner på Stadsauktion Sundsvall i 2015.

TO GODE VENNER: De kjente Disney-figurene Donald Duck og Pluto er fra 1950-tallet. De er henholdsvis 16 og 24 cm høye. De gikk under hammeren for 1300 svenske kroner på Auktionshuset Kolonn.



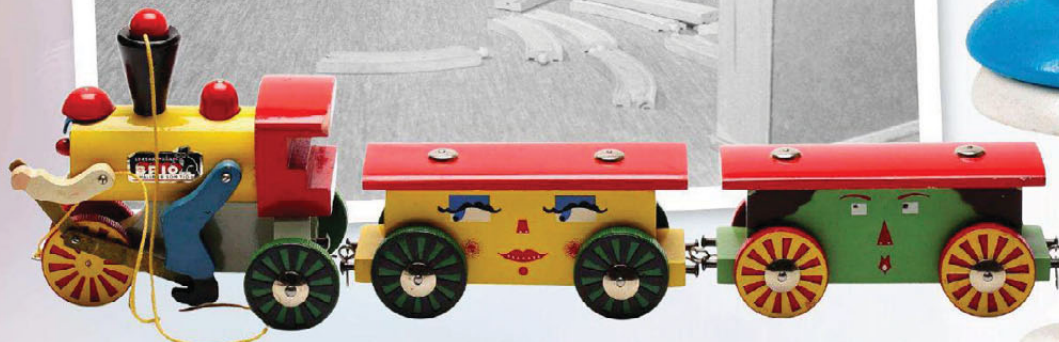
UNIK: Denne trekk-opp-bilen er ganske unik. Det er en Volvo PB som er laget av metall og originalemballasjen er intakt. Den ble produsert i årene 1949–51, og den nye eieren måtte legge 16 000 svenske kroner på bordet på Laholms Auktionskammare for å få den.



FØRSTE: Dette var den første leken som ble laget under Brio-navnet. Den trekkes av en tråd, som mangler her.



GOD KVALITET: Tretoget holder i generasjoner, og er kanskje den mest klassiske leken fra Brio.



TUT-TUT: Tretoget er over en halv meter langt og i ganske god stand. Det gikk under hammeren for 450 svenske kroner hos Gomér & Andersson Linköping.

VERDIFULL: Denne fine kokken ble solgt for 4000 svenske kroner for to år siden på Laholms Auktionsverk.



PRINSESSEN: Denne isprinsessen har det vevde skjerfet intakt, hun består av 6 deler og ble produsert fra 1960–63. Hun er 16 cm høy og hennes nye eier måtte betale 4200 svenske kroner på Laholms Auktionskammare.



3 ETASJER: Dette dukkehuset med diverse inventar er fra midten av 1900-tallet, og det har Brio-merket intakt. Det er 60 cm bredt, 20 cm dypt og 63 cm høyt. Det har en del synlig slitasje og ble vurdert til å være verd 500 svenske kroner. Men da det gikk under hammeren på Stadsauktion Sundsvall, gikk det for 9000 svenske kroner.

UNIK HERRE: Dette er en sjelden stablefigur fra Brio. De ga den navnet Fu-Ling, og den ble produsert fra 1954 til 1959. Den har bruks-slitasje, men gikk likevel for svimlende 9600 svenske kroner på Laholms Auktionskammare.



I GOD STAND:

Denne lastebilen er 61 cm lang og ble produsert en gang på 1950-tallet. Den ble solgt for 550 svenske kroner på Markus Auktioner.



FIRKLØVER: Denne fine gjengen med gamle Brio-hunder gikk samlet for 300 kroner i 2023.

BRIO-BRØDRENE IVARSSON I OSBY

Sønnene Viktor og Anton ville emigrere til Amerika, men Ivar svarte: «Bli hjemme, gutter, så kan dere overta virksomheten.» Og slik ble det. Den tredje sønnen Emil var da bare 14 år gammel.

I forbindelse med dette ble selskapet registrert som «Bröderna Ivarsson i Osby» – derav forkortelsen Brio. Under sønnenes ledelse ekspanderte selskapet kraftig og ble Osbys største bedrift. I tillegg til leker produserte selskapet barnevogner og lette møbler, innredninger og tekstiler.

I 1907 produserte selskapet sitt første leketøy, en lokalprodusert trehest, «Osbyhesten».

Den første leken som ble produsert under Brio-navnet, var den søte anden på fire hjul som trekkes av en snor. Materialet som ble brukt til å lage lekene, var furu og bøk. En del av monteringsarbeidet ble utført av familier i Osby, som dermed fikk en mulighet til å skaffe seg en ekstra inntekt.

I 1937 ble selskapet omdannet til et aksjeselskap, og Anton overtok som direktør, ettersom Victor hadde helseproblemer. Den yngste broren Emil var nå også en del av selskapet og hadde ansvaret for leker. I tillegg til brødrene hadde selskapet 135 ansatte.

På 1950-tallet fikk de hjelp til å gjøre lekene pedagogiske. Det ble et vellykket konsept både i Sverige og i store deler av verden. De slitesterke lekene i sterke farger var både morsomme og stimulerende for barn.

1958 er et svært viktig år i Brio-selskapets historie, da mange av de mest populære og elskede lekene ser dagens lys. Miniaturjernbanen, dachshunden og Brio stableklavn blir introdusert.

På begynnelsen av 2000-tallet ble all produksjon flyttet til Kina og Tsjekkia, og i dag eies selskapet av Ravensburg.





Faste brenner for forfedrenes mat

ALT JEG LÆRTE AV BESTEMOR

Kløbb og gøk, pultost og myssmør – kanskje ikke det du har på menyen denne uka? Og kleppmelk har du neppe laget på en stund. Men for Faste Grøt fra Haltdalen i Trøndelag er den gamle tradisjonsmaten en lidenskap han vil holde i live.

TEKST: Eva Laukøy FOTO: Eva Laukøy og privat

Faste (43) er kokk, over middels interessert i tradisjonsmat og bor på en gård fra 1400-tallet.

– Jeg husker godt «lems-skredene» vi fikk av bestemor, og heggebærlikøren hun serverte i bitte små grønne glass, mimrer Faste.

Lems-skred var avskjæret som ble til overs under lefsebakinga. Det smakte himmelsk for dem som var så heldige å få en bit.

TAR VARE PÅ TRADISJONER

Det handler gjerne om matminner fra barndommen og måltider der flere generasjoner var samlet rundt bordet når

GAMMEL GÅRD OG GAMMEL SJEL: Faste er tilfreds med å bruke gammeldags utstyr i arbeidet på gården. Ljå og rive passer bedre til denne gårdbrukeren enn moderne redskap.

ARVET KUNNSKAP: Her er bestemor Bergljot fotografert på setra. Hun var Fastes viktigste læremester og inspirasjonskilde.

syns navnet hans er morsomt. For noen år siden var han med i NM i grøtkoking på Dyrsku'n i Seljord. Når deltageren rett og slett heter Grøt skulle det kanskje være lett match.

Det han planla å vinne med, var en hverdagsgrøt etter egen oppskrift bestående av havre, bygg og gårdsmelk fra Rørosmeieriet. Spekepølse og «tyting», tyttebær på bokmål, var topping. Men herr Grøt kom ikke på pallen. En festgrøt med granskuddmarinerte bokhvetefrø tok gullet, men det var ingen tvil om hvem av kandidatene som vakte mest oppsikt!

– Bror min, som også er kokk, søkte om å få ta mellomnavnet Risen, ler Faste, og det ble godkjent, så nå heter han Halvor Risen Grøt.

Selv søkte Faste om å få ta «lave priser på» som mellomnavn, slik at han kunne hete Faste lave priser på Grøt. Men der gikk grensa.

– Jeg må nok nøye meg med det navnet jeg har, ler han.

RESTAURERTE STABBURET

Fleire av husene på hjemmgården bar preg av forfall da Faste tok over. Det første han gjøv løs på var det gamle stabburet som holdt på å rase sammen. Stokkene datert en gang på 1700-tallet ble plukket ned en for en og flyttet inn på tunet hvor han nennsomt bygde det opp igjen. I tidligere tider tjente stabburet som bygdas første butikk. Nå har en kjøpmannsdisk med tydelige spor etter eldre tiders handel kommet på plass, og her varter han opp med selvproduserte oster, smør og bakst etter gamle oppskrifter. På stabbursloftet er det langbord hvor han kan huse gjester til foredrag og smaksprøver fra mathistorien.

I et hjørne av tomte har han bygd ei lita «masstu» som det kalles på trøndersk. Ei masstu ble brukt til å lage



GODE SMAKER

Skjærøst og rømmehøner med mellom smaksprøver.

Faste skal forklare hvorfor fortidas mattradisjoner taler så sterkt til han.

– Jeg var med bestemor og bakte, og har vært opptatt av mat siden konfirmasjonsalderen, så nå har jeg på et vis kommet tilbake der det hele starta, forteller han.

Etter en karriere som kokk, blant annet på hoteller i Oslo-området, har han landet på hjemmgården noen mil nord for Røros sammen med samboer Kine og etablert sitt eget firma.

I mellomtiden har han utdannet seg til fagtekniker i matkultur og har studert historie der fortidens mat har stått i fokus.

– At jeg finner gammelt utstyr på låven og på stabburet som oldeforeldrene mine brukte når de laget mat, har vært veldig spennende.

Dessuten hjelper det at det er gratis. Hele ideen med firmaet vårt var at det skulle være et nullbudsjettprosjekt.

– Det har tatt tid å bygge opp, og det hender jeg må leie meg ut som kokk for å få det til å gå rundt, forteller Faste.

Men han brenner for det han holder på med på gården, og får stadig nye ideer.

NAVNET GIR REAKSJONER

Å hete Grøt vekker muntherhet. Faste møter stadig på folk som

FLERE DYR: I dag er det bare høner på gården, men i nær fremtid er det planer om både sauer og kyr.

Bror min, som også er kokk, søkte om å få ta mellomnavnet Risen, ler Faste, og det ble godkjent, så nå heter han Halvor Risen Grøt.



KORTREIST BAKST: Selvlaget flatbrød bakt på den gamle ringovnen faller alltid i smak hos gjestene.

GAMMELT OG NYTT: Faste og samboer Kine Helen Nergård har mange planer for gården fremover. Her sitter de på trappene foran det gamle stabburet fra 1700-tallet, som Faste reddet fra kollaps.

mat i, brygge øl, bake flatbrød, yste ost, kjerne smør og tørke korn. Den sto gjerne et stykke unna de andre husene på gården for å unngå at eventuell brann skulle spre seg om matlaginga skulle bli for heftig.

– Den bærer jo preg av at jeg ikke er noen bygningsmann da, sier Faste og gløtter på litt skjeve vegger og gliper i taket.

Han får kommentarer på det fra forståelsepåere, men at masstua fungerer som den skal for han, er det viktigste. Den gamle ringovnen stjeler oppmerksomheten i rommet. Den fant han på setra der den hadde gjort tjeneste for bestemor og oldemor i eldre dager. Materialene for øvrig er gjenbruk, gamle planker henta fra låven og ellers rundt omkring.

RUG OG HAVRE PÅ ARMENE

Det mathistorikeren fort fant ut da han begynte reisen sin, var at hvis han skulle lære noe, var praktisk arbeid den beste metoden. Han satte i gang med å dyrke nepe – som var det folk spiste før poteten kom, og korn – både havre,



Bruker du fløte, salt og tid, får du et mye bedre produkt. Dessuten er det viktig at noen kan lage mat slik det ble gjort på gamlemåten.

bygg og rug. Kornet har han slått med ljå på gamlemåten, tørket og tresket og kvernet. Melet bruker han til å bake sitt eget flatbrød. Han gikk så langt inn i prosessen at han til og med tatoverte kornaksene fra åkeren på underarmen.

– Å dyrke rug så langt nord er risikosport. Det trenger lengre tid og er mye vanskeligere å få til enn for eksempel havre, derfor blir man stolt når man får det til! Dermed fikk vi det opplagte svaret på hvorfor man vil ha rug og havre på kroppen til evig tid. Og det slutter visst ikke der, for nå planlegger han en smørkinne-tatoivering, som før i tiden ble brukt til å kjerne smør. Nå er det bare å se om han finner plass et eller annet sted på kroppen.

Det syns samboer Kine er helt i orden. Byjenta som kom flyttende til Haldalen og slo seg sammen med en helt spesiell bonde, er med på det meste av det som skjer på gården.

– Jeg har hatt trua på Faste og heiet på han fra dag en, sier hun.

– Har man en drøm, skal man gå for den, akkurat sånn som Faste gjør, slår Kine fast.

KINNER EGET SMØR

I et hjørne i det gamle stabburet står et rødt klenodium som mange sikkert kunne sett for seg som artig pynt på hytta – en smørkinne fra attenhundretallet. Men for Faste er den gull verdt som produksjonsutstyr slik den var det for oldemor.

– På 1600-tallet var smør

skattebetalingsmiddel, det var dyrebart, forklarer han.

– Bondens gull ble det kalt. 15 kg smør var verdt en hel månedslønn. Faktisk var hovedgrunnen til å ha ku den gangen, at man kunne kinne smør av rømmen.

Faste har ikke egne kyr – enn så lenge. Fløten han bruker når han skal kinne smør, henter han fra Rørosmeieriet. – Fløten derfra er økologisk og mye fetere og bedre enn fløte fra andre meierier, mener han.

Moderne meierier bruker maskiner når de lager smør, men når du kinner smør selv, er det ikke fullt så enkelt. Det foregår ved at syret fløte, altså rømme, helles i kinna, ei sveiv føres rundt inni kinna, og når det har skvulpet nok, blir smøret skilt ut før det blir vasket, knadd og saltet.

– Du skal vite akkurat når du har kinna nok, forklarer Faste.

– Du kjenner det i hendene når det er ferdig smør.

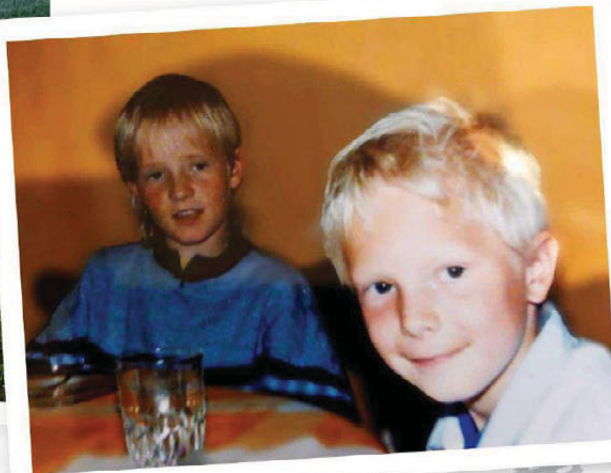
Han synes dette er kjempe-morsomt å holde på med.

– Jeg har hatt med nykinna

DYPER RØTTER: I Grenda Grøt i Holtålen kommune vokste Faste opp, og her har han tenkt å bli. Ønsket er å bidra til å blant annet videreføre kunnskap og matkultur fra tidligere generasjoner.



BRØDRE: Her er Faste, t.h. og broren Halvor ved frokostbordet en gang i barndommen.



smør på marked i Trondheim og folk som aldri har smakt hjemmelaga smør blir helt frelst, forteller han entusiastisk.

PULTOST OG GAMMELOST

Minst like spennende som å kinne smør, er det å gå løs på restproduktene etter prosessen. Det som blir igjen når smøret er skilt ut, kan best beskrives som syrnet skummet kulturmelk. Det kan bli til skjørost, som man kan kalle en variant av cottage cheese, pultost eller gammelost.

– Gammelosten er et evigvarende produkt å prøve på. Jeg gir meg ikke før jeg knekker koden, forteller entusiasten.

Luftfuktighet i modningsprosessen er avgjørende, lykkes du ikke med å treffe bingo der, blir det ingen suksess.

– Jeg må visst få bygd en kjeller på setra for å få ideelle forhold, sier han, som om det var gjort i en håndvending.

Men når en går ett hundre prosent inn for det, slik Faste Grøt har for vane, er ingenting umulig. Og at gammelost og pultost er gangbare varer i dag, er han ikke i tvil om. Flere og flere kokker begynner å bruke det i retter forteller han, og kanskje kan det bli populært igjen blant folk flest. Det handler om å lære seg å like smaken.

GRØT I 1907: Her er gården Grøt fotografert for mer enn hundre år siden. Lysluggen på sykkelen t.v. er Fastes farfar. Mye av redskapen fra den gangen, bruker Faste fortsatt til produksjon av mat i dag.

– Bare se hvor populær cottage cheese-osten er blitt på grunn av at den inneholder mye protein. Skjørosten er for en protein-bombe å regne i sammenligning, og fryktelig enkel å lage.

– Tar du skjørost og tilsetter karve og salt og lar det stå i romtemperatur, har du snart pultost. Jo lengre tid som går, jo sterkere blir den, forklarer Faste som har stor glede av å prøve seg frem med småskala osteproduksjon.

STOR INTERESSE FOR REN MAT

Å formidle det han kan, er en viktig del av oppdraget han har tatt på seg. På utallige byggedager og tilstelninger der mat står i sentrum, tar han smørkinna med seg og viser i praksis hvordan smør blir til, og han holder gjerne foredrag for interesserte lyttere. Hjemme på gården inviterer han grupper med jevne mellomrom inn for å vise hvordan den gamle ringovnen i masstua kan bru-



kes til å lage god mat, og serverer smaksprøver på ymse selvproduserte godsaker. Interessen for mat som ikke er prosessert øker blant folk, mener Faste.

– Hvis du leser på margarinpakningen at det er tyve E-stoffer i det du spiser, er det ikke akkurat egna til å øke appetitten. Du trenger ikke alle disse konserveringsmidlene.

– Bruker du fløte, salt og tid, får du et mye bedre produkt. Dessuten er det viktig at noen kan lage mat slik det ble gjort på gamlemåten, sier Faste, som gladelig har tatt på seg den oppgaven.

SAUEOST SKAL BLI DET NYE

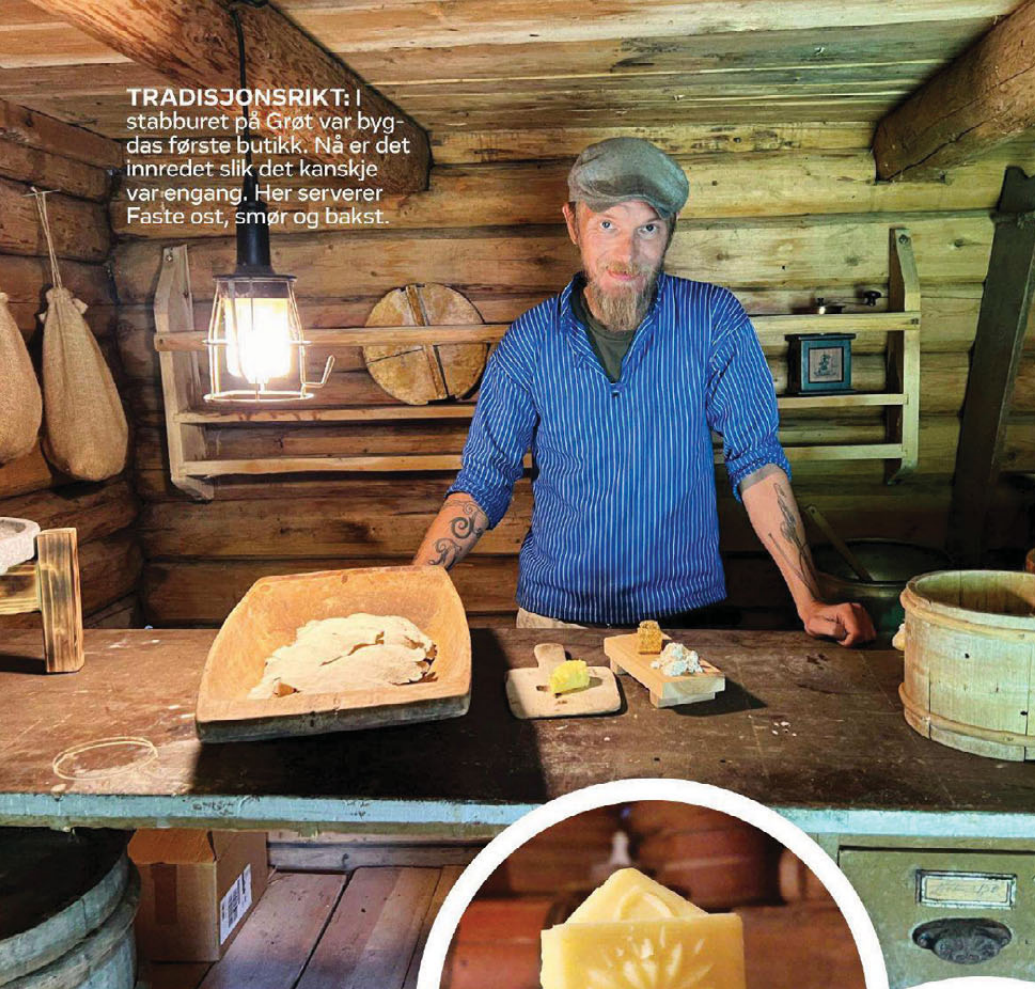
Snart kommer det sauer til gårds, for hadde det ikke vært

moro å lage saueost slik folk gjorde før i tida? Saueost var en tradisjon i Norge frem til 1700-tallet. Da var melka sauen ga det viktigste, og ikke kjøttet og ulla, har Faste lest seg til. Nå er det helt slutt på å lage saueost i Norge, men det har han tenkt å gjøre noe med. Den gamle stallen på gården er gjort om til sauebolig, og om litt inntar to ulldotter det nye husværet og skal gjøre nytte i saueostproduksjonen på sikt.

– Presten Gunerius som levde på 1700-tallet laga en tørrsalta, tørka saueost. Det har jeg også lyst til å prøve meg på, forteller Faste.

– Noen er født i feil kropp, men du er født i feil tidsalder du, sier søstera mi, ler Faste.

TRADISJONSRIKT: I stabburet på Grøt var bygdas første butikk. Nå er det innredet slik det kanskje var engang. Her serverer Faste ost, smør og bakst.



PEN MAT:

Nykinnet smør i lekre, gamle smørformer gir matbordet noe ekstra – og smaken er også ekstra god.



Hvis du leser på margarinpakningen at det er tyve E-stoffer i det du spiser, er det ikke akkurat egna til å øke appetitten.

Han er enig i at det kanskje er noe i det, og det lever han godt med.

POP-UP RESTAURANT

Hvert år under utendørsspelet Elden i slagghaugene på Røros, bidrar Faste til at maten som serveres har korrekt historisk forankring. Spelet handler om de svenske Karolinerne som på oppdrag fra kong Karl den 12. skulle ta Trøndelag i 1718. Det gikk ikke så bra. Under retretten da soldatene skulle hjem over fjellet midtvinters, tok de seg inn i gårder og plyndret og

stjal det de kom over av mat og utstyr.

– Det er en sterk historie, og noen av soldatene overnatta faktisk på gården vår her i Haltdalen på vei til Sverige, forteller Faste.

Men hva spiste de? Det har han grublet på, og i samarbeid med andre matentusiaster har han laget en firerretters meny basert på råvarer som de vet fantes den gangen. Margben av rein og buljong med blodklimp er noe av det intetanende teaterpublikummere får brynt seg på i pop-up-restauranten «Slagg».

– Ingen griner på nesen. Alle er kjempefornøyde når de går, forteller Faste, som gjerne sniker inn et aldri så lite foredrag om forfedrenes matvaner under måltidet.

BØKER FRA BESTEMOR

På setra i Aunegrenda noen kilometer opp i fjellet fra gården i Haltdalen, har Grøt-folket holdt til i generasjoner om somrene. Der har Fastes bestemor Bergljot skrevet dagbøker, og Faste har studert dem med stor iver. I notatene fra tidlig femtital skriver beste-

Kløbb

Tradisjonsrik kokt lefse fra Trøndelag – perfekt til spekeemat og setersmør. Oppskriften gir flere lefser til hver.

½ l kulturmelk
½ l helmelk
1 ts salt
6 dl rugsikt
5 dl byggmel

Bland melk i en bolle. Visp inn salt og mel til deigen henger godt sammen. Ta deig over på et bakebord med litt rugsikt og elt den godt.

Del deig i emner og kjevle ut til leiver, ca. 4–5 mm tykke. Bruk rutekjevle for mønster og jevn overflate. Stikk ut rundinger med en norgesglassring.

Kok opp myse eller vann med litt salt og brunost. Kok kløbb etter hvert som du stikker ut – de er ferdige når de flyter opp. Ta opp med hullsleiv og avkjøl.

Server med setersmør og spekeemat, eller med gøbb eller gomme.

Bytt væske!

Myse gir mest smak, men du kan bruke lettsaltet vann med brunost hvis du ikke har myse.

PÅ GAMMELTVIS:

Smørkinna fra 1800-tallet er gull verdt nå som den var det for oldemor. Faste kinner kilo-vis med smør på den hvert år.

mor stadig om en rett som går igjen når gjester som kommer på setra, skal serveres. Kløbb!

Det er en slags lapper som ikke stekes, men kokes i myse.

– Kanskje er det ikke en veldig gammel rett ettersom det er store mengder hvetemel i oppskriften, men muligens har det vært brukt andre typer mel tidligere, spekulerer Faste, som tror dette kan være en utvikling av brødmaten fra vikingtida.

Selv har han eksperimentert med andre kornsorter og laget sin egen oppskrift. Nå er kløbb noe av det han serverer når folk kommer til gårds for å få «Smaken av mathistorien», og oppskriften deler han gjerne med Hjemmet lesere. •



Liselottes frisør Jane:

- Med Liselottes hår har jeg opplevd at det er gått fra å være litt porøst og tynt - til å få mer tykkelse og styrke.



Håret mitt er blitt *fyldigere* igjen

At Liselotte Ersgaard begynte å ta Hair Grow, var litt av en tilfeldighet.

- Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klippet det. Det hadde jeg egentlig akseptert. Ved en levering fra Wellvita, hadde det ved en feil kommet med en pakke Hair Grow.

- Når vi kontaktet Wellvita Kundeservice, beklager de feilen og sa jeg kunne beholde pakken.

Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med det! Så jeg begynte å ta tabletene.

Frisøren kunne se forskjell

Flere måneder senere opplever jeg en markant endring på håret mitt. Minst 10 forskjell-

lige 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 mitt, uten at jeg hadde sagt at jeg har begynt med Hair Grow.

- Og det er ikke bare håret som har hatt godt av Hair Grow. Det har vært bra for øyebrynene mine også. I ungdommen var det moderne med millimetertynne øyebryn og jeg nappet dem flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noen hår igjen. Nå har det imidlertid begynt å vokse små nye hår der det ikke var vært noen på mange år.

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

Ny og forsterket Hair Grow

Hair Grow er Wellvitas oppgraderte og videreutviklede hårprodukt.

I tillegg til de opprinnelige og populære ingrediensene, har produktet nå også blitt forsterket med et ekstrakt av åkersnelle, som kan fremme og styrke hårveksten din. På engelsk heter planten for Common Horsetail (Vanlig Hestehale), et veldig passende plantens utseende mer enn dens gode egenskaper i forhold til håret.



**BIOTIN
x10**

Biotin, ofte kalt 'hårvitaminet' er fortsatt en viktig ingrediens i den forbedrede Hair Grow tabletten og Wellvitas produktutviklere har justert sammensetningen slike at innholdet av biotin nå er tidoblet.

Fornøydgaranti!
Ingen
bindingstid

SPELALPRIS
249,-
inkl. frakt 288,-

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

RING: 37 08 13 00
(man - fro kl. 8-16)

SMS: HÅR11 til 2210

WEB: wellvita.no

Scan
QR-koden
og få
tilbudet



Ingrediensene i Hair Grow:

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. Inneholder også Taurin og L-Cystin samt kvalitets-ekstrakt av hirse, som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

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

wellvita

LIVET TOK EN NY RETNING

– Vi er ikke redde for å vise vår kjærlighet

Johan (94) og Liv (76) ble et par på sine eldre dager, og de oppfordrer andre eldre til å ta kontakt med hverandre.

TEKST: Marit Vebenstad FOTO: Gry Traaen, privat



FANT HVERANDRE:
Johan har sett mange
jenter i årenes løp, og
Liv slo dem alle ut.



PÅ VIET: De to går ut så ofte de kan, i alle fall når været er fint.



KJEKK MANN: Johan som ung.

MODELL: Liv Øye i reklame for SOL vaskemiddel i 1975.



– MJAU, MJAU!

Johan Karlsen (94) triller rullestolen nedover gangen på Bråset bo- og omsorgssenter i Røyken. Han er på vei til kjæresten sin, 76 år gamle Liv Øye. Han plystrer høyt for å signalisere at han ikke er langt unna.

Det var julaften i 2024 at de to fant hverandre. Johan hadde allerede bodd på omsorgssenteret i flere år, Liv var nokså ny. De hadde lagt merke til hverandre en stund, og da damen som satt imellom dem ved middagsbordet gikk bort, fikk de to sjansen til å bli bedre kjent.

– Han frøs så fælt på hendene denne julaften, så jeg bestemte meg for å varme dem, forteller Liv.

Og dette ble starten på en koselig romanse.

– Jeg leste juleevangeliet, og så sang vi alle «Deilig er jorden» unisont, minnes Johan.

LESER BØKER SAMMEN

De koser seg sammen, og livet har på en måte tatt en ny retning. Nå sitter de ofte sammen

på rommet til Liv, et rom som er fylt av krimbøker, familiebilder og malerier som Johan har malt. Liv sliter med polyneuropati, som er betennelse i nervene. Det gir nedsatt følelse i hender og føtter, og hun er ikke så mobil som hun en gang var. Siden Johan sitter i rullestol, er de mest innendørs. Det blir gjerne korte turer ut.

– Vi leser mye. Vi leser alt som finnes av nordisk krim. Først leser jeg, så leser Liv, også sparer vi slutten til felles lesing, forteller Johan, som har rommet sitt litt lenger bort i gangen.

De to leser et par bøker hver i uka, og har gode samtaler om bøkene etterpå. Paret syn-ger også mye sammen. Både på fellessamlinger for alle beboerne, og sammen på rommet. For å illustrere, drar Johan igang «Kjærlighetsvisa» av Halvdan Sivertsen.

«Når sommerdagen ligg utover landet. Og du og æ har funne oss ei strand», synger han.

«Og fire kalde pils ligg neri vanne. Og vi e brun og fin og hand i hand», svarer Liv.

Han frøs så fælt på hendene denne julaften, så jeg bestemte meg for å varme hendene hans.

LIV ØYE

MUSIKKGLEDE

Johan har bakgrunn som både skuespiller, idrettsmann og flyteknikker, og han hadde sitt arbeidsliv i NSB. Han har også sunget både i mannskor og blandakor, og han har vært kontratenor. I tillegg har han spilt banjo, mandolin og trekkspill.

– Jeg skal starte opp i et kor igjen med han som er musikkansvarlig på Bråset.

Paret synes det er fint å oppleve så sterke følelser, også på sine eldre dager. Johan innrømmer at han er «mektig forelsket».

– Ja, det er heitere enn noen gang. Jeg er over 90 år, og det er fortsatt ikke for sent, utbryter Johan.

– Se på de øynene da! De er jo helt fascinerende og hypnotiserende. Også har hun så flott hår og smil! Og dessu-

ten har jeg alltid likt lange jenter, og Liv er jo 180 centimeter høy, sier han.

BLE SKILT SOM 40-ÅRING

– Jeg har sett mange jenter og Liv slo dem ut, alle sammen, sier Johan.

– Du er flink til å uttrykke deg. Det er ikke vanskelig å være glad i Johan, og han er veldig omtenkssom også, smiler Liv.

Hun forteller at de to kysser og klemmer mye, og at det er et veldig hyggelig bekjentskap.

– Det er fint å ha en å snakke og være personlig med. Johan er en flott mann. Han har fantastisk hukommelse og masse humor, og han prater som en foss, ler hun.

Liv trives bedre etter at de to ble et par.

– Dagene er mer trivelige enn før, og jeg er mindre

MANGE HOBBYER:

Rommet til Liv er fylt av krimbøker og familiebilder. Paret sitter ofte her, i tillegg er de på fellesrommet.

Jeg skal bli 110 år, da er du 93 år, og da kommer ordføreren og hilser på oss.

JOHAN KARLSEN

ensom. Vi tilbringer mange timer sammen hver dag. Vi møtes til lunsj, går gjerne ut i hagen etterpå når været er fint. I hagen er det en fontene, og vi fryder oss over fuglelivet. Vi er begge svært utadvendte, og trives her, sier Liv.

BLE SKILT I 40-ÅRENE

Liv er opprinnelig fra Blommenholm utenfor Oslo, og på sine unge dager var hun barnepike i Massachusetts i USA. Etter dette hadde hun ulike sekretærjobber. Blant annet jobbet hun på Rikshospitalet i ni år.

– Den helsefaglige erfaringen hjelper meg i møte med menneskene her på sykehjemmet, sier hun.

Liv ble skilt da hun var i 40-årene, og hun oppdro sine tre døtre alene. Hun fokuserte på barna, og møtte aldri en ny mann som hun ønsker å dele livet med. Ikke før hun ble kjent med Johan på omsorgsboligen.

I dag er døtrene hennes 53, 50 og 42 år. Johan var også gift i mange år, og har en sønn på 63 år og en datter på 59.

KLARE FREMTIDSPLEANER

De er begge besteforeldre til henholdsvis tre og to barn, og etter å ha vært et par i over ett år, har de blitt godt kjent med

hverandres familier. Et par av døtrene har også møttes.

– Barna våre synes det er koselig at vi er sammen, sier Johan.

Det er 18 år imellom de to, og Johan har fremtidsplanene klare.

– Jeg skal bli 110 år, da er du 93 år, og da kommer ordføreren og hilser på oss.

SATS PÅ KJÆRLIGHETEN

De to er opptatt av å nyte tiden sammen, og forteller at alt har

blitt lysere og koseligere etter at de traff hverandre. Det å ha noen å prate med, betyr alt. Samholdet er verdifullt for begge to, og det betyr mye at de har hverandre å stå opp til hver dag.

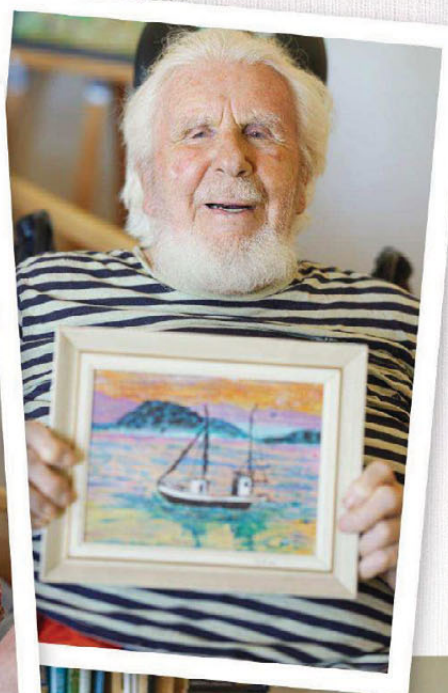
På avdelingen har de kun opplevd hyggelige reaksjoner på forholdet. De har begge flere venner og alle er positive til paret.

– Det er ingen hemmelighet at vi er sammen. Vi er ikke redde for å vise vår kjærlighet.

Det er oss. Det eneste måtte være om det kom noen imellom oss, men hvem skulle det være? Er det plass til noen nye her, ler Liv.

De oppfordrer andre eldre til å satse på kjærligheten om man treffer en person man liker.

– Det er mange ensomme på ulike institusjoner, som ikke tør å ta en sjanse. Min oppfordring er å ta kontakt med de som er ensomme. Husk at det aldri er for sent å finne kjærligheten. •



AKTIV MANN:

Johan har sunget både i mannskor og blandakor, spilt banjo, mandolin og trekkspill. Han er også en aktiv kunstmaler.

KOSELIG Å VÆRE

TO: Liv og Johan koser seg sammen og de opplever at livet har tatt en ny retning etter at de møttes.



MotionCiser for lettere ben og bedre sirkulasjon

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

For lettere ben i hverdagen

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

Praktisk og enkel i bruk

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

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

Utviklet av Dr. Michael Ho

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

Denne vil kunne bidra til å:

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



Med på
kjøpet
Verdi 399,-



Trustpilot 4,5

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

Paula Kjellerås



EKSKLUSIVT TILBUD

Bestill din Motionciser

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

Du betaler kun 2999,- Gratis frakt

Bestill i dag på:

vitadora.no/hjemmet25
eller ring **815 000 95**



Oppgi koden: **hjemmet25**

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

Vitadora er en del av Myori Nordic AB, et svensk familie-eid selskap etablert i 2004



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

Elisabeth Andreassen



MotionCiser sørger for at du får alle helsefordelene av bevegelse uten å reise deg fra stolen.



MotionCiser gir deg dyp varme med termoterapi – for mykere og mer avslappede muskler.



Fjernkontrollen gir deg presis kontroll over styrke, hastighet og temperatur for optimal komfort.

LE VØVEL

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

Smått og godt om helse og livsstil

VISSTE DU

... at vi egentlig kysser hverandre for å finne ut om vi passer bra sammen genetisk? En god match utløser stoffer i hjernen som gjør at man blir mer gira på hverandre.

KILDE: UNG.FORSKNING.NO



NÆRHET

Hormonelle endringer, sviktende ereksjon og tørre slimhinner er noe som gjerne kommer med årene. Dermed er det lett at lysten forsvinner og med den nærhet til partneren. Men vet du at huden er vårt viktigste organ for nærhet? Stryk, klem, kjæl og ligg tett inntil den du har kjær. Da kan det også hende du merker at lysten kommer tilbake.

KILDE: ALDRINGOGHELSE.NO



En viktig kveldsrutine

Etter en lang dag er det lurt å rense huden.

Du er så trøtt at det er så vidt du klarer å holde deg våken. Likevel er det én ting det er lurt å gjøre før du stuper i seng; fjerne all sminke og rense huden godt! I løpet av en lang dag utsettes huden vår for forurensing både inne og ute i tillegg til det vi påfører av sminkeprodukter.

Resultatet kan bli:

Kviser: Sminken fungerer som en magnet på alt vi eksponeres for. Hvis den ikke blir fjernet, tettes porene og dermed er det lett å få kviser og akner, selv i voksen alder. Vær ekstra nøye med å rense fordypninger og store porer.

Gusten og grå: Huden trenger å puste gjennom natten. Er den dekket med sminke, vil den naturlige eksfolierings-

prosessen bli forstyrret. Resultatet er at huden blir grå og gusten, og vi mister den fine gløden. Huden klarer ikke å fornye seg og det kan bidra til tidlig aldring.

Tørr hud: Smuss og sminke vil skape en barriere mot gode og nyttige hudprodukter vi påfører. Resultatet kan være tørr hud som mister elastisiteten.

Irritert: Sminke inneholder fargestoffer og parfyme. Hvis dette ikke blir fjernet fra huden, kan det skape irritasjon.

Øyeinfeksjon: Øynene og huden rundt er ekstra ømfintlige. Fjern alltid maskara og annen sminke for å unngå irritasjon og betennelse.

KILDE: VITUSAPOTEK.NO



VASK HENDENE!

Det er lurt å vaske hendene både før, under og etter matlaging. Før du begynner er det viktig å være ren så du ikke overfører bakterier til maten. Under og etter er det viktig med håndvask for ikke å ta med bakterier fra maten og råvarene over på andre ting.

KILDE: MATPRAT.NO

Den mest forvirrende
beskjeden man kan få,
er å oppføre seg som folk.

STIG JOHANSSON

HJEMMET UKE 46/2025



BARTEKAMPEN

Prostatakreft er den vanligste kreftformen blant menn og rammer årlig 5000 menn i Norge. Sykdommen kan være vanskelig å oppdage, men symptomer kan være treg vannlating, tynn og svak urinstråle eller problemer med å tømme blæren.

KILDE: BARTEKAMPEN.NO

5

Får du katastrofetanker og hjertebank ved tanken på å skulle til tannlegen? 2–5 % av befolkningen har diagnosen tannlegeskrekk, mens 5–15 % har en lettere form for skrekk som ikke gir diagnose.

KILDE: DAGENSMEDISIN.NO



SUNT OG GODT

Et variert og sunt kosthold kan forebygge tarmkreft. Nå viser en ny studie at personer som spiser 20–40 gram brokkoli, kål, blomkål, rosenkål eller andre såkalte korsblomstrende grønnsaker hver dag, har 20 % lavere risiko for å utvikle tykktarmskreft. Brokkoli er rik på fiber og inneholder dessuten stoffer som kan beskytte mot sykdom.

KILDE: NHI.NO



VISSTE DU

... at bier er veldig viktig for matproduksjonen vår, men at bier som ikke har det bra, lager mindre honning, beveger seg annerledes og lager en annen lyd?

KILDE: GEMINI.NO

Hva er egentlig PTSD?

Når vonde opplevelser setter seg fast i kroppen.

Hvis vi enten har vært utsatt for, deltatt i eller vært vitne til en farlig eller skremmende hendelse, kan det føre til en angsttilstand i kroppen. Hvis denne tilstanden ikke går over, men bare blir verre og til slutt påvirker den daglige aktiviteten, kalles det for en posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

Årsaker som kan utløse denne tilstanden, er alvorlige hendelser som krig, voldtekt og dødsfall blant noen vi er knyttet til. Men det kan også utløses av ulykker og mobbing eller vonde opplevelser. For noen kommer symptomene raskt, andre kan gå flere måneder etter hendelsen før de får en reaksjon.

De som har PTSD, opplever anspenthet og indre uro, de er gjerne irritable og

sinte og kan slite med lav selvtillit. Mange sliter også med svimmelhet, kvalme og hjertebank.

Et vanlig symptom er såkalt flashbacks der man blir tatt tilbake i den vonde situasjonen. Mange vil derfor prøve å unngå både steder og mennesker som kan frembringe de vonde minnene.

Det å snakke om den vonde hendelsen, gang på gang, til personer du er trygg på, er den beste måten for å komme videre.

Det finnes også en rekke ulike behandlingsformer som er rettet spesielt mot PTSD. Ulike former for samtalerapi, eventuelt i kombinasjon med medisiner, kan hjelpe mange.

KILDE: MENTALHELSEUNGDOM.NO



LITT GLADERE

«Smil til verden og verden smiler tilbake.» Nå har forskerne funnet ut at vi kan trene oss opp til å bli gladere. Her er noen tips: Vær oppmerksom mot andre. Vær aktiv. Fortsett å lære. Knyt bånd til andre mennesker. Gi noe til omgivelsene. I starten vil dette være gode påminnelser som etter hvert kan danne et nytt adferdsmønster, noe som igjen kan gjøre oss lykkeligere.

KILDE: SV.UIO.NO



Thea er endelig smertefri

– Jeg har fjernet 29,5 liter betent fettvev fra kroppen

Da Thea endelig fant ut at hun hadde lipødem, var det som å få et nytt liv. Nå kan hun også oppfylle drømmen om å en dag bli mamma. Men alle operasjonene har hun måttet betale fra egen lomme.

TEKST: Heidi Løkken FOTO: Heidi Løkken, Morten Paulsen og privat

– **DET ER** en utrolig frihetsfølelse. Smertene ble stadig verre. Det har kostet å få et nytt liv, men det har vært verdt det!

Livet er godt på Ler, rett sør for Trondheim, hvor Thea Paulsen (25) bor med samboeren Morten og hunden Chani. Endelig kan hun leve livet hun har ønsket seg. For tre år siden fikk hun vite at hun har den kroniske sykdommen lipødem. En sykdom som kjennetegnes av en opphopning av smertefullt fettvev.

– Før jeg fikk diagnosen, var det ikke lett å se for seg en fremtid. Jeg fikk stadig større problemer med å gjennomføre en vanlig hverdag, forteller hun.

Det er lite kunnskap om lipødem i det norske helsevesenet.

– Det mest belastende var å ikke vite, og samtidig få beskjed av legen om at jeg måtte slanke meg og være mer i aktivitet. Men jeg spiste sunt og var aktiv, samtidig som problemene bare forverret seg. Det gjør at du føler deg mislykket, sier hun.

BLÅMERKER OVERALT

Det var først da Thea så en video på TikTok at hun la sammen to og to.

– Da fant jeg en fysioterapeut med kompetanse på området. Jeg forsto at det ville bli vanskelig å få hjelp i det offentlige, og gikk derfor direkte til det private tilbudet. Og slik burde det jo ikke være, sier hun.

Det var etter et samlivsbrudd at sykdommen slo ut i full blomst.

– Jeg klarte ingenting, og hovnet opp i leggene bare jeg gikk en liten tur. Ofte kan stress og indre uro føre til forverring, forklarer hun.

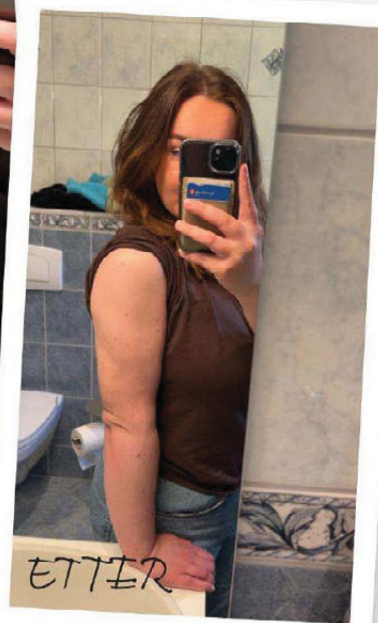
Det verste, rent fysisk, har vært smertene i det betente vevet.

– Jeg kunne få blåmerker bare noen tok på meg. Jeg hadde blåmerker på magen fordi jeg lente meg mot vasken når jeg skulle sminke meg. Det var forferdelig ømt. Jeg tålte ikke at innsiden av lårene gnisset mot hverandre.



Før hun fikk operert armene, gikk hun jevnlig til naprapat på grunn av smerter i hode og nakke, noe som skyldtes vekten av armene. Dette har hun også betalt selv.

– Det kan ikke snakkes nok om denne sykdommen! Lipødem er veldig psykisk belastende. Hadde jeg visst det jeg vet i dag da jeg var 16,



SMERTEFULLE ARMER:

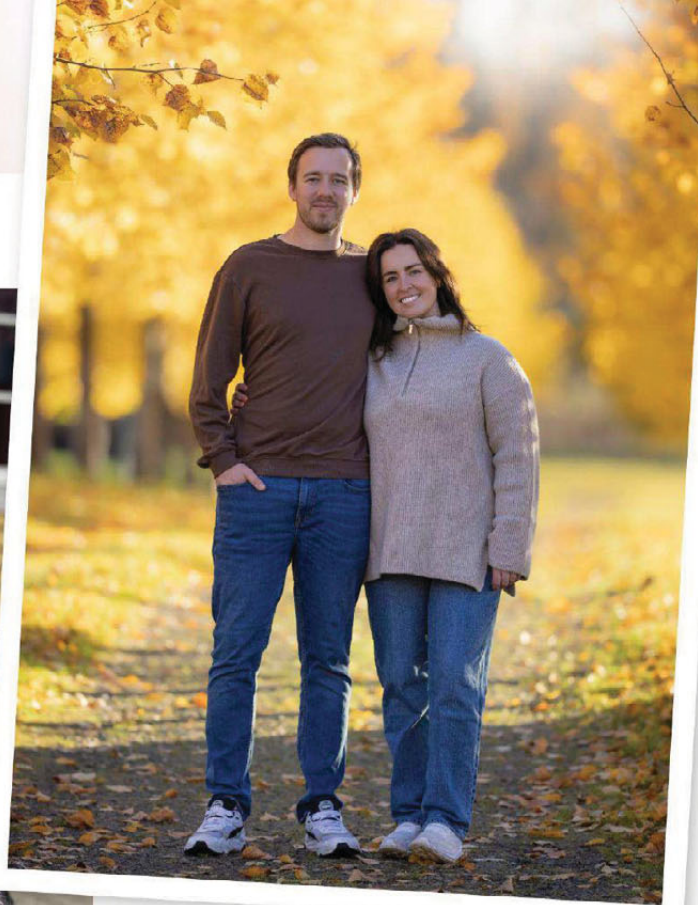
Armene før og etter operasjon viser tydelig omfanget av sykdommen. Før hun fikk operert armene gikk hun også jevnlig til naprapat på grunn av smerter i hode og nakke, noe som skyldtes vekten av armene.

LIPØDEM

- Kronisk sykdom som gir unormal fettfordeling, særlig hos kvinner.
- Symmetrisk fettansamling på hofter, lår, legger og armer.
- Typiske plager: Smerter, blåmerker og hevelse som ikke går bort ved hvile.
- Ofte utløsende: Pubertet, graviditet eller overgangsalder.
- Behandling: Kompresjon, fysioterapi, aktivitet – og i noen tilfeller fettsuging.

NYTT LIV: Nå er livet godt å leve for Thea Paulsen. Men årevis med leting etter svar kunne vært unngått dersom helsevesenet hadde hatt mer kunnskap om lipødem, mener hun.

TROFAST VENN: Hunden Chani er Theas trofaste venn, og hun gleder seg over å kunne ta ham med ut på tur igjen.



UVURDERLIG STØTTE: Samboer Morten Mellingen har vært en klippe ved Theas side under alle operasjonene. Uten ham ville hun aldri valgt å operere.

Jeg hadde blåmerker på magen fordi jeg lente meg mot vasken når jeg skulle sminke meg.

så hadde alt vært annerledes, sier hun.

DRØMMEN OM Å BLI MAMMA

Thea drømmer om å en dag bli mamma. Uten operasjoner ville det ikke være mulig. I alt har hun fjernet 29,5 liter betent fettvev.

– Det er ikke alle med lipødem som trenger kirurgi. For meg var operasjon det beste alternativet, på grunn av smertene og for å kunne stå i jobb og være aktiv. Uten operasjonene ville jeg heller ikke tålt vekten av en graviditet.

Selv om hun nå har lagt til

rette for å kunne bli mamma, er det likevel skjær i sjøen. Når du har lipødem, er det ikke risikofritt å bli gravid.

– Hormonelle forandringer kan forverre sykdommen, så hvis jeg blir gravid kan den få en oppblomstring. Foreløpig ser vi an hva fremtiden bringer.

SKAMMET SEG

Selv om Thea fikk diagnosen i 2022, føler hun at hun alltid har hatt lipødem.

– Jeg har alltid følt meg større enn de andre. Jeg slet med å passe inn i klær og sko, selv om jeg ikke var overvek-

tig. Jeg hadde likevel komplekser for armene og leggene, derfor passet jeg alltid på å dekke meg til, forteller hun.

Hun har ikke et eneste helfigurhilde av seg selv fra barndom og ungdomstid.

Hun spilte fotball gjennom hele barndommen, men uansett hvor mye hun trente, så hun aldri sånn ut som de andre.

– Jeg fikk heller ikke på meg leggskinnene. Og jeg brukte langermet genser under spillertrøya. Heldigvis har jeg vært utrolig heldig med folk rundt meg. Jeg ble aldri mobbet eller fikk kommentarer på

kroppen min. Men i voksen alder, etter at sykdommen virkelig slo ut, har jeg fått velmente tips om at jeg kanskje burde prøve å være litt mer fysisk aktiv, sier hun.

TOTAL OVERBELASTNING

Det var i puberteten at smertene først begynte å melde seg.

– Jeg begynte å få kraftige kramper i leggene etter fotballkamp. Det kunne vare i flere dager. Jeg trodde at alle hadde det sånn, og tenkte ikke så mye over det i starten. Men så fikk jeg problemer med å stå på slalåm. Smertene etter

skoene kunne sitte i lenge etterpå. Etter hvert begynte jeg å slite med i knærne.

Hun var til MR og fysioterapi, men ingen forsto hva som var galt. Da hun ble 16 måtte hun slutte med fotball.

– Det var sårt. Etter en pause på et par år prøvde jeg igjen. Samtidig hadde jeg blitt lærling, og resultatet var total overbelastning, forteller hun.

Thea er utdannet rørlegger, og arbeidshverdagen var fysisk krevende. Det var vanskelig å komme seg ut av sengen om morgenen. Det ble både legetimer, blodprøver og undersøkelser.

– Bekymringene slet på psyken. Det er uvanlig å ha det slik når man er 18–19 år og i starten av livet.

Ingen klarte ikke gi henne noen svar. Etter hvert ble hun sykmeldt. Det var en tung periode.

– Jeg elsker jobben min og er veldig sosial. Jeg var redd folk trodde at jeg rett og slett var lat, sier hun.

MÅTTE SELGE BILEN

Løsningen for Thea ble operasjon, en spesiell type fett-suging som fjerner det beten- te fettvevet. Fem operasjoner har hun vært gjennom på et drøyt år. De fire første ved IbsenSykehusene i Porsgrunn med full narkose, mens den siste ble gjennomført med lokalbedøvelse ved Klinikk Trondheim. Rundt 500 000 kroner har gått fra egen lomme.

– Jeg er heldig som hadde muligheten til å ta opp lån, men jeg måtte selge bilen. Hadde jeg vært alene, hadde det aldri vært mulig, sier hun.

Siden lipødem ikke har egen diagnosekode, dekker ikke helsevesenet kirurgi.

– Flere har falt ut av arbei-

dslivet på grunn av sykdom- men, og har ingen mulighet til å finansiere det selv. Sånn skal det ikke være!

Thea har møtt en dame som hadde havnet i rullestol på grunn av smertene.

– Hun gikk etter operasjo- nen. Når det er så avgjørende for noens helse, er det utrolig at man ikke får dekket kost- nadene i helsevesenet. Dette er ikke kosmetikk, sier Thea.

VENNINNE-SPLEIS

Thea er takknemlig for støt- ten fra samboer, foreldre, mormor og venninnegjengen.

Venninnene opprettet en spleis og fikk inn 30 000 som har dekket reise og hotell til samboeren. Resten har de lånt.

– Jeg kunne aldri gjort det uten Morten. Han har backet meg opp, gjort husarbeid og hjulpet meg med alt jeg har trengt hjelp til.

Spesielt leggene var en smertefull operasjon. Hun fjer- net åtte liter fra begge legger.

– Jeg angret rett etterpå, smertene var store og det så ikke bra ut. Men jeg angrer absolutt ikke nå som jeg er smertefri, smiler hun.

GODE FREMTIDSUTSIKTER

Kompresjon regner hun med å bruke resten av livet, for å forebygge at tilstanden forverrer seg igjen.

– Mange synes det er for- ferdelig å gå med, men jeg synes det er behagelig. Derfor bruker jeg det stort sett på jobb og på tur.

Prognosene og statistikken tilsier at hun ikke skal få til- bakefall.

– Hvis jeg spiser sunt, trener og tar vare på kroppen min, er fremtidsutsiktene gode. Nå gleder jeg meg til å begynne å spille fotball igjen, smiler hun. •

BEHANDLING

Behandlingen som dekkes av helsevesenet er skreddersydd kompresjonstøy og pulsator/lymfedrenasje, men tilbudet varierer mellom helseregionene. Foreløpig må operasjon dekkes av pasienten selv, men det forskes på effekten av kirurgi med tanke på fremtidig behandling.

KILDE: NORSK LYMFØDEM- OG LIPØDEMFORBUND

STØTTE TIL BEHANDLING:

Thea er en av de heldige som får dekket kompresjonstøy og pulsator av Helse Midt. Siden en form- sydd kompresjonsbukse koster kr 2000–5000, er det avgjørende å få det dekket.



LYMFEDRENASJE: Pulsator er helt nødvendig når man har lipødem.



TAR PÅ ALVOR

Idag får pasienter kun tilbud om hjelpemidler, kompresjon og lymfedrenasje, ikke kirurgi. Det må de betale selv.

– Kvinnesykdommer har vært nedprioritert altfor lenge, sier helseminister Jan Christian Vestre.

Han mener pasienter med lipødem må få lik oppfølging uansett hvor de bor.

– Jeg har møtt kvinner med lipødem som har hatt helt ulik behandling. Noen får hjelp, andre må betale selv. Slik skal vi ikke ha det i Norge.

Vestre har bedt helseforetakene rydde opp og utrede felles praksis.

Det pågår også et forskningsprosjekt som vurderer om det skal gis støtte til kirurgi, altså om man finner ut at det er et virksomt tiltak i det hele tatt.

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

Jeg lurer på om jeg bør fortelle ekslen min at jeg nå har fått en ny partner?

PER OG PÅL OG FACEBOOK

Jeg gjorde det slutt med
«Per» for et år siden etter at
vi hadde vært kjærester i tre
år. Han ble godt kjent med
min familie og mine venner i
løpet av de årene.

Men nå har jeg truffet
«Pål» som jeg har vært ute
med noen ganger, og vi er nå
å regne som et par.

«Per» og jeg har mange
felles venner, og min nye
kjæreste har nå møtt flere av
dem. Derfor lurer jeg på om
jeg bør fortelle ham at jeg nå
har fått en ny partner, før det
blir synlig på Facebook eller
at noen av våre felles venner
forteller det.

Jeg ønsker hverken å såre
ham eller min nye kjæreste.
Det er jo også en viss sjanse
for at de vil komme til å
møtes hos våre felles venner.

Hilsen Kari

Kjære Kari.

I utgangspunktet har man
ikke meldeplikt til ekser når
man får ny kjæreste, synes
jeg. Her kommer det veldig
an på hvilken kontakt dere
har per i dag. Møtes dere og
snakker hyggelig sammen,

eller unngår dere hverandre
når dere møtes? Hvis dere i
løpet av dette året over-
hodet ikke har hatt kontakt,
blir det veldig rart om du
skal fortelle ham at din sivil-
status er endret.

Hvis dere fra tid til annen
treffes, kan det være natur-
lig å smette inn en setning
der du lar det komme frem
at du er sammen med Pål.
Det virker som om du heller
ikke vet noe om han er i et
nytt forhold, hvilket det jo er
store sjanser for at han er.

Siden det var du som
gjorde det slutt, er dette
bruddet kanskje fremdeles
sårt for ham? Hvis du har
grunn til å tro at han har
kjærlighetssorg, kan det
være hensynsfullt å la ham
få vite det før han eventuelt
treffer dere sammen.

Du kan jo høre med en
av deres felles venner om
vedkommende kan slippe
nyheten for deg. Eller rett og
slett endre statusen din på
Facebook, så har han mulig-
heten til å finne det ut selv.

Hvis du tror han blir lei

Se dine muligheter!

Min datter tjente meget bra og
kjøpte seg hus. Hun skulle betale
6000 kroner i måneden i lån. Så
ble det nedgang på jobben, og hun fikk 12
000 kroner å klare seg med i måneden.

Hun fortsatte å betale halve lønnen på lånet,
og hadde da igjen 6000 til mat og annet til
seg og hunden pr. måned. Men hun røykte ikke,
drakk ikke, festet ikke. Hun kjøpte inn mat i
stort. Delte opp grønnsaker, forvellet og la i poser
i fryseren. Hun bakte brød og handlet på loppe-
marked. Hun har alltid vært økonomisk og ser
muligheter der andre gir opp. Og ikke minst – hun
må ikke ha alt mulig.

Når en leser hva folk klarte seg med og levde av
før, er det mange som har overlevd på lite og likevel
virket glade og fornøyde. Det er selvsagt ikke lett
å være glad hvis en sulter og fryser, men hvis en
ligger noen hakk over det og ikke ser på den luksu-
sen som noen omgir seg med (selv om de kanskje
har minus på kontoen), så misunn aldri noen for det
de har.

Se dine egne muligheter!

Hilsen Karin

seg, og det er kanskje derfor
du skriver inn til oss, finnes
det faktisk ikke noen mulig-
het for å unngå det. Livet er
brutalt noen ganger, slik er
det for oss alle.

Lykke til i ditt nye forhold.

Hilsen Eva

«PUTER I OVERFLOD»

... skrev «Trofast leser» om i
sommer. Hun forundrer seg
over putemoten som folk
følger nå. Det vrirmler av
puter i sofaer og senger,
ubekvemt og upraktisk,
mener «Trofast leser».

Her er en kommentar:

DUSTETE INNLEGG

Hvis du som irriterte deg
over alle putene ikke har noe
annet å henge deg opp i, er
du enten et svært irritabelt
menneske som henger deg
opp i småting, eller usedvan-
lig overfladisk.

Det må da være det sam-
me for deg hvor mange puter
folk har i sofa og seng? Ikke
rart det blir krig i verden når
det ikke skal mer til enn et
par puter for mye til å skape
konflikter.

Jeg synes du skal løfte blik-
ket fra putene og engasjere
deg i virkelighetens verden.

Hilsen Synne

«SE DINE MEDMENNESKER»

... skrev «Petrine» en gang i
våres. Hun mener at hvis
man bryr seg om mennes-
ker rundt seg, vil også andre
bry seg om deg, og man kan
på den måten komme seg
ut av ensomhet.

Her er et svar:

Å SE OG BLI SETT

«Hvis du 'ser' dine medmen-
nesker og viser at du bryr
deg om dem, vil også andre
se deg og bli glad i deg.»

Dette skriver «Petrine», og det er jeg enig i. Alle kjenner vi vel noen som bare snakker om seg og sitt og som ikke er interessert i andre mennesker eller deres meninger.

Jeg har en kusine som alltid skryter av egne barn og barnebarn, men hvis andre forsøker seg med et aldri så lite pip om sine barn og barnebarn, så avbryter hun og fortsetter med seg og sitt. Hun er ikke interessert i andre enn egen kjernefamilie, og hun blir derfor et ork å være sammen med, og jeg tror ikke hun har nære venninner i det hele tatt.

Hilsen Lily

MED SOMLETOG I EUROPA

Min venninne sliter med angst for å reise med fly, båt og hurtigtog. Bil tør hun heller ikke å kjøre. I mange år har hun ønsket å besøke slekt i Italia, men har ikke tort. Jeg lovte at når jeg ble pensjonist, skulle jeg bli med henne, for da hadde vi tid til å kunne reise langsomt og lenge.

Vi dro i april, og reisen ble en fest fra ende til annen. Vi tok det som var av somletog på kryss og tvers ned gjennom Europa og som stoppet på alt som var av små stasjoner. Vi ventet på neste tog i koselige landsbyer, spiste på lokale kroer, ble invitert hjem til folk og overnattet på små pensjonater.

To uker brukte vi på reisen, som virkelig ble et slikt «veien blir til mens du går»-opplegg. Ved en slik langsom reise fikk vi også større ydmykhet til avstander. Europa er stort og mangfoldig, og det er langt å dra fra Norge til Sør-Europa. Vi bodde tre uker i en utrolig koselig landsby sør for Napoli og var sammen med min venninnes slektninger, og vi brukte til sammen over en måned på reisen tur-retur. Hjemover besøkte vi også andre steder enn på reisen nedover.

Dette ble mitt livs mest interessante reise. Så somletog kan virkelig anbefales!

Hilsen Daisy

HERSKETEKNIKK

For noen uker siden hadde vi et innlegg fra Petter, han var mektig irritert over hvordan hans kone irettesatte ham ved bordet og påpekte hans dårlige manerer. Han mente at skikk og bruk var noe man tok i bruk som en hersketeknikk.

Her er et svar:

DU TRENGER DET

Ble litt oppgitt over å lese Petters menig om oppførsel ved bordet. Konen gjør absolutt det rette ved å veilede en mann som absolutt trenger å lære seg bordskikk. Han trenger det. Eva G har helt rett i svaret sitt.

Med vennlig hilsen Eva B

ALTFOR LANG INGREDIENS-LISTE

For en tid siden hadde vi et innlegg fra «irritert husmor» fordi mange oppskrifter har uendelig lange ingredienslister.

Her kommer et svar:

SÅ ENIG

Er så enig med «irritert husmor». Det første jeg ser etter i en oppskrift, er hvilke og hvor mange ingredienser det er. Likedan hvor mange egg. Noen oppskrifter har opptil 8 egg. Da dropper jeg hele saken selv hvor fristende den ser ut.

Hilsen pensjonist.

LOMMEVENN

Ved en anledning tipset jeg en innskriver om at det går av å strikke små kosebamser som barn på sykehus og i ambulanser får. En leser gjør meg oppmerksom på at det finnes enda et godt strikketilbud:

Hei, Eva.
Du tipset om Lommevenn. Jeg vil gjerne tipse om «Ull

og omtanke». Der kan man levere strikkelapper ihht. faste størrelser og tykkelser, som andre frivillige så syr sammen til ullpledd som man kan bestille som gave til folk med kreft (sikkert andre sykdommer også). Jeg kan ikke strikke selv, men har kjøpt pledd til både pappa og en venninne. Jeg vet at de ofte frøs og satte pris på pleddene sine.

Jeg tror det er flere slike grupper rundt om i landet. Jeg kom i kontakt med gruppen i Sykkylven via Facebook.

Hilsen Hilde

Hei, Hilde.
Så koselig å få en slik tilbakemelding, tusen takk. Dette er det nyttig for mange strikkeglade å vite om, og ikke minst for dem som vet om en pasient som trenger noe å varme seg med.

Hilsen Eva

HVA SKAL BARNET HETE?

Jeg er blitt bestemor og er stolt og lykkelig for det. Dessverre er det et lite skår i gleden. Barnet skal ikke føre vårt familienavn videre. Min sønn har nå tatt sin kones etternavn som mellomnavn, men hun har ikke tatt vårt etternavn, og barnebarnet mitt har kun fått morens etternavn.

Dette synes jeg er forferdelig trist, og dette fortalte jeg til min sønn og svigerdatter. Jeg poengterte også at det var temmelig idiotisk at de tre i den lille familien har hvert sitt etternavn.

De ble svært oppbrakt over at jeg la meg opp i dette, og siden har de holdt meg på avstand, og forholdet er blitt veldig anstrengt. Jeg kan jo ikke trekke tilbake det jeg har sagt, og jeg kan ikke si at jeg ikke mente det, for det vet de at jeg gjør.

Hilsen Tonja.

Kjære Tonja.

Ja, her har du gått i baret! Dette er det vanskelig å komme ut av, og slik jeg ser det, har du bare én mulighet: Si unnskyld. Si at du har forstått at du gikk over grensen for hva en bestemor kan tillate seg.

Barnebarnet mitt har kun fått morens etternavn.

Du sier ikke noe om når din sønn gjorde navneendringen. Hvis det var i forbindelse med ekteskapsinngåelse, fikk du jo et hint da om at de ikke fulgte den tradisjonelle veien i navnevalg.

Det er som du sier, du kan ikke si at du ikke mente det, men du kan si at du ikke mente å såre dem. For det er nok det du har gjort. Uansett setter dette fingeren på hvilket minefelt familielivet kan være.

Du bør uansett ta en prat med din sønn og svigerdatter og prøve å få denne saken ut av verden. Det er viktig at generasjonene respekterer hverandre, og jeg synes nok at din sønn og svigerdatters reaksjon var litt i overkant sterk. Din sønn kunne jo i en vennlig tone sagt fra at «dette, kjære mamma, har du ikke noe med å mene noe om».

Lykke til.

Hilsen Eva

Garantert julestemning med julehefter fra Cappelen Damm!



CAPPELEN DAMM



21
oppskrifter på
kjære klassikere
+ noen nye
favoritter

Våre aller beste JULEKAKER



VAKKERT

Et etasjefat til småkakene er både dekorativt og praktisk.



Nå er det bare å sette i gang!

Julens beste småkaker

Fyll kakeboksene med syv sorter og flere til!
Vi byr på 21 oppskrifter – kanskje du får en ny favoritt?

OPPSKRIFTER: Kristin Jøtun, Kari Finngaard, Lise Finckenhagen, Lise Mari Stang-Jacobsen, Kimmie Prütz Petersen, Matprat.no og Hanne Buxrud
FOTO: Sara Johannessen, Kim Holthe, Kari Finngaard, Betina Hastoft, Hanne Buxrud, Kristin Jøtun, Are Tallesrud og Lise Mari Stang-Jacobsen

TIPS!

Deigen kan lages i forkant og legges kaldt. Rull til pølser og pakk inn i plastfolie. Ta ut en halvtime før de skal klemmes/kjevles ned og stekes.

Brune pinner

Dette er noe av det enkleste du baker til jul – også så godt!
ca. 40 stk.

200 g sukker
200 g meierismør, romtemperert
2 ss mørk sirup
1 eggeplomme
2 ts vaniljesukker av god kvalitet
4 ts kanel
1 ts natron
300 g hvetemel
TOPPING:
1 eggehvite til pensling
rørsukker og/eller perlesukker
100 g hvit sjokolade

Pisk smør og sukker hvitt. Varm opp sirup i en liten kjele slik at den blir lett å røre inn. Bland inn resten av ingrediensene til en deig. Del i 4 like deler, rull ca. 25 cm lange pølser og legg 2 og 2 på hvert sitt bakepapir. Trykk dem flate med fingrene, ca. 35 x 12 cm. Pensle med pisket eggehvite og strø over sukker. Stek midt i ovnen, 200° i 10-15 min. Kakene skal være lett gjennomstekte, men myke. Ta ut og skjær i diagonale skiver. Avkjøl på brett og så på rist. Når de avkjøles, stivner de og blir deilige, sprø kjeks. Smelt hvit sjokolade i vannbad. Legg et bakepapir under risten slik at overflødig smeltet sjokolade renner ned på papiet. Bruk en skje og ringle over de avkjølte kakene.





Vaniljekranser

Her får du nøtter og kjerne som byr på noen nye julesmaker.
30–35 stk.

1 vaniljestang
125 g sukker
1 ss vaniljesukker
200 g hvetemel
50 g mandelmel
40 g pinjekjerner
30 g usaltede pistasjønøtter
200 g smør
1 egg

Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Bland dem med sukker og vaniljesukker. Bland hvetemel, mandelmel og vaniljeblandingen i en bolle. Finhakk pinjekjerner og pistasjønøtter og vend dem inn. Del smør i små terninger og elt det inn i den tørre blandingen, enten med hendene eller i en kjøkkenmaskin. Tilsatt egg og elt deigen myk.

Ha deigen i en kraftig sprøytepose med stjerne-tut og sprøyt den ut i kranser med diameter ca. 6 cm på to stekeplater kledd med bakepapir. Stek kransene i ovnen ved 200° i 8–10 minutter til de er lett gylne. Avkjøl litt på stekeplaten før du har dem over på en rist. Oppbevares i tett boks.

SMAK AV MANDLER

Deigen inneholder både mandelmel, pistasjønøtter og pinjekjerner, noe som gir en deilig og intens mandelsmak.

Risboller med kaffe og kokesjokolade

Risboller er skikkelig digg kosemat som du kan servere med småkaker til jul eller i bursdager. De tar ikke så lang tid å lage, men må stå kaldt en stund før de serveres.
Ca. 25 stk.

250 g kokosfett (delfiafett)
200 g kokesjokolade
2 egg
1½ dl sukker
3 ss kaffe, gjerne litt sterk
ca. 100 g puffet ris

Smelt kokosfett i en bolle over vannbad. Sett bollen på benken og tilsett sjokolade i biter. La stå noen minutter til sjokoladen har smeltet. Rør godt sammen og avkjøl til romtemperatur. Pisk egg og sukker til luftig og lys eggedosis. Rør inn kaffe og sjokoladeblandingen. Vend inn puffet ris med en slikkepott til alt er godt blandet.

Bruk to skjeer til å forme boller. Sett dem i muffinsformer eller på matpapir. Avkjøl helt og oppbevar i en boks i kjøleskap til servering.

FRISK OPP

Bytt ut kaffen med appelsinsaft eller litt revet appelsinskall for en friskere smak.





Biscotti med pistasjnøtter og tranebær

Nydelige kjeks til å dyppe i kaffen. Og perfekt som vertinnegave!

Ca. 22 stk.

85 g meierismør, romtemperert
130 g sukker
2 ts vaniljeekstrakt
1½ ts bakepulver
2 egg
250 g hvetemel
1 ts malt ingefær
80 g pistasjnøtter
100 g tranebær

Pisk smør, sukker og vanilje på middels til høy hastighet i ca. ett minutt. Pisk inn ett egg om gangen. Tilsett mel og bakepulver og pisk på lavere hastighet. Deigen er klissete. Hakk nøtter og tranebær grovt og kjør det rolig og forsiktig inn i deigen.

Del deigen i to, ha litt mel på hendene og rull til tykke pølser. Legg på bakepapir og trykk ut til to rektangler, ca. 25 x 5 cm. Bruk våte fingre eller slikkepott til å jevne ut kantene. Stek på 160° i 30 minutter på nest nederste rille. Ta ut og kutt i smale skiver på skrå, bruk en skarp kniv. Sett tilbake i ovnen og stek i 20–30 minutter til. Avkjøl noen minutter på brett før de avkjøles fullstendig på rist. ➔

VELG SELV!

Biscotti kan varieres med ulike nøtter, krydder og tørket frukt – men ikke bland for mye. Hold deg til 1–2 typer nøtter eller frukt og litt krydder.





SKJÆRETIPS

Det er lurt å dyppe kniven i varmt vann og tørke av før du skjærer kaken i skiver.



Delfiakake

Alle som elsker sjokolade elsker delfiakake!
1 brødform, ca. 25 x 11 cm

200 g kokosfett/delfiafett
200 g mørk sjokolade
2 egg
2½ dl sukker
200 g marsipan
½ pakke Marie-kjeks
200 g gelétopper

Smelt delfiafettet i en kjele og ta kjele fra varmen. Knekk sjokoladen i biter og la den smelte i fett. Rør litt og la blandingen avkjøle. Pisk egg og sukker til eggedosis og vend den inn i sjokoladen. Del marsipan i tynne skiver og legg til side. Legg et bakepapir

i en brødform og ha i litt av sjokoladeblanding. Ha så lagvis kjeks, marsipanskiver og sjokoladeblanding, til du ender opp med et lag sjokolade til slutt. Pynt med gelétopper og sett formen i kjøleskapet, gjerne over natten, til kaken har stivnet helt.



TYNN UT

Etter svelling kan røren bli litt for tykk. Tilsett da et par spiseskjeer vann og rør godt.

Krumkaker

Enkle å lage, pene å se på og smaker utrolig godt.
Ca. 20 stk.

2 egg
125 g sukker
125 g smør
150 g hvetemel
½ ts malt kardemomme
½ dl kaldt vann

Pisk egg og sukker til eggedosis. Tilsett smeltet og avkjølt smør. Bland mel, kardemomme og kaldt vann og rør det inn. La røren stå på benken og svelle en stund, ca. 15 minutter.

Legg en stor teskje røre på midten av godt oppvarmet og smurt krumkakejern. Stek kakene til de er lysebrune og rull dem til kremmerhus, eller legg dem raskt over en passe stor kopp til krumkakeskåler.

Krumkakeskålene kan du fylle med pisket krem og syltetøy like før servering.

Krumkake i lag med sjokoladekrem

En ny, spennende og smakfull måte å servere krumkake på.

Ca. 14 stykker

1 porsjon krumkakerøre (se over)

SJOKOLADEKREM:

2 eggehviter

2 ss sukker

2 dl kremfløte

2 ss melis

2 dl vaniljekesam

100 g mørk sjokolade

TIL SERVERING:

2 appelsiner

brente mandler

APPELSIN-FILETER

Kutt skallet av med en skarp fruktkniv. Få med alt det hvite. Skjær ut filetene ved å kutte inntil hver skillevegg mellom båtene.

Lag krumkakerøre som beskrevet over. Bruk en barneskje eller stor teskje, legg en klatt røre midt i jernet, lukk og stek til gyllen. Kutt i fire med en gang den tas ut av jernet, avkjøl på rist.

SJOKOLADEKREM: Pisk eggehvitene til det skummer godt, ha i sukker og pisk til stiv marengs, 3–4 minutter. Pisk fløte, melis og vaniljekesam til krem. Vend inn i marengsen. Riv sjokolade grovt eller hakk den fint. Vend forsiktig inn i kremen.

Legg lagvis krumkakebit og krem. Pynt med appelsinfileter (se tips) og hakkede, brente mandler.





LITT EKSTRA

Denne er god som den er, men du kan også servere den med krem og karamellsaus.

Brownies med salt og karamell

Sjokolade er alltid en slager til kaffen. Denne kan du skjære opp i små konfektbiter.

10–12 porsjoner

150 g mørk kokesjokolade
180 g smør
3 egg
180 g sukker
80 g hvetemel
3 klyper maldonsalt

Dekk en liten langpanne, ca. 20 x 20 cm, med bakepapir. Smelt smør i en kjele. Grovhakk sjokoladen og tilsett den til smøret. Rør sammen til du har en jevn masse.

Visp egg og sukker til en luftig eggedosis. Vend inn sjokoladeblandingen forsiktig med en slikkepott. Vend så inn hvetemelet. Tilsett halvparten av saltet. Fordel kakerøren i langpannen. Stek i ovnen på midterste rille ved 175° i ca. 25–30 minutter. Den skal være litt rå i midten. Avkjøles på rist.

Kaken bør bli kald før den skjæres opp. Dryss over litt salt før servering. Kaken kan fryses ned.

NY FASONG

For variasjonens skyld kan du bruke pepperkakeformer og stikke ut hjerter av deigen.

Sirupsnipper

Disse er et must til jul. Både små og store elsker dem. Ca. 40 stk.

100 g mørk sirup
70 g sukker
½ dl kremfløte
60 g meierismør
1 eggeplomme
250 g hvetemel
½ ts malt ingefær
½ ts pepper
¾ ts natron
50 g skåldede mandler

Kok opp sirup, sukker og fløte i en kjele. Ha smør i en bakebolle og hell over den varme massen. Rør til smøret er smeltet og avkjøl til lunken. Rør inn eggeplomme og sikt

inn litt av melet, alt krydderet og natron. Sikt inn mer mel, til deigen er fast og fin. Pakk deigen i plast og legg kjølig over natten.

Del deigen i 4 emner og kjevle ut en av dem om gangen, til tynne leiver. Bruk gjerne bittelitt mel under utkjevling, men ikke for mye, da blir kakene grå. Skjær ut snipper med en baketrinse, bakkellspore eller bruk linjal. Kutt ca. 5 cm vertikalt før du krysser over diagonalt, slik at du får den klassiske sirupsnippformen. Legg på stekeplate med bakepapir og trykk halve, skåldede mandler lett ned i hver snipp. Stek midt i ovnen ved 180° i 8–10 minutter og avkjøl på rist.



FRA TYSKLAND

Flere av de typiske julekakene vi lager har sitt opphav i Tyskland, og ikke overraskende er berlinerkranser en av dem. Kaken sies å stamme fra en baker i Berlin.

Berlinerkranser

Små søte kringler dyppet i eggehvite og strødd med perlesukker.

Ca. 60 stk.

2 eggeplommer, hardkokte

2 rå eggeplommer

125 g sukker

250 g smør

300 g hvetemel

PENSLING:

1 eggehvite

3 ss perlesukker

Kok eggene i 9 minutter, avkjøl, fjern skallet og eggehviten. Gni de kokte eggeplommene godt ut i en bolle med en gaffel og visp dem sammen med de rå plommene. Tilsett sukker og pisk til stiv eggedosis.

Rør inn romtemperert smør vekselvis med melet. Melmengden må reguleres til størrelsen på eggeplommene. Elt deigen jevn, men ikke arbeid for mye, da kan deigen bli vanskelig å trille ut. Dekk til deigen med plast og la den stå i kjøleskapet i minst 4 timer eller til dagen etter.

Trill deigen ut til tynne pølser, som en lillefinger. Del i ca. 12 cm lange biter og form til små kranser. Sett dem på et stekebrett med bakepapir. Dypp eller pensle hver krans med lett sammenvispet eggehvite og strø perlesukker over.

Stekes på midterste rille ved 175° i ca. 10 minutter til de er gylne og gjennomstekte.

Legg dem forsiktig over på en rist når de er avkjølt. Vær forsiktig, kakene går lett i stykker. Oppbevares i tette kakebokser.





Smultringer

Disse spiser vi hele året, og de hører definitivt med til jul. 50 stykker

100 g sukker
2 egg
1 dl seterrømme
1 dl fløte
½ ts bakepulver
½ ts hornsalt
1 ts kardemomme
250–270 g hvetemel
ca. 1 kg smult/matfett til koking

Pisk eggedosis av sukker og egg. Pisk seterrømme og fløte til krem i en annen bolle. Bland eggedosis med krem og rør inn det tørre. Juster melmengden (ikke ha i alt med én gang), deigen skal være litt klissete, men fast nok til å kunne kjevles. Lag gjerne deigen dagen før du skal koke smultringene, da blir den lettere å jobbe med. Oppbevar smultringdeigen kaldt, og ta ut litt og litt deig som kjevles til ca. 2–3 mm tykkelse. Bruk en smultringutstikker og legg smultringene over på et brett med matpapir. Kok smultringene gylne i smult eller matfett. Fettet er varmt nok når en deigklump flyter opp til overflaten med det samme.

FRYS DEM NED

Smultringer smaker best de første tre-fire dagene, men det går helt fint å bake dem i god tid før jul og fryse dem ned.



Sandkaker

Navnet skjemmer ingen, sies det. Disse deilige småkakene smaker i hvert fall alt annet enn sand.
30–40 stk.

200 g meierismør
250 g hvetemel
100 g mandler, skåldede og malte
1 egg
100 g sukker

Smuldre smør og mel. Tilsett mandler, egg og sukker. Arbeid deigen sammen, og la den hvile en times tid i kjøleskapet.

Smør sandkakeformene med smeltet smør og dryss litt semulegryn i. Rist ut det overflødige som ikke fester seg til smøret. Da skal sandkakene slippe lett ut av formen. Trykk deigen ut i formene. Stek kakene midt i ovnen på 175° i 10–15 minutter, og la dem avkjøles litt i formene før de legges på en rist.

Server dem gjerne med multekrem eller vaniljekrem og friske bær som rips og bringebær.



VARIER FYLLET

Her kan du variere fyllet etter hva du liker best. Du kan også spise dem som de er – mandelsmaken gjør at de er gode uansett.

DET LILLE EKSTRA

Du kan dyppe kokosmakronene halvveis i smeltet sjokolade hvis du vil lage dem ekstra fine.



Kokosmakroner

Disse er så enkle å lage at det er en fryd!
ca. 20 stk.

4 eggehviter
200 g sukker
1½ ts vaniljeekstrakt
200 g revet kokos

Ha eggehviter i en kjele og pisk med en ballongvisp til lett skum. Ha i sukker, vanilje og kokos og varm opp på middels varme i 8–10 minutter, til du har en tykk masse. Rør godt underveis. Legg bakepapir på et stekebrett og legg på topper ved hjelp av 2 skjeer. Stek midt i ovnen ved 180° i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.



VÆR FORSIKTIG

Vepsebolene må behandles forsiktig, de er veldig skjøre. Ha matpapir mellom lagene i kakeboksen.

Vepsebol

De ser ut som små vepsebol, men smaker helt himmelsk. ca. 24 stk.

100 g mørk sjokolade,
70% kakao
250 g mandler
4 eggehviter
250 g sukker
2 ts vaniljesukker
¼ ts salt

Kle to stekebrett med bakepapir. Grovhakk sjokolade og mandler. Ha eggehviter i en ren, tørr bolle av glass eller rustfritt stål. Pisk dem sakte sammen med litt salt til de danner et mykt skum. Skru opp hastigheten til boblene i skummet er små og jevne. Når skummet danner stive topper, tilsetter du sukker og vaniljesukker, litt av gangen. Pisk til blandingen er myk og blank og alt sukkeret er oppløst. Ikke visp for lenge, da blir blandingen kornete. Vend inn sjokolade og mandler med en slikkepott.

Bruk en spiseskje og legg klatter med marengs utover stekebrettene. Stek i ovnen ved 180° i 10–15 minutter. De skal være lett gylne og faste å ta på. Avkjøl helt og oppbevar i tette kakebokser.

HOLDBAR

Denne holder seg lenge og kan også fint fryses.



Mor Monsen

Denne klassikeren er både saftig og smakfull. 1 langpanne

250 g meierismør, romtemperert
250 g sukker
5 egg
250 g siktet hvetemel
1½ ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
1 sitron, finrevet skall
75 g korint (ev. rosiner)
50 g hakkede mandler
perlesukker om ønskelig

Pisk mykt smør og sukker til luftig og lyst. Tilsett egg, ett og ett. Bland hvetemel og bakepulver, og tilsett vaniljesukker. Vend det inn i deigen med finrevet sitronskall. Fyll røren i en smurt langpanne, ca. 20x30 cm. Dryss over korint, hakkede mandler og ev. perlesukker. Stek kaken midt i ovnen ved 175° i 25–30 minutter. Avkjøl kaken i formen, og skjær i firkantede biter før servering.



GODE RÅD

Navnet goro er en forkortelse av «gode råd», noe som skal ha sammenheng med de gamle gorojernene. De hadde nemlig et mønster som knyttet seg til ordspråk som ga gode råd.



Goro

Goro er populære småkaker å bake til jul. Kanskje fordi de ser så tradisjonelle og flotte ut? ca. 50 stk.

1¼ dl kremfløte
1 egg
125 g sukker
175 g smør
175 g smult, helst brukt
½ ss vaniljesukker
1 ss konjakk
1 ss potetmel
1 ts revet sitronskall
475 g hvetemel

Visp fløten stiv. Visp eggedosis av egg og sukker. Bland krem og eggedosis. Bland vekselvis i mykt smør, myk smult og mel med krydder. Smultet bør ha vært brukt til å koke smultringer i, da får kakene litt mer smak. Det er viktig å få fordelt fettene jevnt. Er det igjen klumper, vil det lage hull i kakene.

Lag deigen dagen før den skal bakes ut. Kjevle deigen så tynt som mulig. Klipp mønster etter jernet, slik at du enkelt kan skjære ut riktig størrelse på leiven. Sett de utskårne kakene kaldt, og stek så de kalde kakene pent gyllen-brune i gorojern.

Goro holder seg sprø i flere uker hvis de oppbevares i tett boks.



BAK DEN TIDLIG

Denne må du bake i god tid
før jul sånn at smakene får
godgjort seg. Den holder seg
lenge fordi den inneholder
alkohol.

Engelsk fruktkake

Engelskmennene kaller denne klassikeren rett og slett for Christmas cake. For dem blir det ikke jul uten.

Randform/springform 22 cm

DAG 1:

5 dl rosiner, lyse og mørke

1 dl tørkede aprikoser

¾ dl konjakk eller brun rom

1 appelsin, saften

DAG 2:

180 g meierismør, mykt

180 g brunt sukker

3 mellomstore egg

220 g hvetemel

1 ts ekte vaniljesukker

1 ts bakepulver

½ ts malt nellik

½ ts malt muskat

½ ts malt kanel

10 røde cocktailbær,

(kirsebær)

1 dl grovhakkede ristede

mandler og/eller pistasjnøtter

¼ dl konjakk eller brun rom

til dynking

Kutt aprikosene i små terninger og bland dem sammen med rosine. Hell over konjakk/rom og appelsinsaft, dekk til og la det marinere i 1 døgn.

Smør en randform godt med mykt smør og mel den lett eller kle en springform med bakepapir i bunnen og på sidene. Pisk smør og sukker luftig. Pisk inn ett og ett egg. Sikt sammen hvetemel, bakepulver og krydder i en bolle. Bland nøtter, marinert frukt og cocktailbær sammen med melet, og bland det hele inn i smørblandingen. Hell røren i formen og trykk den jevnt utover. Stek kaken på nederste rille ved 150° i ca. halvannen time. Dekk til kaken med folie etter 1 time slik at den ikke blir for mørk.

Dynk den nystekte kaken med konjakk/rom og avkjøl i formen. Ta kaken ut av formen, pakk den godt inn og oppbevar kaken kjølig. For ekstra glede kan du en gang i blant «mate» kaken med en ekstra klunk konjakk/rom. Server kaken i tynne skiver.

PYNT MED GULL

Til nytt år kan du pynte kakene med gull. Spiselig bladgull får du på Panduro Hobby, i spesialbutikker for kaker og i nettbutikker. Kitch'n har små gullkuler.



Kransekake-makroner med sjokoladefyll

En ny variant av favoritten over dem alle.

15 stk.

MAKRONER:

250 g marsipan

75 g melis

80 g eggehvite

SJOKOLADEFYLL:

150 g melkesjokolade

75 g kremfløte

10 g glukosesirup

2 ts konjakk

1 klype flaksalt

SJOKOLADEFYLL: Finhakk sjokoladen. Varm opp fløte og glukosesirup til kokepunktet i en kjele og hell over sjokoladen. La stå i 1 minutt og rør med en slikkepott til sjokoladen smelter og kremen samler seg og blir blank. Smak til med konjakk og litt flaksalt. Dekk bollen med plastfolie og la stå i kjøleskapet til kremen har stivnet, ca. 1 time. Sjekk av og til, så den ikke blir for fast.

MAKRONER: Elt marsipan og melis sammen i en bolle. Tilsett eggehvite og elt sammen til en jevn kransekakemasse. Forvarm ovnen til

180 grader. Fyll blandingen i en sprøytepose med rund tupp og sprøyt ut 30 små topper (ca. 2½ cm) på et bakepapirkledd stekebrett. Jevn ut toppene med en fuktig skje så de blir flate. Sett stekebrettet i ovnen og legg et ekstra stekebrett under, slik at makronene ikke blir for mørke i bunnen. Stek kakene i 18–20 minutter til de er lett gylne. Avkjøl på rist. Legg makronene parvis med sjokoladefyllet mellom seg og trykk dem lett sammen. Oppbevar kakene i en lukket boks i kjøleskapet frem til servering.



JA TAKK, BEGGE DELER

Du kan selvsagt pynte med både sjokolade og melisglasur hvis du vil lage dem ekstra fristende.

Kransekakestenger

Hvis du ikke vil lage en hel kransekake, kan du gå for denne varianten. Smaken er den samme. Se oppskrift på kransekakedeig på neste side. Har du rester av kransekakedeigen, bruker du den. ca. 30–40 stk.

KRANSEKAKEDEIG
(se oppskrift på andre side)

100 g mørk sjokolade

ELLER:

1 egghvite

melis

Rull biter av deigen til pølser og stek i forvarmet ovn på 200° i 10–12 minutter. Avkjøl helt. Smelt sjokolade i vannbad. Dypp endene på kransekakestengene i sjokolade og legg dem på et brett med bakepapir.

Eller: Pisk egghviten godt og bland inn så mye melis at du får en tykk glasur. Ha i en sprøytepose eller liten plastpose med et bitte lite hull, og pynt med melisglasur slik du ønsker.

Bordstabelbakkels

Smekre, stablede julekaker.
ca. 50–60 stk.

1 egg
130 g sukker
1 ss kremfløte
250 g hvetemel
130 g meierismør
MANDELTOPPING:
180 g mandler
3 egghviter
180 g melis

SERVER MED JULE- DESSERTEN

En god klatt multekrem smaker godt sammen med bordstabelbakkels.

Pisk egg og sukker til eggedosis, bland inn fløte. Smuldre mel og smør til fine smuler og bland inn eggedosisen. Samle deigen, pakk den i plast og legg kaldt i minimum 2 timer. Mal mandler fint i kvern eller i kjøkkenmaskin. Pisk egghviter til stivt skum, ha i melis, litt om gangen, og pisk til stiv og blank marengs. Vend inn mandlene.

Kjevle deigen på melet benk, ca. 3 mm tykk. Bruk en bakkelsspore eller en kniv og skjær strimler, ca. 3 x 10 cm. Legg på bakepapirkledd stekebrett. Ha mandelfyllet i sprøytepose og klem ut en stripe på hver kakestrimmel. Stek midt i ovnen ved 180° i 6–10 minutter. Avkjøl på rist.



Liten kransekake

Ingenting skaper mer feststemning på kakebordet enn en flott pyntet kransekake. 12 ringer + 30-40 kransekakestenger

500 g mandler
2 ss hvetemel
500 g melis
5 eggehviter
smør til formene
semulegryn til formene
PYNT:
1 eggehvite
200 g melis

DAG 1: Skåld 250 g av mandlene og la dem tørke på et klede til dagen etter.

DAG 2: Mal de skåldede mandlene med de uskåldede ved hjelp av en mandelkvern eller en kjøkkenmaskin. Ha det i en bolle og bland inn hvetemel og melis. Tilsett 3 eggehviter og elt deigen god sammen med hendene. Legg deigen i en bolle med lokk og la stå på kjøkkenbenken til neste dag.

DAG 3: Pisk de siste 2 eggehvitene stive og vend dem inn i mandelmassen. La deigen hvile i 2 timer. Smør i mellomtiden kransekakeformene med smeltet smør og legg til side slik at fettstivner, ca. 5 minutter. Gjenta smøringen, la stivne lett og dryss over et tynt lag med semulegryn. La det stivne igjen. Bruk en kransekakesveiv til å lage jevne pølser av deigen. Du kan også bruke en kjøttkvern med egnet hullskive. Ikke lag for tykke pølser, da de vil ese litt ut. Begynn med den innerste/minste ringen og fyll de 12 neste ringene. Dette er viktigst å tenke på hvis du skal bruke alle 18 ringene – i tilfelle du får litt for lite deig, er det viktig at de på toppen av kaka i alle fall er som de skal. Stek ringene i forvarmet ovn på 200° i 10–12 minutter. Avkjøl.

Det er viktig at ringene avkjøles helt før kakeringene tas ut av formene. Hvelv kransekakeringene forsiktig ut av formene sine. Du må kanskje

hjelpe til litt med en liten spiss kniv el. lign.

Rør eggehviten til glasuren godt med en gaffel og tilsett melis. Du skal ha en tykk glasur. Ha glasuren over i en sprøytepose eller liten plastpose med et bittelite hull, og pynt slik du ønsker. Nå skal

kransekaken fryses. Legg ringene på en kakeformbunn kledd med aluminiumsfolie og plasser 6 og 6 ringer i hverandre etter størrelse. Før servering kan du montere kaken og pynte eventuelt mer slik du ønsker. Kaken tiner relativt raskt.

BRUK FANTASIEN

Her er det bare å bruke fantasien når det gjelder pynt. Noen små nisser, kanskje?



Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1002

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-



~~2.595,-~~
NÅ KUN
1.850,-

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



GRATIS! Verdi kr. 249,-



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

NYHET! Oppladbar og lettere

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

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

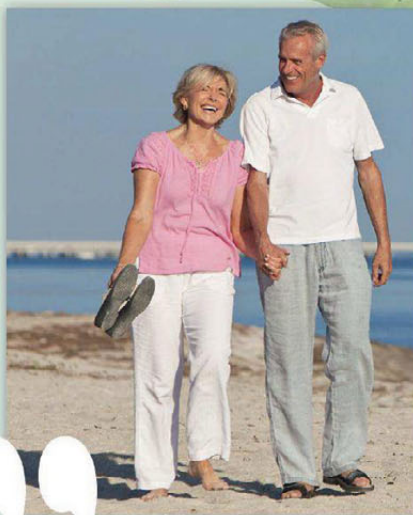
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



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



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



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

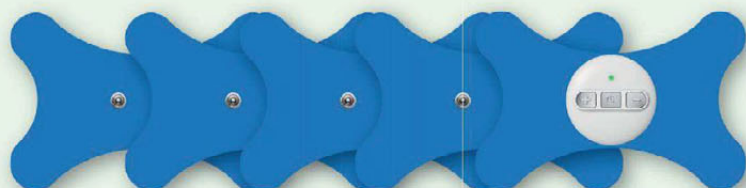
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

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

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



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



PAKKEPRIS
695,-

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

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Det tomme redet

De siste 20 årene hadde Anne først og fremst vært mor. Nå hadde Josefine forlatt redet, og snart var det Alfreds tur. Alfred, som fortsatt bodde hjemme, men stort sett brukte hjemmet som et hotell, og sjelden lot høre fra seg. Det stakk i Annes hjerte, og hun følte seg mer overflødig enn noen gang.

Det var en müslibar, en juiceboks og en pakke cherrytomater, samt et sprøtt pink lady-eple, som var Alfreds favoritt. Anne la omhyggelig alt sammen i matboksen oppå boksen med pas-tasalat fra i går. Hun var i gang med å pakke en pose til med nesten det samme innholdet til seg selv, da Alfred kom ut til henne på kjøkkenet.

De stripepysjbuksene var for korte ved ankene, men han insisterte på at de fortsatt passet, og han klapret over flisgulvet i et par tykke ten-nissokker i badesandaler. Det brune, halvlange håret sto til alle kanter, og det var sove-merker på huden på den bare overkroppen hans. Det var fortsatt noe guttete over den slanke figuren hans, men han vokste ikke lenger så ukontrollert, og hun la forundret merke til hvordan skuldermusklene spilte under huden. Tenk at sønnen hennes var blitt så stor. Om tre år kunne han både ta førerkort og stemme ved stortingsvalg, og han kunne sikkert også gro et helskjegg hvis han ville.

– God morgen, skatten min, smilte hun. – Har du sovet godt?

Alfred mumlet noe utydelig mens han helte melk og en raus porsjon kakaopulver i et glass, og hun rakte ham villig en skje fra skuffen, som han rørte rundt med uten særlig omhu.

– Hva er det? spurte han med blikket på boksene.

– Matpakkene våre.

Alfred drakk den klumpete kakaodrikken i en serie store slurker og tørket seg om munnen med baksiden av hånden.

– Mamma, jeg har jo sagt at du ikke trenger å lage noe til meg, sukket han. – Alle de andre kjøper noe i kantina eller stikker innom Meny, og jeg er den eneste som fortsatt får matpakke hjemmefra.

– Ja, ja, men det er dyrt å kjøpe lunsj hver dag, og ...

Alfred sendte henne et utfordrende blikk, og hun slo ut med hendene i en oppgitt gest.

– Og så liker jeg å sørge for at du får i deg noe ordentlig, fortsatte hun.

– Det er snilt av deg, men jeg klarer meg fint selv, og det må jeg jo uansett snart, når jeg begynner på folkehøgskolen.

Anne lot være å påpeke at det heldigvis fortsatt var flere måneder til oppstart, og la i stedet bestikk og servietter i matboksen. Det var en populær idretts-folkehøgskole med turnhall, klatretårn og mye annet. Og de kjente den allerede, for storesøsteren hans hadde gått der for noen år siden. Josefine hadde gått på håndballinjen, og Alfred hadde valgt fotball. Det ville sikkert bli en like stor opplevelse for ham som det hadde vært for søsteren, og Anne gledet seg på hans vegne. Selvfølgelig gjorde hun det, men det var med et stikk av

vemod, for han var hennes yngste, og hun ble trist ved tanken på at hun snart skulle være alene i huset.

Året på folkehøgskolen hadde modnet Josefine enormt, og det var bare for en kort periode. Nå var hun i gang med å utdanne seg til fysioterapeut, og hun bodde i en leilighet i Oslo sammen med to venninner hun hadde møtt på håndballinjen. Det var tydelig at datteren trivdes, og Anne var umåtelig stolt av henne og utviklingen hennes, men hun følte seg ikke klar for at det snart var sønnens tur.


I perioder hadde hun halvt på spøk klaget over den ulønnede jobben som taxisjåfør.

De siste 20 årene hadde hun først og fremst vært mor, og hun hadde engasjert seg i foreldreråd og barnas skiftende interesser. Speider, svømming, håndball og fotball. Det frivillige arbeidet og samholdet med de andre foreldrene hadde hjulpet henne gjennom skilsmissemisjonen, og hun hadde ikke talt på hvor mange ganger hun hadde kjørt barna og vennene deres trygt hjem fra fest.

I perioder hadde hun halvt på spøk klaget over den ulønnede jobben som taxisjåfør, men sannheten var at hun hadde likt det, og hun kom til å savne det fryktelig.

Anne tok med seg lommeboken, nøklene og den ene matboksen, og hun lot som om hun ikke la merke til at han trakk seg unna omfavnelsen hennes.

– Vi ses senere, sa hun.
– Ha en fin dag.

De ansatte i senterets butikker ble bedt om å parkere på bestemte områder lenger unna hovedinngangen. Det plaget ikke Anne, for hun skulle jo tilbringe resten av dagen i skobutikken, og hun svingte bilen inn på en ledig plass ved siden av en rød Mazda. Bak rattet satt en kvinne. Anne kjente henne igjen som apotekets nye vikar for en som var i fødselspermisjon, og hun visste at kvinnen het Miriam, for de hadde hilst på hverandre i forrige uke.

Det så ut som hun snakket i telefonen via bilens handsfree, og de hilste til hverandre gjennom sidevinduet, da Miriam gjorde tegn til at Anne skulle vente litt. Få sekunder senere avsluttet hun samtalen og steg ut av bilen. Det lange, mørke håret hennes var samlet i en tilfeldig frisyre av den typen som både krever talent og øvelse, og hun strøk skjortet glatt med hånden før hun fisket opp et par solbril-



ler fra den burgunderrøde skuldervesken. Hvor gammel kunne hun være? Det var vanskelig å si, men Anne gjettet at den elegante farmasøyten var midt i 40-årene, omtrent som henne selv, eller kanskje litt eldre.

– Sønnen min skal levere en stor oppgave klokken ti, og jeg satt oppe halve natten

for å hjelpe ham med å få alt på plass, sa Miriam. – Av ren medlidenhet lovet jeg å lage yndlingsretten hans til middag, og nå ringte han selvfølgelig for å forsikre seg om at jeg holder løftet.

Miriam ristet oppgitt på hodet, men det var ikke alvorlig ment, for det lå et varmt smil om de røde leppene hennes.

Det var så smittsomt at Anne straks smilte tilbake, og sammen gikk de over parkeringsplassen mot personalinngangen.

– Hva har han bestilt, da? spurte Anne.

– Biff med bearnaise, bakt potet og hele pakka.

De lo til hverandre, og Anne sendte henne et forståel-

sesfullt blick mens hun tastet inn koden på døren.

– Å ja, jeg kjenner til det, for sønnen min er også helt gal etter biff og bearnaise.

Miriam puffet sammen svorent til henne med albuen og innrømmet hviskende at hun alltid lagde en frisk og grønn salat til. Det fikk Anne til å trekke på smilebåndet

igjen, og Miriam betrodde henne at hun også smuglet salat inn i måltidene, for det var eneste måten hun fikk Oliver til å spise grønnsaker på.

De tok farvel foran skobutikken, hvor en av Annes kolleger var i ferd med å rulle opp gitteret, og Miriam fortsatte mot apoteket skrått over gangen.

– Kanskje vi kan spise lunsj sammen? foreslo hun over skulderen. – Du vet sikkert om et bra sted, og så kan vi utveksle oppskrifter på våre beste retter.

– Ja, la oss gjøre det.

Miriam etterlot en duft av sin milde parfyme i den stilstående luften i gangen, og Anne så etter henne og den lekke vesken før hun tok tak i sitt eget slappe handlenett. Vanligvis spiste hun alene i personalrommet, for hun unte seg sjelden å kjøpe mat i senteret, men i dag ville hun gjøre et unntak. Det fantes flere gode spisesteder. Alfred foretrakk selvfølgelig kafeen med de enorme burgerne, men hun hadde vanskelig for å se for seg at Miriam ville sette tenene i en klissete burger eller et fettglinsende pizzastykke. Nei, det måtte være noe lett og delikat, og hun hadde en idé om hvor de kunne gå.

Fire timer senere møttes de igjen i gangen, og Anne foreslo at de kunne spise på Det Grønne Kjøkken. Det var Miriam med på, og de fant den asiatiskeinspirerte restauranten, hvor de ble ønsket velkommen av to store kattefigurer som dovent vinket med den ene labben. En servitør viste dem til et bord, og Miriam gled distré ned på stolen mens hun rotet etter noe i vesken.

– Buffé og en Farris til meg, takk, sa Anne.

– Ja, jeg tar det samme, sa Miriam med telefonen i hånden.

Servitørens blikk flakket stjålent mellom henne og blokken han noterte på. Det var forståelig, for hun så fan-

tastisk ut i en grønn silkebluse og det vakkert oppsatte håret, men hun var så opptatt av telefonen at hun ikke la merke til oppmerksomheten. Et ømt smil bredte seg over ansiktet hennes, og hun zoomet inn på skjermen med to fingre og viste bildet til Anne.

– Se hva Oliver har kjøpt til meg.

Anne lente seg frem over bordet med albucne. Det var et dekorativt krus med ugler på siden og en hank formet som lyse halefjær med mørkegrå tverrstriper.



Å, som hun kom til å savne ham når de ikke lenger hadde en hverdag sammen.

– Oliver har levert inn oppgaven sin, og han fant kruset her i et utstillingsvindu da han syklet hjem fra skolen, forklarte Miriam. – Den snille gutten vet at jeg er helt gal etter ugler.

Anne tvang frem et smil mens hun diskré sjekket sin egen telefon, og hun kjente et stikk av skuffelse over at det hverken var nye meldinger eller andre varsler. Det var kanskje ikke så overraskende. Alfred hadde alltid telefonen på seg, og han klarte fint å holde kontakt med vennene og bekrefte avtaler med gutta fra fotballaget, men det var sjelden han sendte noe til henne. Hun måtte være heldig om han i det hele tatt svarte på meldingene hennes. Heldigvis var Josefine flinkere, og de hadde kontakt de fleste dager og snakket sammen et par ganger i uken, men det virket likevel som om Miriam og sønnen hennes sto hverandre enda nærmere.

– Jeg går og henter mat, sa hun. Det var en utilsiktet skarphet i stemmen hennes, men Miriam nikket bare uten

å se opp fra telefonen, og gjorde tegn til at hun kom om litt.

Anne gikk med bestemte skritt mot buffeen, tok en tallerken fra stabelen og beveget seg forbi de varme rettene med en dum klump i halsen. Det var kyllingspidd, stekt ris og samosa, men hun tok bare en skje ris og en samosa før hun fortsatte til den kalde avdelingen, hvor Miriam allerede var i gang med å forsyne seg av brokkolisalaten.

– Det ser virkelig godt ut, sa hun. – Jeg er så glad for at du viste meg dette stedet.

Anne fikk dårlig samvittighet over sine smålige følelser og gjengjeldte smilet hennes. Det var jo ikke Miriams skyld, og hun ristet misunnelsen av seg og la en porsjon salat på tallerkenen før hun fulgte etter Miriam tilbake til bordet.

Begge hadde lagt fra seg telefonene på serviettene, og Miriam satte opp farten da hennes begynte å vibrere med et innkommende anrop. Straks lyste skjermen opp med en selfie av Miriam i tett omfavelse med en pen gutt som lignet henne veldig, og under bildet sto Olivers navn etterfulgt av et blått hjerte.

Miriam snappet raskt til seg telefonen og svarte.

– Hei, vennen? sa hun.

– Nei, jeg sitter bare og spiser lunsj med Anne, hun som jobber i butikken rett overfor.

Anne pirket mutt i risen sin mens Miriam førte en dempet samtale med sønnen. Det handlet visst om at Oliver hadde møtt en bekjent av familien, og at han hadde lovet å hilse. Anne sukket stille, like mye av skuffelse som irritasjon over at han avbrøt dem enda en gang, og hun stirret stivt på sin egen mørke skjerm, som om hun kunne få et av sine barn til å forstyrre henne bare ved tankens kraft.

– Greit, vi snakkes, sa Miriam til slutt. – Ja, jeg elsker deg, svarte sønnen i den andre enden.

Det var tydeligvis helt

vanlig for dem å avslutte samtalen på den måten, for Miriam gjengjeldte automatisk kjærlighetserklæringen og la fra seg telefonen med et tilfreds smil.

Anne knuget servietten hardt i hånden og forsøkte å skylle bort bitterheten med en slurk vann, mens hun ønsket at hun satt alene med pastasalaten sin i personalrommet.

Det var fredag morgen, og Anne var trøtt etter enda en urolig natt. Nå husket hun ikke lenger drømmen i detalj, men temaet var at hun med all makt forsøkte å holde sammen på noe som smuldret mellom hendene hennes som en klump fuktig sand. Det stammet vel fra uroen over forandringen som ventet. At den siste snart skulle flytte ut og etterlate henne i et tomt hus med en taus telefon.

Det fikk henne til å tenke på Miriam og hennes hengivne sønn, og hun gremmet seg over at hun hadde unngått henne siden lunsjen på mandag. Slik pleide hun ikke å oppføre seg, men det hadde bare blitt for mye, og hun hadde gjemt seg på bakrommet når Miriam hadde speidet etter henne fra gangen. Matpakken hadde hun spist bak en lukket dør, og hun hadde forsikret seg om at kysten var klar før hun snek seg over parkeringsplassen som en spion.

Det kunne selvfølgelig ikke fortsette. Det var åtte måneder igjen av Miriams vikariat, og de måtte jo snakke sammen igjen, men Anne var fast bestemt på å utsette det så lenge som mulig.

Alfred kom ut fra badet med fuktig hår i en sky av parfyme, og hun smilte til ham over kaffekruset.

– Har du noen planer for helgen? spurte hun.

– Ja, jeg skal på prøvetime på det nye treningssenteret i kveld sammen med noen av gutta, og i morgen skal vi se førstelaget spille.

Før Josefine dro på folkehøgskole, hadde det vært en fast tradisjon at de tre lå henslengt i sofaen med hver sin godtepose og så på fredagsunderholdningen på TV. Nå hadde Alfred ofte planer med kameratene sine, men i det minste kom han fortsatt hjem for å sove, spise og få vasket klær. Snart ville det også være slutt på det.

Anne smurte en ristet toast med ost og syltetøy, men Alfred nappet den fra tallerkenen hennes idet hun snudde seg for å helle opp den siste skvetten kaffe.

– Din rampete unge, lo hun.
– Det var den siste!

Alfred stappet toasten i munnen og vinket kjekt til henne da han smatt ut til sykelen sin.

Å, som hun kom til å savne ham når de ikke lenger hadde en hverdag sammen. Tårene presset på, og hun tørket dem

vemodig bort med ermet mens hun kastet et blikk på klokken. Det var både knekkebrød og havregryn i skapet, men hun var ikke lenger sulten, og hun grep bilnøkklene med en slapp bevegelse før hun kjørte gjennom byen mot senteret.

Det sto bare noen få biler på parkeringsplassen. Vesken og nettet med matpakken lå på matten foran passasjerstet, og hun bøyde seg frem for å plukke det opp da hun merket at en skygge falt over henne.

Det var Miriam. Pokker også.

Anne vinket tilbake med et undertrykt sukk og krabbet ut av bilen.

– God morgen, kvitret Miriam. – Ja, jeg er også tidlig ute, for Oliver har muligens forstuet en tommel, og vi har time hos legen litt utpå dagen.

– Å, såpass.

– Det er nok ikke verre enn at han kunne kjørt selv, men

du vet jo hvordan vi løvemødre er, la hun til med en latter.

Anne løftet overrasket øyebrynene.

– Har Oliver førerkort? spurte hun.

– Ja, han er 24, svarte Miriam stolt.

Det kom litt overraskende på Anne, for hun hadde sett for seg at guttene deres var jevngamle, men hun gjorde sitt beste for å skjule hvor forbauset hun var. 24 år. Og moren lurte fortsatt i ham grønnsakene.

Miriam's telefon vibrerte med et innkommende anrop, og Anne skjønte at det var Oliver da hun så bildet av dem sammen på skjermen. Denne gangen ble hun hverken trist eller misunnelig. Det var fint for Miriam at hun sto så nær sønnen sin, men det passet henne egentlig utmerket at



Alfred og Josefine var mer selvstendige.

Anne tok farvel med Miriam med et vink da de kom til bakeriet, for appetitten hadde vendt tilbake for fullt. Hun stilte seg ved disken med rak rygg og et lite smil om munnen.

Det var vemodig at redet snart ville være tomt, og hun skulle ønske at barna hennes var flinkere til å skrive og ringe, men hun hadde likevel en ny følelse av at alt var akkurat som det skulle være. •



**Austad
Diagnostikk**



Brystundersøkelse
med ultralyd



Kartlegging av
plakk i pulsårene



Måling av
fett i leveren

Medisinsk ansvarlig: Dr. Austad

Helsesjekk med ultralyd

Få undersøkt bryst, lever, pulsårer og en rekke andre organer hos en radiolog ved en av våre 15 klinikker. Prisen er 2.990 kr. Ring oss for en uforpliktende prat med en sykepleier, eller bestill online.

Bestill time eller lær mer:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no



SPENNENDE KRIM



PROBLEMLØSEREN

En gang levde jeg et broket liv, men takket være et gunstig ekteskap har jeg klart komme meg ut av den kriminelle underverdenens grep. Jeg skal aldri tilbake, og mine planer for en storslått og rik fremtid skal nok lykkes. Koste hva det koste vil.

Hotel Berger er byens beste hotell, og det har fem fullt fortjente stjerner. Jeg er i all diskresjon utrolig stolt over å jobbe her. Folk som kjenner til min brokete fortid, ville undre seg over at jeg, Nina Coswig, er ansatt som manager og personalsjef

her. Men jeg har kjempet for det. Kjempet meg fri fra det dårlige selskapet jeg ble født inn i, kjempet meg fri fra uheldige kjærlighetsforhold og tåpelige valg.

Litt flaks har jeg også hatt, for jeg kunne ha blitt tatt for småkriminalitet og ulike former for svindel utallige ganger

i ungdomsårene. Det skjedde heldigvis aldri, og ellers ville jeg heller ikke hatt en sjanse til å få denne drømmejobben. Men som sagt, jeg har kjempet for det, og jeg er klar til å kjempe igjen. Med nebb og klør og alle andre midler. Jeg har landet på solsiden, og jeg har tenkt å bli her.

Heldigvis trenger jeg ikke å frykte at noen fra min belastede fortid skal dukke opp på hotellet og kjenne meg igjen. For det første er det utenkelig at noen av dem skulle ha råd til å sette sin fot på Hotel Berger, for det andre har utseendet mitt endret seg. I dag er jeg veltrent og slank, håret



mitt er mørkt og kort i stedet for langt og bleket, og jeg har også fått gjort noen små, korrigerende operasjoner i ansiktet. Og så er det etternavnet. Det er noe av det beste jeg fikk med meg fra ekteskapet med den tyske Helmuth, som hadde sett filmen «Pretty Woman» med Julia Roberts og Richard Gere tretten ganger og til slutt trodde at slikt kunne skje i virkeligheten.

Vi møttes på en bar. Han innbilte seg at han var forelsket i meg og bestemte seg for å redde meg fra mitt elendige liv. Og jeg trengte en pause og en ny start, så jeg bestemte

meg for å la meg redde ned til villaen hans i Rüdesheim med utsikt over Rhinen. Tre år senere var jeg tilbake i Norge med nytt utseende og nytt navn, og jeg begynte å jobbe hardt for å skape mitt nye liv.

Jeg er fortsatt bare 38 og synes at hele verden ligger åpen for meg på denne iskalde vinterdagen, hvor jeg sjekker rommene i tredje etasje. Jeg har nylig håndplukket en ny stuepike ved navn Laura. Da jeg begynte i stillingen for to år siden, var hotellsjef Peter Rasmussen med på laget. Men snart overlot han hele ansvaret til meg.

Det blå vegg-til-vegg-teppet under de svarte skoene mine sluker enhver lyd. Hotellets gjester liker ikke støy. Med hovednøkkelen min, som naturligvis er et kort, låser jeg meg inn på rom 301 for å forsikre meg om at alt er perfekt. Det er det. Det samme gjelder rom 302, 303, 304 og 305. Men på rom 306 er det et problem. Jeg finner Laura på rom 308 og ber henne følge med meg bort til rom 306.

– Er det noe galt med 306? spør hun urolig bak meg, mens vi lydløst beveger oss bortover gangen.

Jeg venter med å si noe til døren til rommet er lukket bak oss.

– Si meg, hva kjennetegner et femstjerners hotell? sier jeg.

– Eh ... Resepsjonist og romservice døgnet rundt, sittegrupper i resepsjonen, flerspråklig personale, parkeringsservice, bagasjeservice, strykeservice, minibar, personlige pleieprodukter, internett, safe og oppredning om kvelden, ramser hun opp.

– Ja, omtrent, selv om du glemte mulighet for servering av drikkevarer i resepsjonen. Si meg, hva har du glemt på dette rommet?

Jeg ser de brune øynene hennes flakke rundt, og plutselig går det et støkk i henne, før hun styrter ut på det skinnende rene badet med badekar, bidé og dobbel servant.

– Å, nei, ingen hårsjampo, kommer det fortvilet fra henne, mens hun stirrer på flaskene med hotellets navn, som inneholder flytende badesåpe, håndlotion og hårbalsam.

– Få ordnet det med en gang og husk det neste gang, sier jeg.

– Unnskyld, det skal ikke skje igjen.

Jeg går ut på gangen igjen for å fortsette kontrollen av rommene, men jeg rekker ikke bort til 307 før navnet mitt blir ropt lavt bak meg.

– Fru Coswig? Direktør Rasmussen vil gjerne se

deg på kontoret sitt med det samme.

Jeg nikker til kontordamen og gjør mitt beste for å skjule at forespørselen gjør meg nervøs. Direktør Rasmussen og jeg har ukentlige møter, og sist vi møttes for bare to dager siden var det bare smil og ros. Noe må ha skjedd siden da, for det er første gang på mange måneder at han kaller meg inn utenom planen.

Jeg prøver å ta meg sammen mens jeg spiller meg i heisdøren på vei opp til kontoret hans i femte etasje. Her ligger suitene og to møterom med utsikt over hele byen. Prisen er deretter. Jeg vet med sikkerhet at jeg ikke har gjort én eneste feil på hotellet. Derfor må det handle om noe annet. Men hva?

**Inni meg
holder jeg på
å brenne opp
av ergrelse.**

Hjertet mitt slår ujevnt bak den plettfriske, mørkeblå jakken, rett over det ovale, gylne navneskiltet: Manager Nina Coswig. Jeg vil gjøre alt for å beholde det gode livet mitt og den gode jobben. Alt.

Med bestemte skritt går jeg bort til den brede mahognidøren med skiltet Hotelldirektør Peter Rasmussen. Huden min sitrer litt idet jeg trykker ned det tunge messinghåndtaket og trer inn på kontoret, som har huset tre generasjoner av familien Berger. Fjerde generasjon jobber ikke, men tar bare utbytte, og jeg har aldri møtt dem.

Peter Rasmussen, som har bakgrunn fra både militæret og handelshøyskolen, sitter i sofagruppen til venstre sammen med et pent, yngre par, og de snur straks hodet mot meg.

– Det er Nina Coswig jeg

har fortalt om, begynner han. – Hun har, som sagt, vist seg å være den perfekte blandingen av kvalitetssikrer og problemløser. Nina, hils på Helene og Frederik Berger.

Åh. Så det er slik fjerde generasjon ser ut.

– God dag, herr og fru Berger, sier jeg, og ut fra små tegn forstår jeg at de vil håndhilse. Derfor rekker jeg hånden først til henne, så til ham. Jeg føler at dette er en av de største dagene i livet mitt.

– God dag, Nina Coswig, hilser Frederik Berger og slipper hånden min på det perfekte tidspunktet. – Ingenting gleder meg mer enn å høre om dedikerte ansatte, og jeg forstår på Peter at du gjør en ekstraordinær innsats her på stedet.

– Det er det mange som gjør, svarer jeg beskjedent.

Han blunker til meg og fortsetter:

– Men noen må jo gå foran som et godt eksempel. Og ifølge vår kjære Peter er du eminent til å velge ut de perfekte medarbeiderne.

Nå peker Helene Berger på meg med en velstelt finger.

– Deg vil vi holde øye med!

– Tusen takk, det er jeg glad for å høre, svarer jeg.

Peter nikker til meg, og jeg forstår at det er signalet mitt til å gå. Søskenene Berger ville bare se «sjiraffen», ikke akkurat konversere med den. Jeg forlater kontoret i god ro og orden, selv om jeg har lyst til å hoppe og danse og skrike ut min glede. Først i heisen tillater jeg meg å knytte nevene og føre armene ned langs siden i en jubelgest, mens jeg hest hvisker til meg selv:

– Sånn!

Ti dager senere går jeg lyst nedover gangen med rommene fra 401 til 420 for å ta en titt inn i de fraflyttede rommene, som nå bør være klare. Akkurat idet jeg har forlatt rom 414 og passerer rom 415, blir døren til det slått opp. En spinkel, eldre mann med

tynt hår, rutete jakke og en grå strikkevest tumler ut på gangen. Han ligner ikke den typiske gjesten på hotellet, men man skal ikke alltid dømme etter utseendet. Til tross for det beskjedne ytre vet jeg godt at han like gjerne kan være mangemillionær.

Mannen ser forvirret rundt seg og får øye på meg.

– Kan jeg hjelpe deg? spør jeg vennlig.



– Hei, hei, hva er det du gjør? Slipp meg! Slipp ...

– Jeg har blitt bestjålet! utbryter han. – Det har skjedd mens jeg var en tur ute i byen. Noen har stjålet 5000 kroner fra meg! Det lå 20 500-lapper i nattbordskuffen, og nå er det bare ti igjen! Dette er for galt, rett og slett. Rommet ble rengjort mens jeg var ute, så med mindre dere slipper inn alle slags kriminelle elementer på hotellet, må tyven være en av stuepikene, har jeg rett?

Han har rett, og inni meg holder jeg på å koke over av frustrasjon. Forbannet! Da har ikke magefølelsen min vært god nok. Jeg har ansatt en råtten medarbeider, og denne saken vil falle tilbake på meg. Og det akkurat nå, når toppledelsen har fått øynene opp for meg på en positiv måte.

Rask legger jeg ansiktet i de riktige, bekymrede foldene, og stemmen min er lav og full av empati da jeg sier:

– Det var virkelig leit å høre. Kan vi gå inn på rommet Deres og snakke om situasjonen, herr Mortensen?

Etternavnet kommer til meg som en åpenbaring, og jeg ser det gledelig overraskede og anerkjennende glimtet i øynene til den eldre mannen. Jeg har gjort det til en vane å lese gjennom og pugge listen over

nye hotellgjester hver eneste dag, og det er ikke første gang det lønner seg. Gjesten på rom 415 sjekket inn klokken 14 og heter Hans Mortensen.

– Naturligvis.

Da han har lukket døren bak oss, sier jeg:

– Vil De vise meg nøyaktig hvor pengene lå?

– Der, svarer han og peker på den åpne skuffen, som henger skjevt ut fra resten av møbelet som tungen på en utmattet hund.

Jeg står så nær ham at jeg kan kjenne at han er en røyker.

– Forferdelig, mumler jeg og rynker pannen. Egentlig burde jeg jo si til ham at det er temmelig dumt å legge konstanter i nattbordskuffen i stedet for å bruke den innebygde safen til venstre i garderobeskapet. Men det gjør jeg selvfølgelig ikke. I stedet spør jeg:

– Jeg lover Dem at jeg skal få løst dette kjedelige problemet på null komma niks, herr Mortensen. Har De snakket med noen om tyveriet?

– Nei.

– Heller ikke Deres hustru? Eller andre familiemedlemmer?

Han rister på hodet.

– Jeg er enkemann og har ingen familie igjen.

Jeg nikker medfølelse, mens hjernen min spinner opp i gir. Ingen andre enn herr Mortensen og jeg vet om tyveriet ennå. Tyveriet vil falle tilbake på meg, for jeg har selv personlig valgt ut den langfingrede stuepiken. Alle stuepikene som er ansatt nå, er ansatt av meg. Min stigende stjerne hos ledelsen vil dale, for de vil bli skuffet over meg. Sluttresultatet av den planen som nå er i ferd med å ta form i hodet mitt, vil de heller ikke bli glade for, men utfallet vil ikke belaste meg personlig.

Det er ikke overvåkningskameraer i gangene. En undersøkelse viser at de fleste gjester ikke liker å bli filmet når de går inn på hotellrommene sine, siden de mener det

ikke angår noen hvem de er sammen med på det tidspunktet. Bare et mindretall oppfatter det som en trygghet. Og jeg har ikke brukt hovedkortet mitt til å låse meg inn på rom 415. Derfor er det ingen andre enn herr Mortensen og jeg som vet at jeg har vært her. Og har ikke den eldre herren nettopp fortalt meg at hans kone er død, og at han heller ikke har annen familie? Det ville jo gjøre enhver ensom og trist.

På sekunder bestemmer jeg meg for å sette i gang redningsplanen for min egen karriere.

– Unnskyld, men De har vel ikke en sigarett? spør jeg og prøver å spille litt på det feminine, selv om det ikke lenger er min rutine. – Jeg er litt ute av meg på grunn av dette tyveriet.

Han ser overrasket ut, men fører likevel straks høyre hånd opp til jakkens venstre brystlomme, som tydelig buler litt ut. Den inneholder en åpnet pakke Prince.

– Røyking er jo forbudt på rommene, sier han.

Jeg nikker.

– Men ikke på balkongen. Skal De ikke selv ha en også?

Det er han som åpner døren ut til balkongen, og jeg er ekstremt forsiktig og har fortsatt ikke rørt noe på rommet. Været er kaldt, men stille. Herr Mortensen rekker pakken mot meg, jeg tar én, og han tar også selv én. Han tenner først min og deretter sin egen med en billig lighter fra en bensinstasjon. Litt merkelig, kanskje, men mange steinrike mennesker er gjerrige.

Jeg har aldri røykt, og gløden på sigaretten min har allerede sluknet da jeg plasserer albuen på kanten av balkongens glassrekkverk, som om jeg nyter både sigaretten og den flotte utsikten over byen. Som jeg håpet, stiller Mortensen seg ved siden av meg. Så bøyer jeg meg ned, griper tak rundt de tynne an-

klene hans i de grå sokkene, og løfter ham opp.

– Hei, hei, hva er det du gjør? Slipp meg! Slipp ... Hans siste ord går over i et skrik, mens kroppen hans danner en flat bue over glass-rekkverket og deretter faller loddrett nedover. Jeg ser ikke etter ham, men skynder meg inn på rommet igjen. Døren ut til balkongen lar jeg stå åpen, og jeg åpner døren ut til gangen med albuen og bruker samme kroppsdel til å dytte døren igjen. Lettelsen skyller gjennom meg idet jeg registrerer at gangen er tom. Ingen ser meg komme ut fra rom 415.

I full fart låser jeg meg inn på rom 417, som skal få nye gjester i kveld. Hvis det nærmest utenkelige skulle skje, og IT-ansvarlig på politiets ordre sjekker bruken av hovedkortet mitt, vil det ikke vise aktivitet på 415, og hvem kan i ettertid si nøyaktig når Hans Mortensen falt ned fra balkongen sin mens han røykte? Jeg kaster sigaretten min i toalettet på 417 og kontrollerer rommet på autopilot. Samtidig tenker jeg på om grepet mitt rundt Mortensens ankler vil kunne ses av en rettsmedisiner. Antagelig ikke, for jeg vipper ham nærmest ut uten å ta hardt i. Men hvem har tatt pengene? Det blir min dypt hemmelige oppgave å finne ut av, så jeg kan få sparket vedkommende.

I løpet av de neste ti minuttene viser det seg at det spørsmålet blir uaktuelt. Rolig styrer jeg mot heisen, men synes allerede jeg kan høre skingrende skrik i det fjerne. Da jeg trer ut av heisen i foajeen, er det sjokk og redsel å spore hos alle i det store lokalet, også hos den ellers alltid så beherskede resepsjonisten. Jeg går bort til henne.

– Hva er det som foregår?

Stumt og med oppsperrrede øyne peker hun ut mot gaten. Herr Mortensen ligger helt stille på taket av en bil. Taket har fått en kraftig bulk. Det rekker jeg akkurat å se

før Peter Rasmussen kommer løpende ned den vakre, brede marmortappen i hotellet. Jeg ser at han vil snakke med meg. Og han ser ikke det minste vennlig ut.

Jeg får kort beskjed om å bli med inn bak resepsjonen, og til min bekymring vinker han begge vaktene ved svingdøren mot gaten med seg. Den ene av dem lukker døren ut mot resepsjonen bak seg, og med steinansikter stiller de seg på hver sin side av døren. Peter Rasmussen er mer opprørt enn jeg noen gang har sett ham. Øynene hans skyter lyn mot meg.

– Nina Coswig, fortell meg, hva kjennetegner et femstjerners hotell? får han presset frem.

Uvel ramser jeg opp listen, men da jeg er ferdig, beveger Peter Rasmussen sakte hodet fra side til side.

– Du glemmer ett punkt. Nemlig kontrollinstansen «mystery guest», sier han og sukker tungt.

Jeg svelger ufrivillig. Jeg kjenner alt til «mystery guest». Det er gjester som er hyret inn for å sjekke om alt fungerer som det skal på et hotell. Etterpå rapporterer de til ledelsen. Samtidig hører jeg igjen Helene Bergers bemerkning for meg: Deg vil vi holde øye med. Kanskje det skulle tas bokstavelig? Har de villet teste hvordan jeg håndterte en «mystery guest» med et belastende problem?

Samtidig trykker Peter Rasmussen på en tast på telefonen sin, og jeg hører min egen stemme flyte ut i rommet: «Har De snakket med noen om tyveriet?» Og litt etter hr. Mortensens protest, som nå lyder mer redselsfull enn jeg først oppfattet: «Hei, hei, hva er det du gjør? Slipp meg! Slipp ...»

Så mannen som sjekket inn under navnet Mortensen, hadde altså også avlyttingsutstyr. Hotellsjefen ser uttrykksløst på meg.

– Politiet er på vei. •

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

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære Leser

Merkur har begynt på sin ferd på vei bakover fra 9. til 28. november i Skyttens og Skorpionens tegn og skifter tegn 20. november. Det indikerer en periode for å senke tempoet og reflektere mer rundt hva du føler og hva du vil sikte mot. Dette er ikke tiden for å forhaste seg, men en fin tid for å innhente flere opplysninger i forbindelse med avgjørelser du står overfor. Torsdag 20. november er det nymåne i Skorpionens tegn. Det åpner for en ny begynnelse for dem som kjenner mest på denne energien. Det kan dreie seg om noe nytt i forholdet til seg selv, til relasjoner, eller i karriere så vel som i livsstil. Solens harmoniske aspekt til Jupiter og Saturn åpner de gode energiene for å oppnå mer av det du setter deg fore og har gode følelser for. Det er tid for å planlegge og gjennomføre hvordan du kan oppnå det du ønsker.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 46 14.-20.11. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Nye verdifulle innsikter, investeringer, privatliv, bolig og eiendom er tema for mange værere i denne perioden. Hvordan du kan få økonomien og verdiene til å øke, er tema det er naturlig å studere disse dagene. Hellet er med deg fordi du kan motta informasjonen du trenger for å lykkes. Spesielt onsdag kan det bli klarere hva du bør prioritere å satse på, samtidig som du ser tydelig hva du må eliminere for å kunne konsentrere deg. Hvis du er tålmodig og venter med viktige avgjørelser til etter den 20., er det klokt.

★ Ny informasjon dukker opp



TYREN

21. april–21. mai

Din finansplanet Merkur vender bakover i nære relasjoner og i parforhold. Det kan føre til misforståelser og uenigheter med noen. Så lenge dere er enige om prioriteringene er dette en fin tid for å bringe de gode samtalene på banen. Du har evnen til å tiltrekke deg mer av det du ønsker via andre med nymånen i tegnet overfor ditt i slutten av uken. En ny fase begynner i nære forhold. De gode energiene er med deg og øker muligheten for å få gjennomslag for ideer disse dagene. En fin tid begynner.

★ Vent før du aksjonerer



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Din planet Merkur beveger seg bakover og det indikerer at forsinkelser kan oppstå. Du kan være ekstra engasjert i detaljer og perfektjon i denne perioden. Hellet er med deg i forbindelse med arbeidsoppgaver, plikter og ansvar. Detaljene i puslespillet faller på plass, og det er enklere å gjennomføre det du har planer om å forbedre, perfektjonere og justere. Nymånen åpner også for en ny begynnelse i hverdagens rutiner, enten det dreier seg om livsstil eller oppgaver. Jobbmuligheter er i sikte for dem som søker det.

★ Vær åpen for noe nytt



KREPSEN

22. juni–22. juli

Kjærlighet og lidenskap er tema for deg i denne perioden. Solen belyser din kreative selvutfoldelse, ditt engasjement og øker energinivået og handlekraften. Din indre styrke og begjær blir tydeligere og mer synlig overfor andre. Flørting, lek, moro og seksuell utfoldelse er et betydningsfullt tema, og det kan lede til svangerskap, forlovelse og bryllup. Single kan møte den rette i denne perioden. Nymånen i slutten av uken åpner for en ny begynnelse i romantiske anliggender. Si det du mener med hyggelige ord.

★ La lidenskapen blomstre



LØVEN

23. juli–23. august

Solen belyser området for privatlivet, familie, røtter og bakgrunn. Det indikerer at du ser klarere i familiære situasjoner og i forholdet til beste-foreldre, barn og barnebarn. Nymånen åpner for en ny begynnelse i den sammenhengen. Det kan føre til investeringer i ny bolig eller eiendom. Merkurs vending bakover kan føre til refleksjoner og øke behovet for planlegging i finansielle saker, arv og investeringer. Minner fra fortiden kan dukke opp i disse dagene. En avklaring på usikkerhet kan være nødvendig.

★ **Privatlivet er i fokus nå**



JOMFRUEN

24. august–23. september

I denne perioden dreier det seg mye om kommunikasjon, formidling, organisering og prioritering. Din planet Merkur beveger seg bakover, og det indikerer at du kan bli misforstått om du ikke er spesielt tydelig i din kommunikasjon. Tid er et viktig aspekt i denne perioden. Å forholde deg til tiden du har til rådighet, kan være en utfordring disse dagene. I noen tilfeller må du gjøre en oppgave om igjen, fordi noen du samarbeider med ikke har forstått visse detaljer. Vær våken for hvilke ord du benytter.

★ **Prioriter med omhu**



VEKTEN

24. september–23. oktober

Denne perioden byr på en interessant utvikling i finansielle saker i det som har med personlige ressurser å gjøre. Det kan føre til investering i bolig, eiendom, møbler, antrekk eller andre verdier. Å styrke dine inntekter ved å skape flere aktiviteter er også et betydningsfullt tema. Nye arbeidsoppgaver kan dukke opp for dem som er åpne for det. Nymånen i slutten av uken kan lede til nye jobbmuligheter. Det åpner for en ny begynnelse i karrieren der du får benyttet flere av dine eminente egenskaper.

★ **Fokuser på personlig verdi**



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Med Solen og Venus i ditt tegn i begynnelsen av uken er det tid for å se nærmere på hvordan du fremstår og blir oppfattet. Magnetismen og energinivået øker, og det har innflytelse på image, utseende og tiltrekningskraft. Du blir lagt merke til og kan gjøre deg bemerket. Det er naturlig å bli ekstra oppmerksom på egne behov med Solen i ditt tegn. Det er nymåne i ditt tegn torsdag, og Merkur ankommer samme tegn på vei bakover i samme periode. Det indikerer et behov for å perfektionere seg selv.

★ **En ny fase starter i image**



SKYTTE

23. november–21. desember

Solen belyser området for ditt indre liv i denne perioden. Det gjør at du ser tydeligere hva dine drømmer, lengsler og ønsker dreier seg om. Det er tid for å sette ord på dem og tydeliggjøre for deg selv hva du trenger å gi slipp på for å føle deg vel. Onsdag ankommer også Merkur på vei bakover i samme område og indikerer at tankene plutselig klarer og detaljene blir tydeligere. Brikker faller på plass og det er enklere å skille klinten fra hveten. Gi slipp på det som hindrer fremgang frem til 28. november.

★ **Nye dører åpner seg senere**



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

I denne perioden betyr grupper, organisasjoner og likesinnede mer enn ellers. Sosiale nettverk og nære relasjoner gir mer enn å operere alene for tiden. Det er tid for å utveksle informasjon og kunnskap med andre som kan bidra til utvikling og vekst i denne perioden. Enten det er noen du jobber sammen med, eller det er noen du tilbringer tid sammen med i fritiden, er det tid for å rette blikket mot dem du omgås. En læremester kan være den du minst venter det av, som en nabo, kollega, et barn eller en venn.

★ **Vær mottagelig for noe nytt**



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solen og Venus belyser toppen av horoskopet i denne perioden. Det indikerer at du ser klarere hvilke resultater du har oppnådd og hvilken status og posisjon du søker fremover. Merkurs ankomst i samme område onsdag øker interessen for å reflektere rundt veien videre. Du kan risikere å ombestemme deg i saker du har satset på. Det er også en mulighet for å bli uenig med sjefen. Behovet for å sette en grense i hva du tilbyr i forhold til hva du mottar er tema. Nye jobbmuligheter kan dukke opp om du søker det.

★ **En ny fase starter i karriere**

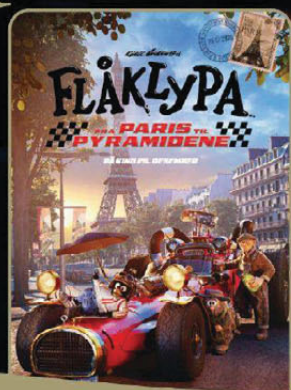


FISKENE

20. februar–20. mars

Du kan inspireres til å bevege deg utenfor komfortsonen og gjøre noe nytt i tiden fremover. Behovet for å leke, flørte og elske mer forsterkes i denne perioden. Nymånen i området for eventyr og nye oppdagelser søker mer informasjon om noe som kan bety mer for deg fremover. En lengre reise kan inspirere. Kjærligheten til din partner og til barn forsterkes, og det er naturlig å gi mer oppmerksomhet til dem. Forlovelse, svangerskap og bryllup er aktuelt for noen, mens barn og barnebarn er tema for andre.

★ **Sjekk all informasjon**



Gi bort en opplevelse i julegave!

Med et kinogavekort gir du mer enn bare en film
– du gir en opplevelse.



Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare

Les mer eller kjøp på:
kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

Kan brukes til kjøp av kinobilletter og kioskvarer på kinoer i Norge.

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 01.12.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Krysordkoppen 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!Krysordkoppen
og Flax-lodd!

KJENDIS- KRYSS



PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 42:

Anne Cecilie
Wangen,
Kristiansand.



FOTO: AGNETE BRUN, NRK



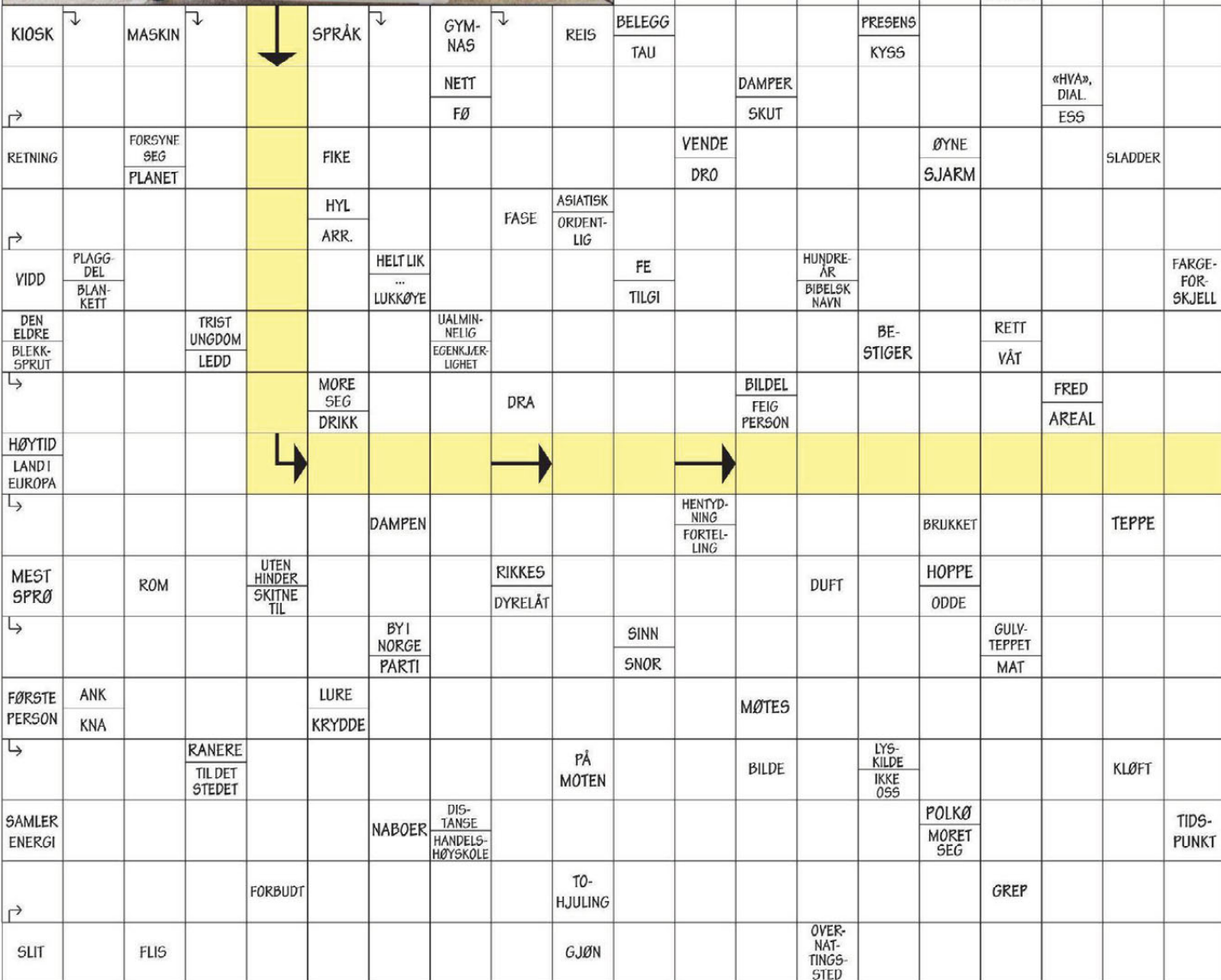
RELI- GIØST SYMBOL	KJENNE- TEGN VIE		RØPET	VEL- VÆRE		TVUNGEN	UBE- FOLKET		SYRLIG PLANTE		MØBLER		NITRIST
				ARTIKKEL			SAMTALE KANYE WESTNÅ						
→				→							NÆRE		
		GÅRD	FYLLE SKUE				NØRSK BY IKKE TIK						
GENI			LONG- DRINK MATKØRN			LEGEM- DELER IRONI					BESTÅR VOKALEN		
OPP- FØRSEL	YTTER- LIGERE				LUKSUS- BIL	HAGE- BÆR GOAL							VEKST
	IKKE KJÆRLIG		HÅND- VER- KERE									GOD	
KILE- VINK		RUNDT HALSEN	ANNE ...	PÅSKE- MAT	MUSIKK- STIL				FOR- BRYTER DRISTE				
IFØRE					LEDE						VAN- ÆRE	BEST. ART. PEP	
URO				STEPPE- FUGL TEMA		IKKE INN KIOS- KENE		VITSE OM PERSON ELEGANSE					SKILLE
DIET	TYSTER AM. STAT				ASIAT					ÅRGANG SMELTET			
			ØST- TYSKLAND TABBE			MØRK FARGE ARVTAKER			VESEN DREPE			KAN EGG VÆRE	
RØE					HYGGEN	NABOER		STRAFF DEN ELDRE		SÅ LENGE KJEMPE- BRED			
UGLE- TUTING	UTROP SPRÅK			DEN GÅR RUNDT							HANNDYR BLØD- SUGER		
			FRITIDS- TILBUD TRESORT			SOL- BRILLER BIBELSK NAVN		MØT RESULTAT				DALSIDE STYRER HEST	
VARER	SKRED LEKER			TREG			NORD- CAROLINA				SISTE HVILE TAMPONG		
				REVAN- SJEN				MIRA- KULØSE					
ÅPNING				BITTER- HET			FRANSK ØST						

PREMIE

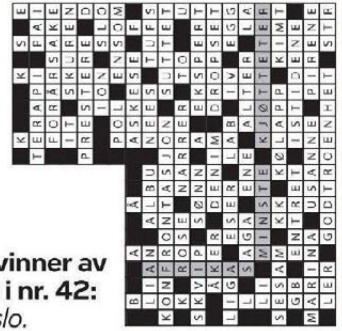
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



**anner av
nr. 42:**
and, Volda

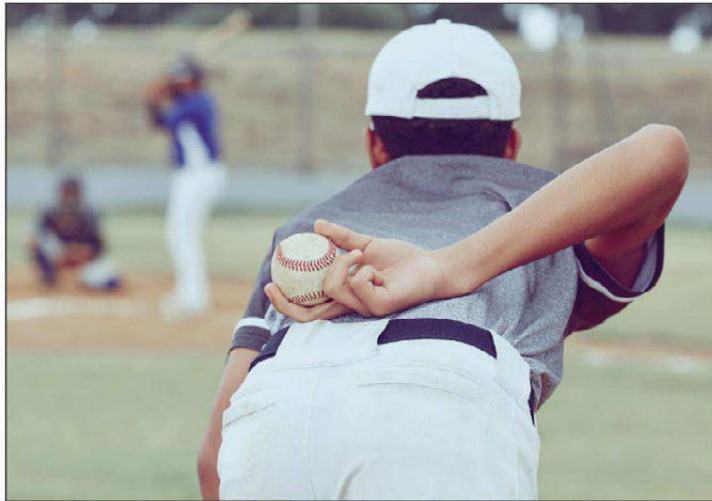


KOMBI-KRYSSORD


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. 42:**
Liv Skåre, Oslo.



MÅLER	↓	13	↓	9	FIKSE	↓	4	KULTUR	FEIGING	FUGLE- NEGL	PAPE- GØYE	↓	12	4	12	4	7	1	ASTRO- NOMISK ENHET	13	FARTER
POST	14	15	18	8	5	16	NØ	1	12	SLOKNET	16	14	5	6	SER MAN DET	GRUS- RYGG SKAPT	4	1	8		
→ 9	3	15	4	2	HODE- PLAGGET KAMP- SPORTGRAD	15	9	6	15	1	4	SVARE INNTA	8	5	4	2	5	8	5		
CIRKA	5	UTSTO VÅPEN	15	5	7	LAPPE	18	15	9	13	13	5	13	HELIUM SPALTE	17	5	MØRK	ANELSEN	14		
SKJØR	2	4	15	4	16	6	LAPP FOT- BALLAG	18	9	13	BRUNT SUKKER MISSIL	12	4	11	7	14	6				
→ 5	15	2	NEDBØR	6	11	19	LURERI GRANNE- LAG	11	4	8	5	8	14	HADDE BENYTT	5	14	7	5			
SKOGS- DYR	4	DYRELYD LØSHÅR	18	20	SVEVE	15	9	2	8	5	JARLEN	VARSLER PINLIG	4	15	4	8	3	5	8		
KORT	6	21	4	8	10	5	BÅTENE BUNTEN	6	11	5	12	12	5	11	5	EURO- PEISK BY	5	KVINNE- NAVN			
→ 14	6	4	12	15	KREPS- DYRET	15	MONO- LOG RACER	5	11	5	13	4	15	5	VANSKE- LIG TUR	16	8	4	11	2	
BIBELSK NAVN	HOLMEN	8	↓	8	22	2	2	5	11	TILBAKE- TREK- NING	8	5	13	8	5	13	13	LUE	8		
SE					DEN ETTER- LATTE APPARAT	5	11	12	4	UBE- TYDELIG ØNSKET	15	14	13	5	11	GÅI DYALE SVØMME- FUGLEN	17	14	5		
ELENDIG	19	22	11	5																	
→	6	22	12	ENE	12	1	11	TYSK ELV	5	15	18	5	11	HELT PERFEKT	14	7	5	5	15	13	
GLASS- BOKSEN	4	12	16	4	8	14	5	13	ANSLÅS	4	11	13	4	6	DYRET	4	11	7	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													

Hver bokstav har sitt nummer. Fyll inn etter hvert som du finner dem.

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**vinner
ss i nr. 42:
Drammen.**



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

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

TEMAKRYSS

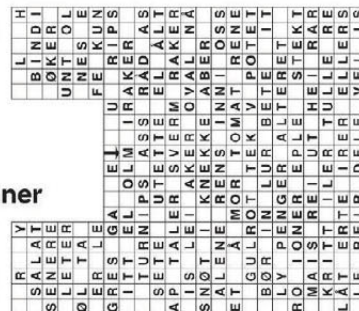
PREMIE

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



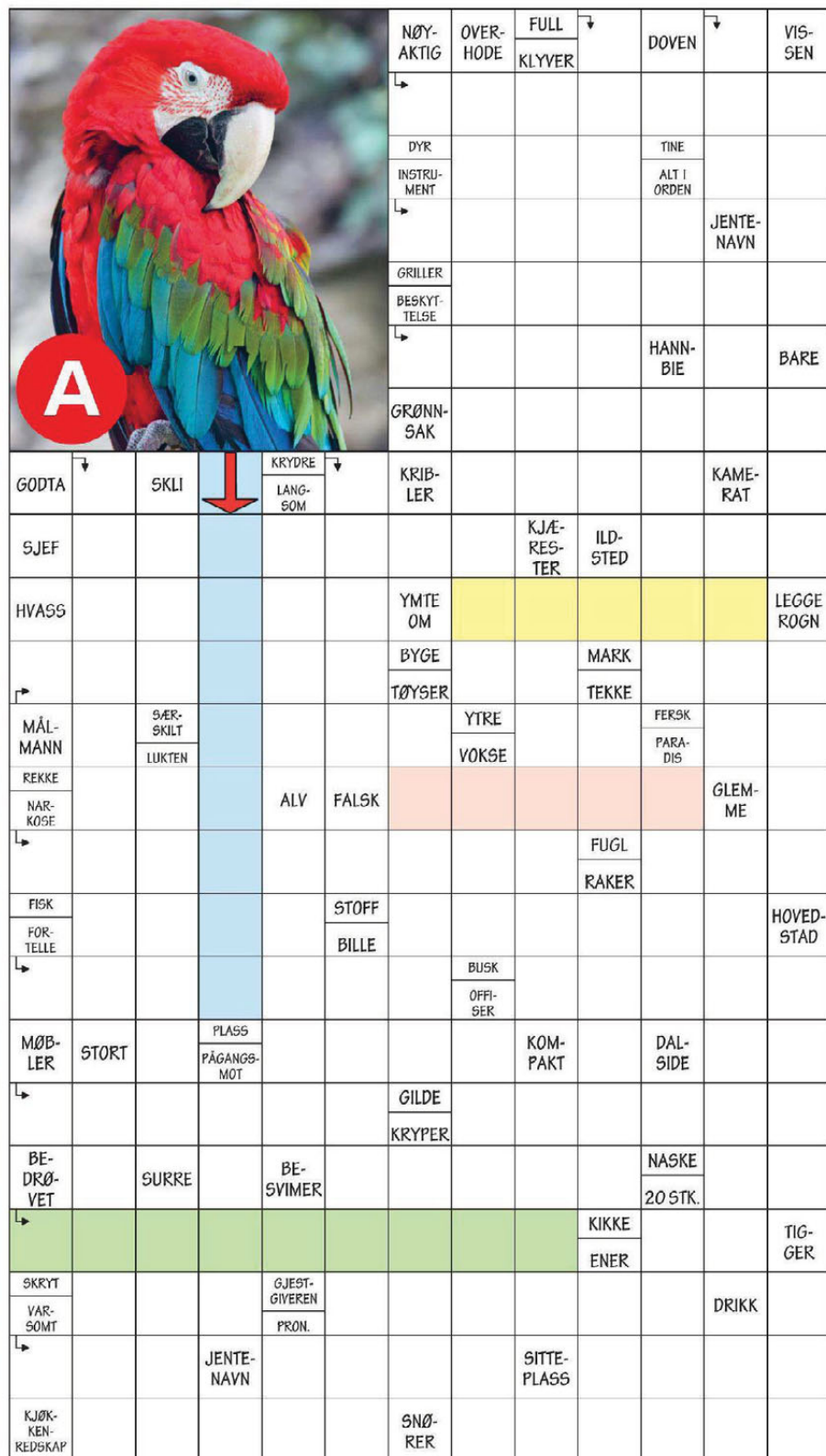
1 vinner
får 5
Flax-lodd

Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 42:
Bjørn Deberitz,
Skallestad.



TEMA	STANG	FUGL	RØYS HAS- TER	TEMA	SE	FLOTT FLEKK- FRI	SMER- TENE
TEMA				TEMA			
INSTRU- MENT				TEMA			
↳			LØSE MATE- MATIKK- STYKKER				
ILER							
ART.							
↳		ØY- BOER SLAG- STED					
TILTAK			SOL IKKE				
PAPE- GØYENE							
PADLE							
↳		KORT INNE- HAYER					
VERN		TYNNE	ANTALL BUD				
			STRIDS- PRO- VIAN				
↳			1. MAI ER EN SPISE				
			FORE- STILLER LIK				
LIME	TEMA						
	TEMA						
ØRN			NYDELIG				
TVERR- TRE			STED I SVERIGE				
↳		TILTAL- FORM					
		SAFTLØS	SVER- GING				
PLAS- SER			FILTRERE LEDELSE				
BJEFFE			ABER				
↳		DRES- SERT	JORD- STYK- KER				
		AVSAN- NING JEG	MERK! ANTALL KATTELIV				
TIRRE			SKAR- PING PYNTE- SAKER				
ANGÅ- ENDE	TEMA						
	TEMA						
↳		STEDS- NAVN VARM OMRÅDE	HODE- DELER				
RADIO- MERKE			STRUTS				
		3.14	GAULET				
		FINE	TÆRE				
BLEST		ILD- STED PRON.	STYRE INNE- HATT				
TEMA							
HJEM			AMBOLT				
↳			RIPER				
SIKTE TIL			GREIE				

Disse tre kryssordoppgavene (A, B og C) løser du i tre trinn med økende vanskelighetsgrad. Løs kryssord A først. Løsningsordene i de fargede rutene skal du benytte som nøkkelord i kryssord B. Løsningsordet i de grønne rutene i kryssord A, for eksempel, blir nøkkelord i den grønne ruten med spørretegn i kryssord B osv. På tilsvarende måte blir de fargede rutene i kryssord B nøkkelord for kryssord C. Alle de seks ordene som går ut fra spørsmålstegnene i B og C, skal sendes inn. Se siste bilagsside.



GRØNN- SAK	?	FOR	AR- TIST	BÅND		GI
↳						
TØRR- LAND						FLOKK
REGU- LERE						
BUSK		MUN- NING			TALL	
↳		DEMPE				
GUTTE- NAVN					RAGE	FLEDD
HESTEN				ELE GANSE		
↳				TYNNE		
HODE- PLAGG		ÆRA	TRINN			
↳			?			
STRØ					KRYD- DER	
TALL			RETT	DAN- NET		
STILL- HET	SØVN					GUTTE- NAVN
	GREI					TITTEL
↳				AULA		
NED- BØR		PLAGG		?		
↳				PLANTE		
				TALL		
VERN			TALL			SLEKT- NING
			BE- GJÆRER			KANT
DISIP- PEL	BASAR					
	GRUNN- STOFF					
↳						
YNDIG				FEILTOLKE		
				GRØNN- SAK		
↳					REK- KER	
MANØV- RERE		TIDS- ROM			POR- TENE	
KAKE						PÅ GOLF- BANE



PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 42:**
*Liv Arda Galdal,
Flekkefjord.*

[illegible]

DOBBELTKRYSS



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



KRASS TONE- STIGE ↳	↓	DRIKK FISKE- SNELLE- MERKE ↓	TRYTE	TOPP- KORT ↓	ART. DRIV- STOFF- MERKE ↓	SKIFTE SIDE ↓	FOLKE- TOMT
FRA		SØPPEL REAL		FOR- SINKET HOLME		STABLE LØP	
BALL- SPILL GJØN ↳		FRED SKIN- NENDE		SVARTE DEMRE		APPA- RAT SIRKLE	STOR- VILT LIK
RETTS- LØFTE PREP.	REDDE →				EN VULKAN BØLGER		FROST FRA
			FLENSE HAR FORE			ETSE TYNN	
A FØRTEG- NELSE MAGE- REGION ↓	VRØVLE	TILFØRE STRØM FERSK ↓	FØT- TØY ↓	EMILS SØSTER KLAGE			SURR GUD
↳							
RETT KORN- JORDE ↳			SÅTID UFF		FUGLE- LYDORD TIL	HAST PERIO- DE	MINE REISE
		IKKE DILLE	SPIRE BØTTE		PASSE STØTTE	FRYSE	SLEIP FISK FORME
PRIS- FØR- SLAG LOKK →			FØR- TYNNE LEGE		105LO 11952	HALV- GARDE- RING	SVEPE SJOKO- LADE- MERKE
OPP- DRETT POP ↳		FARVEL AMBOLT		FISKE- RED- SKAP	OPP- FØRSEL ↓		
	TVINNE PERIO- DER		ENVIS BOLIG		TRAU MED- DELTE	JENTE FREKK	FISK REKKE
SHOP KNIPE ↳			TÆRE		ALV HARSKE	SÅR	LINE KELNER
		EN AV TI ØSS	PASTILL- MERKE DER- ETTER		RØYS VELDIG VARM	HELLER LITT TIL	STANG TVERR- TRE
B BOL		FUGL	ELVER		FESTE TIL SJØS	PLAGE ASEN	DEL AV GRUVE LAND
					HUNDE- RASE SNEV		TV- MERKE STEG
				PAR SPRÅK		BETY	FETT PREP.
			GRETNE	JORD- STYKKE →		MORAL KILE	
			KVISE KIOSK ↳		LIDE KRYPE		BY I USA URO
				SYRED- SKAP BYGE		MORENE SLAG- STED	KULDE- PERIODE OGSÅ
			FOR- SKRIF- TER UDELT ↳			DØGN- DEL	
				BESIT- TELSE		LØPE	



**PREMIE**

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

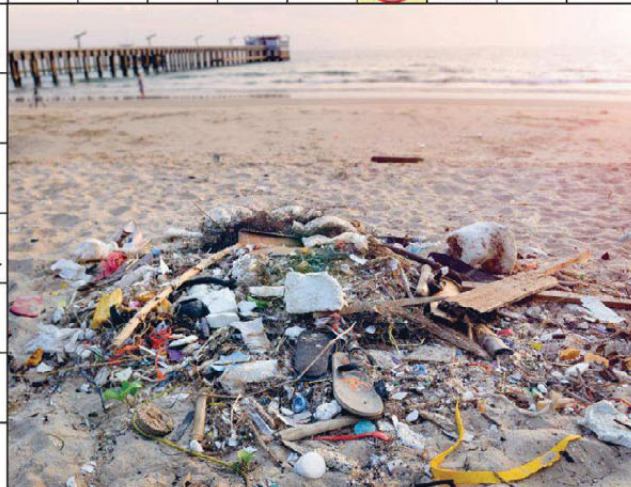


KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

VIND	KLOKKE INSTRUMENT		LITEN KIRKE	MELDE PAPE- GØYE	
SAN- GER					
		SINT			
		RETT HUD- FORTYK- KELSE			
				STØY	ETTER MANGE FIRMA- NAVN
BLEK- FIOLETT					
URO					

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 42:**
Marita Brovold, Bodø.

GRØ	SLAG				SKJÆRE OPP	ØNSKE TIGER- STADEN	TAB- LETTEN	DREIS TRØTT	LIST	KJEDE- LIG	MØTES	I FIN FORM	OPP- GAVE RØYTE
	TRE- SORT		= KONGE EVEN- TYR- SAMLER	I ÅRET ART.	FASE		ÅPNING				TIL- TENKE		
											AV- TRYKK UKOKT		
FOR			APPA- RAT		BYGE		DAL- SIDE	STYRER FOR- SVARS- PART			FLERRET		
FARGE			SALME		STYRE		ELV				DYRE- LYDORD		
	KORN- BAND			HAR SEG FOR- HOLD		SELE- DEL SLITEN		ANTALL VOKALER INTER- VALL		LARVE SPILLE- BRIKKE		LYS- KILDE	HEVE SEG
		EPLE- TRE	ALT I ORDEN		RUNDT GROM		HEL HELLIG- DOM				HOGGE SIDEN		
												ELVE- UTLØP VEI- DEKKE	
ROVDYR			FOR- NAVN			FØRER- KORT- KLASSE AA =	FINNER- LØNN HALTE TEIP			LEKE- TØY FØ OPP			
VINYL- SKIVE			FLOKK										
GREVE KRØLL- ALFA				MELODI FØLT			MASKE SMERTE		ADV. VETTE		EKSIS- TERER		MIDJE HØNE- KULE
			OM ELVE- NAVN			DAG- BLAD MIS- VEKST		KAFFE- MERKE TRYGLE			MUNN- PARTI IKKE		
DET HELE			= 4 OG FORNEM		TIL EN FYSIKER		DOKU- MENT FJELL- TOPP			HALE		DRIFT EN AVIS	
	TØYS FLÅTE			TRE- SORT VISE		HAI FOR- FRISKE		ØYE- BLIKK					
		ANTYD- NING ROLIG				GASJE TINE							
			HEN- TYDE GLØD				TILTALE- FORM SKOLE- BARN						
	FOR- NAVN OLLE				HUS- GERÅD KLISTER			EN BABA	TV- KANAL				
			NOK KIKKE			FUKTIG C							
FILLE				BEST TENKE- LIG									
LUFT				SLAPP		KONE							



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

A circular portrait of Dr. Susan M. Branson, a woman with dark hair and glasses, wearing a red jacket, set against a background of a lake and mountains.[illegible]

I DYRENE'S VERDEN

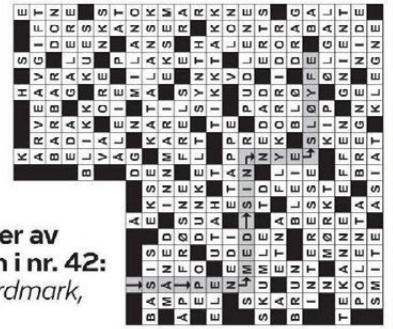


PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 42:
Hilde Brenne Nordmark,
Levanger.



KLOS- SETE	SVAR	KUN	GRØNT PARTI	DRIKK	HVA MED UNNER	KOMM. I INN- LANDET	RADON	UVAN- LIGE
→				VAGERE				
TROLL- DOM								
→				→			INN- OVER	
NEDBØR		LUEDER	WALISISK BOKSTAV REGNE		STIVNE ROYAL			
	SKIPE HØST- FERIEN							STENK
GAP- SKRATTET	TOK	OVERTA	↓	DUK- OPP- BEVARING	DIKT	TRAN- SPORT- MIDDEL	↓	RISLING
→						ROGN GAMMEL MYNT		
SKAP- NINGEN	OPPTAK SÆR- EGEN					DIGG GOD		
→						TO LIKE MARK		
DATA- BETEG- NELSE		KNUD- RETE		BÅND		NØYE EGGET		
HJELPE- MIDDEL					INSTRU- MENT- MAKER REDSKAP		MUSIKK- PROSJEKT HÅR	
KONGE	GRISEN TRE- SORT			BØLLE UDRØYT			BUD- SKAP	KVISE DESIN- FISERT
→		TALE LYD				ETT AV TO VALUTA- KODE		SLIT LEDIG
FRITIDS- TILSBUD			TREN- ING		TALLORD BREN- NING		FERIE- AKTI- VITET HÜSTRU	
SØYLER					VED	FISK UNION		MELO- DIER ENERGI- BYRÅ
VALUTA- KODE	KLEPP HALE				SVINER I MINKE		→	
→		SØT		SPAR- SOM GOMMER		SENT KVINNE- NAVN		PRONO- MEN ARENA
TRAN- SPORT- VIRK- SOMHET	LÆRERE HALEN				EL- AVFALL GARN		SURRO- GAT- BOKSTAV LENS	VANN- VEIENE FREM- STILLE
→							FARGE	
FORME- RINGS- MÅTE					FOR- BRYTER OPP- DRETT			RUSH FASE
YLVIS- SHOW	CURLING- UTTRYKK				EKS- AMEN- GRAD			SLUK- KEDE
→				BRY- TERNE			HÅNT	

FØRSTE-HJELP



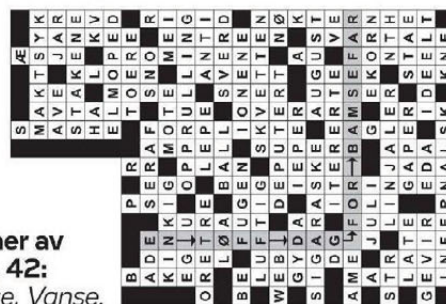
PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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

Løsning og vinner av
Førstehjelp i nr. 42:

Jan Gustav Vikse, Vanse.



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

FOTO: GETTY IMAGES



Ad Fa Hb Hv If Kn La Lo
Mi Mt Ni Oe Oh Ot Pa Re
Vi Åe Aim Eli Eva Gro Hoi
Hæl Lea Lig Nio Nok Obs
Oms Opp Pel Rak Røa Sec
Sel Vet Åle Øsa Dias Enig
Etat Flau Gakk Gavn Gnav
Grae Lied Nolo Omgå Rail
Siet Svai Svor Søle Utdø
Uvei Billy Egoer Genre
Gutua Iguan Kajal Kjemi
Nepal Osten Påske Rorom
Seoul Skjul Snåve Surra
Avferd Avkall Eroter
Kokved Legale Lærrep
Reiset Sekser Tikamp
Tresag Åsmark Ølbenk
Alkofri Avlosse Avvikle
Bokperm Ernærer Everton
Havtåke Kontoen
Ottoman Pådytte
Angrelov Lettlurt
Ektestand Ilevollen
Kriminell Sakrament
Antakelsen Spesialist
Improvisasjon



ØGLE	LESSE AV	SVENSK TALL	BESTEMMELSE	SAMSTEMT	FØR ÅRET	SNORER DØD	GEILE	GJERDE	FRAFALL	ABELS MOR	OMSLAG	LESE-DRINK FOR VOKSNE	TØRR
NYTTE			STAT								AVGIFT		
STI			KORT-SPILL								FANTASI		
GIRIKKE RUS					TIDL STOR-TINGS-DEL	SOLDAT VEDSTA-BELEN						LOVLIGE	
TRØLIG			FØR-FATTER	SELV-DYR-KERE		SIVET NÅDE-MIDDEL				GL. HULMÅL			TIL-LEGGE
HØYTID	HOVED-STAD JORDLAPP				SNEKKER-VERKTØY DIS								
			OVER HAVET EKSPERT		BILDER ITROND-HEIM							JAMRE TA SLUTT	
SETER-HUS			KRUM			VERN							OSLO-BYDEL
LYDØRD	TIL HIM-MELS STIFT			FØRTIFEM KILO-NEWTON		SMÅ GUDER KORT							
			GIFTER-MÅL									GJORDE FAST	
STRAM			SNUBLE MONTANA			ER SIKKER			RED-SKAPET				
SKOLE-FAG				BRENSSEL Plassen							VEIEN		DIVAN
SKUSLE BORT	HYPOT-ESEN INVENTAR									VÆRE I VEKST KV. NAVN			
			VAR MUNTER Plassen BÅT		NAIV FELT								
NB	SKORPE									ADM. ENHET TYSK VISE			
		MUSE-MATEN BIBELSK FREST				SMÅK-LØS PÅFØTEN						FØR-SIKRING	
LIVER-POOL-RIVAL						TILRØP HOLLAND				ELY TIDL. KOMM.			
SPILL				METTER							DURSTONE		
SKURK													

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

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

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

UKENS NØTT



VANNRETT

1. Rask
4. Sentrumet
8. Farkost
10. Hardtarbeidende fyr
12. Følelsetegn
13. Bugnende
18. Kjølign
19. Agurkene
20. Spysjuk
22. Teft
24. Ta
28. Vadsøboeren
30. Renselse
31. Avstemning
35. Fisken
36. Drikk
37. Vekst
38. Egentlig
39. Maksime

LODDRETT

2. Lesning
3. Skrev pyramide-byggerne på
4. Heismusikk
5. Klassisk idrettsgren
6. Vannveien
7. Behandling
9. Vellukt
11. Svinne hen
14. Påfunn
15. Storjo
16. Sjø
17. Komme til tåls med
21. Romanser
23. Skjæreverktøy
25. Glor
26. Vantro
27. Område
29. Sopptype
31. Bedrifter
32. Minor
33. Høyland i Tyskland
34. Legemiddel

	1			2		3		4		5						
6								6								7
8		9						10				11				
12								13	14		15		16		17	
20																
28																
31																
36																
38																

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

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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 42:
Løsningsord: Myggjarve
Viggo Andreassen,
Finstadjordet.

PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

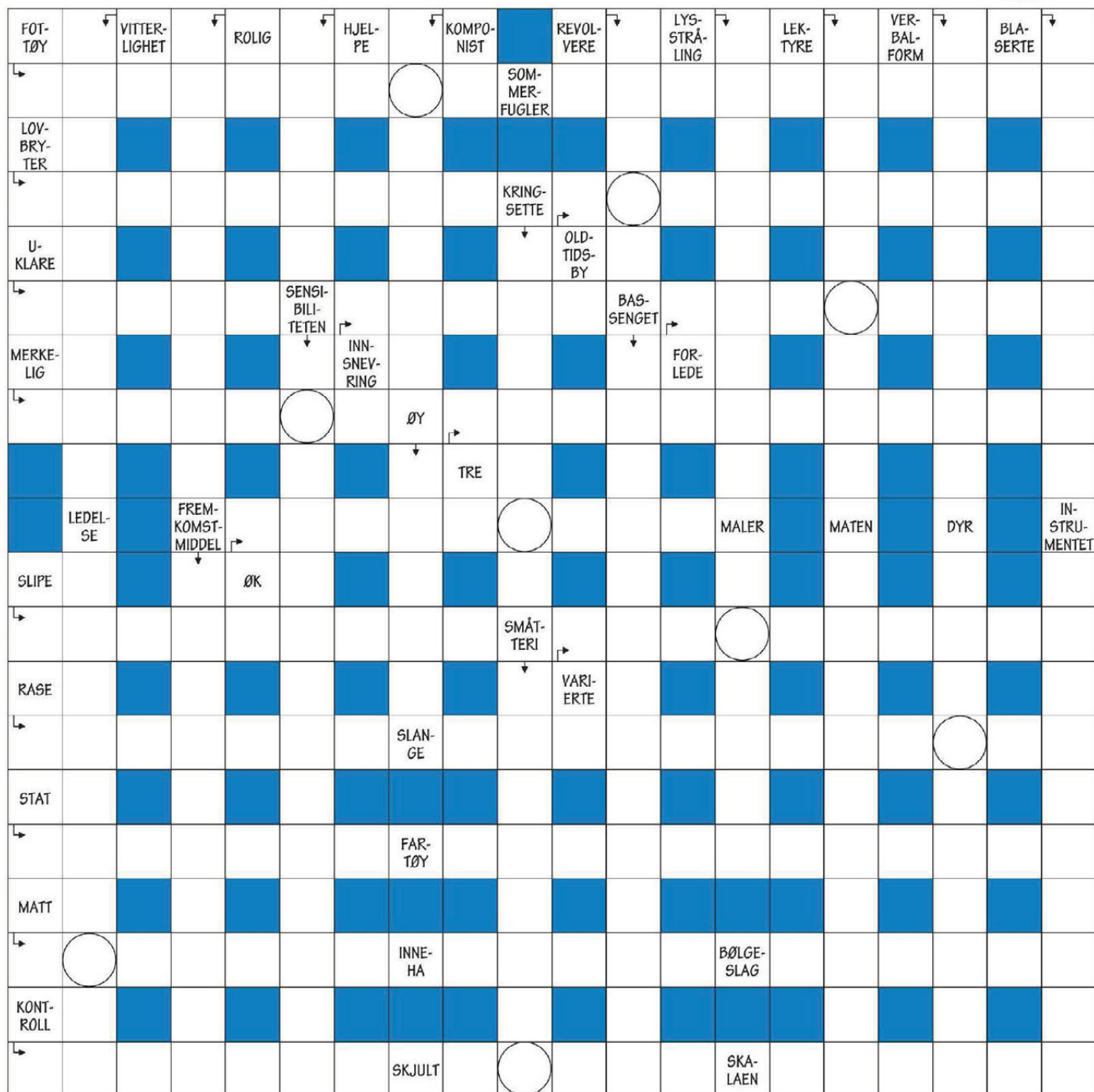


PASSIV NIKLØR
DIGITAL E-JAVNA
BETALINGSTAVNEN
LOYVE SKUMGUMMI
EANOAAUSEIER
GALNEUKENDDDE
GIAAASPEEDE
E FØRSKOLEALDER
EYVEIERI
BEDEKNING DOTEN
EYIISH ØEED
HAKELØFT RØRER
OKENKEE ETE
VAENE STRINGENS

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 42: Vigdis Lund, Steinkjer.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 53/2025 • Må være oss i hende: 1. desember

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. 42:

Aud A. Aas, Steinkjer.

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 4.

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



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Er spolebeinet i underarmen eller i leggen?
2. Hvilket land ser ut som en støvel på kartet?
3. Brukes fuglemøkk til gjødsel?
4. Hva er melis?
5. Hva kalles et grafisk symbol, en figur eller en kombinasjon av tekst og bilde som f.eks. representerer et produkt eller en bedrift?
6. Hvilken stor by blir kalt «The Big Apple»?
7. Er hoggormen et reptil?
8. Var mammuten et elefantdyr?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. I hvilket land er Khartoum hovedstad?
2. Hva er «400-års natten» en betegnelse på?
3. Hva betegner det engelske ordet honeymoon?
4. Hvilke to symboler finnes i det tyrkiske flagget?
5. Hvilken sport er karambole en variant av?
6. Er fråtseri en av de sju dødssynder?
7. Hva kalles en kastret hest?
8. Hvilket kriminelt nettverket regnes Rawa Majid, kjent som Den kurdiske reven, å være hovedlederen for?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva er en flotilje?
2. Ca. hvor mange innbyggere bor det i Brasil?
3. Hva kalles den sterile, smale delen som sitter mellom fruktknuten og arret i den hunnlige delen av en blomst?
4. Hvem ble Norges første kvinnelige utenriksminister?
5. Hva heter Norges østligste kommune?
6. Hvem regisserte tre farger-trilogi-filmen Blå, Hvit og Rød?
7. Hvilken canadisk by har flest innbyggere?
8. Hva heter Madrids hovedgate?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

HØST

1. Hvem skrev skuespillet Draum om hausten?
2. Hva heter visa som starter slik: Skynd deg nå, elskede. Skynd deg å elske?
3. Hvem skrev romanen Under høststjernen i 1906?
4. Hva heter de gule og oransje fargestoffene som gir høstfarge til løvet?
5. Hvem spilte rollene som moren Charlotte og datteren Eva i Bergman-filmen Høstsonaten?
6. Hva ble skolenes høstferie kalt før i tiden?
7. Hvilke måneder regnes som høstmåneder i Sør-Afrika?
8. Hva heter høst på dansk?

FOR HELE FAMILIEN: 1. I underarmen 2. Italia 3. Ja 4. Finknust sukker 5. En logo 6. New York 7. Ja 8. Ja

EN LITEN UTFORDRING: 1. Sudan 2. Den 434 år lange perioden Norge var i union med Danmark 3. Bryllupsreise 4. Halvmåne og stjerne 5. Biljard 6. Ja 7. Vallak 8. Foxtrot

HJERNETRIM: 1. Flåteavdeling av mindre skip, sjømilitær avdeling 2. Mellom 210 og 220 millioner 3. Griffel 4. Ine Marie Eriksen Søreide 5. Vardø kommune i Finnmark 6. Krzysztof Kieślowski 7. Toronto 8. Gran Via

PÅ PULSEN: 1. Jon Fosse 2. Høstviser 3. Knut Hamsun 4. Karotenoider 5. Ingrid Bergman og Liv Ullmann 6. Potetferie, den ble innført som et tiltak for at barna skulle hjelpe til med innhøstingen av poteter 7. Mars, april og mai 8. Efterår



KJØKKEN: Det gamle kjøkkenet som trolig er fra 1950-tallet, har de beholdt, og den er supplert med ny innredning fra Fosslin. Både gamle og nye skap er malt i fargen S-4005-G50Y. Forkleet fant Lise Mette i en brukbutikk.

Jul med tradisjoner

Hos Lise Mette og hennes familie i Råde i Østfold følges tradisjonene, så her bakes det gjerne sju slag, og pynten plasseres omtrent på samme sted fra år til år. Er det jul, så er det jul.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

HJEMMET UKE 46/2025

HYLLER: Da de fjernet gammelt panel og hentet fram den vakre tømmerveggen, kom det til syne en gammel døråpning. Denne har de satt hyller i, med plass blant annet de mange mandelkvernene Lise Mette har samlet gjennom flere år.



JULEGRIS: Den røde grisen vant Håvard på en julemesse da han var seks år, og denne fungerer som adventsstake på kjøkkenbordet. Duken er arvegods.

Her skal jeg bo!, var Lise Mette Solgaards første tanke da hun og mannen Håvard var på visning i det gamle huset for ti år siden. «Hvor skal juletreet stå?» var tanke nummer to. Det fant hun fort ut av, for midt på gulvet i mellomstuen nærmest kjøkkenet, står treet, grønt og glitrende, og om ikke med norske flagg, så i alle fall med julelys og fine kuler. Og juletreet må være ekte.

– Ja, her har vi ikke kunstig tre, derfor er det heller ikke på plass før rett oppunder jul. Til gjengjeld kan det bli stående til langt uti januar hvis det ikke drysser så fælt, sier Lise Mette.

GAMMELT HUS

Huset som ligger på Saltnes i Råde, er bygget i 1870. Lise Mette (43), Håvard (45) og døtrene Ann Sofie (16) og Frida (13) bodde tidligere i leilighet i Fredrikstad, men drømmen var et gammelt hus, og perfekte objektet det fant de omsider her i dette området som på det tidspunkt var et ukjent territorium for dem.

Jeg kjøper ikke noe helt nytt mer.

Her har de brukt mye tid og krefter på å sette huset i stand.

– Vi ville ta vare på det gamle, og vi har latt planløsningen være som den var. Vi fjernet panel i flere rom for å få fram de fine tømmerveggene. Det gamle kjøkkenet har vi beholdt, men vi har supplert med noen nye benkeskap for å utnytte rommet bedre. Det aller meste har vi gjort selv, med unntak av det som har med rør og strøm å gjøre.

30 ESKER PYNT

Og resultatet er et veldig koselig hus i landlig stil, hvor møblement og inventar i all hovedsak er bruktfunn og arvegods, også hva julepynt angår.

– Etter at farmor døde, fikk jeg en eske med juletrepynt etter henne. I tillegg har jeg kjøpt en del på bruktbutikker, jeg kjøper ikke noe helt nytt



LANDLIG: Kjøkkenet er koselig og landlig. Bordet er et bruktfunn. På hyllene oppunder taket oppbevarer Lise Mette sine mange kakebokser.



PATINA: De gamle innerdørene har fått leve videre. Lise Mette strevde med å fjerne mange lag maling, og resultatet er en vakker patina. Kransen fra Perfect Home har Lise Mette hatt i mange år.

Da er det alle mann på dekk og samarbeid på samlebånd.

mer, sier Lise Mette som bruker lang tid på å pynte til jul.

– Bortsett fra juletreet vil jeg gjerne ha det meste klart til 1. desember siden jeg har bursdag den dagen. Desember er full av avslutninger og konserter og kos, og da er det fint at huset er klart i forkant, slik at det ikke blir noe stress.

Baking er det også mye av i desember, for de mange kakeboksene må naturligvis fylles med minst sju slag.

Lise Mette anslår at hun har minst 30 esker med julepynt, og det er et møysommelig arbeid å få alle eskene ned gjennom loftsluka.

– Vi må sette av en dag til det, for det er tidkrevende. Da er det alle mann på dekk og samarbeid på samlebånd for å ta ned eskene, ta ut julepynten og fylle eskene med hverdags-tingene før de settes opp på loftet igjen.

– Jeg bruker det meste av pynten, og nesten alt plasseres på samme sted fra år til år.

SOFAKROK: I den ene av de to stuene er det plassert en hjørnesofa som Lise Mette overtok fra søsteren sin. Bordet er et bruktfunn, mens taklampen hang i huset fra før. Noen av veggene har fått vakker tapet fra 1940 som de fant i et tapetverksted i Stockholm.





Berlinerkranser

Farmors gamle oppskrift på berlinerkranser hentes fram i desember hvert år.

2 kokte eggeplommer
2 rå eggeplommer
125 g sukker
Ca 300 g hvetemel
250 g smør
perlesukker

Gni ut de kokte eggeplommene og bland inn de rå. Bland i sukker og pisk godt. Tilsett hvetemel og smør vekselvis. Sett deigen kaldt. Form små kranser, dypp dem i egghvite og perlesukker. Stekes på 180 grader i ca ti minutter.

BERLINERKRANS: Lise Mette har gode minner fra førjulstiden i oppveksten da hun bake berlinerkranser sammen med farmoren sin.



SPISESTUE:

Bordet, stolene og skjenken i spise-stuen tilhørte opprinnelig Lise Mettes oldeforeldre på Kråkerøy, og disse møblene har gått i arv i flere generasjoner.

GJENBRUK

Gjenbruk er viktig for Lise Mette. En ting er at hun er glad i gamle ting med historie, men vel så vesentlig er klima og bærekraft og at man sparer litt av jordens ressurser ved ikke å handle nytt.



BRUKTFUNN: I likhet med mange av de andre møblene i dette huset er den lille sofaen med tilhørende stol og bord kjøpt i en bruktbbutikk.

PYNTET: Også entreen er pyntet til jul, blant annet med et par skøyter og et broderi kjøpt i en bruktbbutikk.



INSTAGRAM
@lisemettesol

DRIVHUS: Det koselige drivhuset er ikke så mye i bruk om vinteren, men innredningen er det ikke noe å si på.



**Bortsett fra
juletreet vil jeg
gjærne ha det
meste klart til
1. desember
siden jeg har
bursdag den
dagen.**

TRADISJONER

Hver morgen i adventstiden har Lise Mette og jentene en koselig morgenstund i sofaen med tente lys og adventskalender på tv. Tradisjoner er med andre ord viktige i denne familien, og det gjelder også selve julehøytiden.

– Lille julaften ordner vi de siste tingene, tenner lys på graven til Håvards far og spiser sushi. Og så setter vi ut grøt, pepperkaker og saft til nissen mens vi synger «På låven sitter nissen». Etter at vi fikk drivhuset, må vi kjøre samme opplegg der også, så da synger vi «I drivhuset sitter nissen med sin julegrøt», sier Lise Mette og ler.

Julaften morgen kommer jentene ned og er spente på hva nissene har lagt i julestrømpene som takk. Alle i familien får to julestrømper hver, så her er det fullt av overraskelser.

– Da sitter vi i sofaen med kaffe og godis mens vi pakker opp en og en julestrømpe.

Som regel blir det julemiddag her i huset, selv om antall mennesker rundt bordet varierer litt fra år til år. Her serveres det ribbe, skinkestek, medisterkaker, medisterpølser, saus, rosenkål, gulrøtter, poteter og hjemmelaget surkål, og til dessert blir det riskrem.

Om julen ikke varer helt til påske, så blir den i alle fall værende en god stund.

– Det tar jo lang tid å rydde den bort også, og det orker jeg ikke før langt uti januar. Og så er det jo så koselig med jul, så da er det bare fint at den varer lenge. •

EKTE TRE: Her i huset hentes juletreet inn bare noen få dager før julaften, og da blir det gjerne stående til 20. dag jul.



JULEFAVORITT:
Visste du at amaryllis
holder seg omtrent like
godt i vase som i potte?

Majestetisk juledronning

Store, lysegrønne knopper som skyter opp fra løken på en høyreist stilk, og senere springer ut i en magisk, flott blomsterprakt. Amaryllis er virkelig en majestetisk og vakker blomst!

TEKST: Catarina Schlager



STJERNEN: Den store blomsterklokken på amaryllisen er så grasiøs at den kan stå helt alene og skinne for seg selv.



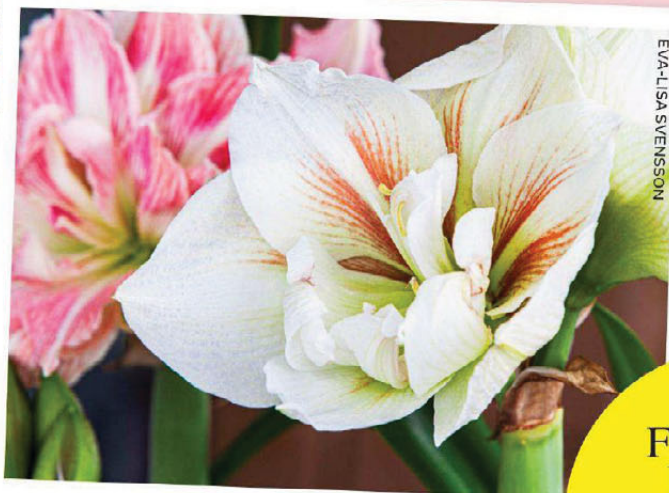
EKSTRA STØTTE

Du kan med fordel lage en støtte som hjelper å forebygge at stilken bøyer seg når den store blomsten kommer.

DU TRENGER:

- Tre pinner, ca. 50 cm
- 2x50 cm litt tykk ståltråd
- Garn eller bånd i ønsket farge
- Lite tynnere ståltråd å feste med

SLIK GJØR DU: Stikk pinnene ned så langt det går i krukken, nær kanten og jevnt fordelt omkring løken. Form ståltrådene til to ringer som er like store som den øverste delen av krukken. Dekorér ståltrådringene ved å vikle garn eller bånd rundt dem. Trø ringene over de tre pinnene og fest dem med litt tynnere ståltråd ved hver pinne. Den nederste ringen plasseres der knoppen stikker opp fra løken, og den øverste ringen ca. 20 cm lenger oppe.



EVA-LISA SVENSSON

KRAFTIGE:

Både den rosaspraglede Pretty Nymph og den noe hvitere Nymph har fylte blomster. De blir ordentlig store og kraftige når de slår ut i full blomst.

I VENTETIDEN FØR jul er det beroligende å se hvordan amaryllisens knopper og stilker vokser seg sterkere og større dag for dag. Den gjør seg like godt med én enkelt løk som i en stor krukke med mange amarylliser samlet.

Knoppene er såpass vakre i seg selv at de pynter opp i vinduskarmen eller på bordet allerede før de slår ut i blomst.

Ta gjerne opp de grønne tonene med andre kalde farger som petroleumsblått og grågrønt om du vil lage en liten dekorasjon med løken. Hvit lav, mose, blåbærris og eukalyptus passer bra inn i disse fargetonene.

Når amaryllisen smått om senn slår ut i blomst, komplementeres dekorasjonen med blomstens varme innslag av ulike nyanser av rosa og rødt. Da gjør julens dronning entré!

SE PÅ LØKEN: Visste du at størrelsen på løken, samt selve sorten bestemmer hvor mange og hvor store blomster du får? Jo større, jo bedre!



FØLGER LYSET

Vri på potten jevnlig for å unngå skjeve stilker, da planten strekker seg mot lyset.

VELKOMST:
Amaryllis og granbar
er like fint som en
krans på døren.

SLIK STELLER DU DEN

Inntil knoppen viser seg i toppen på løken, bør du være forsiktig med å gi vann. For mye vann kan resultere i en lang, uhåndterlig blomsterstilk som lett knekker.

Høy temperatur akselererer veksten og gjør at blomsten springer ut raskere. Amaryllis-løk i potte bør settes lyst og varmt, ca. 20 grader er perfekt, ettersom temperatur er viktig for utviklingen av blomsterstilkene.

Kjøper du amaryllis som avskåren, kjøper du den i knopp. Den vil åpne seg raskt når du setter den i vann. Bytt vann ofte, og hvis du setter blomstene kjølig om natten, holder de lengre.



VÆR TÅLMODIG

Mange av løkene som selges er temperaturrebehandlet for å utvikles på 6–8 uker, men man kan selv påvirke farten ved å regulere lys og varme.



JULENS BLOMSTERDIVA: Vakre røde amaryllis er for mange den ultimate juleblomsten, og en fest for øyet, og minst like staselig til nyttårsfesten! Vase og blomster fra Mester Grønn.



KJÆRT BARN

Visste du at amaryllis også kalles ridderstjerne?

FØLG MED:

Du får kjøpt amaryllis som snittblomst og som løkblomst i potte. Kjøper du amaryllisløk i potte kan du følge utviklingen frem til den slår ut i full blomst. Det tar som regel 2–3 uker.

EVA-LISA SVENSSON

VINDUSPYNT:

Sett amaryllis og svibler sammen i en koselig gruppe i vinduet. Har du lyst til å pynte blomstene litt ekstra? Dekk jorden til med mose og fest godt med en buljongtråd, det er en dekorativ tråd med blank overflate som bl.a. brukes til blomsterdekorasjoner.



Julemysteriet

Kalle gikk inn i kjellerrommet og låste døren, for så å låse den opp igjen. Låsen satt litt fast, men den kunne fint dreies rundt. Merkelig at Maria ikke klarte å åpne den. Og hva hadde hun egentlig gjort i kjelleren?

HANDLINGEN HITTIL (2:6): Kalle bor alene på en gård han har kjøpt av bestefaren sin. Her har han bodd i flere år sammen med kona og sønnen Asbjørn, men kona har forlatt ham og flyttet til New York med en ny mann. Kalle står derfor foran sin første desember uten Asbjørn. Han har likevel lovet sønnen å fly til New York for å feire jul sammen med ham. Et løfte Kalle nok ikke kan holde, fordi han ikke har penger til flybilletten. Gjennom jobben som vaktmester på bygdeskolen møter Kalle Maria, som har fått et vikariat i skolens førsteklasse. Hun er egentlig bibelforsker og har jobbet i Roma, men har flyttet til bygda for å få litt forandring. Kalle tilbyr henne å bo på et av bed & breakfast-rommene som finnes på gården hans. Hun takker ja, men mens Kalle er i ferd med å gjøre klart til Marias besøk, får han en desperat telefon fra rektor Ole. Det har skjedd noe på skolen, og Kalle må komme med en gang.

Maria er blitt låst inne i kjelleren, og vi får ikke kontakt med henne.

– Har dere ringt etter hjelp?
– Nei. Jeg kjørte rett over til deg.

Kalle ristet på hodet. Han grep nøklene sine og fulgte etter Ole, som i full fart svingte bilen ut fra tunet og de små to kilometerne ned til skolen. Heldigvis hadde barna fått fri, så det var bare et par av lærerne igjen. De sto foran den store brann døren inn til den delen av kjelleren der Maria tydeligvis hadde blitt fanget.

– Vi har banket på døren flere ganger, men hun svarer ikke lenger. Det gjorde hun for litt siden, så nå er vi virkelig bekymret, sa den ene.

Kalles hender skalv litt mens han fant riktig nøkkel og fikk låst opp brann døren. Ole stormet inn med de to lærerne hakk i hæl. Lyset var gått, men det slo seg på av seg selv da det ble bevegelse. Kalle holdt pusten til han hørte Marias stemme et sted lenger inne i rommet.

– Jeg har det bra, virkelig. Jeg ble bare litt skremt, og så prøvde jeg å finne en annen vei ut.

Maria ble eskortert ut av Ole, som la en beskyttende

arm rundt skuldrene hennes. Hun så blek og dårlig ut, og Ole sendte Kalle et bebreidende blick.

– Hvor mange ganger har jeg ikke sagt at de dørene er rene dødsfeller, sa han.

Kalle ble stående og se etter dem. Det hadde Ole aldri sagt. Han hadde én gang nevnt for Kalle at de burde få sett på låsene i kjelleren. Han gikk inn i kjellerrommet og låste døren, for så å låse den opp igjen. Låsen satt litt fast, men den kunne fint dreies rundt. Merkelig at Maria ikke klarte å åpne den.

De møttes på lærerværelset, hvor Maria fikk te og mer trøst. Hun hadde fått fargen tilbake i kinnene, og nå virket hun direkte flau over opptrinnet. Kalle, som ærlig talt følte seg urettferdig behandlet av Ole, holdt seg litt i bakgrunnen. Da han hadde hørt Marias tredje forsikring om at hun hadde det bra, bestemte han seg for å be Ole kjøre ham hjem. Han hadde ikke engang rukket å få på seg yttertøy da han dro hjemmefra, så han kunne ikke gå hjem til fots. Ole nikket og reiste seg fra stolen ved siden av Maria.

– Vent! Jeg skulle jo se på rommet, sa Maria og reiste seg også.

Maria var et mysterium for ham.

– Er du sikker på at du orker det? spurte Kalle.
– Selvfølgelig.

Ole satte dem av, og Kalle viste Maria bort til sidebygningen.

– Det er her borte. Jeg tror det begynner å bli litt varme her nå.

Maria gikk forsiktig inn i bygningen og ruslet stille rundt. Kalle sa ingenting.

– Og du skal ikke bruke



de andre rommene? spurte hun.

– Nei, nei.

– Det ser veldig fint ut. Kan jeg bruke kjøkkenet og badet også?

– Selvfølgelig.

Maria så på ham med et blick som var mer sårbart enn han tidligere hadde sett.

– Jeg vil gjerne leie rommet noen dager, til jeg finner en leilighet. Men du må love meg at hvis det kommer «ordent-

lige» kunder, så sier du fra, for da finner jeg meg et annet sted å bo med en gang.

– Det kommer det ikke til å gjøre, sa Kalle bestemt.

– Det er et fint sted. Det ser helt nyoppusset ut.

Kalle trakk på skuldrene, men sa ikke noe. Han lot Maria gjøre seg kjent, og som forventet valgte hun rommet nærmest det ekstra kjøkkenet. Han kunne godt forstå valget hennes. Han tilbød seg å være

sjåfør for en tur til butikken, så hun kunne handle inn det hun trengte, og det takket hun ja til. Akkurat da de skulle til å kjøre, ringte telefonen hans. Han kjente igjen nummeret og lot være å svare.

Da det ble kveld, varmet han seg noen rester fra dagen før. Gjennom kjøkkenvinduet kunne han se at det var lys i ekstrakjøkkenet og i fellesrommet med alle bøkene.

Han hadde lyst til å gå bort, men lot være. Maria var et mysterium for ham. Hun var bibelforsker, men hadde søkt jobb som førsteklasseleerer. Hun gikk i de mest moteriktige klærne, men tilsynelatende hadde hun ikke med seg annet enn en koffert. Hun skulle være her i noen måneder, men hadde hverken skaffet seg bil eller bolig på forhånd. Og så hadde hun forvillet seg ned i skolens kjeller og blitt låst

inne, selv om det virket som om låsen fungerte helt fint også fra innsiden av døren. I tillegg hadde hun, som noe av det første, fortalt Kalle at hun ikke likte julen. Et underlig standpunkt for en bibelforsker, tenkte han.

De neste dagene innfant det seg en viss rytme. Kalle tok Maria med i bilen om morgenen, og han la opp arbeidsoppgavene sine slik at han også kunne ta henne med hjem igjen når skoledagen var over. Han hadde funnet frem Asbjørns sykkel, så Maria i det minste kunne komme seg rundt uten å være avhengig av ham, og han så henne trille av gårde flere ettermiddager. De snakket ikke mye sammen, for Maria holdt seg til sidebygningen, og Kalle ville ikke trenge seg på. Likevel føltes det godt å vite at han ikke lenger var alene på gården.

I et friminutt oppsøkte Maria ham på vaktmesterkontoret. De hadde ikke snakket om hverken episoden i kjelleren eller om Kalles samtale med Asbjørn på FaceTime, som han fortsatt ikke visste om hun hadde fått med seg noe av. Kanskje derfor var han ekstra oppmerksom på kroppsspråket hennes da hun plutselig sto i døren. Og han syntes hun virket som om hun trådte inn på hans enemerker.

– Jeg har forstått at det er tradisjon for at førsteklassebarna pynter kirken til første søndag i advent, og jeg har fått i oppgave å snakke med presten om det. Han heter visst Jens.

– Det stemmer, ja.

– Hvis jeg nå avtaler med ham en av de nærmeste dagene, vil du være med? Det er jo noen praktiske ting vi må få på plass med granbar og slikt.

– Helt klart. Men altså ... det er onsdag i dag. Han er alltid i kirken onsdag ettermiddag for å snakke med gravene. Vi kan bare stikke innom.

– Ok, da. Du er godt informert. Skal vi si klokken 13?

Kalle nikket, og i samme øyeblikk ble han forstyrret av en telefon. Han kjente igjen nummeret og lot være å svare.

Kalle svingte ut fra skolens parkeringsplass og tok til høyre. Maria så forvirret på ham, men sa ingenting, og noen minutter senere parkerte Kalle bilen foran kirken. Maria rynket pannen.

– Dette er da ikke den riktige kirken?

Kalle lo.

– Det vil de bli lei seg for å høre her i bygda. Det er to kirker i sognet, og jeg kan love deg at det er best å omtale dem begge som «kirken». Og jeg vet tilfeldigvis at det er her Jens møter graveren.

De gikk opp mot inngangen, og Kalle kunne ikke unngå å legge merke til Marias søkende blikk, som om hun skannet hver eneste gravstein. De trådte inn i den oppvarmede kirken, hvor det, akkurat som Kalle hadde forutsett, satt to menn i samtale oppe ved de første benkeradene. Kalle gikk først og introduserte Maria. Presten Jens, som var singel, spratt nærmest opp fra benken for å være til tjeneste, og Maria var rask til å møte hans vennlighet. Samtalen deres fløt langt friere enn når Kalle forsøkte å få ord ut av sin lei-boer, og han kunne ikke la være å kjenne et stikk i hjertet.

Jens insisterte på at de skulle bli med over i kirkestuen for å drikke kaffe. Kalle var ikke i tvil om at han var med som tredjemann, men han var jo Marias sjåfør, så det ville være uhøflig å forlate dem. Detaljene rundt barnas julepynt kom raskt på plass, og deretter dreide samtalen seg om kirkens historie og ikke minst Jens' syn på moderne kristendom.

Ryktet om at det var en bibelforsker som hadde begynt på skolen, hadde selv-sagt for lengst nådd mannen i Guds hus, tenkte Kalle, som følte seg fullstendig utenfor. Det var derfor en lettelse da de endelig brøt opp. Selv om

klokken bare var litt over tre, var skumringen allerede i ferd med å senke seg.

På vei mot bilen grep Maria tak i jakkeermet til Kalle.

– Jeg ville ikke spørre presten der inne, men vet du om det ligger noen prominente personer begravet her ved kirken?

Kalle stanset opp.

– Altså, vi har hverken paver eller baroner her ute på landet. Og heller ingen Elvis. Bestefaren min ligger her, hvis det er til noen nytte.

Kalle angret straks på den syrlige tonen, men han var fortsatt litt lei av å ha sittet som tredje hjul. Maria så imidlertid ikke ut til å bry seg om tonen hans.

– Mmm. Det var ikke det jeg mente. Denne kirken er fra middelalderen. Kanskje til og med tidlig middelalder. Den gangen kunne man enten kjøpe seg til, eller gjøre seg fortjent til, en gravplass så nær Gud som mulig. Det vil si under gulvet inne i selve kirken. Finnes det slike graver her? Jeg har allerede sjekket den andre kirken, og der finnes de ikke.

Kalle rynket pannen.

– Nei. Det har jeg aldri hørt om. Men hvis du snakker middelalder, er det jammen meg lenge før min tid, tross alt.

Maria nikket. De gikk ned til bilen og satte seg inn. Den korte tiden ute i kulden hadde allerede satt seg i kroppen, og Kalle hutret mens han startet motoren.

– Du har vel heller aldri hørt om noen munk her i området, har du?

Kalle ristet først på hodet, men lyste så opp.

– Altså ... det var munken Fredo. Men det er nok mest en gammel skryne, som bestefaren min likte å fortelle oss ungene.

Maria rykket til og stirret på Kalle med åpen munn. Så grep hun for andre gang den dagen tak i armen hans.

– Den munken ... om ham må jeg vite ALT, sa hun.



Det føltes godt å vite at han ikke lenger var alene på gården.

For første gang fulgte Kalle med Maria inn i fløyen med rommene. De satte seg i fellesrommet med sofaene og den velfylte bokhyllen.

– Hvorfor er du interessert i en historie om en gammel munk? spurte Kalle, og forsøkte seg med et ertende smil for å lette litt på den intensiteten som var kommet tilbake i Marias væremåte.

– Det skal jeg nok fortelle deg. Men først må du fortelle meg hva du vet.

– Ok. Vel, Fredo er litt av en legende i familien min, fordi han var en figur bestefaren min ofte refererte til. Bestefaren min var en skrue, som bodde her på gården sammen med bestemoren min, faren min og hans to brødre. Han var spesiell, fordi han var en av de første bøndene som solgte unna jord i stedet for å dyrke den. Stedet her var stort nok til å være et ordentlig gårdsbruk den gangen, men bestefar tok jobb som graver ved kirkene i stedet, og så drev han gården her med lite jord, noen hester og visstnok en eneste ku. Han valgte det slik fordi han var veldig interessert i historie, og han brukte timer og dager på å studere og lese. Men noen formell utdanning fikk han aldri. Han leste mye lokalhistorie, og det var visst derfra han hadde Fredo-navnet. Kalle kunne se på Maria at hun var utålmodig, så han skyndte seg å fortsette.

– Legendene – eller i hvert fall bestefarens versjon av den – sier at Fredo kom vandrende sørfra. Kanskje helt fra Spania, det aner jeg ikke. Men han slo seg ned her i området og gjorde visstnok en ganske stor forskjell når det gjaldt å få vanlige folk til å bli glad i

kirken. Han ble her i mange år, og bestefar pleide ofte å si at vi måtte bli med i kirken, for en gudstjeneste her var en Fredo-fest.

Kalle ristet på hodet og smilte.

– Vet du når dette skal ha skjedd?

– Ikke nøyaktig, men hvis man skal tro på bestefars historier, er nok middelaldergjetningen din ikke så dum.

– Ble han begravet her?

– Det vet jeg ikke. Var det ham du lette etter på kirkegården i dag? Jeg kan garantere deg at han ikke finnes med stein og inskripsjon og alt det der. Det er ingen på kirkegården som er mer enn et par hundre år gamle, sa Kalle.

Maria nikket langsomt.

– Har dere et lokalhistorisk arkiv her i området?

– Det finnes et arkiv for hele kommunen, men de har visst ikke så mye om vårt lille sted. Men, forresten, hvis bestefaren min visste mer om denne Fredo-munken, vil du sikkert kunne finne det på en eller annen krøllete side her i bokhyllen. Det er alle hans bøker, og han elsket å skrive notater og konklusjoner rett inn i tekstene han leste. Jeg har vurdert å gi bøkene til arkivet, men jeg er litt bekymret for hva han kan ha funnet på å skrive i dem, så nå står de her.

– Har du ikke lest dem selv? Marias stemme lød nesten forarget.

Han ristet på hodet.

– Du sier at du ikke er så glad i julen. Jeg er ikke så glad i gamle dager, sa Kalle og kjente plutselig en tristhet komme over seg.

– Men er det greit om jeg ...?

– Bare let i vei. Men jeg advarer deg, bestefaren min hadde ofte sin helt egen versjon av virkeligheten.

Kalle lo.

– Den gangen med 11. september og terrorangrepet var han blitt en gammel mann. Sammen med pensjonistforeningen dro han på busstur til Sverige. Da han kom hjem,

ringte han til politiet og fortalte at han hadde sett Osama bin Laden ved Systembolaget i Strømsstad.

Kalle brast ut i latter, og nå kunne selv Maria ikke la være å trekke på smilebåndet.

Neste dag hadde Kalle ekstra mye å gjøre, for det var tradisjon på skolen at den skulle pyntes så snart kalenderen gikk fra november til desember. I år ville det være på en mandag, og derfor måtte Kalle gjøre klart til stort klippe-og-lime-fellesbord i aulaen allerede fredag. Han var nesten ferdig med å sette opp bordene da telefonen ringte. Han kjente igjen nummeret og ble stående et øyeblikk og nøle. Så tok han telefonen.

– Hei, Kalle. Det er Lars fra banken. Du er en vanskelig mann å få tak i. Jeg har ringt flere ganger.

– Mmm. Jeg har hatt litt mye å gjøre, det er mye som skal ordnes på skolen før desember.

– Det skjønner jeg godt. Men jeg må snakke med deg om den økonomiske situasjonen din, Kalle. Kan du komme innom i ettermiddag?

– Det passer dårlig. Kan det ikke vente?

– Jeg er redd det ikke kan.


– Du må legge eiendommen din ut for salg. Jeg er lei for det.

Kalle dro hjem og skiftet klær før han kjørte mot banken. Han tvang seg til å betrakte de nakne trærne og de grå jordene langs veien. Lette etter detaljer som kunne holde tankene hans opptatt, så han ikke plutselig skulle snu bilen og kjøre hjem igjen. Da han kom frem, måtte han bruke all viljestyrke for å tvinge beina til å gå inn i bygningen og spørre etter Lars. For han

visste godt at dette ikke kom til å bli noe hyggelig møte.

Lars ga ham et fast håndtrykk og tok ham med inn i et bitte lite møterom, som Kalle syntes var klaustrofobisk. Lars gikk rett på sak.

– Som du sikkert husker, satte vi lånene dine på avdragsfrihet i forbindelse med skilsmisken din. Jeg kan ikke utsette det lenger nå, Kalle. Du må begynne å betale avdrag igjen, og slik jeg ser din nåværende økonomi, blir det ikke mulig for deg hvis du også skal ha mat på bordet hver dag.

Kalle svarte ikke. For ham lød stemmen til Lars fjern, som om den kom gjennom et tykt forheng.

– Har du selv tenkt over mulighetene dine? spurte bankmannen.

– Jeg hadde vel håpet at vi kunne holde på avdragsfriheten litt til. Det kan jo skje så mye, tenker jeg.

Lars senket stemmen.

– Det tror jeg ikke det gjør, Kalle. Og som representant for banken er jeg nødt til å si til deg at du må legge eiendommen din ut for salg. Jeg er lei for det.

– Til salgs? Men det er jo gården til min bestefar. Den har vært i familien ... det kan jeg da ikke.

Kalle vaklet ut fra banken og sank ned bak rattet i bilen. Det suste for ørene hans. Han så for seg det forventningsfulle ansiktet til Asbjørn og måtte riste på hodet for å klare å konsentrere seg om å starte bilen.

Da han rullet inn på tunet, var det mørkt. En pære i gårdslampen hadde gått, så det eneste lyset kom fra fellesrommet i sidebygningen, der Maria tydeligvis oppholdt seg. Han gikk inn i entreen i hovedhuset, tente lyset og gikk ut på kjøkkenet. Selv om han ikke var sulten, burde han vel spise et eller annet.

Det banket svakt på døren som førte ut til sidebygningen.

Maria kom inn. Hvis hun hadde vært oppmerksom og interessert da han fortalte historien om bestefaren og munken, var det ingenting mot hvordan hun fremsto nå i døråpningen. Hun hadde røde kinn, gned håndflatene hektisk mot hverandre og flyttet hele tiden vekten fra den ene foten til den andre. Han skulle akkurat til å spørre om hun var syk, da hun tok ordet.

– Kalle. Jeg har funnet noe i bøkene til bestefaren din som jeg bare må vise deg. Kan du bli med et øyeblikk?

Han skulle til å sette et glass melk tilbake i kjøleskapet, men hun kom ham i møte. Hun tok utålmodig glasset ut av hånden hans og satte det fra seg på bordet. Så førte hun ham gjennom døren, ut i gangen med rommene og videre inn til fellesrommet, hvor et virvar av bøker fra bokhyllen lå oppslått på sofabordet, i vinduskarmen og til og med et par stykker på gulvet.

– Oi, du har virkelig hatt det travelt.

Han så på henne og forsøkte seg med et smil, men hun la ikke merke til det. I stedet løftet hun andektig en bok og rakte ham den. Hun pekte på et ord i en setning blant mange, skrevet med bestefarens kronglete håndskrift. Ordet var «Yeshua».

Han knep øynene sammen og leste det høyt, før han så spørrende på henne.

– Jesus. Det står Jesus.

Kalle snudde og vendte på boken. Det var en slags dagbok.

– Men det er vel ikke så rart, når bestefaren min var graver og ansatt i kirken.

– «Yeshua» er ikke en vanlig skrivemåte i Norden. Det ble faktisk ikke brukt her i det hele tatt. Yeshua er det opprinnelige navnet til Jesus. Og når bestefaren din bruker det navnet, tror jeg det betyr at han har funnet noe veldig viktig. Noe vi må gjøre alt vi kan for å finne.

Fortsetter i neste nummer



OG VI HAR BØRI VED ...

Livet kan gi så mange harde slag. En rasende slagbjørn med hevet labb, en klokke som når alt er ute, slår tolv slag, en rett på tygga i et ubetenksomt øyeblikk, og man er nede for telling.

TEKST: Utdrag fra boken «Sju slag» av Hilde Østby, Kagge forlag

ILLUSTRASJON: Getty Images

Et overraskende hjerneslag som fratar en språket. Gjentatte slagverkskonserter som holder en oppe hele natta, tunge hjerteslag mot øregangen mens man løper til en T-bane som ikke venter, et dørs slag fullt av kald pasta på en rotete kjøkkenbenk, sju slag som aldri lar seg bake til perfektion. Og så var det veden. Bjørkeveden som aldri kom.

Én ting var at sekkene med ved ikke hadde kommet to uker etter at jeg hadde bestilt dem, men det var også umulig å komme gjennom på telefonen. Vedselgerne svarte ikke på e-post, enda jeg hadde sendt dem fem e-poster i løpet av dagen, med økende grad av frustrasjon og tilsvarende dalende høflighet. Fortsatt ikke noe svar.

De skulle ha vært på den andre siden av byen med vedlasset for over en uke siden. Jeg forsto at det var vanskelig for dem å få med seg at jeg hadde flytta fra og med 1. desember, fra Grefsen nord i byen til Stovner i Groruddalen, men det mest irriterende var egentlig at jeg ikke fikk noe svar på at de hadde fått det med seg. Med irritasjonen gnagende i magen gikk jeg hjemover fra

T-banestasjonen mot leiligheten jeg endelig hadde fått tilslag på etter skilsmissen.

Det siste jeg trengte, var ved, men det var likevel det eneste jeg hadde ønsket å tenke på idet jeg bestilte flyttebil og planla flyttingen.

Det var en altfor liten leilighet på bare 36 kvadratmeter, men den hadde i det minste peis, og jeg hadde aldri hatt peis før. Så jeg tenkte at selv om alt annet var kaos, kunne jeg i det minste tenne i peisen. Det blir alltid koselig når man får tent i en peis, tenkte jeg, selv om det den kaster sitt lune skinn på, er rad etter rad med brune, stappfulle flytteesker. Men så kom ikke veden, og da kjentes det som om det eneste fine jeg hadde å se fram til denne første kvelden som nyskilt i en tom leilighet, skulle gå opp i røyk, og ikke røyk fra et bål.

Heldigvis skulle jeg få besøk. Og jeg hadde vin. Idet jeg sto i døra og fiklet med nøklene for å komme meg inn, fikk jeg en oppringning fra et ukjent nummer og trodde det var vedfolkene som endelig responderte på meldingene mine, som, når sant skulle være sagt, hadde blitt mer og mer passiv-aggressive.

«Så, dere velger å ikke svare, gjør dere? Hva driver dere med, egentlig? Dyrker trærne som skal bli ved om 20 år?» var den siste, jeg var ikke stolt av den. Sendt med skolens logo og undertegnet av en barneskolelærer. Jaja, det kunne umulig være den eneste passiv-aggressive e-posten de fikk rundt jul.

Det siste jeg trengte, var ved, men det var likevel det eneste jeg hadde ønsket å tenke på idet jeg bestilte flyttebil og planla flyttingen.

Men det var ikke vedselskapet som ringte, det var Julia.

«Hei, jenta mi, jeg skjønte ikke at det var deg, jeg trodde det var vedfolkene. Jeg er straks inne i den nye leiligheten. Hvorfor ringer du ikke fra din egen telefon?»

«Ja, det var det, mamma. Mobilen min døde, så jeg fikk ikke gitt beskjed før! Du





ADVENTSBOK

Sju slag er en adventsbok for voksne, med et kapittel for hver dag i desember frem til julaften. Forfatter Hilde Østby skriver sårt og humoristisk om juletradisjoner som ikke helt blir som planlagt. Kr 429, Kagge forlag.

skjønner, jeg er bedt på en fest. I kveld», sa Julia, og nok en gang la jeg merke til at hun hadde en så merkelig mørk stemme, mye mørkere enn en gjennomsnittlig 13-åring – den var fyldig og myndig, som om den tilhørte en veldig voksen dame: «Jeg kommer og besøker deg en annen dag, jeg!»

Nå måtte jeg prøve å høres sterk ut. Ikke begynne å gråte, ikke nå, ikke så 13-åringen hørte det. Ikke igjen.

«Ja vel», kremtet jeg. Jeg tok nøkkelen ut av låsen og ble stående utenfor inngangsdøra til blokk og klamre meg til mobiltelefonen min. Jeg kjente at den venstre hånda mi, som holdt telefonen mot øret, ble kald i desemberettermiddagen.

«Går det bra med deg, jenta mi? Jeg savner deg litt! Jeg håper du kan komme snart og se på den nye leiligheten!»

«Ja, og så var det det med julaften», fortsatte hun, uten å ense at jeg svelget tungt i den andre enden.

«Altså: Pappa sier at Emma har gjort det slutt. Han er veldig lei seg nå, altså. De skulle jo på juleferie sammen og alt, til Tenerife. Så han spurte meg om jeg ville bli med ham istedenfor Emma? Og jeg vet at jeg skal feire med deg, mamma, men kan jeg ikke vær så snill! Kan jeg vær så snill å få dra til Tenerife i jula?»

«Skulle han feire jul på Tenerife? Med hun nye?»

«Ikke kall henne hun nye! Hun heter Emma, og hun er faktisk kjempegrei! Unntatt nå, kanskje, for det var litt dårlig gjort å dumpe pappa rett før jul.»

«Litt dårlig gjort å stjele andres menn også, da! Og han dumpa meg på julaften», la jeg til med patos, og nå kjente jeg gråten presse på igjen.

Jeg hadde gjentatt dette med at Emma hadde stjålet mannen min, så mange ganger for meg selv og til min beste venn Helga Marit – som også

var sjefen min – at det hadde begynt å høres sant ut. Men det var jo ikke helt og fullstendig usant heller! Det er bare det at det er så lett å stjele det noen andre vil bli kvitt! Hvis noen har lagt et stykke gulrotkake på toppen av en søppelkasse, er det da tyveri å ta det? Jeg hadde vært så tennersgnissende lei av Ole på slutten, altså, rett før han avslørte det med «hun nye»! Jeg var lei av de teite sykkelturene hans i tetsittende treningstøy (med padding i rumpa, selvfølgelig), og av at han hadde sluttet å spise alt som var ultraprosesert. Ja, han hadde til og med kastet alle posene med Toro tomatsuppe som jeg hadde lagt innerst i matskapet, i tilfelle vi plutselig hadde glemt å kjøpe middag, og hvilken unge i verden liker egentlig tomatsuppe laget fra bunnen av med ferske italienske tomater og first flush olivenolje fra Gutta på Haugen?

Jeg var lei av de dyre vine- ne han hadde begynt å samle på i et etter min mening patetisk forsøk på å virke sofistikert. Jeg var så lei av å plukke alt det våte treningstøyet hans opp fra badegulvet etter de lange sykkelturene, og av de skitne sokkene som han la fra seg i sofaen, og som han pleide å dra av seg mens vi så på enda en medium engasjerende tv-serie om et par som ikke har sex, og når vi snakker om sex: Selvfølgelig kunne jeg spare meg for de fomlete forsøkene hans på å innlede til akten og som aldri gjorde meg mer enn halvt opphisset. De siste gangene vi hadde hatt sex, var det uinspirert som en britisk cricketkamp, og varte i maks ti minutter. Vi hadde ikke vært det minste intime på over seks måneder da det på julaften i fjor sprakk for ham, og han fortalte alt.

Om hvordan han hadde syklet til Kikutstua en dag i august, og der var hun, i en mørkeblå Fjällräven-jakke

som hadde revnet, så hun trengte litt hjelp, og siden det ikke var noen andre der på en tirsdag kveld, følte han at han måtte hjelpe henne, og så begynte de å snakke, og da jula kom, hadde de hatt et forhold gående en god stund.



Jeg bare ... skal jeg sitte alene på julaften? Når det var jeg som ble forlatt?

Jeg ville jo ikke ha ham selv, jeg hadde bare ikke trodd at han skulle forlate meg på den måten. Jeg hadde ikke trodd at han skulle finne en annen! Skulle noen forlate, så skulle det være meg, og hvis noen skulle innlede et forhold, så skulle det være meg! Men nå var det utenkelige altså skjedd. Emma var dessuten ikke klisjeen av «den andre kvinnen», så jeg kunne ikke uhemmet hengi meg til forakten for en yngre, blondere kvinne. En blond, ung og litt pregløs 25-åring hadde det vært så lett å hate. Men Emma var litt eldre enn meg, og dessuten ekstremt hyggelig. Hun jobbet innen tv-produksjon høyt oppe i NRK-systemet. Penere enn meg var hun også, eller, mer sofistikert, og hun hadde noen skikkelig veloppdragne unger.

Hun var meg, bare ... mye bedre. Hvordan var det meningen at jeg skulle klare å håndtere det? Jeg burde egentlig håndtere det sånn som seriemordere håndterer vanskelige og ambivalente følelser: Med å drepe og partere både henne og Ole og oppbevare dem i fryseren.

Men siden jeg fortsatt kunne mest om seriemordere på et rent teoretisk plan – fordi jeg det siste året naturlig nok

hadde sett forstyrrende mange seriemorder-serier på Netflix – ble det med gråting, ikke partering.

«Mamma, kan du slutte å gråte?» Julia hørtes bare oppgitt ut.

Det siste året hadde det blitt en del tårer, men det var ikke annet å forvente når man blir forlatt på julaften for en annen kvinne.

«Jeg bare ... skal jeg sitte alene på julaften? Når det var jeg som ble forlatt? Skal jeg feire bursdagen din uten deg?» sa jeg endelig da jeg hadde klart å svelge unna gråten som sprengte i halsen.

Et vagt sinne begynte å ta form.

«Er dette rettferdig, egentlig?»

«Men mamma, det har jo du sagt til meg mange ganger: Livet er ikke rettferdig! Og jeg vil dra til Tenerife! Det er min bursdag, det er min jul, og jeg bestemmer!»

Idet jeg hadde kommet innenfor døra og sto og knotet med å få av meg fottøyet, merket jeg hvordan den varme pusten min sendte damp ut i det mørke rommet. I den trange gangen klarte jeg selvfølgelig å sparke borti en av de fulle flytteeskene som sto overalt, og det med full kraft.

Jeg hylte «faen», og så begynte jeg å gråte høylytt. Den vonde tåa inneholdt plutselig all smerten etter samlivsbruddet og vissheten om at julaften for ett år siden ikke skulle bli den verste jula i mitt liv likevel: Nå kunne jeg se fram til å være helt alene i en nyinnflyttet, kald toromsleilighet på selveste julaften, mitt eget barns bursdag.

Jeg følte meg forvist til den innerste kretsen i helvete i Dantes inferno, der det, i motsetning til det mange tror, er isnende kaldt: Djevelen er til og med frosset fast der inne. Nei, dette var verre enn middelalderens verste straff: Jeg hadde endt opp i Groruddalen.

Og det var egentlig dobbelt ille, fordi eksmannen min hadde klart å beholde huset på Grefsen, hvor jeg fortsatt hadde jobben min. Det betydde at jeg måtte reise med T-bane og buss tvers over hele byen i rushtiden, og selv uten forsinkelser ville det ta meg 42 minutter å reise fra leiligheten og til jobb, for deretter å måtte trave rett forbi mitt gamle hjem på vei til Grefsen skole, for å lære barna om julas gleder og finurlighetene ved enkel matematikk (det er utrolig hvor vanskelig enkel matematikk kan bli for noen barn). Tanken på å skulle marsjere forbi drømmehuset mitt hver morgen i snøføyka til jeg hadde klart å skaffe meg en jobb litt nærmere den nye leiligheten, var så nedslående at jeg umiddelbart gikk bort til kjøkkenkroken, som var så langt unna det store kjøkkenet på Grefsen man kunne komme: et par IKEA-skap, et lite kjøleskap og en komfyr trykket inn i hjørnet av stua. Jeg tok fram en av flaskene med vin jeg hadde pakket med meg.

Det var det første jeg hadde pakket ut: de svært dyre vinene som Ole hadde anskaffet, og som jeg ved hjelp av emosjonell utpressing hadde klart å tvinge til meg i flytteprosessen. En Pouilly-Fuissé, en svært dyr champagne, en britisk musserende av merke Rathfinny. En pinot noir. Ja, og så hadde jeg tillatt meg å stjele fra Ole også, da jeg først var i gang med å pakke ned vinflasker. Han fortjente det, for det med Emma med Fjällräven-anorakken. Jeg åpnet Pouilly-Fuissé-vinen, som hadde kostet over 1000 kroner, og la meg til på senga, hvor jeg ennå ikke hadde fått lagt på sengetøyet. Jeg skrollet litt rundt på telefonen mens jeg supet i meg vinen.

Plutselig så jeg en e-post i innboksen min.

«Velkommen til Stovner Bokseklubb», sto det, «takk

for din påmelding! Vi gleder oss til å se deg i studioet 2. desember kl. 18.30!»

Jeg stirret lenge på den. Hvor kom den fra? Ok, jeg hadde klikket på en annonse for Stovner Bokseklubb på Facebook, men hadde jeg virkelig meldt meg på en bokse-time?

Jeg fikk finne ut av det i morgen, tenkte jeg. Jeg satte på en seriemorder-serie på telefonen, som jeg balanserte på magen min – lyden kom ut av en liten bærbar høyttaler med bluetooth som jeg hadde satt i hjørnet av soverommet. «I'll Be Gone in the Dark», het serien og handlet om Joseph James DeAngelo, en av USAs verste seriemordere. Han gikk under radaren til politiet i mange år. Først voldtok han kvinner, men såavanserte han og begynte å voldta og myrde kvinner han hadde spionert på en stund, ofte mens mannen til offeret lå bundet ved siden av i senga.

Jeg kjente en krypende frykt smyge seg inn i meg, siden jeg tross alt bodde i første etasje og ikke hadde fått hengt opp gardiner ennå.

Hva om en seriemorder fant det for godt å spionere litt på meg? Jeg satte på julefilmen Love Actually isteden, men selv en sein kveld når jeg var redd for seriemordere, var britisk romantikk mer skremmende enn The Golden State Killer, så jeg hoppet tilbake i den. Jeg skrudde opp lyden for å virkelig få med meg detaljene. Da begynte det å banke i veggen. Etter en stund banket det på døra. Jeg sjanglet mot den og slapp den opp til en smal sprekk.

«Du må være stille, etter klokka elleve er det stille i denne blokken. Men uansett: morderting, høyt? Virkelig?» sa kvinnen som sto utenfor.

Hun var på min alder, altså nærmere 40, kanskje, og hadde på seg en lang, mørkelilla kjole over mørkeblå bukser.

Hun hadde et svart silkeskerf løst dandert over det svarte håret. Jeg plirte bare mot henne.

«Jeg heter Zara», sa hun, «som butikken.» Så kastet hun et granskende blick til på meg. Jeg må ha sett sliten ut, dratt i ansiktet, forsoffen. Uttrykket hennes myknet.

«Du. Jeg tror kanskje ikke det er så bra for din psykiske helse å se på seriemordere sent på kveld. Håper du får en god natt.»

«God natt!» sa jeg spakt og la meg i senga. Jeg så en hel episode til av serien, denne gangen nesten uten lyd, mens jeg nippet vin fra et melkeglass.

Og sånn sovnet jeg, med et halvfyllt – jeg mener halvtomt – glass med vin i hånda, denne første dagen i det nye livet, i adventskalenderens svarte, første luke som ikke lovet noe godt, i et liv av halvtomme glass.

Min eneste trøst var at det bare var fire uker til jula var helt over, og det heldigvis var et år til neste gang. •



FAMILIELYKKE: Jeg hadde forsonet meg med valget mitt – inntil jeg møtte min ekskjæreste og hans familie på stranden. Det ble en rar dag. Ømheten han viste sine nærmeste, gjorde et voldsomt inntrykk på meg.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

JEG VALGTE FEIL MANN

Jeg hadde et valg den gangen jeg var ung; ungdomskjæresten min, Henry, eller kjekkasen Jan. Valget jeg gjorde, var ikke det klokkeste, det ser jeg i dag.

PÅ EN STRAND nær oss sist sommer: Jeg var på badetur med mine to små barn for at de skulle få utfolde seg i ferien. Mens jeg satt på et håndkle og smurte min yngste sønn inn med solkrem, hørte jeg en stemme jeg med én gang dro kjensel på. Den tilhørte en mann jeg en gang kjente veldig godt.

Blikket mitt beveget seg til jeg fikk øye på ham. At det var Henry, som satt der på huk tredve meter fra meg mens han hjalp sin lille datter med å få på baderingene, var det ingen som helst tvil om. Jeg kunne ha ropt til ham, sagt hei, gitt meg tilkjenne, men i stedet ble jeg sittende og observere hvordan han tok vare på kona og barna.

Det var med både beundring, varme og sorg at jeg betraktet familien på fire den neste timen, mens jeg samtidig holdt et øye med mine småtroll, som jeg var alene med. Jan, mannen min, har aldri likt å sole seg. Han hater rolige eller lekne kosetunder, strandturer, især. Ferier på barns premisser har ikke vært

et tema hos oss, for han vil helst bare ta seg fri når det er jakt.

Også denne sommeren valgte han å jobbe, for å spare alle fridager til sin store lidenskap. Så det var jeg og mine to elskede sønner som tidligere på morgenen hadde pakket med oss leker, saft og kjeks. Jeg var på stranden for å gi

dem en fin dag, og til tross for at jeg syntes det var slit-somt å passe på dem alene, koste jeg meg. Deres glede ga meg glede.

Jeg er blitt vant til å ha ansvaret for dem alene, selv om jeg har en ektemann, som er faren deres. Utallige forsøk på å få Jan til å forstå at barna må komme før egne hobbyer, har vært mislykkede. Jeg hadde for lengst gitt opp den dagen jeg snakker om.

Hvorfor valgte jeg bort en så flott mann til fordel for en som var selvopptatt og selvsentrert?

Henry, som en gang elsket meg, befant seg i samme området som meg, og han var en tilstedeværende pappa for sine barn. Brått slo det meg at jeg ikke hadde behøvd å føle meg så alene om jeg hadde valgt annerledes den gangen jeg var 20 år. Dessverre for meg forelsket jeg meg i Jan. Frem til da hadde jeg vært kjæresten til Henry, nabogutten, som jeg kjente ut og inn, og som virkelig var verdens snilleste gutt. Han og jeg hadde holdt sammen siden jeg fikk mitt første kyss som 15-åring, og han forgudet meg. Han så for seg fremtiden med meg, ingen andre.

«Vi skal få mange barn», husker jeg at han sa. Jeg tenkte at han gikk vel fort frem, at han var for ivrig i å planlegge. Iblant slo det meg at jeg ønsket meg noe mer. Jeg ville ha spenning i livet mitt, leve mer farlig. Alt ble forutsigbart med kjæresten min.

Jeg sendte ham rett inn i hans livs kjærlighets-sorg da jeg fortalte at jeg var betatt av en annen.

«Du blir ikke lykkelig», sa han da han fikk vite hvem som

hadde stjålet hjertet mitt. Han kjente til Jan, påsto han, og mente at han var selvopptatt og egoistisk. Men jeg ville ikke høre. Spenningen det ga, førte meg inn i sjarmørens armer.

Jeg vet at Henry var i sorg lenge, og at han i lang tid håpet at jeg «skulle komme til fornuft». Han fikk vite av vennene mine at jeg var fortvilet i perioder fordi Jan ikke var til å stole på. Ofte dro han bort i helgene, uten å ta hensyn til mine ønsker. Det hendte at han flørtet så voldsomt med andre at jeg løp gråtende hjem.

Det rare var at det fikk meg til å bli enda mer besatt av ham. Jo verre han behandlet meg, jo mer ville jeg ha ham. Da han fridde, følte det som en stor seier, og ingen advarsler kunne stoppe meg.

«Han kommer til å såre deg», sa søsteren min, men jeg lyttet ikke. På det tidspunktet var jeg blitt 25 år og voksen, og én ting var jeg tydelig på: Jeg gjorde mine valg.

Da vi sa ja til hverandre, var jeg sikker på at min mann hadde blitt voksen. Det var etter en turbulent tid, da han faktisk holdt på å miste meg, at han bestemte seg for å satse på meg. Jeg visste hvem jeg lovet evig troskap til. Jeg var klar over at han hadde en fritidsinteresse som var altoppslukende, og at ingen kunne hindre ham hvis han bestemte seg for å reise et sted på jakt, men det betydde ingen ting.

Men så fikk vi barn, og det var ikke like enkelt å bli med.

Jeg ble kona som satt hjemme. Våre to gutter på fem og syv år har en far som er glad i dem, men som ikke bruker nevneverdig tid på dem. Jeg ser at han synes de er slitsomme å være sammen med, og at han helst vil bort for å drive med sine ting.

Jan er ikke slem. Han drikker ikke, slår ikke, er høflig og har roet seg på damefronten. Det er mye som er bra ved ham. Men en oppofrende ektemann og pappa kan jeg ikke si at han er. Han er egoistisk.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Hvis jeg sier at det er viktig å tilbringe fritid med ungene sine, snakker han det bort. «Jeg hater soling, dra du», sier han. Eller: «Slike steder er ikke noe for meg, det er for mange mennesker der.» Dyreparken eller Legoland er ikke aktuelt å besøke.

Jeg hadde bestemt meg for å leve med situasjonen og ikke ha for stort fokus på det som var dårlig, da jeg den dagen på stranden så min ekskjæreste og hans familie. Det ble en rar dag. Ømheten han viste sine nærmeste gjorde et voldsomt inntrykk på meg. Jeg så at han løp ut i vannet mens han lo frydefullt, og barna løp bak ham og hvinte lykkelig. Kona satt stille på et pledd og smilte.

«Så heldig hun er», tok jeg meg i å tenke. At jeg kunne hatt den mannen og vært i hennes situasjon, var ikke til å komme fra. Da jeg tenkte på det, kjente jeg en slags anger inni meg. Hvorfor valgte jeg bort en så flott mann til fordel for en som var selvopptatt og selvsentrert?

Etter en times tid bestemte jeg meg for «tilfeldig» å gå forbi den fine, lille familien. Han så meg med én gang og reiste seg for å hilse.

«Eva, dette er Irene, som jeg har fortalt deg så mye om», sa han åpent og ærlig.

Hun var hyggelig mot meg, og vi ble stående og prate, men ikke lenge, fordi jeg måtte følge med mine to små.

«Er du alene her?» spurte kona hans. Jeg sa ja, og skyn-det meg å si at mannen min dessverre ble utkalt i jobb og måtte stå over den fine dagen i solen. Jeg snakket for min syke mor, og da jeg gikk tilbake til strandhåndkleet mitt, følte jeg et slags nederlag.

Seks måneder er gått siden denne dagen, men jeg har tenkt mye på den. Jeg har tatt meg selv i å tenke at jeg valgte feil mann den gangen jeg hadde et valg. Dessverre var jeg ung og umoden, og evnet ikke å se mitt eget beste. Jeg var blindet av forelskelse i en mann som er forelsket i en hobby.

Det høres ut som jeg har det fælt, men det er ikke helt sant. Vi har det bra materielt sett, og jeg har en mann som snakker varmt om meg til andre. Problemet er at jeg føler meg ofte ensom fordi han drar og jeg er alene igjen. Jeg skulle ha ønsket at han var en mann og far som prioriterte å bruke ferien på meg og barna.

Å forlate ham har ikke vært et tema. Jeg er tilhenger av å stå ved de valgene man har gjort, og velger å tenke positivt. Når guttene blir store, kan de bli med faren på jakt. Da får jeg et nytt liv. De er allerede begynt å snakke om det. •

JEG BLE RYKKET OPP MED ROTEN

Jeg elsket å være bondekone på en liten gård, og da mannen min døde, ønsket jeg å fortsette å bo der. At jeg kunne få hjelp av min eldste sønn til å få det til, regnet jeg med.

LYKKELIGE TIDER: Arne og jeg levde det gode liv, slik jeg så det. Jeg var bondekona med stor B. Nå har jeg bodd i leilighet i fem år og jeg har det greit, men jeg er ikke lykkelig.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

FRA MIN LILLE veranda i en leilighet i byen sitter jeg og skuer over jorder langt borte. Noen av dem er gule og vakre, og det er med vemod at jeg betrakter dem. Jeg føler en dragning mot kornåkrene og blomsterengene, men når jeg ser ned, blir jeg minnet om at alt er blitt annerledes. Hendene mine, som en gang pleide å grave i myk og sort jord, er blitt bleke og tandre. Nedenfor meg er det bare sort asfalt.

Min historie handler om mitt liv og mine drømmer. Jeg

har vært så heldig å ha det godt i hele min voksne tilværelse, men nå, i livets aftentime, føler jeg sorg og savn. Jeg savner hverdagen jeg en gang hadde. Jeg savner omgivelsene jeg elsket.

For snart femti år siden var jeg en ung kvinne, som kom fra et lite sted til en litt større by for å arbeide. En formiddag på grønnsaktorget møtte jeg blikket til en mann – Arne. Han smilte forsiktig til meg, og jeg smilte tilbake i all sin uskyldighet.

Da jeg tok bussen tilbake til den lille hybelen jeg leide i huset til en eldre dame, så jeg ansiktet hans for meg, og jeg visste at jeg måtte tilbake til byen neste dag. Han lyste opp da han så meg, og jeg gikk bort og kjøpte en agurk.

«Hvor kommer du fra, da?» spurte han.

Jeg fortalte at jeg hadde vokst opp på landet og at jeg elsket blomster og hager, og det var da det skjedde; han ba meg med ut. Dyre restauranter var det ikke snakk om den

gangen. Nei, jeg ble bedt på rundstykke og kaffe på en helt vanlig kafé, og det var så hyggelig at jeg formelig danset hjem. Da var et nytt møte allerede avtalt, og det var som om jeg svedde.

Det ble Arne og meg, det var ingen vei utenom, og da jeg var 23 år, giftet vi oss i kirken i hans hjembygd. Fra den dagen var hans gård mitt hjem, og jeg kunne ikke ha fått det bedre. For meg var hverdagen på gården fantastisk, og jeg gikk løs på arbeidsoppgavene

med stor glede. Vi fikk to sønner, som jeg hadde hjemme i alle år mens de var små, samtidig som jeg stelte hjemme, dyrket tomater og urter og stelte i hagen.

Arne og jeg levde det gode liv, slik jeg så det. Jeg var bondekona med stor B. Hjemmet vårt var åpent for alle, og vi hadde mange naboer og venner, som kom innom og tok en prat og en kaffekopp. At vi ikke hadde råd eller tid til ferier, ble aldri en sorg for meg. Det var på gården jeg trivdes best. Hagen var mitt eget, lille paradis, som jeg utfoldet meg i.

De to guttene mine ble store, og begge viste interesse for jordbruk og gårdsdrift. De kjørte traktor med Arne og løp omkring gjennom hele oppveksten. Da de flyttet hjemmefra, visste vi alle at den eldste kom til å overta slektsgården, og alt var slik det skulle være. En liten gård med noen hundre mål dyrket jord er ikke stor nok til at en familie kan leve av den, og derfor jobbet Arne også som landbruksmekaniker.

Selv var jeg så heldig å få gå hjemme. For å få inn litt ekstra penger tok jeg på meg oppdrag med å strikke gensere og sy gardiner for folk. Det ga en kjærkommen ekstrainntekt, som jeg la pent til side for å være sikret i alderdommen. Da vi ble to voksne som var alene på gården, var det på en måte tungt, men det var også fint.

Arne og jeg samarbeidet så godt. Vi hadde disse gode formiddagsstundene med hver vår kaffekopp på uteplassen i hagen om somrene, og vintertid satt vi foran peisen. Vi kranget ikke og det var ro og harmoni. Vi diskuterte aldri hvem som skulle gjøre hva, det falt oss helt naturlig å fordele oppgavene. Jeg luket mens han harvet. Jeg lagde mat mens han stablet ved. Noen ganger, når jeg hadde litt ekstra tid, gikk jeg ut for å hjelpe ham, og vi sto der og ryddet i veden uten å prate sammen. Ord var ikke nødvendig i slike stunder.

Ja, det var slitsomt til tider å være kone på en gård, men når jeg tenker tilbake, elsket jeg det fysiske arbeidet som fulgte med å bo der. Å trene på andre måter var ikke et tema, det var ikke noe kroppen min trengte. Jeg var i god form fordi jeg var i aktivitet fra morgen til kveld.

Da Arne døde for seks år siden, var jeg blitt 65 år, og jeg var fremdeles ved god helse. Å miste ham var et sjokk, men jeg er en realistisk og handlekraftig dame og brettet opp ermene. Livet måtte gå videre.

Jeg savner gården og den hverdagen jeg hadde der.

Avlingene måtte i hus. At min eldste sønn kunne bistå meg i det arbeidet som jeg ikke hadde kunnskap eller krefter til å gjennomføre, regnet jeg som en selvfølge, og han kom og stilte opp. Men bare etter noen uker kom han til meg en kveld:

«Mor, vi må snakke om gården og fremtiden», sa han.

Jeg satt stille mens han fortalte om sine og konas planer for årene fremover. De ønsket å overta så raskt som mulig.

«Du ser helt sikkert også at det blir umulig for deg å fortsette å bo her», sa han.

Jeg klarte ikke å si ham imot, og min første tanke var at de kunne overta. Jeg kunne jo bare flytte ned i kjelleretasjen på det store huset vårt. Da jeg sa dette, ble han alvorlig.

«Mor, både du og jeg vet at dette ikke blir en god løsning. Kjersti ser ikke for seg en slik situasjon», sa han.

Det siste jeg ville, var å forlate gården, men i månedene som fulgte ble jeg utsatt for et massivt press fra barna mine. De mente det var best for meg at jeg kjøpte en sentrumsnær leilighet, slik at jeg «endelig kunne nyte bylivets gleder»

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

mens jeg ennå hadde helse til det.

«Hvis vi skal overta, ønsker vi å gjøre det mens vi ennå er unge og har krefter til å drive», sa Egil, min eldste.

Da min yngste sønn sa seg enig med ham, ga jeg på et vis opp. Jeg klarte ikke å stå imot presset. For mine og Arnes oppsparte midler kjøpte jeg en liten leilighet i en terrasseblokk, bare femti meter fra et busstopp, beliggende i et tettbygd område. Med meg på flyttelasset hadde jeg mine kjæreste eiendeler. Fordi det var plass til så lite i mitt nye hjem, måtte jeg se mange møbler og ting bli lempet på låven. Svigerdatteren min, Kjersti, ville totalrenovere huset og likte ikke mine gamle ting. Det skar meg i hjertet å se hjemmet jeg var så glad i, bli totalt forandret.

Men fordi jeg er en løsningsorientert dame, som ønsker å leve i fred med mine nærmeste, forsøkte jeg å finne meg til rette i nye omgivelser. Jeg tok kontakt med naboene mine, ba dem på kaffe, arrangerte turer til marka og satte i gang strikkeprosjekter.

«Dette skal bli bra», sa jeg til meg selv.

Men en sorg hadde satt seg i kroppen min, og jeg gikk rundt med en følelse av å ha mistet noe viktig. Hver gang jeg gikk ut på den lille terrassen, så jeg for meg hagen jeg en gang hadde. Rundt meg var

det så vidt plass til en stol og et lite bord, pluss en blomsterkrukke. Jeg kunne ikke gå ut av døren og trække barbert på grønt gress. Det ble slutt på kaffestundene under tuntreet.

Nå har jeg bodd i leilighet i fem år, og jeg har det greit. Men jeg er ikke lykkelig. Jeg savner gården og den hverdagen jeg hadde der. Iblant blir jeg hentet av Egil, og av og til får jeg bo på «mitt» sted når de er på ferie, men for øvrig er eiendommen blitt som en slags fjern drøm. De gode årene som gårdskone er ugjenkallelige, det innser jeg.

Fordi jeg ikke vil være til bry, klager jeg ikke. Jeg vet jo at Kjersti, svigerdatteren min, kan være sær og vanskelig, og vil ikke gjøre ting komplisert for sønnen min. «Det går greit», sier jeg hvis de spør hvordan jeg har det. «Ja», svarer jeg, hvis de ønsker å ha meg som barnevakt.

Jeg forteller historien min for å belyse hvor vanskelig det kan være med gårder, som går i arv fra generasjon til generasjon. I mitt tilfelle var det ikke et alternativ å bo to generasjoner sammen, selv om det var mitt ønske. Nå tvinger jeg meg til å glede meg over at gården tross alt er i familien, men lengselen etter det jeg hadde, forsvinner aldri. •

LUN OG LEKKER

En lekker julegenser med snøfnuggmønstre, bobler og frynser.

DESIGN: Jo Allport FOTO: Immediate Media OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



JULEGENSER

Størrelser: 36 (38) 40 (42) 44 (46) 48 (50) 52 (54)

Plaggets mål:

Overvidde: 93 (98) 104 (109) 115 (122) 127 (133) 138 (144) cm

Hel lengde: 57 (58) 59 (60) 61 (62) 63 (63) 64 (64) cm

Ermelengde: 43 (46) 46 (46) 46 (47) 47 (48) 48 (48) cm

Garn: Essentials Soft Merino Aran fra Rico Design (100 % ull, 50 g = 100 m)

Garnmengde:
Frg A, krem (nr. 61): 550 (550) 600 (650) 700 (700) 750 (750) 800 (800) g

Frg B, rød (nr. 8): 100 (100) 100 (100) 100 (150) 150 (150) 150 (150) g

Garnalternativ: Drops Big Merino fra Garnstudio

Veil. pinner: P nr. 4½ og 5

Tilbehør: 2 maskeholdere

Strikkefasthet: 18 m og 24 p glattstrikk på p nr. 5 = 10x10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: rico-design.de eller kontakt din lokale forhandler

TEKNIKKER

Boble: Strikk (1 r, 1 vr, 1 r, 1 vr, 1 r) i 1 m, snu, strikk 5 vr. Snu og løft de 4 første m én og én over siste m. Strikk denne gjennom bakre ledd.

Vrangbord over partalls m:

Omg 1: *1 r, 1 vr*. Gjenta fra * til * ut p.

Omg 2: Som p 1.

Vrangbord over oddetals m:

Omg 1: *1 r, 1 vr*. Gjenta fra * til * til 1 m gjenstår. Strikk 1 r.

Omg 2: 1 vr. *1 r, 1 vr*.

Gjenta fra * til * ut p.

Boblemønster (8 m og 12 p):
P 1: R.

P 2 og alle p fra vrangen: Vr.

P 3: *5 r, 1 boble, 2 r*. Gjenta fra * til * ut p.

P 5 og 7: R.

P 9: *1 r, 1 boble, 6 r*. Gjenta fra * til * ut p.

P 11: R.

P 12: Vr.

STRIKKEINFO

Alle deler strikkes frem og tilbake. Ønsker du å strikke rundt må kantm trekkes ifra m-antallet.

BAKSTYKKET

Legg opp 85 (89) 95 (99) 105 (111) 115 (121) 125 (131) m med frg A på p nr. 4½. Strikk vrbord til arb måler 6 cm, avslutt etter en vr p. Skift til p nr. 5. Strikk 4 p glattstrikk. Beg på mønster med snøkrystaller i glattstrikk etter diagr.

P 1: Strikk 5 (7) 1 (3) 6 (0) 2 (5) 7 (1) m med frg A. Strikk rad 1 i diagr over 75 (75) 93 (93) 93 (111) 111 (111) 111 (129) m. Strikk 5 (7) 1 (3) 6 (0) 2 (5) 7 (1) m med frg A.
P 2: Strikk 5 (7) 1 (3) 6 (0) 2 (5) 7 (1) vr med frg A. Strikk

rad 2 i diagr over 75 (75) 93 (93) 93 (111) 111 (111) 111 (129) m. Strikk 5 (7) 1 (3) 6 (0) 2 (5) 7 (1) vr med frg A. Disse p plasserer mønsteret. De ytterste m strikkes i glattstrikk med frg A og de midterste m strikkes etter diagr. Fortsett i mønster til arb måler 38 (39) 39 (39) 39 (39) 39 (39) 39 (39) cm, avslutt etter en vr p.

Ermehull: Fell av 4 (4) 5 (5) 6 (6) 7 (7) 8 (8) m i beg av de neste 2 p = 77 (81) 85 (89) 93 (99) 101 (107) 109 (115) m. Fell 1 m i hver side på de neste 3 p = 71 (75) 79 (83) 87 (93) 95 (101) 103 (109) m. Strikk 1 p r. Fell 1 m i hver side på hver 2. p fra retten til du har 69 (73) 75 (77) 81 (83) 85 (87) 89 (93) m. Strikk til ermehullet måler 19 (19) 20 (21) 22 (23) 24 (24) 25 (25) cm.

Skuldre: Fell av 4 (5) 5 (5) 5 (6) 6 (6) 6 (7) m i beg av de neste 2 (6) 6 (4) 2 (6) 6 (4) 4 (6) p = 61 (43) 45 (57) 71 (47) 49 (63) 65 (51) m.

Fell av 5 (-) - (6) 6 (-) - (7) 7 (-) m i beg av de neste 4 (-) - (2) 4 (-) - (2) 2 (-) p. Sett de siste 41 (43) 45 (45) 47 (47) 49 (49) 51 (51) m på en maskeholder til nakken.

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket til du har 69 (73) 75 (77) 81 (83) 85 (87) 89 (93) m igjen etter ermehullsfellingene og ermehullene måler 11 (11) 12 (13) 14 (15) 16 (16) 17 (17) cm.

Avslutt etter en vr p.

Venstre side: Strikk 19 (20) 20 (21) 22 (23) 23 (24) 24 (26) m. Snu. Fell 1 m i siden mot halsen på de neste 5 vr p = 14 (15) 15 (16) 17 (18) 18 (19) 19 (21) m. Strikk til arb måler det samme som bakstykket opp til skuldrene.

Skulder: Fell av 4 (5) 5 (5) 5 (6) 6 (6) 6 (7) m i beg av de neste 1 (3) 3 (2) 1 (3) 3 (2) 2 (3) p = 10 (0) 0 (6) 12 (0) 0 (7) 7 (0) m. Fell av 5 (-) - (6) 6 (-) - (7) 7 (-) m i beg av neste 2 (-) - (1) 2 (-) - (1) 1 (-) p. Ingen m igjen.

Høyre side: Hold retten mot deg. Fest garnet i halskanten. La de midterste 31 (33) 35 (35) 37 (37) 39 (39) 41 (41) m stå på en maskeholder. Strikk de siste 19 (20) 20 (21) 22 (23) 23 (24) 24 (26) m. Fell 1 m mot halsen på de neste 5 vr p = 14 (15) 15 (16) 17 (18) 18 (19) 19 (21) m. Strikk til arb måler det samme som bakstykket.

Skulder: Fell av 4 (5) 5 (5) 5 (6) 6 (6) 6 (7) m i beg av de neste 1 (3) 3 (2) 1 (3) 3 (2) 2 (3) p = 10 (0) 0 (6) 12 (0) 0 (7) 7 (0) m. Fell av 5 (-) - (6) 6 (-) - (7) 7 (-) m i beg av neste 2 (-) - (1) 2 (-) - (1) 1 (-) p. Ingen m igjen.

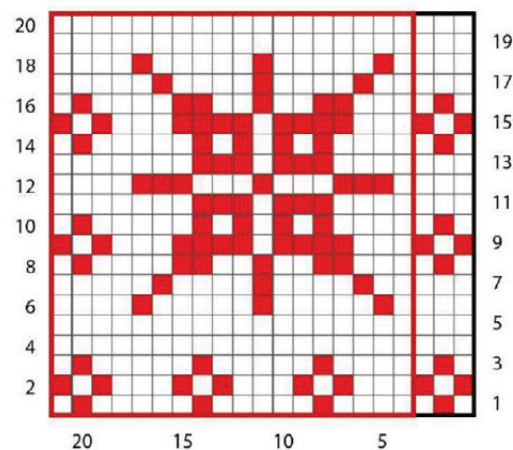
ERMER

Legg opp 44 (44) 46 (46) 48 (48) 50 (50) 52 (52) m med frg A på p nr. 4½. Strikk vrbord til ermet måler 4 cm. Avslutt etter en vr p. Skift til p nr. 5. ➔



EKSTRA VARM

De lange trådsprangene bak fair isle-mønsteret danner et dobbelt lag med garn, så denne genseren vil holde deg varm og god.



Strikk 2 (2) 3 (3) 0 (0) 1 (1) 2 (2) m.

P 1: Strikk rad 1 av boblemønsteret over 40 (40) 40 (40) 48 (48) 48 (48) 48 (48) m.

Strikk 2 (2) 3 (3) 0 (0) 1 (1) 2 (2) m.

P 2: Strikk 2 (2) 3 (3) 0 (0) 1 (1) 2 (2) vr. Strikk rad 2 av boblemønsteret over 40 (40) 40 (40) 48 (48) 48 (48) 48 (48) m. Strikk 2 (2) 3 (3) 0 (0) 1 (1) 2 (2) vr.

Disse p plasserer boblemønsteret. Kantm strikkes i glattstrikk, midtfeltet strikkes i boblemønster. Strikk 2 p til i mønster.

Økep (retten): 1 r, 1 kast, strikk til siste m, 1 kast, 1 r = 2 m økt. Gjenta økning hver 8. (8) 8. (8) 6. (6) 6. (6) 6. (6) p til du har 64 (66) 68 (70) 74 (76) 80 (82) 84 (84) m.

Strikk de nye m inn i mønster etter hvert. Strikk til ermet måler 43 (46) 46 (46) 46 (47) 47 (48) 48 (48) cm. Avslutt med en vr p. Boblemønsteret

avsluttes her. Fortsett i glattstrikk.

Ermetopp: Fell av 4 (4) 5 (5) 6 (6) 7 (7) 8 (8) m i beg av de neste 2 p = 56 (58) 58 (60) 62 (64) 66 (68) 68 (68) m.

Fell 1 m i hver side på de neste 6 (6) 2 (2) 2 (2) 2 (2) 2 (2) p = 44 (46) 54 (56) 58 (60) 62 (64) 64 (64) m. Strikk 2 p r (rille) for å markere hvor frynsene skal festes. Fell 1 m i hver side på neste og så annenhver p 3 (2) 6 (7) 8 (9) 9 (10) 12 (12) ggr = 36 (40) 40 (40) 40 (40) 42 (42) 38 (38) m. Fell 1 m i hver side på de neste 2 (4) 4 (4) 4 (4) 4 (4) 2 (2) p = 32 (32) 32 (32) 32 (32) 34 (34) 34 (34) m. Fell av 10 m i beg av de neste 2 p. Fell deretter de siste 12 (12) 12 (12) 12 (12) 14 (14) 14 (14) m.

HALSKANT

Sy venstre skuldersøm. Hold retten mot deg og bruk p nr. 4½. Strikk 41 (43) 45 (45) 47 (47) 49 (49) 51 (51) m fra bak-

stykkets m-holder. Plukk opp og strikk 16 m langs venstre halskant. Strikk 31 (33) 35 (35) 37 (37) 39 (39) 41 (41) m fra forstykkets m-holder.

Plukk opp og strikk 16 m langs høyre halskant = 104 (108) 112 (112) 116 (116) 120 (120) 124 (124) m. Strikk vrbord til kanten måler 12 cm. Avslutt etter en r p. Fell løst av i mønster fra vrangen. Sy høyre skuldersøm og halskant.

FRYNSER

Hold retten mot deg: Fest 2 tråder à 10 cm i annenhver m i rillen øverst på ermet.

MONTERING

Sy ermene i. Fordel ev. overskudd jevnt i toppen. Sy side- og ermesømmer. Fest alle tråder. •

VOTTER ELLER PULSVANTER

Denne allsidige designen kan strikkes som votter med klaff, som tradisjonelle votter eller som pulsvanter.

DESIGN: Outi Kater FOTO: Immediate Media OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



RASMUS VOTTER

Mål:

Omkrets: 22 cm

Lengde tradisjonelle votter: 26 cm

Lengde pulsvanter: 19½ cm

Garn: Jamieson & Smith

2ply Jumper Weight (100 % shetlandsull, 25 g = 105 m)

Frg A: Mørk asurblå (nr. 142): 25 g

Frg B: Blå miks (nr. FC39): 50 g

Frg C: Marine (nr. 21): 50 g

Frg D: Mellomgrå (nr. 27): 25 g

Strikkehjelp: Opplysninger om garn, se tovefevang.no

Veil. pinner: Strømpep nr. 2½, 2¾ og 3

Veil. heklenål: Nr. 3

Tilbehør: Markører, m-holdere, restegarn

Strikkefasthet: 33 m og 38 omg mønsterstrikk på p nr. 3 = 10 cm

VOTTER

Legg opp 64 m på strømpep nr. 2¾ med frg A. Sett en markør der omg beg og strikk rundt. Strikk 1 omg vrbord med 2 r, 2 vr. Bytt til frg B og strikk 25 omg vrbord til.

Neste omg (øk): Strikk *8 r, 1 kast*. Gjenta fra * til * ut omg, 8 m økt = 72 m.

Bytt til strømpep nr. 3. Sett en markør etter m nr. 37 på første omg, og strikk omg 1–20 etter

diagr A, gjenta rapporten over 18 m 4 ggr på omg.

TOMMELÅPNING

Høyre vott: Neste omg:

Strikk fra omg 21 i diagr A, 39 r, *strikk de neste 13 m med restegarn, sett disse 13 m tilbake på venstre p og strikk omg ut etter diagr.*

Venstre vott: Neste omg:

Strikk fra omg 21 i diagr A, 57 r, gjenta fra * til * som for høyre vott.

TOPPEN AV VOTTEN

Begge votter: Strikk omg 22–26 i diagr A.

KUN TRADISJONELLE VOTTER

Strikk omg 1–20 i diagr A én gang til. Strikk deretter omg 13–22 i diagr B.

Omg 23: 1 r, 2 r sm, strikk r til 3 m før markøren, 2 vridd r sm, 1 r, flytt markøren, 2 r sm, strikk r til 2 m før markøren, 2 vridd r sm, flytt markøren = 4 m felt.

Omg 24–37: Forts etter diagr B og fell på samme måte = 14 m igjen.

Klipp tråden og trekk den gjennom de resterende m.

KUN PULSVANTER

Strikk omg 1–6 i diagr A én gang til og sett låsbare markører i siste m og i m nr. 38 på omg 6. (Utelat dette dersom



25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0



JEVNE FARGESKIFT

For å få jevne og pene fargeskift i mønsterstrikken på vottene, pass på å ikke stramme trådene for mye på baksiden. La trådsprangene ligge løst, slik at vottene beholder elastisiteten og blir behagelige å bruke.



du ikke skal strikke klaff.) Strikk omg 7–20 i diagr A én gang til.

Neste omg (fell): Bytt til frg C, strikk *7 r, 2 r sm*. Gjenta fra * til * omg ut = 64 m. Strikk 6 omg vrbord etter diagr C. Fell løst av i vrbord. Klipp alle tråder.

KLAFF (VALGFRITT)

Hekle opp og strikk 37 m med frg C fra baksiden av votten, mellom de låsbare markørene, ved å stikke heklenålen inn i midten av m på omg 6 i diagr A (siste omg strikket i frg B), og flytt de opplukkede m til strømpep. Klipp tråden og la

enden være inni votten. For å legge opp m til klaffens innside trenger du en lang tråd og en arbeidstråd for både frg A og C, altså 4 tråder. Legg opp første m med frg A på ny p som ved et vanlig opplegg, deretter en m med frg C. Ta så begge trådene i frg A mellom

trådene i frg C og legg opp neste m med frg A. Ta så begge trådene i frg C mellom trådene i frg A og legg opp neste m med frg C. Fortsett slik til du har lagt opp 35 m, ved å veksle mellom trådene og tvinne dem = flettet kant.

Neste omg: Med en tråd i frg A, strikk over de 37 opplukkede m og de 35 nye m = 72 m. Strikk omg 1–37 i diagr B og fell til topp som på tradisjonelle votter.

TOMMEL

Strikk opp 13 m med strømpep nr. 2½ over og under de

13 m i restegarn = 26 m.

Neste omg (øk): Strikk med frg C og øk fra høyre side av åpningen, *øk 1 m ved å strikke vridd r i tråden mellom m, 13 r*. Gjenta fra * én gang = 28 m.

KUN TRADISJONELLE VOTTER

Strikk 26 omg glattstrikk eller til ønsket lengde og start fellingen.

Neste omg: 1 r, 2 r sm, 8 r, 2 vridd r sm, 1 r, 2 r sm, 10 r, 2 vridd r sm = 24 m.

Neste omg: 1 r, 2 r sm, 6 r, 2 vridd r sm, 1 r, 2 r sm, 8 r, 2 vridd r sm = 20 m.

Neste omg: 1 r, 2 r sm, 4 r, 2 vridd r sm, 1 r, 2 r sm, 6 r, 2 vridd r sm = 16 m.

Neste omg: *2 r sm*. Gjenta fra * omg ut = 8 m.

Klipp tråden og trekk den gjennom de siste m.

KUN PULSVANTER

Strikk 24 omg glattstrikk eller til ønsket lengde. Fell løst av med r m.

MONTERING

Fest alle tråder. Blokk lett ut etter målene, og følg ev. vaskeanvisninger på banderolen. •

DIAGRAM A

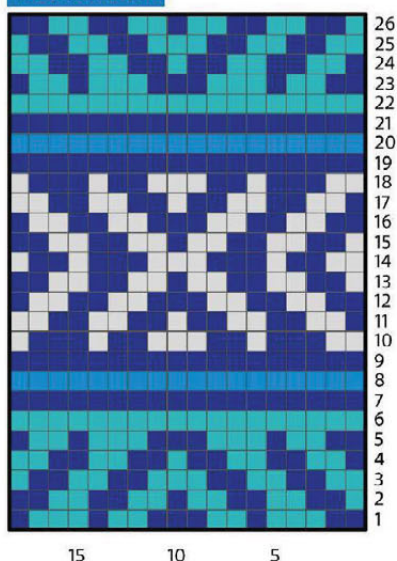


DIAGRAM C

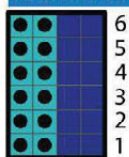


DIAGRAM B



«EDDA»-TREKK TIL VARMEFLASKE

Mønsteret på trekket er inspirert av et islandsk mønster fra 1700-tallet.

DESIGN: Outi Kater FOTO: Immediate Media OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



TREKK TIL VARMEFLASKE

Mål: Passer til varmekanne
21x28 cm, uten tuten

Garn: Finull fra Rauma
(100 % ull, 50 g/175 m)

Garnforbruk:

Frg A: 402 Lys strågul 100 g

Frg B: 438 Bondeblå 50 g

Garninfo: raumauull.no

Pinner: Strømpep 2,75 mm

Tilbehør: Maskemarkør, 3
knapper x 18 mm

Strikkefasthet: 32 m og 33
omg mønsterstrikk på p 2,75
mm = 10x10 cm

STRIKKEINFO

Trekket er strikket rundt
ovenfra og ned, med raglan-
økninger og -fellinger.

TREKK

Legg opp 56 m med frg A på
strømpep 2,75 mm. Plasser en
markør og strikk rundt.

FLETTE-VRANGBORD

1.–3. omg: *2 r, 2 vr*, gjenta
_ ut omg.

4. omg: *2 r sm, men ikke
slipp m av p, stikk høyre p
mellom de 2 m som ble strik-
ket sammen og strikk den
første m r en gang til, slipp
begge m av p, 2 vr*, gjenta
_ ut omg.

Strikk 1.–4. omg 8 ggr til.

Neste omg (økning): 28 r,
øk 1 m, plasser en markør, 28 r,
øk 1 m, flytt markøren til
høyre p = 2 m økt og 58 m på p.

Neste omg (økning): *1 r,
øk 1 m mot høyre, strikk r til
1 m før markøren, øk 1 m mot
venstre, 1 r*, gjenta *_* 1
gang til = 4 m økt.

Gjenta denne økningsomg 18
ggr til = 134 m. Strikk 3 omg
glattstrikk.

MØNSTER

Strikk 1.–20. rad i diagr 2 ggr
i høyden og så 1.–11. rad 1
gang. Strikk rapporten over 67
m 2 ggr rundt på omg. Fortsett
med frg A og strikk 6 omg
glattstrikk.

Fellingsomg: *1 r, ta 1 m løs
av, 1 r, løft den løse m over,
strikk r til 3 m før markøren,
2 r sm, 1 r, flytt markøren til
høyre p*, gjenta *_* 1 gang til
= 4 m felt.

Gjenta fellingsomg 14 ggr til
= 74 m.

KLAFF

Neste omg: Fell løst av de
neste 37 m, strikk 18 r, øk 1
m, strikk r ut p = 38 m.

Strikk klaffen frem og tilbake
over disse 38 m.

FLETTE-VRANGBORD

1. og 3. p (vrangen): 2 vr, *2
r, 2 vr*, gjenta *_* ut p.

2. p (retten): 2 r, *2 vr, 2 r*,
gjenta *_* ut p.

4. p: *2 r sm, men ikke slipp
m av p, stikk høyre p mellom
de 2 m som ble strikket
sammen og strikk den første



m r en gang til, slipp begge m
av p, 2 vr*, gjenta *_* til 2 m
står igjen, strikk de siste 2 m
på samme måte som de 2 før-
ste 2 m på p.
Strikk 1.–4. p 2 ggr til.

KNAPPHULL

Neste p (vrangen): Strikk 1. p
av flette-vrangborden, strikk 3
m mønster, fell av 4 m, *strikk
10 m mønster, fell av 4 m*,
gjenta *_* 1 gang til, strikk
mønster ut p.

Neste p (retten): Strikk 2. p
av flette-vrangborden, strikk 3
m mønster, legg opp 4 m,

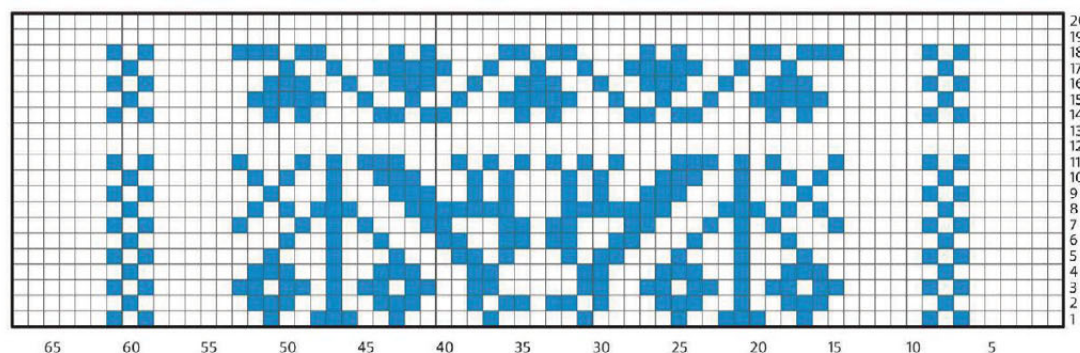
*strikk 10 m mønster, legg
opp 4 m*, gjenta *_* 1 gang
til, strikk mønster ut p = 38 m.
Strikk 3. p av flette-vrang-
borden. Fell av som m vises på
neste p.

MONTERING

Fest løse tråder. Sy i knappene.
Blokk ut trekket til oppgitte
mål, følg beskrivelsen på
banderolen. •

□ Frg A

■ Frg B





VRANG- BORD

Øverst og nederst er
det strikket en fin
vranbord med fletter.

RØD PÅ NESEN

En blid Rudolf pryder denne morsomme julegenseren til barn fra 0–3 år.

DESIGN: Jane Burns FOTO: Immediate Media OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



GENSER

Størrelser: 0–6 (6–12) 12–18
(18–24) 2–3 år

Plaggets mål:

Overvidde: 47 (51) 58 (61) 63
cm

Hel lengde: 27 (29) 32 (35) 37
cm

Ermelengde: 14½ (18) 25 (30)
32 cm

Garn: Big Value DK fra King
Cole (100 % akryl, 50 g = ca.
290 m)

Garnmengde:

Frg A: Rød (nr. 4029) 100
(150) 150 (150) 200 g

Frg B: Brun (nr. 4024) 50 g i
alle str.

Frg C: Taupe (nr. 4023) 50 g i
alle str.

Frg D: Hvit (nr. 4020) 50 g i
alle str.

Frg E: Svart (nr. 4053) 50 g i
alle str.

Frg F: Grønn (nr. 4050) 50 g i
alle str.

Garnalternativ: Drops
Karisma fra Garnstudio eller
Mitu fra Rauma Garn

Veil. pinner: Rundp nr. 3¼,
strømpep nr. 4 og p nr. 3¼ og 4

Strikkefasthet: 22 m og 30 p
i glattstrikk på p nr. 4 = 10 x
10 cm

Tilbehør: Maskemarkører, 6
knapper (ca. 12 mm), fyllvatt,
stoppenål

Strikkehjelp: Opplysninger
om oppskrift og garn: se
kingcole.com

BAKSTYKKET

*Legg opp 52 (56) 64 (68) 72
m med frg A på p nr. 3¼.

Strikk 8 (8) 10 (12) 14 p r. Bytt
til p nr. 4**. Strikk glattstrikk
til arb måler 16 (18) 19½ (21)

23 cm fra oppleggskanten.
Sett en markør i hver side til
ermehull. Fortsett i glattstrikk
til arb måler 27 (29) 32 (35) 37

cm, avslutt med en vr p.
Skulderklaff: Bytt til p nr.
3¼. Strikk 9 p r. Fell av.

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket fra * til
**.

Neste p (retten): Strikk 23
(25) 29 (31) 33 m med frg A, 5
m med frg B, 24 (26) 30 (32)
34 m med frg A.

Neste p (vrangen): Strikk 24
(26) 30 (32) 34 m med frg A, 5
m med frg B, 23 (25) 29 (31)
33 m med frg A.

Gjenta disse 2 p totalt 4 (5) 6
(7) 8 ggr. Fortsett etter diagr:

P 1: Strikk 13 (15) 19 (21) 23
m, strikk p 1 i diagr, strikk 13
(15) 19 (21) 23 m.

P 2: Strikk 13 (15) 19 (21) 23
m, strikk p 2 i diagr, strikk 13
(15) 19 (21) 23 m.

Fortsett etter diagr. Samtidig,
når arb måler 16 (18) 19½ (21)
23 cm, sett en markør i hver
side til ermehull. Fortsett i
glattstrikk til arb måler 21 (23)
26 (27½) 29 cm, avslutt med
en vr p.

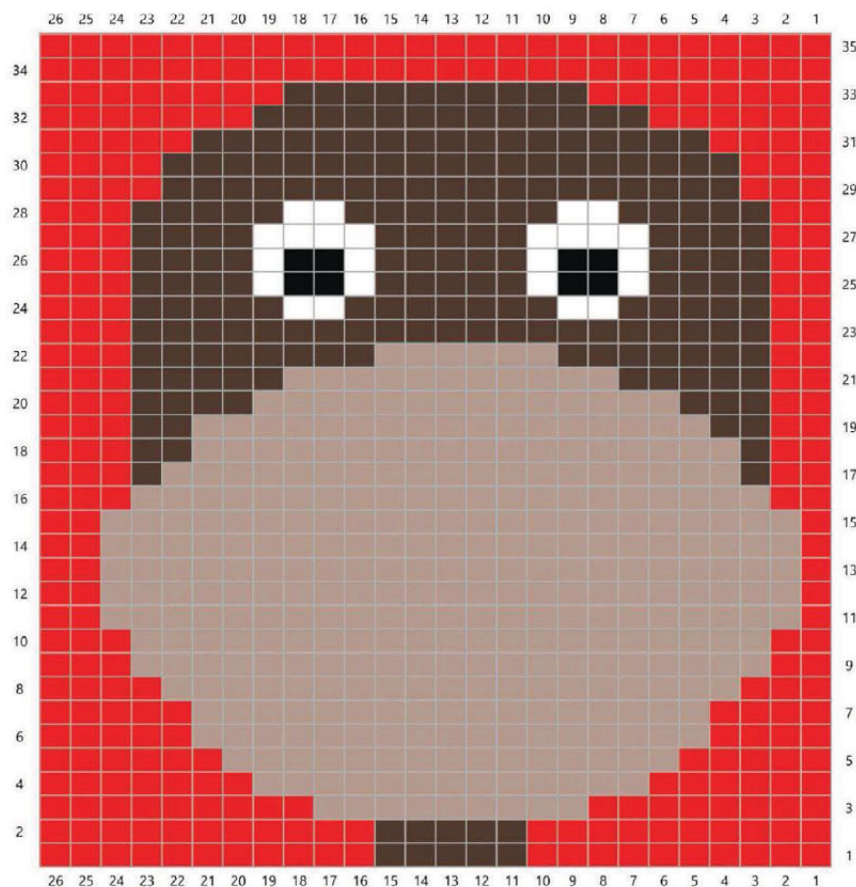
Halsfelling: Strikk 20 (22) 25
(27) 28 m, snu og sett de reste-
rende 32 (34) 39 (41) 44 m på
en tråd. Strikk neste p vr. ➔





SIKRE DETALJER

Du kan brodere øynene med
maskesting når forstykket
er strikkes. Fest nese og ører
godt så ikke barna
klarer å rive dem av.



TEGNFORKLARING:

□ Strikk r fra retten og vr fra vrangen.

■ = frg A

■ = frg B

■ = frg C

□ = frg D

■ = frg E



Fortsett over disse 20 (22) 25 (27) 28 m og fell 1 m mot halsen på hver 2. p fra retten 5 ggr = 15 (17) 20 (22) 23 m. Strikk til arb måler 27 (29) 32 (35) 37 cm, avslutt med en vr p. **Skulderklaff:** Bytt til p nr. 3¼. Strikk 4 p r.

P 5: Strikk 4 (4) 5 (5) 5 m, 2 r sm, 1 kast, 3 (5) 6 (8) 9 m, 1 kast, 2 r sm, 4 (4) 5 (5) 5 m. Strikk 4 p r. Fell av med vr m. Hold retten ut, sett de neste 12 (12) 14 (14) 16 m på en tråd. Strikk med frg A over de siste 20 (22) 25 (27) 28 m. Strikk 1 p vr. Fortsett over disse m og fell 1 m mot halsen på hver 2. p fra retten 5 ggr = 15 (17) 20 (22) 23 m. Strikk til arb måler 27 (29) 32 (35) 37 cm, avslutt med en vr p.

Skulderklaff: Bytt til p nr. 3¼. Strikk 4 p r.

P 5: Strikk 4 (4) 5 (5) 5 m, 2 r sm, 1 kast, 3 (5) 6 (8) 9 m, 1 kast, 2 r sm, 4 (4) 5 (5) 5 m. Strikk 4 p r. Fell av med vr m.

ERMER

Legg opp 32 (32) 36 (36) 36 m med frg A på p nr. 3¼. Strikk

8 (8) 8 (10) 10 p r. Sett markør i hver side for brettekant. Strikk 8 (8) 8 (10) 10 p r. Bytt til p nr. 4. Øk 3 m jevnt på neste p = 35 (35) 39 (39) 39 m. Strikk glattstrikk og øk 1 m i hver side på 5. og hver 4. (5.) 4. (3.) 3. p til 49 (49) 55 (61) 61 m. Strikk videre uten økninger til ermet måler 14½ (18) 25 (30) 32 cm fra brettekanten. Fell av.

HALSKANT

Strikk opp 56 (56) 58 (68) 72 m rundt halsen med rundp nr. 3¼ og frg A. Strikk 4 omg r.

Omg 5: Strikk 3 m, 1 kast, 2 r sm, strikk til 5 m gjenstår, 2 r sm, 1 kast, strikk 3 m. Strikk 2 omg r.

Omg 8: Fell 6 (6) 6 (7) 8 m jevnt fordelt. Strikk 1 omg r. Fell av med vr m.

ØRER (2 STK.)

Legg opp 7 m med frg B på p nr. 3¼.

P 1: Vr.

P 2: 1 r, øk 1 m, strikk til 1 m gjenstår, øk 1 m, 1 r = 9 m.

P 3: Vr.

P 4: 1 r, øk 1 m, strikk til 1 m gjenstår, øk 1 m, 1 r = 11 m.

P 5–9: Glattstrikk.

P 10: 1 r, 2 r sm, strikk til 3 m gjenstår, 2 r sm, 1 r. Fell av. Brett øret på langs og sy sammen kantene. Sy fast på hodet etter bildet.

NESE

Legg opp 6 m med frg A på p nr. 3¼.

P 1: Øk 1 m i hver m = 12 m.

P 2: Vr.

P 3: Øk 1 m i første m, (1 r, øk 1 m) 5 ggr, 1 r = 18 m.

P 4–8: Glattstrikk.

P 9: (1 r, 2 r sm) 6 ggr = 12 m.

P 10: (2 vr sm) 6 ggr = 6 m.

Klipp tråden, trekk den gjennom m og snurp sammen. Sy sammen siden, fyll med vatt underveis. Sy fast nesen etter bildet.

GEVIR (4 STK.)

Klipp til garnbiter og legg dem oppå genseren til ønsket gevirform. Mål lengdene og strikk slik:

Langt gevir: Legg opp 4 m med frg F på strømpep nr. 4.

Skyv m til andre enden av p, strikk 4 r, dra tråden stramt bak. Gjenta *-* til ønsket lengde.

Kort gevir: Strikk som langt, men kortere.

Sy lengdene fast etter bildet.

LOMME

Legg opp 22 m med frg D på p nr. 3¼.

P 1: *2 r, 2 vr*, gjenta *-* 5 ggr, 2 r.

P 2: *2 vr, 2 r*, gjenta *-* 5 ggr, 2 vr.

Gjenta p 1 og 2 totalt 4 (5) 6 (7) 8 ggr. Fell av i vrhord.

Sy fast lommen etter bildet, la toppen være åpen.

MONTERING

Blokker ut delene lett. Broder munn etter bildet. Legg forstykket oppå bakstykket og la skulderklaffene overlappe. Sy kantene i rillestrikk sammen ytterst mot ermehullene. Brett ermene i to og merk midten. Plasser midten av ermetoppen mot skulderen og sy i ermet. Sy sm ermer og sider. Sy fast knapper på skuldrene.

FINE FARGER

Heklelue hekles med dobbel tråd, med tråddenden fra innsiden av nøstet og tråddenden fra utsiden.

DESIGN OG FOTO: Lana Grossa



LUE

Størrelse: One size

Garn: Lana Grossa-kvalitet «Gomitolo Intenso» (50 % ren ny ull, 50 % polyakryl, løpe-lengde = ca. 700 m/200 g): 1 nøster = ca. 200 g egge-plomme-gul/sennepsgul/egge-skall/gråbeige/ fiolett/jeans/lysgrå/grå (farge 235)

Heklenål: Nr. 4,5

Heklefasthet: 16 m og 18 p vrangbord med dobbel tråd på p nr. 4,5 = 10x10 cm

TEKNIKKER

Vrangbord: Hekle frem og tilbake fm i hver m. Fra og med 2. rad hekles fm kun i det bakre maskeleddet på forrige rad. Avslutt hver rad med 1 lm og snu arb.

Grunnmønster: Hekle frem og tilbake fm i hver m. Fra og med 2. rad hekles fm alltid gjennom begge maskeledd på forrige rad. Avslutt hver rad med 1 lm og snu arb.

Forkortede rader:

1. + 2. rad: Hekle over alle 52 m.

3. rad: Hekle 34 m, hekle 1 kjm i neste m, snu.

4. rad: Hekle 1 kjm, hekle raden ferdig = 34 fm.

5. rad: Hekle 40 m, hekle 1 kjm i neste m, snu.

6. rad: Hekle 1 kjm, hekle raden ferdig = 40 fm.

7. rad: Hekle 45 m, hekle 1 kjm i neste m, snu.

8. rad: Hekle 1 kjm, hekle raden ferdig = 45 fm.

9. rad: Hekle 49 m, hekle 1 kjm i neste m, snu.

10. rad: Hekle 1 kjm, hekle raden ferdig = 49 fm.

11. + 12. rad: Hekle over alle 52 m.

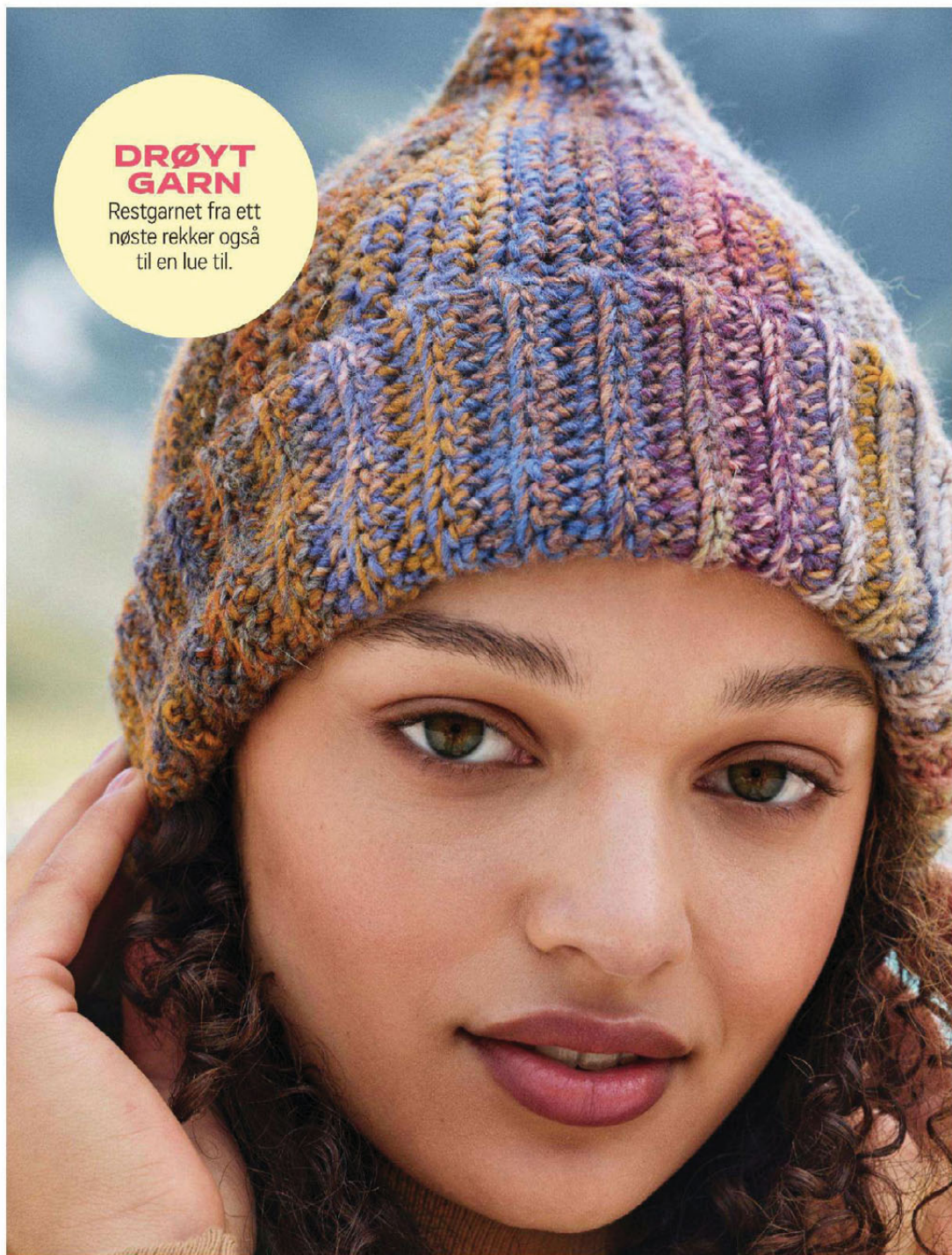
Hekle 1. til 12. rad 6 ggr.

FREMGANGSMÅTE

Legg opp 52 lm på heklenål nr. 4,5 med dobbel tråd, ved å bruke tråddenden fra innsiden av nøstet og den ytre tråddenden. Snu med 1 lm, og fortsett deretter å hekle etter mønsterinndelingen: På alle oddetallsrader hekles de første 15 m i vrangbord, på alle partallsrader hekles de siste 15 m i vrangbord, og alle andre m hekles i grunnmønster. Samtidig arbeides de forkortede radene som beskrevet tidligere. Avslutt med å hekle siste rad med 1 rad kjm langs oppleggskanten, og trekk sammen den øvre åpningen med dobbel tråd. •

DRØYT GARN

Restgarnet fra ett nøste rekkes også til en lue til.



HAPPY DAYS: Dette var glansbildet av BDS-stoltheten «Meteor»; glade cruisepassasjerer på vei til strandhugg i Karibia mens moderskipet ventet på redan.



NORGES GLEMTE SKIPSKATASTROFE

BRANN-MYSTERIET SOM BLE TIET I HJEL

Esther Stina (76) overlevde katastrofebrannen om bord på MS «Meteor», og hun så den antatte brannstifteren. Men norske myndigheter iscenesatte en dekkoperasjon for å få mordbrannen til å fremstå som en ulykke.

TEKST OG FOTO: Eivind Pedersen

ØVERST PÅ STUEVEGGEN

i det velstelte grønne huset på Bunes i Nesseby i Finnmark, henger et gammelt svart-hvitt-bilde av cruiseskipet Meteor». Den kraftige svarte rammen viser med symbolsk kraft at her, 22. mai 1971, om bord i Det Bergenske Dampskibsselskabs hvitmalte stolthet, satte 32 mennesker livet til i den til da verste katastrofen på et norsk skip siden krigen.

I dag er brannkatastrofen så godt som glemt. Sporene etter dekkoperasjonen norske myndigheter iscenesatte og betalte

for etter brannen er ikke glemt. For den operasjonen har offentligheten aldri fått vite noe om.

32 DØDE PÅ MINUTTER

Esther Stina eier bildet av MS «Meteor» som henger på veggen i det grønne huset. Med respekt og varsomhet berører hun bildet. Hun var messepike og hadde vært syv måneder om bord før brannen på skipet. Den gang var hun 21 år.

I juli fylte den energiske, lille damen 76 år. For den vevre og unge messepiken klarte å

redde seg ut av brannen. Det hun observerte katastrofenatten, gjorde henne til nøkkelviten som kunne kaste lys over hvorfor cruiseskipet ble rammet av den eksplosive brannen.

– Brannen ble påsatt! Det er jeg så forbannet sikker på, sier Esther Stina med ettertrykk.

Men den historien skulle ikke bli kjent. Det sørget norske myndigheter for gjennom innleie av utenlandske advokater, påvirkning av kanadiske myndigheter, tilstelning på tennisklubb for norske skattebetaleres regning og ferieinvi-

tasjon til en sentral kanadisk politisjef med frue.

DØD BAKER ANKLAGET

For i og med at brannen om bord på MS «Meteor» fant sted i kanadisk farvann, ble katastrofen etterforsket av kanadisk politi. De fant raskt en behendig årsak og syndebykk: Skipets baker.

«Meteors» 52 år gamle baker hadde 2,1 i promille da han døde. På lugaren hans gjorde etterforskerne flere funn de mente var mistenkelige: 16 tomme ølbokser, 16

- Bygget ved Ålborg Værft A/S, levert 1955 til Det Bergenske Dampskibsselskab.
- Lengde: 86 meter
- Bredde: 13,7 meter
- 2856 brt
- Toppfart: 18 knop.
- Seilte som hurtigruteskip, som reserveskip på rutene Plymouth–Madeira, Bergen–Newcastle/Rotterdam, senere i cruise-trafikk til Nordkapp og Svalbard. Fra 1958 ute-lukkende i cruisetrafikk; Middelhavet og Karibia om vinteren og Norskekysten om sommeren.
- Rammet av brann i Georgia-stredet utenfor Vancouver 22. mai 1971. 32 besetningsmedlemmer omkom.



NØKKELVITNE: 21 år gamle Esther Stina (Roska, som hun den gang het) snudde etterforskningen.

HENLAGT: Norske eksperter konkluderte med at brannen på «Meteor» ble tent på med vilje. Politiet i Bergen konkluderte med «intet straffbart forhold».

- Brannalarmen om bord virket ikke.
- Alarmtavlen på broen var skjult.
- Slukkeutstyret var utdatert.
- Mannskapet hadde liten eller ingen opplæring i praktisk brannslukking.
- Brannvakt ble kun gått én gang i timen, ikke to som påkrevet.
- Ingen på broen visste hvordan man skulle varsle over skipets høyttaleranlegg.
- I det delvis ombygde lasterommet der mannskapslugarene lå, var særdeles brannbare materialer brukt.
- Flere brannrør sto åpne, festet i krokar.
- Det var mer enn 10 meter til nødutgang, i strid med krav i forskriftene.
- Dørene mellom mannskapskvarterene og passasjeravdelingen var blitt låst, og ingen nødnøkkel var tilgjengelig.

- Dørene kunne forseres via et sparkepanel, noe mannskapet ikke var gjort kjent med. (Syv omkomne ble funnet ved disse rømningsveiene)

Om ikke alarmen hadde gått
brannatten, gikk den nå.

Funnene gjengitt i granskingskommisjonens rapport, var i seg selv alarmerende: Ikke bare kunne de brukes mot Det Bergenske Dampskibsselskap i rettsaker om erstatningsoppgjør. Om funnene ble offentlig kjent, var de også egnet til å skade norsk sjøfart og norsk sjømannskap.

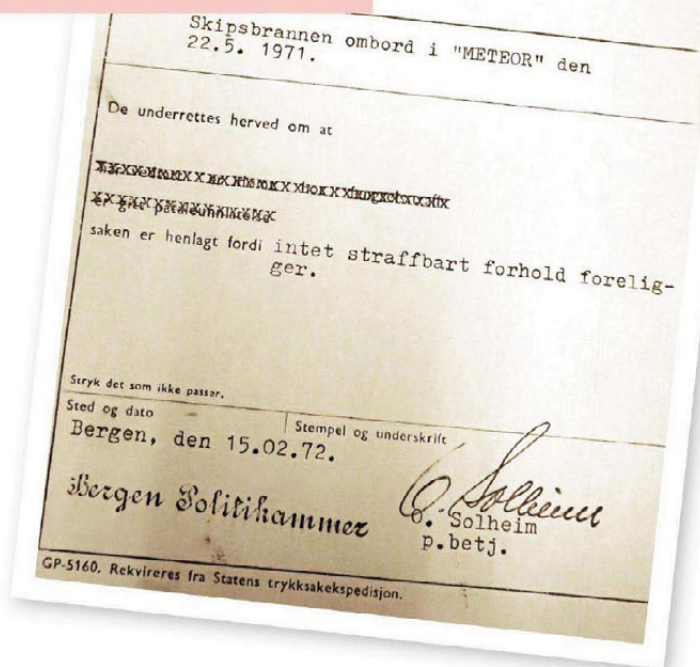
– Norske rederier hadde dessuten nettopp sluppet inn på det amerikanske cruise-markedet på grunn av sitt ry for høy sikkerhet, etter en brannskandale på et Panama-registrert cruiseskip fem år tidligere, sier sjøfartshistoriker Dag Bakka jr.

Kanadiske aviser var fylt med overskrifter om fyll og sjalusidramaer blant mannskapet på «Meteor». Spekulasjonene ble ikke mindre av at norske myndigheter sendte en egen «mordbrann-kommisjon» for å granske katastrofen.

Noe måtte gjøres.

« ... av den største viktighet for bevarelse av norsk skipsfarts renommé i Canada og USA med de konsekvenser dette har for fortsatt fremgang og tillit, ikke minst når det gjelder cruisefarten i disse farvann», skrev generalkonsul Knut Myre ved det Kongelige norske generalkonsulat i Vancouver. Det hemmeligstemplede brevet var stilet til den norske granskningskommisjonens leder, lagdommer Kristian Fredrik Myrdahl, Trondheim.

Alle tilgjengelige dokumenter om «Meteor»-brannen i både Riksarkivet og Bergens Byarkiv, som oppbevarer arkivet etter Det Bergenske



sneiper i et askebeger og en stor teddybjørn i overkøyen.

Kanadisk politi konkluderte med at bakeren, som bodde alene på lugaren, akkurat denne gangen hadde lagt seg i overkøyen, selv om han alltid sov i underkøyen. Her må han ha røkt på sengen og sovnet. Ilden må deretter ha spredt seg gjennom taket og videre rundt i mannskapsavdelingen, mente kanadisk politi.

Det var en årsaksforklaring som passet mange, ikke minst norske shippinginteresser.

Den hadde bare én svakhet:

Forklaringen kunne ikke være riktig.

Også norske eksperter gikk inn for å granske katastrofebrannen. Den norske undersøkelseskommisjonen hadde innledningsvis et nært samarbeid med kanadierne, og var i begynnelsen enige i baker-teorien.

Men brannsjef Martin Roa fra Stavanger, sjef for Kripos-laboratoriet, Odd Haugen fra Oslo, samt skipsinspektør Einar Røsvik, Bergen, fant mer:

Brannen ble påsatt! Det er jeg så forbannet sikker på!

Dampskibsselskab, er grundig sjekket. Dokumentene viser en dekkoperasjon som involverte både norske og kanadiske myndigheter, advokater, dommere og politi – og flere norske departementer som endte med regningen for operasjonen.

Først ble vitner ryddet unna. Utover en minnegudstjeneste i Vancouver, ble det ikke gjort annet enn å sende sjøfolkene raskest mulig hjem.

Deretter startet arbeidet med å unngå at kanadiske myndigheter fikk mistanke om kritikkverdige eller straffbare handlinger om bord på «Meteor» før dødsbrannen.

Tåkeleggingen ble ledet av generalkonsul Knut Myre. Han kastet seg rundt og engasjerte advokatene Gordon og Volrich, to av de beste advokatene i den kanadiske delstaten British Columbia, til den rettslige høringen i Coroner's Court, som skulle ende i en kjennelse om dødsårsaken til omkomne.

«De hadde evnen til å oppdage og anvende de best mulige midler til å overbevise om den norske sjømannsstands dyktighet og norsk skipsfarts høye tradisjoner og store krav til skip, utstyr og mannskap.» skrev generalkonsul Myre hjem.

Enden på visa ble at Coroner's Court erklærte at de 32 som døde hadde vært utsatt for en ulykke. Kapteinen og mannskapets innsats under 36 timers slukningsarbeid ble behørig hyllet.

«Det er tilstrekkelig å ta for seg juryens kjennelse for å bli klar over den store betydning advokatenes innsats hadde for norske interesser», skrev generalkonsulen.

Viktigst: Advokatene oppnådde at det ikke ble avholdt sjøforklaring i hovedstaden Ottawa. En slik sjøforklaring

FORTSATT SINT: Esther Sina var messepike og hadde vært syv måneder om bord før brannen på skipet. Den gang var hun 21 år.



var vanlig praksis etter skipsulykker med dødsofre, og der det forelå mistanke om brudd på regler om sjødyktighet og sikkerhet til sjøs. Og, ikke minst: når det forelå mistanke om at ulykken kunne skyldes kriminelle handlinger.

Med en død, stupfull baker med bamse i overkøya som syndebukk, ble norsk shippings ære berget.

TENNIS-FEST

Generalkonsul Myre sørget også for å pleie bekjentskaper i mektige kretser i Canada. Han inviterte blant annet Vancouvers politiinspektør Thompson og frue til et opphold i Norge senere samme år.

Myre organiserte også en tilstelning i den lokale tennisklubben. Etterpå fikk han instruks av den norske granskingskommisjonens formann, lagdommer Kristian Fredrik Myrdahl, om at utgiftene skulle dekkes av kommisjonen og deretter dekkes av Justisdepartementet.

MANNEN I DØREN

Men den norske granskingskommisjonen ble etter hvert overbevist om at bakerens røy-



AMERIKANSK TILLIT: «Meteor» på vei ut fra Vancouver året før brannen. Norske skip nøt stor tillit etter at katastrofer hadde rammet det amerikanske cruisemarkedet.

king på senga neppe kunne være årsaken. Ikke minst talte Ester Stinas observasjoner brannnatten for en helt annen opphavsmann.

– Denne karen åpnet døren til min lugar en liten halvtime før brannen. Han må ha sett både meg og min lugarvenninnene som lå og sov. Men han bare kikket inn og lukket døren. Hvorfor? undrer Esther fortsatt.

På mannens egen lugar ble det senere funnet en halv flaske brennevin. På brannstedet ble det også funnet en smeltet terpentinkanne. I et intervju

17. juni 1971 med den velrenommerte Vancouver-avisen The Sun, uttalte laboratoriesjef Odd Haugen fra Kripas at han hadde kommet til at Esther Stinas forklaring måtte være sentral.

Brannen måtte ifølge de norske etterforskerne ha oppstått i et dusjrom vis-à-vis lugar 27 der Esther Stina bodde.

– Det var ingen dør der, kun et gammelt dusjforheng, sier hun.

De norske etterforskerne så bort fra elektrisk årsak, selvantennelse likeså:

GRANSKER: Trygve Bjørkhaug (64) mistet storebroren Jonny i brannen. Her sitter han og kona Anne Rikke (63) med dokumenter om tragedien. Bildet av broren er tatt inne på lugaren på «Meteor».



«Det eneste mulige, men også mest sannsynlige brannårsak (...) er en eller annen form for bruk av bar ild, f.eks. fyrstikk, lighter eller lignende.» Altså en villet handling, selv om uaktsomhet ikke helt kunne utelukkes.

Nordmennenes konklusjon ble diplomatisk delikat. For deres kanadiske kolleger holdt på teorien om ulykke, skapt av den fulle bakeren.

«... kommisjonen (vil) presisere at de innvendinger den er kommet med, ikke er eller må oppfattes som noen kritikk.» – presiserte de norske granskerne.

Konklusjonen utgjorde en trussel for mer enn ømme kanadiske tær: Anstrengelsene for å unngå en kanadisk sjøforklaring kunne vise seg å være forgjeves.

HEMMELIGSTEMPLET

Nesten 10 måneder etter katastrofen informerte byråsjef i Justisdepartementets administrative avdeling, Agnes Nygaard Haug: Overfor utenlandske myndigheter (inkludert i Canada) «må (det) være tilstrekkelig å få en oversettelse av den såkalte IMCO (den

internasjonale sjøfartsorganisasjonen, red.anm.)-rapporten som Sjøfartsdirektoratet skal utarbeide».

I Norge fikk offentligheten presentert konklusjonen i en nøktern pressemelding. Detaljene ble hemmeligstemplett av Justisdepartementet da granskningskommisjonens rapport var klar i november 1971.

Politiet i Bergen fikk rapporten, men henla katastrofebrannen 5. februar 1972 som «intet straffbart forhold» – uten at Bergenspolitiet hadde foretatt noen som helst etterforskning av katastrofen.

Ingen stilte kritiske spørsmål eller forlangte svar på hvem som hadde satt fyr på hva, og hva motivet kunne være. Men blant norske skipsfartseksperter rådet oppgittethet og resignasjon. Bergens egen

skipsinspektør, Einar Røsvik, skrev i sin beretning om katastrofen:

«Det er karakteristisk hvor abstrakt det hele er når samtlige «forskerteam» konkluderer med forskjellig arnested og uenighet om brannårsaken.»

VENTET PÅ FORELDELSE

Rapporten ble holdt tilbake så lenge at overlevende og etterlatte ikke kunne bruke den som juridisk grunnlag for søksmål. I Bergen satt rederne musestille og ventet på at erstatningskravene skulle bli foreldet etter ett år. I brev til norske pårørende skrev Det Bergenske Dampskibsselskab (BDS) at rederiet etter loven kun var forpliktet til å bære utgiftene for den formelle begravelsen eller urnenedsettelsen.

I et brev 24. februar 1972 fra BDS-advokat, høyesteretts-

REDERI-HAVARI

Det Bergenske Dampskibsselskab (BDS), byens stolthet, opererte skip på alle verdenshav. Men så kom problemene.

I perioden rundt katastrofen på «Meteor» var BDS preget av uro i ledelsen og svært dårlige økonomiske resultater.

Driften av «Meteor» var katastrofalt dårlig. Passasjerskipet var håpløst gammeldags, og var underhånden lagt ut for salg, og tre uker før brannen hadde eierne bestemt at hun skulle legges i opplag etter endt 1971-sesong i Alaska.

Den endelige beslutningen skulle tas 25. mai 1971, men den ekstraordinære generalforsamlingen ble avlyst som følge av skipskatastrofen.

Etter brannen ble fem millioner kroner utbetalt i forsikringsoppgjøret. Et gresk rederi kjøpte det brannskadede skipet for en million kroner.

Dollar- og oljekrisen på begynnelsen av 70-tallet fikk BDS til å smuldre opp. Fra 1990 eksisterer BDS kun formelt under eierskap.

– Navnet og selskapet fulgte med da vi kjøpte rederiets lokaler. Aktivitet i selskapet har det ikke vært siden vi overtok, sier administrerende direktør i A/S J. Ludwig Mowinckels Rederi, Geir Belsnes.

STOPP:

Generalkonsul Knut Myre skjøt av sine forsøk på å styre den kanadiske pressen. Denne tospalderen var alt som kom på trykk.

advokat Knut Magnus, til forsikringselskapet Skuld, kom bekymringen til uttrykk: «Meteor» var rett nok formelt eid av et eget selskap der BDS bare eide 10 prosent. Likevel fryktet advokaten at BDS kunne havne i skuddlinjen dersom pårørende anla erstatningssak i USA. I så fall kunne det bli tatt arrest i et annet av BDS-skipene.

Advokaten hadde kjent på usikkerhet rundt rederiets taktikk i saken:

«Det har vært min lille frykt at det utad kan se ut som at interessene hurtigst mulig «skal begrave liket» og at en slik fremgangsmåte kanskje kan synes uheldig overfor en amerikansk domstol», skrev Magnus.

Da ettårsfristen var ute, meldte Skulds administrerende direktør til BDS at faren for erstatningskrav nesten var over: De pårørendes advokat i USA hadde ikke aksjonert:

«Han kan følgelig ikke reise sak i Canada og heller ikke i amerikanske stater som har 1 års preskripsjonstid.»

De eneste som ikke hadde advokater til å bistå seg, var de etterlatte. Det ble aldri noe rettslig oppgjør, ingen oppreisning →

SISTE REIS: «Meteor» endte som «Neptune» i opplag i den greske havnen Eleuis før det ble hugget opp i 2002. Svaret på hvorfor skipet brant, forble uløst.



eller erstatning. Det gjør Esther Stina opprørt den dag i dag:

– Jeg mistet kjæresten min og andre mistet sine forsørgere. Men hva fikk vi? Jo, 20 000 kroner, en måneds hyre, et klaps i ræva – og gå hjem og slapp av!

TOK REGNINGEN

Generalkonsul Knut Myre i Vancouver satt igjen med en regning på snaut 40 000 kroner for bistanden fra de kanadiske advokatene. I departementet mente byråkratene at BDS burde ta regningen. Men Bergensrederiet hadde ikke bedt om bistand, og hadde dessuten hatt sin egen advokat til å bistå seg.

Først etter en lang saksbehandling i en rekke etater, departementer og hos regjeringsadvokaten, fant Finansdepartementet et smutthull for å dekke regningen.

– HUSKER IKKE

De fleste som var involvert i norske myndigheters behandling av «Meteor»-brannen er i dag døde, og kan derfor ikke svare for vurderingene som ble gjort. Men én lever fortsatt: Den gang byråsjef, siden førstelagmann og konstituert høyesterettsdommer Agnes Nygaard Haug. 92-åringen be-

... kan se ut
som at
interessentene
hurtigst mulig
«skal begrave
liket».

dyrer i 2019 at hennes hukommelse var «meget klar». Men:

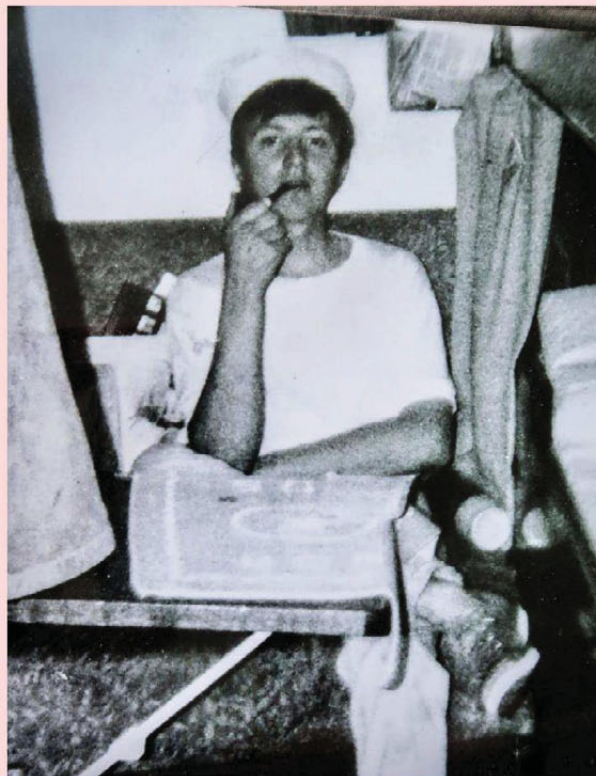
– Det er ikke noe jeg kan fortelle deg som du kan ha nytte av.

– Husker du noe om kontakten med generalkonsul Knut Myre i Vancouver?

– Nei, det navnet sier meg absolutt ingenting. Jeg husker ikke at jeg noen gang hadde noe forhold til dette, sier Nygaard Haug og avslutter samtalen.

En som ikke har glemt, er Esther Stina. Hun kjenner fortsatt på sinne etter 48 år. Tiden er overmoden for at noen undersøker saken på nytt, mener hun:

– Det må undersøkes hva som faktisk skjedde. Man kan ikke gå i all evighet og tenke på dette, med alle traumene, marerittene og frykten for røyklukt; «Meteor»-lukt, som jeg kaller det. Jeg klarer ikke engang å se på TV når de viser noe som brenner.



FIKK ALDRI SVAR

Trygve Bjørkhaug mistet storebroren Jonny, bildet, i brannen på «Meteor». Jonny Bjørkhaug var bare 17 år da han omkom inne på lugar 5. Fem måneder tidligere hadde han og en kamerat mønstret på.

– Da Johnny døde, forsvant en av pilarene i livet. Plutselig var det jeg som var storebror for seks søsken, sier Trygve Bjørkhaug (70).

Etter brannen engasjerte faren, Henry Bjørkhaug, seg i å få svar på hva som hadde skjedd. Han var selv sjømann og skrev flere brev om dette til rederiet, men stanget hodet i vegg. Ingen ville påta seg noe ansvar.

– Han var spesielt opptatt av den manglende sikkerheten om bord, forteller Trygve Bjørkhaug.

Etter farens død satte Trygve seg inn i saksdokumentene som faren hadde samlet i en kasse. Han tviler på at de noen gang vil få alle svar om hva som skjedde.

– Jeg lurer på hvorfor det ble lagt lokk på det hele. Hvorfor forvrenge det som kanskje er en helt annen sannhet enn det som ble presentert for offentligheten? undres han.

«Meteor» kaptein Alf Mørner ble hyllet for sin store innsats under slokningsarbeidet som tok 42 timer. Hans barnebarn Bjarte Mørner Tveit laget for drøyt 15 år siden en dokumentarisk film om sin bestefar. I filmen hevder Mørner Tveit: «Jeg har bestefars brev til bestemor der han tror at eierne satte fyr på skipet for å innkassere forsikringspengene.»

Alt kaptein Mørner trodde på og kjempet for gikk opp i røyk den mainatten i 1971. Bjarte Mørner Tveit sier at han aldri har mottatt noen reaksjoner på kommentaren om påstanden om forsikringssvindel i bestefarens brev.

BASERT PÅ H. C. ANDERSENS *SNØDRONNINGEN*

SAMLE FAMILIEN TIL EN MAGISK JULEOPPLEVELSE

H.C. ANDERSENS KLASSIKER
SOM NORSK ANIMASJONSFILM PÅ KINO.

REISEN MOT NORD

ÅRETS VAKRESTE JULEEVENTYR FOR HELE FAMILIEN

[illegible]

Pictorialand STUDIO 100 ORANGE Norsk Generalstutt NED

PÅ KINO 7. NOVEMBER

FORELDRENE PROSJEKT: For å unngå krangling, ble Ann Heidi og Geir enige om aldri å mase på barna, Petrine og Johan, for hjelp. Oppussingen skulle være foreldrenes hobby.

NYTT LIV I GAMLE HUS

Et program på NRK der Einar Nilsson følger familier som ønsker å bo i og restaurere gamle hus. Sesong 1 har åtte episoder og ligger på nrk.no. Sesong 2 er under produksjon.



ANNE HEIDI OG GEIR GA NYTT LIV TIL RØNNE FRA 1907

— Vi elsker å ta vare på fortiden

Den forfalne villaen i Sandefjord var ikke til salgs, men Ann Heidi hadde forelsket seg. Hun overtalte eieren til å selge og ektemannen til å bli med på et gedigent oppussingsprosjekt.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Privat og fotsporfilm.no

I to år ofret paret alle feriedager og bodde i et kaos. Resultatet vekker oppsikt.

– Vi oppdaget huset på en av våre kveldsturer med hunden og da var det gjort, forteller Anne Heidi Liverød Hoseth.

Hun hadde forelsket seg, og så at huset fra 1907 trengte mye kjærlighet.

– Mange synes jo at det lignet en rønne, men jeg så fra første stund helt klart for meg hvor fint det kunne bli. Det var bare det at huset ikke var til salgs.

KJØPTE I MØRKET

At huset ikke var til salgs, var ingen hindring for den handlekraftige damen. Anne Heidi, som er lærerutdannet og leder på en ungdomsskole, visste råd og la en lapp i postkassen til eieren. Først fikk hun blankt avslag. Nei, huset var ikke til salgs.

– Noen måneder senere prøvde jeg meg igjen. Jeg klarte bare ikke å få huset ut av tankene. Jeg la en ny lapp i postkassa til eier og sendte inn et bud i tilfelle han likevel bestemte seg for å selge en gang i fremtiden, forteller Ann-Heidi.

TIPP TOPP VERKTØY

– Vi ante jo ikke hvordan huset var innvendig, så da eier en kveld ringte og inviterte oss på en rask visningsrunde, takket vi selvfølgelig ja. Etter en halvtimes visning i halvmørkt og en rask budrunde, så plutselig eier ja takk til budet vårt. Da var det bare å slå til, smiler Ann Heidi.

Hun klarte å få med seg ektemannen, Geir Hoseth, med på oppussingsprosjektet mot at hun lovet at han kunne kjøpe alt han ønsket av verktøy uten protest fra kona.

– Da var jeg ikke vondt å be kan du si, medgir Geir som til daglig jobber med lyd og akustikk, men som underveis i oppussingen oppdaget flere ukjente talenter ved seg selv.

– Mye takket være nettopp bra verktøy, føyer han til.

Akkurat det kan han ikke få sagt ofte nok. Egentlig er han en mann som fort vekk kan

VAKKERT SKUE:

Hus og dekorlister er fra 1907. Ekteparet Liverød Hoseth er særlig fornøyd med at de hadde tålmodighet til å ta ned pyntelister, skrape i timevis og male på nytt. Flere steder var dekoren så råttent at det måtte lages nytt, også det gjorde de selv.



TÅLMODIGHET

OG PIRK: Oppussingen krevde tid, tålmodighet og forsakelse. Alle ferier ble benyttet til oppussing og særlig vinduene i glassverandaen var et møysommelig arbeid, synes Ann Heidi. I dag er hun glad for at de valgte å beholde dem.



legge seg på sofaen og slappe av, men har han riktig redskap tilgjengelig, er han veldig glad i store prosjekter. Og ifølge kona, en skikkelig arbeidsmaur.

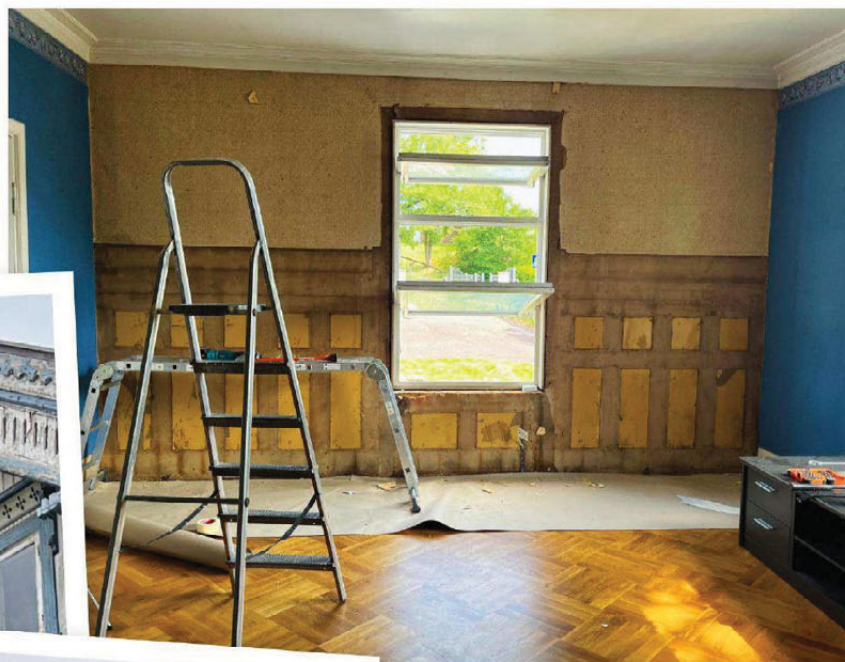
MYE KJÆRLIGHET

Samtidig som huskjøpet pågikk, kom Ann Heidi over en annonse som ble til stor glede for dem begge.

– Det var en annonse fra filmselskapet Fotspor Film som søkte etter folk som hadde et større oppussingsprosjekt på gang. Jeg skrev inn og fortalt om vårt kjøp av en hundre år gammel villa som så ut som en rønne. Til min store forbauelse ble vi valgt ut, forteller Ann Heidi.

Hun legger ikke skjul på at de har lært utrolig mye av maler og programleder Einar Nilsson som alle mest ønsket

KJØPTE I MØRKET: Etter en halv times omvisning innvendig, ble huset deres. Siden fulgte flere overraskelser enn de regnet med, særlig da veggene i soverommet falt ut. .



Etter at vi kjøpte villaen har jeg funnet frem til alle som har bodd her før oss, og hvem som bygget huset i 1907.

seg deltagere med kjærlighet for gamle hus da han skulle lage programmet «Nytt liv i gamle hus» for NRK. Mange husker kanskje Einar fra TV 2s populære program «Tid for hjem», der han var fast snekker.

VELKOMNE SPØKELSER

– Jeg kan skrive under på at både Geir og jeg har oppriktig kjærlighet for gamle hus. Vi har vel sett alt det som er av TV-programmer som handler om oppussing av gamle hus og eiendommer. Det er alltid utrolig inspirerende, særlig for meg som er opptatt av å ta vare på fortiden. Jeg trives best i hus som har sjel og som har en historie å fortelle. Etter at vi kjøpte villaen har jeg funnet frem til alle som har bodd her før oss, og hvem som bygget huset i 1907. En av

eierne har til og med gitt oss et speil som hang her fra tidligere tider, det gleder jeg meg til å henge opp, sier Ann-Heidi.

Hun som hverken har hørt lyder eller sett skygger av tidligere beboere i huset.

– Ingen spøkelser på loftet, altså?

– Nei, dessverre, men det hadde ikke gjort meg noe om det kom et spøkelse eller to på besøk. Og hvis det er en av de som bodde her aller først, som jo var en enkefrue og hennes datter, så tipper jeg de hadde blitt skikkelig fornøyde, ler Ann-Heidi.

BRUKTE ALLE FRIDAGER

Hverken Ann-Heidi eller Geir legger skjul på at husprosjektet har kostet. Helt konkret så har de brukt all ferie og fridager i ➔

EN PERLE: Villa Ek er i dag en perle i gangavstand fra Sandefjord sentrum. Ofte oppdager familien at forbipasserende stopper opp for å ta det vakre huset i nærmere øyesyn. Det gjør hele familien litt stolte.

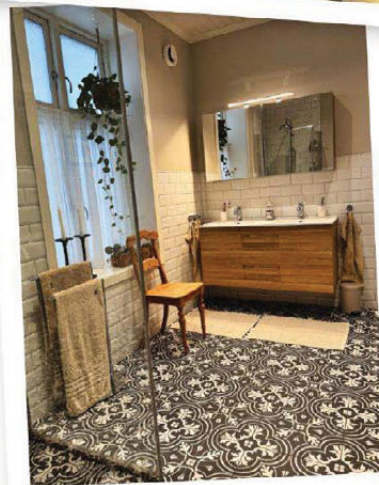


NOE AV DET VAKRESTE: Vinterhagen eller glassverandaen som den også blir kalt, har blitt et av husets vakreste rom og et sted der både blomster og huset frue trives ekstra godt.



De gangene vi ble litt motløse, lærte Einar oss å alltid fokusere på det vi hadde gjort ferdig og ikke på alt som til enhver tid sto uferdig.

MODERNE: Badet har fått historiske fliser på gulvet og hvite porselen fliser fra gulv til opp på halve veggen, resten er malt i en dempet farge hentet opp fra flisene på gulvet. Resultatet er moderne og lunt med et sterkt innslag av nostalgi.



over to år, pluss nærmere tre millioner kroner i materialer. Til gjengjeld har de fått en av byens fineste villaer bare noen minutters gange fra Sandefjord sentrum.

– Det hender ofte at folk stopper opp utenfor huset for å ta resultatet i nærmere øyesyn, og naboene våre er også veldig fornøyd, forteller Ann-Heidi.

Hun innrømmer at hun tidvis synes det var vanskelig å leve i alt kaoset som oppussingen førte med seg.

– Men ekteskapet overlevde?

– Ja, ikke noe problem.

Dette ble vår felles hobby. For å unngå krangler bestemte vi tidlig at vi ikke skulle mase på ungene om hjelp. Dette var Geirs og mitt prosjekt. Ungene skulle få lov til å leve sitt liv mens vi holdt på. Men de synes

heldigvis fra første stund at huset var veldig stort og fint, selv da vi fant råtne vegger og en levende maurtue inni i huset, ler Ann Heidi.

MANGE OVERRASKELSER

– Vi fikk oss noen overraskelser underveis ja, legger Geir til. Men det var aldri slik at vi mistet motet, heller ikke da den ene veggen i soveværelset vårt nærmest falt ut av seg selv. Jeg gikk til innkjøp av skikkelig verktøy, for det må man ha for å unngå ergrelser.

– Underveis oppdaget jeg at jeg likte veldig godt å drive med dette snekkerarbeidet. Også har jeg lært utrolig mye om fresing, og – om jeg skal si det selv – blitt ganske god i faget, humrer han og forklarer.

– Da vi skjønnte at en del av

treverket i pyntelistene uten-dørs var for råtne til å pusses opp, måtte jeg nemlig gå til innkjøp av en håndfreser. Vi kunne selvfølgelig ha droppet pyntelistene, men da ville huset mistet mye av sin sjarm. Å be fagfolk om å lage slike pyntelister med utskjæringer, ville fort bli altfor kostbart for oss, så da var det bare en utvei – nemlig å gjøre det selv, sier Geir som etter hvert ble en mester i å lage vakre border i trelistene.

MEDITATIVT ARBEID

Ann Heidi forteller at hun også på forunderlig vis oppdaget nye sider ved seg selv under oppussingsarbeidet.

– Da Einar, og refererer til programleder Einar Nilsson som brenner for at folk skal ta

vare på eldre bygninger og håndverkstradisjoner, skulle lære meg å restaurere gamle vinduer, synes jeg det så ut som et pirket og tidkrevende arbeid. Men så merket jeg at det å stå utendørs i ro og mak og skrape gammel maling av tynne vindusrammer, faktisk var både avslappende og meditativt. Egentlig ganske ulikt meg for jeg er jo ellers en utålmodig sjel. Men det ga meg mye å stå og arbeide med noe som andre over hundre år før meg hadde tilvirket, sier Ann Heidi.

I ettertid er hun særlig fornøyd med nettopp pynt, lister og vinduer på huset.

– Inngangspartiet og gangen innenfor er også noe vi er spesielt godt fornøyd med. Det er litt for mye mønster i tape-



tet og flisene på gulvet der, men det er nettopp det som skaper så fin stemning. Og dørene og listene i hele dette huset er så nydelige at man kan jo bli glad bare av å se på dem, synes Ann Heidi.

ET EVIGVARENDE PROSJEKT

– Å eie og ivareta et slikt gammelt hus, er noe du aldri blir ferdig med, men det er vi forberedt på, sier Geir.

For selv når de to siste rommene er helt ferdig og den planlagte garasjen er på plass, så vet paret at vedlikehold er nærmest evigvarende på et slikt hus.

– Men vi har lært så mye av Einar, sier Ann-Heidi glad.

Einar Nilsson, som opprinnelig er utdannet grafiker, har jobbet med restaurering og bygningsvern i en årrekke ved siden av å være programleder i flere serier om oppussing.

– Det som er det fine med å ha Einar med på laget, er at han gir oss deadliners, det vil si at vi må love å være ferdig med en avtalt jobb til neste gang han kommer. Da blir det liksom ingen vei tilbake, vi bare måtte bli ferdig, og det å

STORT OG LYST:

Dagens kjøkken var opprinnelig husets spisestue. Det opprinnelige kjøkkenet var lite og mørkt og plassert adskilt fra stua. Familien ville ha et stort og lyst kjøkken som kunne fungere som et samlingssted for hele familien.

ha en dato å forholde seg til, er nok viktig når man holder på med så store større prosjekter som dette, tror Ann Heidi.

Hun roser også Einar for å være ekstremt oppmuntrende og god på å lære bort ulike teknikker.

– De gangene vi ble litt motløse, lærte han oss å alltid fokusere på det vi hadde gjort ferdig og ikke på alt som til enhver tid sto uferdig. Et veldig godt råd, synes ekteparet.

RESPEKT FOR FORTIDEN

Under arbeidet med å gjen-skape en forfallen villa til sin fordums prakt, har Ann-Heidi og Geir latt seg imponere over våre forfedres ferdigheter.

HATTEN AV:

Programleder Einar Nilsson er mektig imponert over arbeidsinnsatsen til ekteparet i Sandefjord.

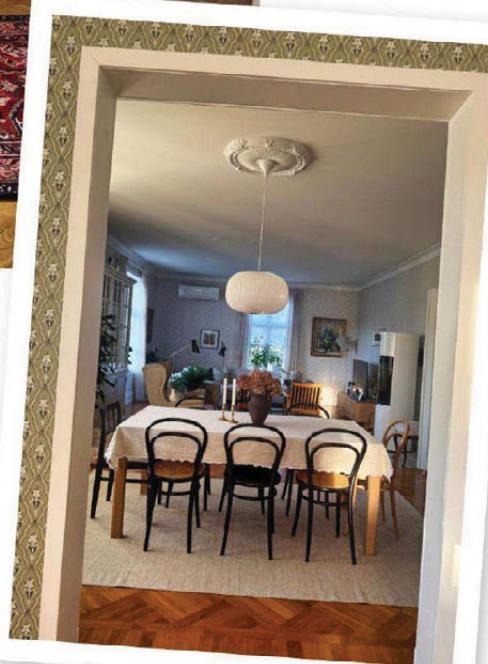


TIPS FRA EINAR NILSSON

1. Gjør prosjektet til en hyggelig og lærerik del av livet. Ikke la det bli stress.
2. Husk, det går fort å rive ned, men alltid lengre tid å bygge opp igjen. Ta gjerne ett rom av gangen, og gjør dette helt ferdig, slik at du har et sted å hente energi før du går ut i kaoset som råder i resten av huset.
3. Snakk mest om det som er gjort, og IKKE om alt det som ikke er gjort! Da kan det bli en fin tid.

SPISESTUEN:

Fra det livlige tapetkledde kjøkkenet ser man rett inn i den vakre spisestuen som har fått tapet i matchende farger som kjøkkenet, men i en mer dempet farge.



Mens Einar på sin side er mektig imponert over hva Sandefjord-paret har fått til.

– Noe av det første vi snakket om, da jeg møtte Ann Heidi og Geir utenfor huset deres rett etter at de hadde kjøpt det, var glassverandaen. De mente de måtte kjøpe nye vinduer siden de som var der ikke var blitt malt på lenge, og i tillegg så veldig dårlige ut. Så tok vi ut et vindu, skrapte litt, oljet og kittet det og dermed var de overbeviste om at disse vinduene som har vært her så lenge, skulle bestå. Det er et omfattende arbeid, men begge er noen flinke arbeidsmaur, sier programleder Einar Nilsson.

– De har også øye for hvordan de skaper nydelige rom med personlighet og vakre detaljer, og alt dette har de jobbet med mens de bodde i huset og begge var i full jobb ved siden av.

Hatten av for familien i huset i Sandefjord, konkluderer Einar som allerede er i gang med innspilling av en ny sesong med oppussing i særklasse. ■



ADVENT: Den norske kronprinsfamilien anno 1985 tenner adventslys i ventetiden. Daværende kronprins Harald og kronprinsesse Sonja fotografert sammen med barna, prins Haakon Magnus og prinsesse Märtha Louise i deres hjem på Skaugum i Asker.

Adventstaker gjennom tidene

LYSENDE VENTETID

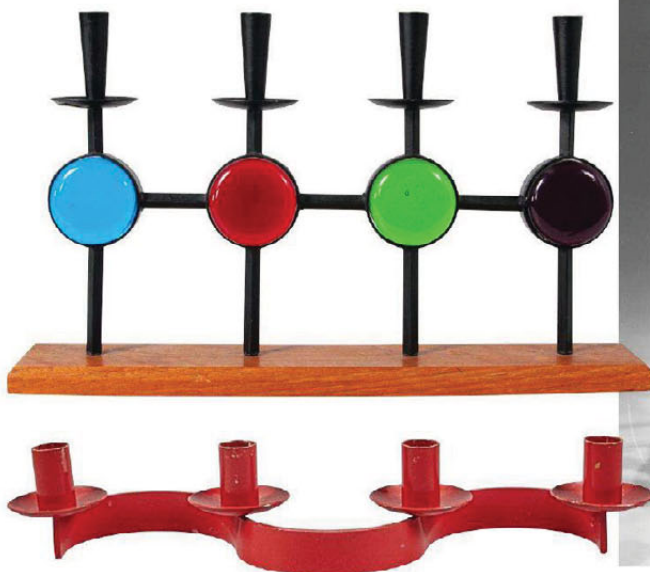
Å tenne lys i adventstiden er en kjær juletradisjon. Etter inspirasjon fra Tyskland var Sverige først ute allerede på 1920-tallet. I Norge ble stakene først populære på 1950-tallet. Her er et tilbakeblikk.

TEKST: Åsa Albinsson

FOTO: Sjöberg bild, Länsmuseumet Gävleborg, Carl Larssons Fotografiska ateljé ab, Nationalmuseum, Linn Ahlgren, Nationalmuseum, Auctionet, Bukowskis mfl.



1960-TALLET: Lysestake, antagelig fra 1960-tallet. Bo Svensk. Lengde 29 cm. Prisnivå 4.



1980-TALLET: Josef Franks Slingan i rød-lakkert 1980-tallsversjon. Prisnivå 4.



1940-70-TALLET: Adventskasser i messing, kobber eller halm. Ble ofte fylt med mose og evighetsblomster eller tyttebærlyng. Prisnivå 1.



1980-TALLET: Helicon av Bertil Vallien, Boda Smide. Lengde 45 cm. Tilhører serien Livets tråd. Prisnivå 5. Nypris: kr 3000.

Adventslysestakene kom til Norge etter første verdenskrig, men ble først populære hos folk flest på 1950 og 60-tallet. Vi var ganske sikkert inspirert av våre svenske naboer, som igjen hadde hentet tradisjonen fra Tyskland. Tradisjonen med å tenne ett lys hver søndag i advent fantes fra før i norske kirker og hjem, men det var først på 50- og 60-tallet at adventsstaken som fysisk gjenstand – med fire lys i rekke – ble vanlig i norske hjem. I begynnelsen tente mange bare ett enkelt lys, men etter hvert ble det vanlig med fire lys i en dekorert bolle eller trekasse, gjerne fylt med mose og røde bånd.

SYMBOLER I ADVENTSTIDEN

På 1920- og 30-tallet var ikke adventsstaken ennå en selvføl-

gelig del av juleforberedelsene, slik den er i dag, men den begynte å bli mer og mer populær. Fremfor alt var stearinlys, som tidligere hadde vært en kostbar luksus, blitt så rimelige at også vanlige folk hadde råd til å kjøpe dem.

I en annonse for stearinlys på midten av 30-tallet vises også den «trivelige nyheten Adventsstaken», og rundt midten av 40-tallet hadde både postordrekataloger og varehus flere staker å velge mellom. Foruten adventslysene er adventstjernen, adventskalenderen og et er flere symbol som markerer adventstida. De vanligste er adventsstjerne i vinduet, adventskalenderen, adventskransen og adventsstaken. Den elektriske adventsstaken med syv lys ble et vanlig syn i norske vinduer på 1970-tallet.

NY DESIGN

Adventsstakene har endret form gjennom tidene. Tidlige var ofte boller med fire lys langs kanten, mens avlange staker i furu eller keramikk også fantes. På 40-tallet kom de klassiske «boksene» i messing, kobber eller flettet halm, fylt med mose og tyttebærlyng – for mange selve symbolet på en tradisjonell adventsstake.

På 50-tallet ble boksen utfordret av tidens unge designere. Det ble arrangert konkurranser der formgivere ble invitert til å lage lysestaker som passet i det moderne hjem – gjerne med inspirasjon fra String-hyllesystemet. Fra Gustavsberg kom nye adventsserier signert Karin Björquist og Lisa Larson. I løpet av 50-, 60- og 70-tallet designet også formgivere som Gunnar

Ander, Erik Höglund og Bertil Vallien adventsstaker, ofte som en del av større lysestake-serier.

Hva som skiller en adventsstake fra en vanlig lysestake eller en kandelaber med fire armer, er ikke så lett å si. At den kan fylles med nøtter eller mose, er kanskje en pekepinn – men det finnes mange både gamle og moderne adventsstaker som ikke ser ut som hverken bokser eller boller.

Maria Maxén, konservator ved Nordiska Museet i Stockholm, påpeker at vi ofte ønsker å sette merkelapper på ting. Vi vil gjerne kunne si hva som er en adventsstake og hva som ikke er det.

– Så enkelt er det nok ikke. Man kan nok si at det er bruken som avgjør om en lysestake er en adventsstake eller ikke, sier Maria Maxén.



MORMORS ADVENTSSTAKE: Denne er ikke rund som en adventskrans, men har lysene på en rekke, noe som ble vanligere etter krigen. Også det at den er rød vitner om en noe nyere tid, selv om det ofte var brukt opprinnelig, med den livgivende rødfargen så mange av oss forbinder med julen.

1940-70-TALLET: Adventskasser i messing, kobber eller halm. Ble ofte fylt med mose, evighetsblomster eller tyttebærlyng. Prisnivå 1.



1980-TALLET: Dreide trelysestaker med allmuepreg. Rødt er en viktig farge. Prisnivå 2.

60-TALLET: Smijernsstake med krusdulledetaljer, ofte inspirert av vikinger og formet som båter. Prisnivå 2.



1970-TALLET: Boda Christmas, 1979, Bertil Vallien, Boda Smide. Lengde 37 cm. Prisnivå 5.

1950-TALLET: String-inspirerte metallstaker, gjerne i svart smijern og kobber. Prisnivå 3.



PRISER

Guiden viser et utvalg adventstaker fra 1930- til 1980-tallet. For hver stake oppgis, der det er mulig, navn, datering, formgiver, produsent og omtrentlige mål. Prisene er basert på hva som betales på nettauksjoner og hos auksjonshus som Bukowskis og Lauritz.

- 1 = Ca. kr 42-106
- 2 = Ca. kr 106-212
- 3 = Ca. kr 212-424
- 4 = Ca. kr 424-1 060
- 5 = Ca. kr 1060-3180



1930-TALLET: Uppsala Ekeby, Harald Östergren, fra 1939. Diameter 25 cm. Prisnivå 2.



Klubbpris
Opptil

-30%
på lyslenker

Vi fikser det!

Gjelder 10.–23. november.

Lyslenke
Northlight LED
Pro fra 199,90

north
5
years
GUARANTEE



8.5
MEGET BRA
TEKNO

Command
kabelholdere
– sitter stabilt
på fast og
slett underlag.



Lys opp det du er glad i!

Hos oss finner du lys-
lenker som kan brukes
både inne og ute.

Kompletter
med smarte
tilbehør for
en lang og
stemningsfull
sesong!



PÅ KONGELIG GRUNN:

Sidsel Wold avlegger et besøk i fjøset på Bygdøy kongsgård – her sammen med nr 3146, en oksekalv ved navn Hulken.



OM HETS, KJÆRLIGHET
– OG ET NOE UVANLIG REISEFØLGE

En følgesvenn i tykt og tynt

En liten ku av plysj har fulgt journalist og forfatter Sidsel Wold gjennom mer enn tyve år – både i hverdagen og på risikofylte oppdrag som NRKs utenrikskorrespondent.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Gry Traaen og privat

Da Sidsel Wold jobbet som frilanser for NRK i Israel i 2003-2004, kjøpte hun en ku – i mykt plysjstoff med lysebrun-flekket pels, to små hvite horn, brune ører og burgunderfargede klover.

– Den heter 707, sier hun, og smiler.

– Og den er oppkalt etter min israelske yndlingsku, som het Lulu og bar nummeret 707. Det som var spesielt med henne, var at når hun spiste, kastet hun alltid høyet opp i lufta slik at det landet på ryggen hennes. Så hun skilte seg ut med en spesiell personlighet og alle var veldig glad i Lulu.

Wold forteller at da hun som 19-åring bodde og arbeidet som frivillig på en kibbutz i Israel, var jobben hennes først og fremst å melke kyr.

– Med 250 kyr som skulle melkes tre ganger om dagen, ble det mange vakter, noe som førte til at jeg fikk et nært forhold til disse dyrene – og et helt spesielt forhold til Lulu. Hver gang jeg ser en flokk

LYKKEBRINGER:

Da Sidsel Wold var innom et kjøpesenter i Tel Aviv tidlig på 2000-tallet, var det som om denne maskoten snakket til henne. Siden har de vært uadskillelige.



TINGENES TALE

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

EIER: Sidsel Wold (66)

GJENSTAND: En liten ku-maskott som hun kjøpte på et kjøpesenter i Tel Aviv.

SIDSEL WOLD

Sivilstatus:

Gift med Ragnar Kvam jr. (f. 1942).

Barn: Én sønn, Magnus (27).

med kyr, blir jeg veldig sentimental. De minner meg om en god periode i livet mitt.

Vi har tatt turen ut til Bygdøy kongsgård, Oslos største økologiske melkeproducent, for å friske opp Sidsel

Etter så mange år som bofast i Jerusalem har jeg veldig respekt for folks personlige tro, fordi det er en enorm kraft.

Wolds minner om den lykkelige tiden som «melkebonde» i Midtøsten. Det er tydelig at hun setter pris på både gjensyn og nærkontakt med de firbente. Det lille kosedyret er også med på vår rojale ekspedisjon.

– Hvor fant du den lille kua?

– På et kjøpesenter i Tel Aviv. Det var noe som tiltalte

ORIGINALEN: Sidsel Wold sammen med Lulu 707 på kibbutzen Ayelet Hashahar i 1979/80. Maskoten hennes er oppkalt etter denne kua.

ET VENDEPUNKT: Sidsel Wold elsket livet på kibbutzen – et opphold som førte til at livet hennes tok en helt ny retning.



TILBAKEBLIKK: Sidsel Wold får oppfrisket minnene fra sitt liv som «melkebonde» i Midtøsten når hun besøker fjøset på Bygdøy kongsgård.



*Det er rart,
men jeg føler meg
alltid veldig trygg
når jeg har med
meg 707 som
reisekamerat.*

meg ved den, kanskje snakket den til meg, og sa: *Jeg vil bli med deg.*

Hun klemmer litt på maskoten.

– Siden har 707 vært med i alle bilene jeg har hatt. Jeg ser på den som en liten lykkebringer, for den har fartet rundt med meg på Vestbredden, reist i skytteltrafikk mellom Jerusalem og Gaza, senere rundt i Tyrkia – og nå er den, som meg, mer eller mindre bofast i Norge.

Hun forteller at kua – som er festet til en nøkkelring – pleide å henge under bakspeilet, men at hun på et tidspunkt syntes det så ut som om den hang i en galge. Så nå sitter den bedagelig i det venstre hjørnet ved frontruten – som en medpassasjer.

EN FIN TID

Sidsel Wold er med årene blitt kjent for sine mange reportasjer og reisebrev fra Midtøsten. Men hvem var den unge, norske jenta som ankom dette landbrukskollektivet i september 1978?

– Jeg var ung, jeg var naiv, og jeg var en drømmer som var ute på en veldig spennende reise. Men jeg hadde jo aldri truffet noen palestinere og viste veldig lite om konflikten, så til å begynne med så jeg alt fra israelsk ståsted.

– Det var bare tredivye år siden staten Israel ble opprettet. Hvordan opplevde du landet den gangen?

– Det var et ganske fattig land, og langt fra så modernisert som det er i dag. Men stemningen var håpefull. Israel var i ferd med å inngå en fredsavtale med Egypt – den første fredsavtalen med et arabisk land. Og så husker jeg veldig godt da Israel vant Eurovision med A-Ba-Ni-Bi. Mange følte at landet nå var på vei inn i det gode selskap – både i Midtøsten og i resten av verden.

Hun betrakter kosedyret.

– Så jeg er sikker på at Lulu 707 også var optimistisk. Jo, det var en fin tid.

– Men hvorfor valgte du å reise til Israel?

– Da jeg var liten, hadde jeg to store inspirasjonskilder:

tegneserien *Sølvpilen*, hvor jeg leste om indianerjenta Månestråle, og farmors store bibel, illustrert av Gustav Doré. Der leste jeg om alle disse skikkelsene fra den jødiske historien: Moses, Abraham, Noah, og jeg syns det var veldig fascinerende. Allerede som barn hadde jeg jo fått med meg at jødene hadde opprettet sitt eget land etter andre verdenskrigs slutt. Da jeg ble litt eldre og oppdaget at det fantes kollektive jordbruksamfunn der man levde og arbeidet sammen – fikk jeg hastverk med å dra. Kibbutzene tok imot frivillige fra hele verden, og det ville jeg oppleve.

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– Og det forandret jo alt. Livet mitt tok en helt annen retning etter det.

TILBAKE I FELTEN:

Etter åtte måneders permisjon fra NRK for å skrive bok, er Sidsel Wold tilbake i rikskanalens utenriksredaksjon. – Nå er det slutt på friheten, sier hun med et smil.



AKTUELL BOK:

Sidsel Wolds siste bok ble lansert på toårsdagen for Hamas-angrepet på Israel. Hun forteller at det har vært et følelsesladet prosjekt.

VILLE KONVERTERE

«Hun fant lykken i kibbutzen», lyder overskriften til en artikkel i *Arbeiderbladet* på nyåret 1981. Bildene viser en ung, smilende Sidsel Wold, ett og et halvt år etter at hun ankom sitt «nye» hjemland. Hun kjører traktor, holder en nyfødt kalv i armene, høster granatepler fra et tre, og på selve inngangsbildet hviler hun hodet på kjæresten Shlomos skulder. I reportasjen forteller hun om livet på kibbutzen og sier: «Skulle jeg reise herfra nå, ville jeg føle at jeg mistet noe av meg selv».

– Jeg identifiserte meg veldig med dette universet, sier Wold, 45 år senere, og legger til at hun lenge bare datet jødiske menn. På et tidspunkt var hun også fast bestemt på å konvertere til jødedommen.

– Jeg ville bli en del av dette. Det føltes riktig. Men etter hvert kom jeg frem til at selv om jeg konverterte, kunne jeg aldri bli hundre prosent jødisk. Det kan man ikke alltid bli som konvertitt. Du har ikke jødisk familie, du deler ikke historien om Holocaust som de europeiske jødene gjør. Jeg ville blitt en plante uten rot.

– Så du avbrøt konverteringen?

– Ja.

– Har du en tro i dag?

– Det er et godt spørsmål.

Etter så mange år som bofast i Jerusalem har jeg veldig respekt for folks personlige tro, fordi det er en enorm kraft. Og jeg ser at når folk har det veldig vondt – som i Gaza i dag, eller under jordskjelvet i Tyrkia for et par år siden – så gir troen håp og styrke. Nordmenn er jo veldig

sekulære, og jeg tror det har å gjøre med at vi lever i en trygg velferdsstat. Livet vårt kommer ikke til å rakne, så vi trenger ikke å be til høyere makter. Men så går man kanskje glipp av noe når man ikke har en høyere himmel. Jeg ber ikke selv til Gud, men samtidig tror jeg det er mye mer mellom himmel og jord enn vi aner.

UHØFLIG

Sakte, men sikkert, lærte Sidsel Wold seg også hebraisk – et svært gammelt språk med røtter tilbake til antikken, og samtidig et av de få oldtids-språkene som i dag brukes som moderne talespråk.

– Jeg tror det første ordet jeg lærte meg var *chalivá* (חבילה) som betyr «melking». Og *pará* (הפרה) som betyr ku. Etter hvert kom det andre ord som hadde med livet på kib-

butzen å gjøre. Jeg lærte også mye gjennom å pugge reklameinnslag som jeg hørte på radio, lese veiskilt, se på værmeldingen – og det var en veldig populær artist den gangen som het Matti Caspi. Tekstene hans var alltid trykket på LP-coveret, så de lærte jeg meg utenat.

Hun smiler.

– Så til å begynne med besto språket mitt av ku- og kibbutzord med innslag av reklame og noen mer poetiske vendinger. He-he.

– Men i dag snakker du flytende?

– Ikke flytende, men greit nok. Jeg har både tatt språkkurs og hatt privatlærer, så jeg klarer meg bra. Og jeg forstår veldig mye – noe som er viktig når man skal rapportere. Bare det å skjønne hva som står på plakaten og hvilke slagord folk roper under demonstrasjoner, er superviktig.

– Når du er i Israel og snakker hebraisk – opplever du at du blir en litt annen person enn når du snakker norsk?

– Jeg merker at jeg blir litt mer uhøflig. Israelere er veldig rett på sak, og det preger meg også. Språket er kort, effektivt, og speiler et samfunn som kan oppleves som ganske røft.

I perioden 2007–2011 var Sidsel Wold NRKs korrespondent i Jerusalem – fire intense år med lange arbeidsdager.

– Hva var det mest spennende dere opplevde sammen i denne perioden, du og 707?

Hun tenker seg om.

– Det må ha vært under Gaza-krigen i 2008–2009. Da kjørte vi mye i områdene rundt Gaza, og flyalarmen gikk stadig vekk. Da måtte vi bare stoppe, komme oss ut av bilen og finne en grøft å søke dekning i.

Hun betrakter det lille dyret.

– Men nå får jeg veldig dårlig samvittighet. For jeg lot alltid 707 bli igjen i bilen.

BLE HETSET

Krigen Sidsel Wold refererer til, varte i 22 dager, og rundt 1500 liv gikk tapt. Da en skjor →

NOSTALGI: – Hver gang jeg ser en flokk med kyr, blir jeg voldsomt sentimental, sier Sidsel Wold. Det minner henne om en fin tid som ung kibbutz-volontør i Israel.

Jeg har møtt så mange bra folk, helt normale mennesker, som tilfeldigvis er født i et helt unormalt land, i en helt unormal region. De fortjener også å bli hørt.



våpenhvile nylig ble inngått, hadde Israel–Hamaskrigen vart i over to år. Store deler av Gaza ligger i ruiner, og ifølge Gazas helsedepartement er antall drepte oppe i over 66 000. Marerittet startet da Hamas gikk til angrep på militærbaser, kibbutzer, småbyer og en musikkfestival i Israel den 7. oktober 2023. Rundt 1200 israelere ble drept, de fleste av dem sivile. Hundrevis ble også tatt som gisler.

– Jeg var lamslått, sier Sidsel Wold, som har brukt de siste åtte månedene på å skrive boka *Israel – et land i kamp med seg selv*. Dette til tross for at hun for nærmere ti år siden prøvde å legge alt som har med Israel og Palestina bak seg.

– Da hadde jeg også skrevet bok (*Landet som lovet alt – min israelske reise*). Tiden som korrespondent førte til at jeg fikk vanvittig mye pepper. Mest hets, ikke saklig kritikk – som alltid er nyttig. Men nå ble jeg kalt jødehater, løgnkjerring, araberhore – og til og med «en Göbbels av vår tid». Uten at de som hatet meg, sa hva det var de reagerte på ved min dekning. Dette var omtrent da Facebook og Twitter tok av, så det ble ganske mas-sivt.

– Hva tror du hetsen mot deg skyldtes?

– Vel, det er jo en kamp om fortellingen. Jeg oppdaget jo etter hvert at det var veldig mye forferdelig som foregikk i okkupasjonens navn på

Vestbredden, og i Gaza, hvor hele befolkningen er sperret inne. Jeg tror mye av hetsen skyldtes fornektelse blant Israels venner og blant kristne mennesker som ser en Guds plan for det jødiske folket. For at den skal fullbyrdes, oppleves palestinerne bare som rusk i maskineriet.

ET FORLØSENDE RÅD

Wold forteller at smarte folk i NRK foreslo at hun kunne se på boka som avslutningen på et kapittel. At hun kunne gjøre noe annet i livet enn å farte rundt og snakke om denne konflikten.

– Det var forløsende. Så ble jeg jo korrespondent i Tyrkia, et spennende land med fantastisk historie og mye nytt å sette

seg inn i. Men så kom 7. oktober, da Hamas angrep Israel, og jeg ble innhentet av dette igjen.

Sidsel Wold blir stille.

Øynene blir blanke.

– Det var jo så grusomt, og jeg kunne ikke bare sitte på sidelinjen.

Nå håper hun at den nye boka vil synliggjøre noe av bakgrunnen for de dype skillelinjene i det israelske samfunnet – samt nyansere folks syn på israelere.

– I debattklimaet her hjemme har jeg følelsen av at mange tror alle israelere er onde. Men sånn er det jo ikke. Jeg har møtt så mange bra folk, helt normale mennesker, som tilfeldigvis er født i et helt unormalt land, i en helt unormal region. De fortjener også å bli hørt.

Hun blir tankefull.

– Jeg har venner som sier at de ikke kan bo i Israel lenger, at de ikke har noen fremtid der, siden de religiøse er i ferd med å ta over landet.

Hun forteller at det var en følelsesladet opplevelse å jobbe for NRK i flere omganger etter 7. oktober-angrepet.

– Jeg var så sint på israelerne og deres krigføring i Gaza, hvor jeg også kjenner mange. Men et veldig sterkt møte med en israelsk familie som hadde et gissel i Gaza, fikk meg til å innse at folk virkelig lider – på begge sider.

– Var 707 også med på denne turen?

– Nei, dessverre. Da leide vi biler med sjåfører. Men nå er det godt å være tilbake i fredelige Norge og ha selskap av 707 hver gang jeg kjører bil.

Hun løfter frem den lille kua.

– Det er rart, men jeg føler meg alltid veldig trygg når jeg har med meg 707 som reisekamerat. Og jeg blir i godt humør av å se på den. Det er noe man virkelig kan trenge i denne strømmen av triste nyheter. •

For noen handler julen om å overleve

Foto: Jenny Davies, MAF | (19/12/2021)



– Da lille Nyandit ble født i Sør-Sudan, vokste hodet hennes unormalt. Hun hadde «vannhode» – en tilstand som enkelt kan behandles i Norge, men som ofte betyr døden der hun bor. Moren, Monika, så hjelpeløst på mens datteren led. Sykehuset lå 65 mil unna – uten vei dit. Men et lite MAF-fly kom. På få timer ble Nyandit fløyet til sykehus og reddet.

Flere barn kan få den samme sjansen. Vil du gi en julegave til MAF?

Vil du gi
en julegave
til MAF?



Jan Ivar Andresen,
Tidligere Widerøe-kaptein, nå
MAF-pilot på Papua Ny-Guinea.
Møt Jan Ivar og de andre pilotene
i TV-serien Bushpilotene.



En jerrykanne:*
297 kr

* Vi kan fly ca 120 km,
avhengig av flytype.

vipps



Bruk QR-koden
og Vipps til 2474
eller gi til konto
1506.33.32701.



Hvert sjette minutt letter eller lander et MAF-fly et sted i verden – med livsviktig hjelp om bord. Med 125 fly i 27 land når Mission Aviation Fellowship (MAF) frem til isolerte samfunn der veiene tar slutt og nøden er størst. Slik bringes hjelp, håp og liv til mennesker i noen av verdens mest utilgjengelige områder. MAF Norge er godkjent av Innsamlingskontrollen.

BUSHPILOTENE

**SE TV-SERIEN
OM
MAF!**



bushpilotene.maf.no



Storbyferie i Syden

OVERRASKELSEN LAS PALMAS

Storby, strand og historiske severdigheter på samme sted?
Alt dette og mer får du i herlige Las Palmas lengst nord på Gran Canaria!

TEKST: Runar Larsen FOTO: Runar Larsen, TUI og Apollo



BYSTRAND: Den tre kilometer lange Playa de Las Canteras egner seg utrolig nok både for barnefamilier og for dem som søker mer action på surfbrett.



GAMLEBYEN

Ta turen innom gamlebyen Vegueta med museet Casa Colon (casadecolon.com), hvor en av verdens mest kjente sjøfarere bodde i flere perioder. Ikke langt unna ruver katedralen Santa Ana over bydelen. Den ble påbegynt på slutten av 1400-tallet, men tok flere århundre å ferdigstille – og representerer derfor flere ulike byggestiler.

LOKALE PRODUKTER: Skal det være litt fersk lokal ost? Du finner det på Mercado Vegueta.



LITEN STORBY

Las Palmas er med sine 400 000 innbyggere en autentisk spansk storby – koselig er den også.



Mens Gran Canaria stort sett forbindes med late dager med sol, strand og slaraffenliv på en eller annen kystresort, er den spanske øya også et yndet reisemål for skikkelig storbyliv.

– Mange blir overrasket over hva vi har å by på, innleder Guillermo Bernal (41).

Om Gran Canaria fortjener beskrivelsen som «et kontinent i miniatyr», bør øyhovedstaden Las Palmas med sine 400 000 innbyggere omtales som en «metropol i miniatyr». Her er det aldri langt fra livlig storbystemning til historiske severdigheter – for ikke å glemme den tre kilometer lange sandstranda. Mer om det senere.

VIKTIG HAVNEBY

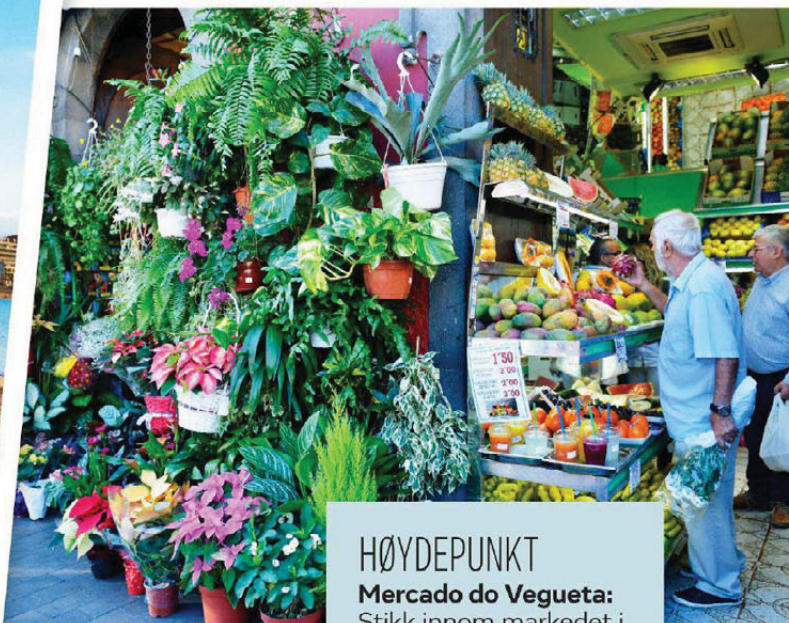
Som guide i Las Palmas er han særlig opptatt av Kanari-

øyenes historie, og det er lett å la seg fascinere av byens fortid. Det eldste huset i byen ble reist allerede på 1400-tallet. Katedralen Santa Ana ble påbegynt i 1497, mens Christofer Columbus tilbrakte tid i gamlebyen Vegueta før han seilte vestover mot det han trodde skulle være India. I dag er Casa de Colon midt i den bilfrie delen av gamlebyen en viktig attraksjon viet utstillinger som forteller om utviklingen på Kanariøyene – og selvsagt sjøfartshistorien.

Fram til 1800-tallet var det imidlertid Santa Cruz på Tenerife som var Kanariøyenes viktigste by.

– Men etter hvert som dampskipene ble større, måtte det bygges en ny havn. Britene ledet denne utviklingen. De trengte et strategisk sted for å fylle på med kull og fikk

FERSKE VARER: Åh, så frodig og herlig! Fersk frukt og fine blomster finner du mange steder.



HØYDEPUNKT

Mercado do Vegueta: Stikk innom markedet i Vegueta (åpent på formiddagene) for en smak av Kanariøyene. Her får du alt fra oster fra gårdene rundt omkring på øya til kanariske krydder og sauser på glass, samt et spektakulært utvalg av frukt og grønnsaker. Et perfekt sted for å kjøpe spiselige suvenirer.

Triana: Pardegaten er stedet for å handle, se på folkehavet og roe ned med en kaffe eller øl. Begynn dagen på kafeen i Parque San Telmo, vandre deretter ned Calle Triana og så over til Vegueta. På kveldstid fordables sidegatene til et mylder av liv og røre på utallige gaterestauranter. Ekke, spansk storbyliv.

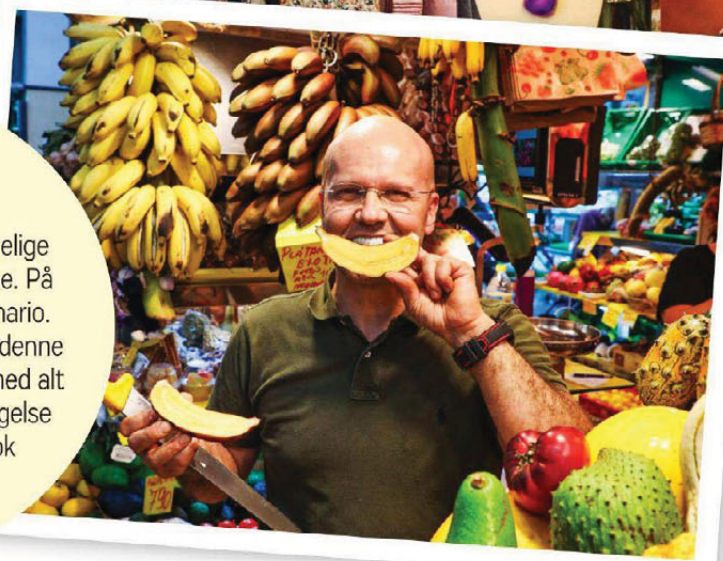
Playa de Las Canteras:

Mange mener Las Palmas bystrand er den beste av sitt slag i hele verden. Tre kilometer med finkornet strand som går fra å være vulkansk svart i nord til gylden gul i nord. En holme av korall skaper et slags naturlig basseng, slik at det sjelden er store bølger innenfor. Auditorio Alfredo Kraus i motsatt ende av stranden er byens kulturelle storstue.



HIPT OG HISTORISK: Santa Catalina, a Royal Hideaway Hotel er et av byens mest historiske overnattingssteder. En gang vi var innom, møtte vi skuespiller Samuel L. Jackson i resepsjonen.

SHOPPING: I paradegaten Triana finner du mange fine butikker – let også i smågatene rundt etter skatter. El Muelle Shopping Centre er også populært.



Enkelte hevder at Playa de Las Canteras er den aller beste storbystranden i hele verden.

MUSEO CANARIO

Guanchene var den opprinnelige folkegruppen på Kanariøyene. På Museo Canario (elmuseocanario.com) formidles historien om denne den noe mystiske kulturen, med alt fra mumier, kunst og bebyggelse til hvordan spanjolene tok over øyriket.

etablert Puerto de la Luz, sier Guillermo mens vi spaserer forbi havneområdet og inn mot den historiske delen av Las Palmas.

Da havna sto ferdig i 1903, ble det starten på nye tider på Kanariøyene, og dette er fortsatt en av de aller viktigste havnene for skipstrafikken som seiler over Atlanterhavet.

DEN GLEMTE BYEN

Likevel er det en by som stadig går litt under radaren. For turister flest betyr «Las Palmas» flyplassen noen mil sør for sentrum, mens andre hopper på et cruiseskip på vei til andre øyer. Selv om det var Las Palmas som først lokket turister, er det feriebyene i sør som har blitt etablert som store turistfavorittene – Puerto Rico, Playa del Inglés og etter hvert Meloneras, Tauro og Amadores. I sør finner du alt fra hyggelige resorter til digre

blokker med ferieleiligheter, og stemningen er mer preget av turister fra Nord-Europa enn av spansk koloritt.

Dette har på sett og vis vært en velsignelse for Las Palmas. Øyhovedstaden er en autentisk spansk storby, komplett med historiske severdigheter, moderne uteliv og en aldeles praktfull strand – midt i hjertet av byen.

BYSTRAND OG KONserter

Enkelte hevder at Playa de Las Canteras er den aller beste storbystranden i hele verden. Korallrevet La Barra 100 meter ut i sjøen fungerer som en bølgebryter, og badeforholdene i retning den lille fiskerhavnen er som regel utmerket. I motsatt ende ved det storslagne konserthus Auditorio Alfredo Kraus og i bukta El Confital er det derimot ingen naturlig hindring for havets vrede. Det gir gode forhold for surfere.

For Leo Lunde (35) som

driver den norske nettavisen Canariavisen.no fra sitt hjem i utkanten av Las Palmas, er det noe av en gåte hvorfor ikke flere turister legger ferien sin til denne delen av Gran Canaria.

– Her er det voldsomt mye forskjellig, men på en liten plass, innleder Lunde mens vi spaserer langs promenaden foran Playa de Las Canteras.

Sola henger som en oransje ball rett over horisonten i vest, mens barn og voksne inntar de tallrike uteserveringene for å følge med på solnedgangen.

NORSKE TIPS

– Dette er en ekte, spansk storby med yrende kulturliv. Det skjer noe hele tiden, sier Lunde og forteller om konserter med internasjonale artister så vel som stadig nye spisesteder med skyhøyt nivå.

Trioen Muxgo, Poemas og Tabaiba har en stjerne i Guide Michelin, men også det gene-

MARKEDET: Smiil – her selger vi lokale bananer og veldig mye annet godt!

relle nivået på spisestedene er høyt. Her er kan du sette deg ned ved en hyggelig uteservering i gamlebyen eller ved den livlige strandpromenaden foran Playa de Las Canteras og forvente ekte kvalitet på både tapas, pasta og sjømat. Ryktet om Gran Canaria som et sted kun for sol, strand, billig biff og overkokte grønnsaker får seg en vekker dersom du tar et par dager i øyhovedstaden.

– Jeg vil si dette er så langt unna stereotypen du kan komme. Dessuten er det et godt utgangspunkt for å utforske mer av Gran Canaria, synes Leo Lunde.

For i miniversjonen av et kontinent bør du sette av tid til både fjellturer, sjarmerende landsbyer og katedraler utenfor allfarvei. Da er Las Palmas det perfekte utgangspunktet. •

DET GODE LIV:
Det er flere gode spisesteder langs strandpromenaden, deriblant La Casa Rosa Sole Mio.

MAT OG DRIKKE

La Marinera (*restaurantelamarinalaspalmas.com*) ved enden av Playa de Las Canteras er en kulinarisk institusjon i Las Palmas. Her er det havets delikatesser som står på menyen.

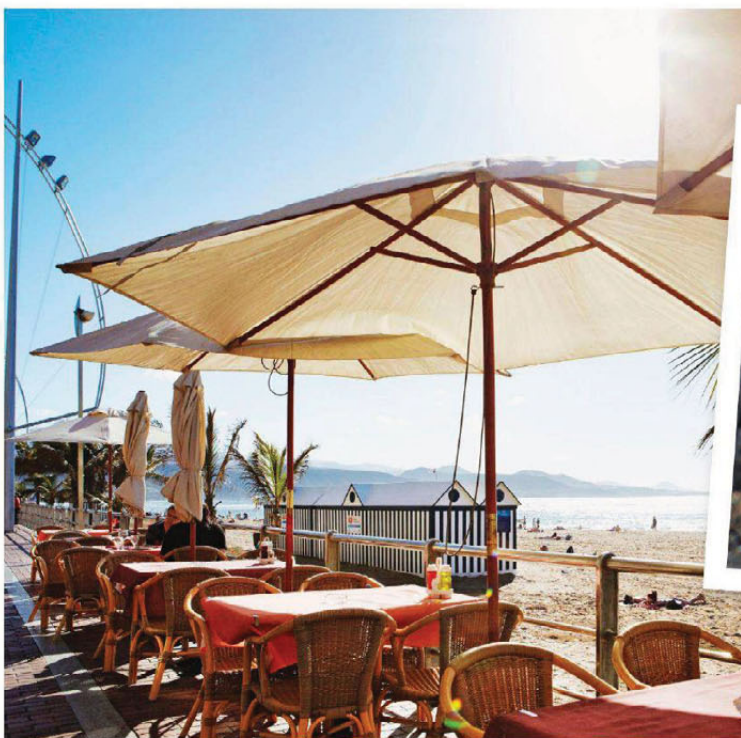
Det er flere gode spisesteder langs promenaden, deriblant La Casa Rosa Sole Mio (Facebook-side), mens den som vil unne seg det lille ekstra bør bestille bord hos Muxgo (*muxgo.es*). Den drives av to brødre fra naboøya Tenerife og har en stjerne i Michelin-guiden.

I Triana anbefales Deliciosamarta, mens enhver uteservering i en av sidegatene bør fungere bra for tapas og vin.

Mercado del Puerto ved Playa de Las Canteras er også et spennende sted for den som er opptatt av mat og drikke.



LOKAL: Leo Lunde driver den norske nettavisen *Canariavisen.no* synes det er en gåte at ikke flere turister legger ferien sin til Las Palmas.



INSTITUSJON:
Guiden Guillermo Bernal tester lokal vin på Restaurant La Marinera ved enden av Playa de Las Canteras.

HISTORISK:
Sett av tid til å utforske den gamle bydelen Vegueta.



SILD OG SARDINER:
Sjømat er naturlig nok populært på øya som ligger langt ute i Atlanterhavet.



REISEFAKTA

Komme hit: Fly til Gran Canaria fra de fleste store flyplasser i Norge. Priser fra kr 4000 t/r, flytid ca. 6 timer én vei. Det er ca. 20 minutter fra flyplassen utenfor Las Palmas til havnen, kr 400 med taxi. Buss er også et bra og mye rimeligere alternativ (ca. 40 kr én vei), flere ruter går direkte fra flyplassen og stopper ved busstasjonen i Santa Catalina like ved gamlebyen Vegueta

Her bor du: Selv om Las Palmas er en relativt kompakt by, er det langt å gå mellom de ulike bydelene som er mest interessant for turister. Om du vil bo ved Playa de Las Canteras er Bull Reina Isabel & Spa (*bullhotels.com*) et godt valg – fra kr 1600 per natt. Vi slår imidlertid et slag for nydelige Santa Catalina, a Royal Hideaway Hotel (*barcelo.com*), som er et av byens mest historiske overnattingssteder. Rom fra kr 1800 per natt. Både TUI, Ving og Apollo har Las Palmas i sitt program for Gran Canaria. Da kan du få en uke med fly og hotell fra kr 8000 – avhengig av sesong og hotellstandard.

Les mer:
grancanaria.com



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
12 990,-



VINTER 25/26 | FLY | 2 ELLER 4 UKER | FRA 12 990,-

Langtidsferie midt i herlige Fuengirola

Unn deg en deilig langtidsferie på en av våre destinasjoner i Spania! Vårt hotell i sentrum av Fuengirola byr på flotte studioleiligheter og kort vei til alt.

Velkommen til solrike dager på Costa del Sol! På Veramar Aparthotel i Fuengirola bor du i en lys, praktisk og moderne studioleilighet – bare 300 meter fra stranden.

Fuengirola er kjent for sin lange strandpromenade og sin hyggelige og avslappede atmosfære, så her er det bare å hoppe i skoene og rusle seg en tur. Hotellet ligger i hjertet av sentrum, med kort vei til butikker, kafeer og spisesteder. Vi anbefaler å besøke det lokale markedet, å ta et glass vin på den koselige plassen Plaza de los Chinorros, eller å spise

tapas på en av de mange restaurantene i området. Hvis du som oss elsker å bade, er det dessuten uendelige muligheter for det – både på stranden og i bassenget på hotellet.

På våre langtidsferier bor en norsktalende reisvert alltid på samme område som deg og arrangerer aktiviteter som utflukter, morgenturer, quiz og kaffeslabberas. Her kan du bli kjent med nye venner, dele gode opplevelser og nyte ferien akkurat slik du ønsker. På storytravel.no finner du all info, samt flere bilder fra alle hotellene våre. Håper vi ses!

INKLUDERT I PRISEN

- Fly t/r Oslo/Torp/Stavanger/Bergen/Trondheim-Málaga
- Innsjekket bagasje, to kolli à 23 kg
- Transport fra og til flyplassen i Málaga
- Leilighet i Fuengirola i hele perioden
- Frokost i restauranten hver dag
- Rengjøring én gang i uken (ikke kjøkkenredskaper)
- Sosiale sammenkomster
- Norsk reiseseleder på stedet

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT
3000,-**
Send sms:
STORY til 27333



Scann QR-koden
og les mer her!



Albir Hills Resort – for deg som er glad i vakker natur

Albir Hills er et fredelig ferieanlegg som ligger i fjellsiden like ovenfor den koselige kystbyen Albir på Costa Blanca. Her bor du i lyse og romslige leiligheter omgitt av grønn og frodig natur.

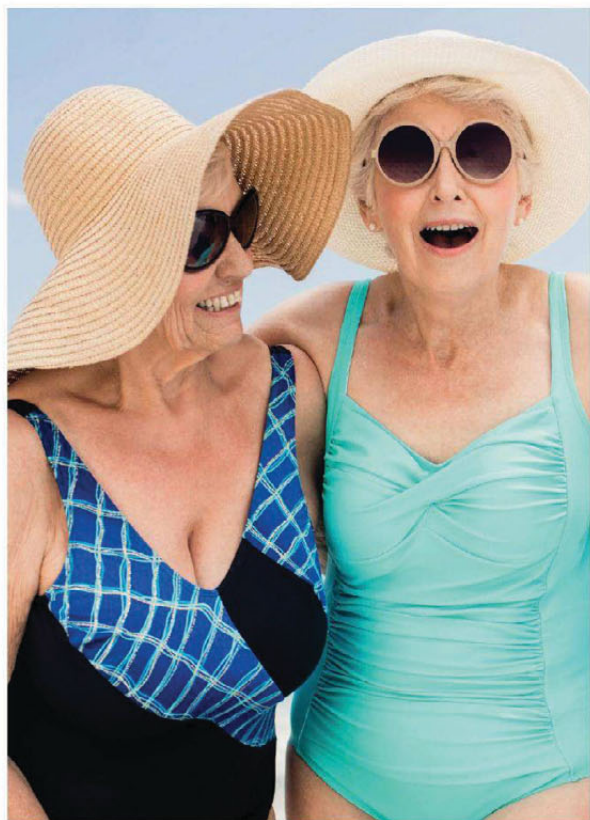
Liker du å ta på deg turskoene og komme deg ut, er det gode muligheter for det i den vakre naturparken Sierra Helada. Fra hotellet er det også kort vei til sentrum av Albir, der du finner hyggelige kafeer, restauranter og butikker – samt en herlig strandpromenade. Om du ikke ønsker å gå selv, har vi en gratis shuttlebuss som kjører deg til sentrum, stranden og nærbutikken. Vi har også en egen fysioterapeut som tilbyr behandlinger på hotellet, så her er det enkelt å ta vare på *hele* deg.

Vår norske reisevert bor på hotellet sammen med gruppen og arrangerer en rekke hyggelige aktiviteter. Delta på alt fra markedsbesøk og gåturer til utflukter til nærliggende byer – eller bare nyt solen og stillheten i ditt eget tempo!

Gled deg til:

- Fantastisk utsikt fra hotellet, som ligger på en høyde over Albir.
- Rusleturer i den hyggelige kystbyen og på strandpromenaden der.
- Naturparken Sierra Helada.
- Utendørsbasseng, boblebad og eget treningsrom.
- Behandlinger hos vår egen fysioterapeut på hotellet.
- Kafé- og restaurantbesøk med nydelig spansk mat.
- Mange spennende utflukter.
- Late kvelder på balkongen.
- Gratis shuttlebuss til sentrum av Albir flere ganger om dagen.

VINTER 25/26 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 16 490,-



Nyt sol og strand på vårt hotell Fuengirola Playa

Bli med på langtidsferie til Costa del Sol og det trivelige strandhotell Fuengirola Playa – et moderne, komfortabelt og velutstyrt hotell med herlig beliggenhet på strandpromenaden.

Hotellet har romslige leiligheter med eget kjøkken og egen balkong – samtlig med utsikt mot havet og den fantastiske soloppgangen. Her bor du i rolige omgivelser, med kort vei til supermarked, kafeer, restauranter og Fuengirolas livlige byliv. Hver morgen kan du starte dagen med en spasertur langs stranden eller en kopp kaffe i solen, før du velger hvordan du vil fylle resten av dagen. Utforsk det vakre området på egen hånd, eller bli med på en av de mange spennende utflyktene vår norsktalende reisevert arrangerer. På kveldene kan du være med på aktiviteter som quiz og fellesmiddager – eller bare kose deg på balkongen din.

Her vil du fort vil føle deg hjemme, og mange av gjestene våre vender tilbake år etter år. Gi deg selv en forjuls gave – dette fortjener du!

Gled deg til:

- En moderne og komfortabel leilighet med egen kjøkkenkrok.
- Balkong med utsikt over havet og fantastiske soloppganger!
- Kort vei til koselige kafeer og strandrestauranter i området.
- Gode muligheter for shopping og byliv inne i Fuengirola.
- Det største gatemarkedet på hele solkysten, som arrangeres i Fuengirola hver tirsdag.
- Mange gøyale aktiviteter og utflukter sammen med andre langtidsferiegjester.
- Norsktalende reisevert som alltid er tilgjengelig.

VINTER 25/26 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 18 990,-

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania fra 2 til 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhang

linda.isenhang@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjolhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1819 1/2 år kr 1135



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842
Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsskriv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendelse av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.
Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delvis selskaper.

Hjemmet

storyhouse
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål.
Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo.
E-post: pfu@presse.no

REISE

JULEMARKEDER LANDET RUNDT

10 steder du finner julestemningen



MAT

6 HERLIGE FESTKAKER

Flott og godt i førjulstiden



GRY WIGRES TØFFE OPPVEKST

– Jeg ble bare stemplet som umulig



EKSTRA BILAG TIL DEG!

Hjemmet ALT OM julen

LAG DEN BESTE JULEN



HÅNDARBEID
LUNT TEPPER
Koselig strikk i tykk bomull

HJEMMET UKE 46/2025

Vi ses igjen NESTE UKE

I SALG 21. NOVEMBER



*– Jeg takker for
livet hver kveld og
minner meg selv på
at det er viktig å
leve her og nå.*

Linn Skåber

ET LITE STYKKE NORGE

Magisk utsikt
over Lyngsalpene
som glitrer mot
himmelen –
naturens eget
vintereventyr.

*Hvis vi ikke hadde noen vinter,
ville ikke våren vært så deilig;
hvis vi ikke av og til
møtte motgang, ville gode tider
ikke være så velkomne.*

ANNE BRADSTREET

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

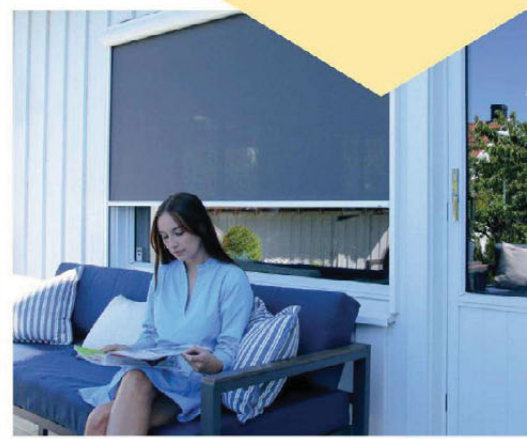
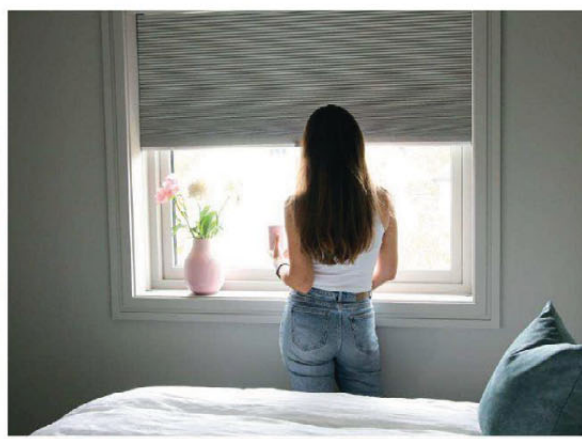


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®

Lunhet og hygge med funksjonelle liftgardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige bestilling der du ønsker den, raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

FYRKLÖVERN

Julens vakreste serviser

AKKURAT NÅ:
Opptil

30 %

Åsas Jul

Juleminner

Gammeldags Jul

Disney
Disney Jul

© Disney

Dekk bordet med julens vakreste serviser og lag ekte julestemning med varme, fellesskap og tradisjon. *Kun hos Fyrklövern.*

Bestill på fyrklovern.com/no

Kundeservice: 67 20 63 50

Skann for å besøke
hjemmesiden.

