

Julestemning med Hjemmet

LINN SKÅBER

snakker om:

- ✓ Små gleder
- ✓ Ærlighet
- ✓ Kjærlighet

TA JULEN litt PÅ FORSKUDD

LAG SELV
Småfuglenes
favoritter

Strikk
vakkert
teppe



BERIT OG RANDI HAR
VÆRT VENNER I 50 ÅR
– Vi har funnet løsningen
på ensomheten



GJENNOMTENKT KJØKKENDRØM:
**Amalies kjøkken er
akkurat slik hun ønsket seg**

Med en klar visjon og smarte løsninger ble kjøkkenet til Amalie Henningsen Sørseth akkurat som hun drømte om – funksjonelt, lekkert og fullt av liv.

ANNONSØRINNHold: STORY HOUSE EGMONT

«Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes.»

FORNØYD: Amalie Henningsen Sørseth er godt fornøyd med at kjøkkendrømmen kom til liv i huset i Sandnes.



LETT Å VEDLIKEHOLDE: De store benkeflatene og vask og platetopp som går i ett gjør at kjøkkenet er enkelt å holde rent.



Amalie Henningsen Sørseth og familien nyter sitt første år i nybygd enebolig i Sandnes, takket være en tydelig visjon, lidenskap for interiør og en arvet tomt.

I hjertet av det hele finner man kjøkkenet Ragne fra Norema Urban Collection hos Power i brun eik.

INTERIØRLIDENSAP OG INNFALL

De fikk hjelp av arkitekt og byggfirma på utsiden, men Amalie er lidenskapelig opptatt av interiør, og har selv utarbeidet planløsningen innvendig i eneboligen – med litt hjelp fra arkitekt.

– Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes. Nå er det bare oss to og en bitteliten baby, men med tiden er planen familie, forteller hun.

GJENNOMTENKTE DESIGNELEMENTER

Amalie hadde allerede fra start en veloverveid og gjennomtenkt plan over hvordan kjøkkenet skulle se ut og hvilke funksjonaliteter det skulle ha:

– Vi ville ha en stor flate med benkeplate, hvor vi kan bake og servere tapas, og ha en skikkelig buffet-ordning, forteller hun.

Andre elementer som var viktig, var steketopp og vask som går i ett med benkeplaten for å gjøre det enkelt å holde rent, og en kvalitetsbenkeplate i stein som tilførte liv til kjøkkenet.

Den dristige mørkere fargen på Ragne-kjøkkenet fra Norema Urban Collection ble komplettert med en gjennomgående Taj Mahal benkeplate fra Nerostein på alle arbeidsflatene, som binder rommet sammen med masse dynamikk og liv.

– Vi lurte på om vi bare skulle ha høyskap på den ene veggen, men jeg er glad vi åpnet opp med kaffenisje der nå. En vegg med kun høyskap ville

vært veldig massivt og tungt, sier Amalie.

Veiledningen fra kjøkkendesigneren hos Power Forus bidro til den siste finpussen på planen til Amalie, og besto hovedsakelig av hjelpsomme innspill angående løsninger innvendig i skuffene. Resultatet er et lekkert og funksjonelt kjøkken, som samtidig har en enkel og clean look – helt i Amalies ånd.

SMARTE LØSNINGER

På spørsmål om hvilke løsninger hun er mest fornøyd med på kjøkkenet, trekker Amalie frem søppelhåndteringen.

I stedet for å ha den under vasken som mange tradisjonelt gjør, har de valgt å ha den i øverste skuff rett nedenfor kjøkkenbenken på høyre side av vasken.

– Alle som er her er bare: «Hæ, hvor er søpla?», for de fleste har den jo under vasken. Men det gir veldig mening å ha den ved siden av, ikke minst fordi det er mye bedre plass der.

Det gjør det også enkelt å stå og kutte grønnsaker ved benken for deretter å kaste matavfallet rett ned i søppelet nedenfor.

– Det er en annen helt annerledes ting vi har gjort og som jeg er veldig glad for.

Hun trekker også frem den estetiske helheten med kaffenisjen og fargesammensetningene, som gjør kjøkkenet åpent, cleant og innbydende – et sted man har lyst til å lage mat.

Hun er også fornøyd med det doble kjøleskapet, som åpnes utover med kjøleskap på begge sider og fryser nede.

– Ellers har vi en del skuff i skuff, som jeg også er veldig fornøyd med, og som hjelper til å utnytte plassen enda bedre. Da kan man ha bestikk i én skuff, stekeredskaper og bakeark i en annen.



KAFFENISJE: Den smarte kaffenisjen bryter opp veggen med høyskapet, og gjør det ikke minst ekstra hyggelig å lage seg en kopp god kaffe på kjøkkenet.

Book gratis
tegnetime for
Power-kjøkken her!



INNHold

i Hjemmet

UKE 47/2025



28

En liten smak av jul



62

Skap den gode stemningen



82

Skandalen rundt Juan Carlos av Spania



22



90

Jakten på julestemningen



Et inspirerende møte

Jeg vet hvordan jeg vil ha det hvis jeg blir alene som gammel. Akkurat det ble jeg minnet på da fotograf Gry og jeg fikk en formiddag med to bestevenninner, som begge er enker, og som holder sammen som Tuppen og Lillemor fortsatt. Berit og Randi bor i Oslo og tilbringer

hele helger sammen. De gjør hverandres dager glade. Som bestevenninner ofte gjør, deler de seng iblant også. De prater, minnes og skoggerler mens de ligger der, side om side.

Jeg sender herved ut et varsko-rop. Bente, Anne, Signe, Linda. Jeg bare sier det. Sånn kan vi få det.

Siri Walen Simensen, journalist

“Barna våre trenger ikke bekymre seg for at vi sitter mye alene, for de vet at vi henger sammen støtt.”

Berit Jørgensen

ARTIKLER

★ Åpenhjertige Linn Skåber	8
Multeplukker Signe	14
Gry Wigres tøffe oppvekst	18
Heltekongen rotet bort alt	82
Lisa Stokke og mamma	86
★ 10 julemarkeder i Norge	90

HELSE OG VELVÆRE

★ Vennskap for helsen	22
Lev vel	26

MAT OG BAKING

Enkel hverdagsmat	28
★ Runde festkaker	30

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	62
----------------------	----

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Lunt teppe	66
--------------	----

LESELYST

Salig fredag	36
Julenisse til besvær	39
Julemysteriet (3:6)	72

LESERNE FORTELLER

Min uforsonlige søster	78
Var jeg utro?	80

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	6
Vet du det?	59
Hjemmets lille avis	60
Ditt personlige horoskop	70
Fra kvinne til kvinne	76
Et lite stykke Norge	98

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Agnete Brun

Mens vi venter på julen



Her i Hjemmet har vi jaktet på julestemningen helt siden vi kom tilbake fra sommerferien. I august, når sola fortsatt varmet og hagen bugnet, var det ikke bare lett å finne julestemningen – men den finnes jo alltid et sted. For eksempel i en spilleliste med julemusikk. Jeg skrudde på «Deilig er jorden» og «Let it Snow», og vips var vi i gang.

Vi begynner tidlig fordi vi vil gi deg den beste førjulstiden – både den koseligste og mest inspirerende du kan ønske deg. Nå står desember endelig for døren, og jeg kjenner det krible litt ekstra når jeg ser julestjernene henges opp og tennes i vinduene. Kanskje har du også satt en knoll med amaryllis eller svibel i vann og håper den blomstrer akkurat i tide til jul? På julemarkedene dufter det av gløgg, brente mandler og glaserte epler. Selv her på Østlandet, hvor snøen ofte uteblir, kommer stemningen snikende når lysene tennes og mørket pakker oss inn.

I denne utgaven får du i tillegg et eget blad på 52 sider – proppfullt av julestemning, gode ideer og fine ting du kan bli inspirert til å lage. Vi håper du finner noe som får deg til å senke skuldrene og glede deg over alt som hører julen til. For meg starter det alltid med en liten drøm om en hvit jul.

Jeg håper alltid på en hvit jul. I hodet mitt var nemlig barndommens juleferier alltid snøhvite, med sparktur, røde kinn og dampende kakao. Men når jeg spør mamma, rister hun på hodet og sier det slett ikke var slik hvert år. Kanskje husker man ikke været – bare følelsen? Jeg husker at moren min leste «Jul i Bakkebygrenda» for broren min og meg. På forsiden var det en nydelig tegning av barna som gikk rundt juletreet. Jeg husker ikke historien, men illustrasjonene sitter som brent på netthinnen.

Det er den julen jeg drømmer om å gi videre til mine barn – ikke nødvendigvis med snø og spark, men med varme, latter og tid til hverandre. Den ekte julestemningen, som ikke trenger å kjøpes, men som vokser frem – litt etter litt – mens vi venter.

Med ønsker om en god uke!

Kitty Jensehaugen

Redaksjonssjef,

kitty.jensehaugen@egmont.com

Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

LESERBREV



Visste du at ...

21. november er verdens TV-dag? Så denne fredagen er det bare å slå seg ned i godstolen og ta for seg av det tv'n byr på.

TILBAKEBLIKK ...

... på en vinterjakker dame på forsiden av Hjemmet, 22. november 1952.

Dikt om vennskap

En god venn, er bedre enn dårlige ti
en venn man kan det meste til, si.
Venner er viktige, for den psykiske helsen
med en god venn, har man på en måte
funnet en nøkkel til «frelsen».
Venner en kan snakke om nesten alt med,
gir lykke og sjelefred.
Smått og stort, litteratur, kunst, musikk
og politikk, med gode venner kan en
prate om alt slikt, som gagnar og styrker
forholdet, på sikt
jeg er så glad, at jeg har mennesker
i livet mitt, jeg kan fortelle
og snakke med om, det som
skiller oss, og det som mellom oss,
er helt likt!

Skrevet og innsendt av Monica Voll



TAKKNEMLIGHET

I mange land markerer Thanksgiving overgangen fra høsteb til julen. I USA er dagen, siste torsdagen i november, en offisiell helligdag. Thanksgiving feries gjerne med et stort familiemåltid, der det «hovedpersonen» er helstekt kalkun med diverse tilbehør som stuffing, potetmos, søtpoteter, tranebærsaus og pai. Dagen feires i takknemlighet for maten og grøden etter en vellykket innhøsting. Dagen har lange tradisjoner i USA, helt tilbake til midten av 1600-tallet.



GLIMT FRA FACEBOOK:
Frostrosehals og frostrosepannebånd. Nydelige tips til julegavestrikk! For mer inspirasjon, sjekk Strikkelyst med Hjemmet.



Fra barnemunn

Sjelen ligner en plastpose. Den er tynn og gjennomskiktig og tar cirka fire liter.

Sune (6)
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

Fornøyselsen har sin pris, men gleden er gratis.

NILS KJÆR

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

**KJØP FØR
AVGIFTSØKNING**

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.500,-

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart fører sete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt &
frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp 1.995,- pr. mnd. inkl. mva. Egenkapital kr 100.000,-. Etableringsgebyr 5.225,-. Rente 6,49%. Effektiv rente 6,7%. o/10 år. Totalt kr. 177.741,-. Frakt, klargjøring, metallisk lakk og vinterhjul kommer i tillegg.



VAKTMESTER: Forfatter og skuespiller Linn Skåber har påtatt seg frivillig vaktmesterjobbing i bakgården på Grünerløkka. Hun bor i en leilighet i en gammel arbeiderbolig fra 1880-tallet, og kan ofte sees på puben Noahs ark rett rundt hjørnet der hun gjerne sitter og skriver.

LINN SKÅBER ELSKER Å UTFORDRE SEG SELV

– Jeg trives best utenfor komfortsonen

Linn's vei til skuespilleryrket var tornefull. Først etter fem forsøk slapp hun inn på teaterskolen. Siden har hun stått på scenen eller foran kamera. I dag takker hun seg selv for at hun aldri ga opp.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Agnete Brun, NTB, NRK, Morten Bendiksen og private bilder

– **UNNSKYLD, BARE** et øyeblikk, sier skuespiller og forfatter Linn Skåber (55) og høyer hodet over en rosa pelargonia som er i ferd med å takke for seg.

Hun knipser profesjonelt av noen visne stilker og betror oss at hun er litt vaktmester her i bakgården. Klarer ikke å la være.

SOLSIKKER OG LIKHUS

– Jeg liker at det ser ordentlig ut, fortsetter Linn og hilser i forbifarten på to solsikker som henger med stilken.

– Visste du at solsikker snur seg mot hverandre når de står i et mørkt rom, spør hun plutselig og svarer selv.

– De snur seg mot lyset. Fantastisk, ikke sant?

Vi er i en frodig bakgård på Grünerløkka i Oslo der Linn har bodd de siste tyve årene, og der stamstedet Noahs ark ligger rett rundt hjørnet. Linn ville helst at vi skulle møtes på Noahs der hun ofte sitter og skriver, men fotografen synes det var så fint i bakgården hvor hun bor, så vi dro hit. Her er det foruten solsikker og pelargonia også grønne plener,

et lysthus med grill, digre trær som snart fyller to hundre år og et likhus.

– Dette er noen av Oslos eldste arbeiderboliger, forteller Linn, og føyer til at likhuset, som ligger plassert omtrent i midten, nå er omgjort til flotte leiligheter. Bygården ble bygget på 1880-tallet og kunne da skilte med både felles badrom, vaskerom, forsamlingshus og altså et likhus. Det var harde tider for arbeidsfolk, mye sykdom og død, men antageligvis også mye samhold og fellesskap. Det har vi nå også, forklarer Linn, som elsker å bo her. Så mye liv, så mange historier.

Er det noe Linn er svak for, så er det nettopp historier. Linn har fortalt historier siden hun var knøttliten. Både til seg selv og til venner. Hun drives av nysgjerrighet og har stor appetitt på livet, er glad i mennesker og elsker jobben sin.

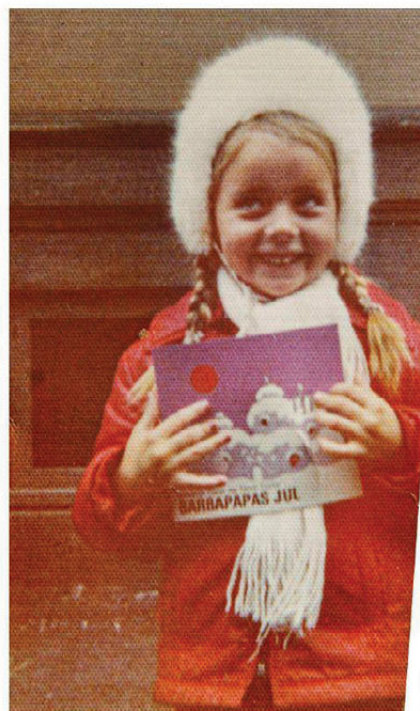
GRÅT DA HUN KOM INN

– Jeg liker historier som andre forteller og liker å finne på mine egne. Har alltid gjort det. Lå i senga i leiligheten på Oppsal og tittet opp på

LINN SKÅBER

Født i 1970. Skuespiller, komiker og forfatter utdannet fra tekstlinja på Westerdals reklameskole og ved Statens Teaterhøgskole.

Hun har skrevet de kritikerroste bøkene «Til ungdommen», «Til de voksne» og «Til oss fra de eldste». I tillegg har hun skrevet flere teaterstykker som er oppført både i Norge og i utlandet.



LIVLIG FANTASI: Lille Linn vokste opp som enebarn i en blokk på Oppsal sammen med mamma og pappa. Hun fortalte finne- på-historier allerede som treåring.



Jeg drømmer om de små ting i hverdagen, at noe fint skal skje, kanskje i dag, i kveld eller i morgen.

TRYGG OG GOD: Linn's pappa spylte asfalten utenfor blokken hver vår og forårsaket at Linn den dag i dag forbinder våren med nyspylt asfalt.



TV-SERIE: Noen trodde at Linn var identisk med den gjerne utgaven av seg selv i NRK-serien «Hjerte til Hjerte». – Men det er jeg altså ikke, bedyrer Linn, som selv skrev mye av manuset til serien som ble belønnet med Gullruten for årets nyskaping i 2007.

”Jeg takker for livet hver kveld og minner meg selv på at det er viktig å leve her og nå – i øyeblikkene.

vinduene i blokka rett overfor vår. Hvem bor der, hva gjør de nå, lurte jeg på og diktet i vei. Jeg leste Donald for fetteren min da jeg var tre år. Kunne jo hverken stave eller lese, men så på bildene og fant på underveis, ler Linn, som gråt da hun kom inn på tekstlinja på Westerdals reklameskole. Dessverre ikke av lettelse og glede.

– Mamma og pappa ville sprette champagnen, men jeg gråt for det var jo ikke dit jeg ville. Jeg ville på Teaterhøgskolen, sier Linn, som aldri ga opp.

Mens hun gikk på Westerdals og studerte skrivekunsten, forsøkte hun igjen og igjen på opptaksprøvene til

Teaterhøgskolen. På femte forsøk kunne hun endelig sprette champagnen og har ikke angret siden. Slik ble hun både tekstforfatter og skuespiller, og i dag hylles hun for bøkene hun har skrevet og rollene hun har bekledd.

HØYT ELSKET

Allerede i 1993 markerte Linn seg på Lompclandslaget, en humorgjeng bestående av blant andre Thomas Giertsen, Siw Anita Andersen, Atle Antonsen og flere. Siden ble humor en stor del av karrieren. Drømmen var imidlertid hele tiden å gjøre både humor og mer seriøse roller slik som forbildene hennes, Kjersti

Holmen og Anne Marit Jacobsen.

Humor og satire ble likevel Linns sterkeste varemerke. Hun er sprudlende og usedvanlig kvikk i replikken, og i NRK-serien «Nytt på Nytt» var hun høyt elsket både av medprogramlederne og hele Norge.

Så i 2007 kom TV-serien «Hjerte til hjerte» på NRK. Linn spiller en ufordragelig utgave av seg selv. Folk måpte. Det var en skrekkblandet fryd å se på, mente mange, og var det ikke egentlig litt over streken?

– Det var en som ringte inn til NRK og lurte på hvorfor de lot den gjerne dama slippe til på TV, humrer hun.

– Det var faktisk en god del seere som trodde jeg var sønn, legger hun alvorlig til.

– Nei, er du gær'n, ler Linn. Men når det er sagt, synes jeg vi burde være mer åpne og ærlige med hverandre. Ikke

kaste bort tiden med å snakke om selvfølgeligheter. I en av episodene til reiseprogrammet «Null Stjerner» forsket vi på om det gikk an å hoppe over høflighetsfraser og bullshit, så vi spurte en sjåfør som skulle ta oss fra A til B om han hadde hatt kjærlighetssorg, og om hvem han gikk til hvis han trengte trøst. Vi fikk bare den fine samtalen i bilen. Han åpnet seg og vi åpnet oss, og så slapp vi å snakke om duskregn og hvor lenge det var til vi var fremme og så videre. Det ble en fin tur, og det syntes han også.

UTENFOR KOMFORTSONEN

Spør du Linn om noe, får du klare svar. Hun var selv medforfatter på serien «Hjerte til hjerte» sammen med Terje Solli og Line Fougner Christensen, og samme år som de hadde premiere ble serien

LYKKELIG BARNDOM: Linn takker foreldrene for at de ga henne en så trygg og god og morsom barndom. Mamma Ragnhild var munter og kvikk i replikken, mens pappa Willy var mer sindig og rolig.



PAPPAS JENTE: Ingen tvil om at denne jenta fikk nok kjærlighet. Pappa Willy var en klippe i Linns barndom.

VIKTIGST AV ALT: Linn måtte stryke litt ekstra på sønnen Niels Skåber da hun holdt på med serien «Etter Benjamin». Niels, som Linn har sammen tidligere partner, komponist Atle Halstensen, har gått i mammas fotspor og er skuespiller.

POPULÆRT: Få trodde noen kunne matche Anne-Kat. Hærland da hun sluttet i den populære NRK-serien «Nytt på Nytt» i 2007, men Linn klarte det med glans.

kåret til årets nyskapning under «Gullruten». Veldig hyggelig for Linn som fascineres av folk som tenker nytt.

– Jeg liker å bevege meg utenfor komfortsonen. Liker å utfordre meg selv, og ikke minst, prøve ting jeg aldri har gjort før. Det synes jeg vi alle burde gjøre mye oftere. Tenk på alt som kan skje da, sier hun som nettopp har pakket kofferten for å dra til nok et sted hun knapt hadde hørt om for en uke siden. Steder med absolutt null stjerner og ingen anbefalinger. Mer om det – om litt.

Da Linn for et år siden ble bedt om å spille Marit – moren til Benjamin Hermansen – i NRK-serien «Etter Benjamin», som handler om det rasistisk motiverte knivdrapet på den unge Holmlia-gutten i 2001, takket hun ja.

– Det var en stor oppgave

og en rolle som berørte meg veldig sterkt. Kanskje en av de vanskeligste rollene jeg har spilt, medgir Linn.

Under arbeidet med rollen var det lett å identifisere seg.

– Marit er en mor som mister sin eneste sønn. Hun hadde bare Benjamin, og jeg har bare Niels, sier Linn.

Linns sønn på 23 år har for øvrig gått i mammas fotspor. Han har spilt på teater, i film og i flere serier. Sist i «I kjærlighetens navn» på Prime Video og i filmen om Blücher.

DET SKJØRE LIVET

– Vi mødre har alle den samme sterke kjærligheten til barna våre. Marit måtte gå videre uten sønnen sin. Jeg er så imponert over hvor mye kraft hun hadde i seg, og at hun klarte å bruke den kraften til å kjempe aktivt mot rasisme etter sønnenes død og helt

frem til hun selv døde av sykdom i 2019. Det var så mange sterke scener som det var umulig ikke å bli påvirket av. Enkelte dager følte jeg på et stort mørke. Særlig da vi spilte inn scenen der Benjamin sier han gjerne vil ut en liten tur. Marit sier først nei fordi han har vært syk og hjemme fra skolen. Men så maser Benjamin, og Marit gir etter.

Benjamin går glad ut døren, og de sier et muntert «ha det» til hverandre – uten å vite at det er siste gang de sees.

– Det ble så sterkt, og minnet meg på hvor utrolig skjørt dette livet er, sier Linn.

EN HØYERE MAKT

Hun har invitert oss innenfor. Vi sitter rundt et vakkert antikt kjøkkenbord behagelig plassert i gode designerstoler. Her er gammelt og nytt om hverandre, personlige gjen-

stander og bilder på veggene med kule motiver.

Atmosfæren er lun med gjenomgående lys som fosser inn fra bakgården og fra den travle bygaten på den andre siden. Linn skjenker nytraktet kaffe og ser usedvanlig godt ut. Huden er gyllen, leppene knallrøde og håret bølger seg muntert nedover skuldrene.

– Du holder deg veldig godt?

– Takk, smiler Linn og legger kvikt til: – Det har jeg for øvrig lært av mamma. Hun sa alltid at den dagen du ser meg med ettervekst, Linn – den dagen er jeg død. Og hun fikk rett. Mamma stelte seg fint hver dag inntil det siste. Ingen grunn til ikke å gjøre det beste ut av seg selv mens man lever. Jeg takker jo for livet hver kveld, og minner meg selv på at det er viktig å leve her og nå – i øyeblikkene. Det er jo ikke alltid jeg får det til, men



ALLSIDIG: Linn skriver både bøker og skuespill og er en av Norges mest suksessrike frilansskuespillere. I disse dager holder hun på med et helt nytt skuespill som hun foreløpig holder tett inntil brystet. Den som venter, får se ...

STERKT PREGET: Det var vondt å sette seg inn i sorgen, synes Linn da hun spilte Marit i NRK-serien «Etter Benjamin». Her med Emil Sesay Stenseth som spiller Benjamin.

„Jeg er fornøyd med å få lov til å gå på jobben hver dag og utforske menneskesinnet gjennom de rollene jeg får.

likevel, sier Linn og lar ordene henge litt i luften.

Om hun er religiøs?

– Jeg har aldri vært opptatt av å fortelle hva jeg tror på, men jeg tror ikke på misjonering. Er vokst opp med en mamma som trodde på Gud og en pappa som var ateist.

MAMMA OG PAPPA

Linn er enebarn. Pappa Willy Skåber, som alltid spilte asfalten om våren og forårsaket at Linn den dag i dag forbinder vår med nyspylt asfalt, var en viktig bidragsyter til en lykke-

lig barndom. Og ikke minst mamma Ragnhild som var om trent like kvikk i replikken som Linn er, og mammas tvilling-søster Astrid som bodde i etasjen over og sørget for at Linn fikk en kusine og en fetter som hun regner som sine nærmeste.

– De tvillingsøstrene gikk inn og ut hos hverandre hele tiden, satt rundt kjøkkenbordet, røyka, lo og pratet om alt og ingenting. Det var så trygt og deilig. Jeg føler meg heldig som hadde dem. Men så døde de alle sammen i løpet av tre år. Først pappa, så tante Astrid

og så mamma. Mamma sa alltid at det går tre om gangen, hun fikk rett. De reiste alle tre rett etter hverandre.

Tre om gangen?

– Ja, spør meg ikke hvor det kommer fra, men mamma sa at når en dør, følger gjerne to til kort tid etter. Sånn er det bare, gammel østkant-overtro, kanskje? Men det stemte med de tre.

TIL UNGDOMMEN

Linn er født nysgjerrig. Spør og graver der hun ikke vet, men har for lengst akseptert at livet ikke er til å begripe seg på.

– Mamma sa alltid «Vite kan vi gjøre i grava!» Og det har hun jo rett i, hvis det finnes noe svar på livets gåter, da. Men vi kan vel leke litt underveis, synes Linn som ofte kjenner på melankolien, men sjelden blir deppa.

– Til det er jeg altfor glad i folk og livet, sier damen som har skrevet kritikerroste bøker til alle aldre.

I boken «Til Ungdommen» intervjuet hun et hundretalls ungdommer om livet med kviser og usikkerhet. Hun stilte spørsmål – hva er verst, hva er best, hva burde være annerledes? Og ungdommene svarte. Resultatet ble rørende og innholdsrike monologer om livsmestring i den vanskelige tiden før voksenlivet. Så fulgte «Til de voksne» og ikke minst «Til oss fra de eldste» der vi voksne får vite at alvoret først starter når vi er åtti, og at vi ikke må bekymre oss så mye.

LITT FORELSKET LIKEVEL

– Er du redd for å bli gammel?

– Nei, overhodet ikke. Jeg håper jeg holder meg sånn noenlunde og blir husket som



VARIERT KARRIERE

Linn var en del av show- og revygruppen Lompelandslaget i perioden 1993–2001. Hun har skrevet bøker og teaterstykker og tekster for andre skuespillere. Vant Komiprisen i 2006 for beste kvinnelige artist for sin innsats i «Utlendingen» på Centralteatret. I 2007 ble hun tildelt Gullruten for TV-serien «Hjerte til hjerte». Har medvirket i en rekke revyer, kabareter, spillefilmer og TV-produksjoner. I perioden 2007–2013 var hun også fast paneldeltager i humorserien «Nytt på Nytt». I 2021 ble hun tildelt Leif Justers ærespris.

BESTEVENNINNER:

Linn og skuespiller Ine Jansen har vært venninner siden ungdommen, nå er de aktuelle i TV-serien «Null stjerner», der de oppsøker steder de færreste har hørt om.

DET UFORUTSETTE: Linn har lovet seg selv å kaste seg ut i det ukjente og det uforutsette. – Jeg liker å utfordre meg selv, og ikke minst, prøve ting jeg aldri har gjort før. Det synes jeg vi alle burde gjøre mye oftere, sier hun.



den rare gamle dama som tuslet gatelangs her på Grünerløkka på vei til Noahs ark, og at de der fremdeles har den samme menyen som de har hatt i tyve år, og som jeg må se på hver eneste gang jeg bestiller noe. Er det ikke herlig, smiler Linn som er singel for tiden, men likevel litt forelsket etter sitt siste besøk i Albania, eller?

– He, he. Er det statsministeren i Albania du sikter til? Ja, vi var så heldige å få treffe Edi Rama som han heter. En flott mann med mange fine tanker om landet sitt. Hvis han kommer hit på statsbesøk, ringer jeg Jonas og sier at den mannen må jeg møte igjen. Vi fant tonen alle tre; Ine, Edi og jeg, smiler Linn.

Sammen med ungdomsvenninnen Ine Jansen lager hun TV-programmet «Null stjerner», der de reiser til steder de

færreste har hørt om og legger seg inn på hoteller som absolutt ingen har hørt om. Helt i Linns gate, og absolutt utenfor enhver komfortsone.

– Veldig spennende, og så mange nye og hyggelige mennesker. Vi våkner opp og aner ikke hva dagen vil bringe.

«DRAUMEN ME BER PÅ»

Linn er opptatt av at vi aldri må slutte å drømme, men når du spør hva hun selv drømmer om, tygger hun litt på svaret før hun ender opp med å siterer det kjente diktet til Olav H. Hauge:

«Det er den draumen me ber på at noko vedunderleg skal skje, at det må skje ...»

– Det er så vakkert.

Personlig drømmer jeg aldri om noe stort. Jeg har aldri ønsket meg digert hus, stort bryllup eller andre voldsomme greier. Jeg drømmer om de

små ting i hverdagen, at noe fint skal skje, kanskje i dag, i kveld eller i morgen. Men kanskje er det fine her i livet nettopp det å gå og vente på at noe fint skal skje, sier hun filosofisk.

Nylig hadde hun da også stor suksess med det selvskrevne skuespillet «Mens vi venter på no» Godt», en satirisk, eksistensiell komedie hun fikk oppført og spilt på Nationaltheatret sammen med venninnen Ine Jansen.

DET UFORUTSETTE

Fremover har Linn inngått en avtale med seg selv. Hun skal kaste seg ut i det uforutsette og ukjente, nok en gang.

– Jeg skal jobbe med en ung og spennende regissør som heter Tani Dibasey. Han mener at teateret skal være et sted der du får livet midt i fanget. Tani er et menneske som heller vil at

noe skal gå dønn galt enn at alt skal være perfekt. Han er mer fornøyd hvis taket faller ned enn at publikum går likegyldige ut fra teatersalen, sier Linn, og forteller at Tani fikk Hedda-prisen for beste teaterforestilling med «Sorte gutter gråter ikke».

– Han fornyer teaterkunsten og er en regissør som inviterer oss til å utforske komfortsonen. Utrolig spennende å jobbe med sånne folk, smiler Linn lykkelig.

– Jeg er fornøyd med å få lov til å gå på jobben hver dag og utforske menneskesinnet gjennom de rollene jeg får, uansett om rollen er stor eller liten. Det er det som er så fantastisk med å være skuespiller, sier Linn, som samtidig tenker på et teaterstykke hun skriver på, men som hun ikke vil si noe om foreløpig. Det er bare for publikum å glede seg. •



TAMSØY-FEBER:

I sommer var jeg her for 49. gang. Hver juli føles det som en feber, sier bærplukker Signe Marie.



SIGNE HAR VÆRT MULTEPLUKKER I 49 ÅR

– Jeg ble så glad da jeg forsto at jeg kunne reise tilbake til Tamsøya

I Porsangerfjorden ligger øya som rører både kongelige og vanlige hjerter. I 49 år har Signe Marie (87) reist til Tamsøya – et sted også dronning Sonja har tatt til sitt hjerte.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Anne Sivertsen /privat



Et vakkert bilde av en gammel dame i rød anorakk, med stakk og et oransje plukkespann i den ene hånden gikk sin sciersgang på sosiale medier. Da Hjemmets reporter ville finne historien bak, ramlet vi rett inn i et ekte eventyr.

Midt i et nakent kystlandskap, omringet av fjell, lengst nord i landet, finnes ei øy som år etter år har hatt oransje multemyrer. De myrene har hvert år siden 1976 ropt på Signe Marie Jørgensen i Havøysund.

– Jeg får Tamsøya-feber hver sommer, og den går aldri over, sier den spreke bærplukkeren.

I 2021 hadde hun og multeplukker-venninnen med samme navn bestemt seg for å legge igjen staven. I Finnmark betyr det å avslutte noe, ikke komme tilbake. Da avskjeden ble tatt med eierne av Tamsøya, som også hadde vært vertskapet som hadde fulgt dem siden 1984, var det tårer og masse følelser.

– Vi tok innover oss at formen ikke var like god som før. Lange dager i multemyrene var ikke lenger innenfor rekkevidde for aldrende kropper, forklarer Signe Marie.

Men så kom juli året etter og Anne Gudrun Sivertsen, en av de to vertinnene på øya, ringte Signe Marie og lurte på hvordan det gikk med multefeberen. Signe Marie måtte innrømme at feberen var lidende stor.

– «Kom deg hit faderlig fort», sa Anne, og slik ble det. Året etter dro jeg også. Da juli 2024 kom, var det jeg som ringte til Anne. «Kan jeg få komme?», datt det bare ut av meg. Hva hun svarte skal ikke glemmes: «Selvfølgelig, du har jo gullkort!»



VAKKERT: På Tamsøya er det store multemyrer, som trekker seg så langt øyet kan se.

Latteren til den 87-årige multeplukkeren er trillende.

– Jeg ble så glad da jeg forsto at jeg kunne reise tilbake til Tamsøya. Så denne sommeren ble det enda en tur.

Den blide finnmarkingen er en av få som kjenner multeplukkenæringen fra innsiden og hennes kunnskaper går langt tilbake i tid og til begreper som ikke lenger er i bruk.

MULTE-EVENTYRET

Plukkere fra de små bygdene ved Porsangerfjorden og fra fiskeværerne på Magerøya kom alle for å sanke multer på Tamsøya. De ble innlosjert i enkle hytter, sto tidlig opp og vandret ut i myrene for å fylle spannene sine med fjellets gull. Den gangen kunne en plukker alene plukke flere titalls kilo bær om dagen.

– Da jeg kom til Tamsøya første gang, var det fordi moren min hadde vært der i noen år. «Nå drar du og fortsetter», sa hun. Den gangen ble det plukket «i parta», hvilket betydde at øya var oppdelt i plukkesoner – en part. Som plukker fikk du både penger og multer som lønn. Plukket du 100 kilo, fikk du 25 kilo bær og betalt for 25 kilo.

TURGLAD:

Det er godt kjent at Dronning Sonja er glad i friluftsliv og at hun setter pris på turer i norsk natur. Tre ganger har hun tatt turen til Tamsøya og multeplukking. Her er hun på fjelltur i Lofoten, august 1989.



Signe Marie synes det er moro å tenke tilbake. Hun legger til at det var noe som het etterslugging også. Etter syv dager med ordinær plukking, fikk plukkerne halvparten av bærene de sanket. I dag plukker alle veteranene «på halvpart» også den første uken.

For henne ble uken på Tamsøya årets desidert største høydepunkt.

– Det gikk opp og ned med været, selvfølgelig, og ikke alle år var like gode multear, men vi kledde på oss ullklær og regntøy når det var ruskevær og gikk på fjellet hver dag. Rundt syv på morgenen labbet vi i vei, og ofte var vi ikke tilbake på hytta før ni på kvelden. Noen ganger kom tåka og bærplukkere kunne ta feil av veien, men vi fulgte

med hverandre og hanket hverandre inn. Mat, kaffe og te hadde vi pakket med oss i sekken og koste oss med nisten gjennom dagen.

Synet av en oransje multemyr glemmer du ikke, det kan ta pusten fra både bærplukkere og andre. De beste årene glemmes aldri av Signe Marie.

– Tidlig på åttitallet var det så mye bær et år at jeg ble stående bøyd i en myr en hel dag til jeg hadde plukket 30 liter. Vi hadde tiliter bøtter den gangen og de måtte bæres til bærstjåen i tre runder. Bærstjåen var lageret hvor bærene ble veid, forteller hun.

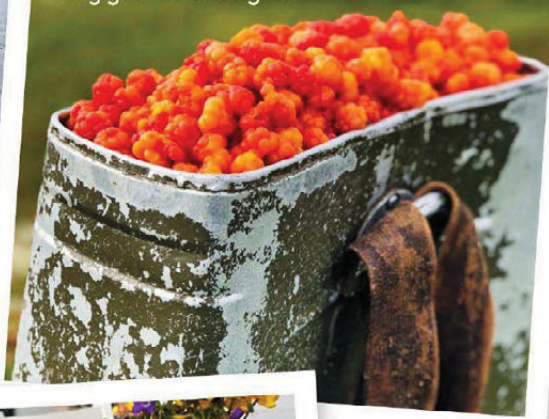
DEILIG SLITEN

Signe Marie hadde til vanlig en stillesittende jobb i bank. På øya fikk kroppen hardt



TOK AVSKJED: I 2021 ville Signe Marie og venninnen Signe Holmen «legge ned staven» som bærplukkere, som de sier i nord. Slik ble det ikke, takket være vertinne Anne Sivertsen og vert Olaf Bull.

FJELLETS GULL: Tamsøya er kjent for sine enorme multemyrer og god multefangst.



ANNES SPESIAL: Multekake med konjakk, og kongefamilien fikk selvfølgelig smake da de var på Tamsøya i 2015.



Som plukker fikk du både penger og multer som lønn. Plukket du 100 kilo, fikk du 25 kilo bær og betalt for 25 kilo.

fysisk arbeid. Hver tur ned fra myra med bærene tok en time. Når hun la seg på kvelden, var kroppen deilig mør og det var uendelig godt å legge seg.

– Vi bodde enkelt i hytter uten innlagt vann og vasket oss med vann vi selv varmet opp på en kullfyrt ovn. Det var enkelt og fantastisk, beskriver hun med entusiasme.

«Loppebrakka» kalte de hytta de bodde i. På det meste var det åtte damer der. Når de kom inn fra fjellet på kveldene ble det fortalt skrøner og latteren satt løst.

– Vi befant oss i havgapet med et fantastisk plante- og dyreliv, og med midnattssol og lyse netter. Vertskapet var

hyggelige, så hver eneste sommer ble spektakulær. Mine uker på Tamsøya har gitt meg noe å leve på hver vinter. Jeg tror ukene der må ha bidratt til at jeg fortsatt er så frisk og rørig, sier Signe Marie.

KONGELIGE PÅ BESØK

Nå som den mørke vinteren er her, er det fint å ha gode minner å se tilbake på. Som da vertsparet Anne og Olaf sammen med flere andre familied medlemmer sommeren 2015 fikk besøk av hele kongefamilien. Ari Behn var med og var ifølge vertskapet en særdeles koselig gjest å ha, med sin levende interessert for stedet og historien.

– Vi visste i lang tid at de skulle komme, og de landet her med helikopter. Vi tok imot dem og serverte det vi pleier å servere gjester, forteller Anne.

Hun sier det ikke selv, men vi vet at multekaken hun serverer er en lekerbisen, som er nydelig både i smak og utseende. Det er mye som tyder på at de kongelige også fikk Tamsøya-feber, for dronning Sonja kom tilbake, ikke bare én gang, men tre.

Dronningen er en glad bærplukker og kom midt i sesongen for multer. Hun var den første ut i myra om morgenen, forteller Anne. I 2022 kom hun for tredje gang, da med en glad vennegjeng.

– Sist gang fikk vi kort varsel og måtte forberede oss i løpet av noen få timer. Det gikk veldig bra, for dronningen er en driftig dame, som gjerne serverer kaffen selv rundt bordet, legger hun til.

«Vi må i det minste tørke den verste fugleskitten av terrassen før de kommer», husker Anne at hun sa til ektemannen Olaf da de fikk beskjed om det kongelige besøket.

STERK TILKNYTNING

Ekteparet Anne og Olaf har drevet med multebærvirksomheten på øya i en årrekke og vet at organisert multeplukking på en øde øy midt i Porsangerfjorden er noe helt eget.



SPEKTAKULÆRT:
Fra stua på Tamsøya
kan gjestene sitte og
se ut på hav og fjell.

– Jeg møtte Olaf i 1983 og ble med ham hit for første gang i 1984. Da møtte jeg også Signe Marie for første gang. Siden da har jeg vært her hver sommer. Første gangen jeg var her, ble jeg faktisk litt skuffet, fordi jeg var vant til Magerøya, som har mer karrig natur og er mer dramatisk. Vi kom til en flat øy med masse vegetasjon og sinte fugler som stupte. Visst var det var masse multer, men ellers var det nesten litt kjedelig.

Hun smiler og innrømmer at det ikke tok lang tid før hun var solgt. Øya med det rike fuglelivet, der rødlistede fuglearter kommer år etter år. Med floraen, som tar pusten fra deg og utsynet til fjell som stiger opp av havet på alle kanter.

– Tamsøya-feberen tok meg også. Når jeg er her, savner jeg ingen steder. Men uansett hvor jeg er ellers, savner jeg å være her, utdyper hun.

Fra slutten av 1800-tallet ble Tamsøya privateid, og da øya ble solgt i 1927, var det Olafs bestefar som kjøpte den. Nå eies den av Olaf og broren Fredrik som tredje generasjon Bull.

– Det bodde folk her frem til andre verdenskrig, men alt ble brent under tyskernes tilbaketrekking. Etter krigen ble stedet bygd opp igjen, men da ble det bare brukt i forbindelse

med sesongnæringene. Den gangen var det også egg- og dunsanking.

Bare multene er igjen av sankeeventyret. De siste årene har stedet vært en turistdestinasjon, som har krevd litt ekstra fordi det ikke er innlagt vann eller strøm.

Porsangerfjorden kan dessuten være krevende når både gjester, varer, drikkevann og brensel skal fraktes over fjorden. Både Anne og Olaf er passert 60 år, begge to, og kjenner at hobbyen er blitt tyngre.

– Men følelsen for denne plassen er som før. Og faktisk ser jeg for meg en spesiell gjest når jeg snakker om det. Signe Marie med den lille, oransje plukkebøtta, den hun har hatt med seg i alle de 49 årene hun har vært her, like blid, alltid, oppsummerer Anne. •

VAKKERT: Tamsøya har gjennom mange år vært et yndet sted for multeplukkere. Bærplukkere har gjennom årtier blitt hyret inn for å plukke «på part», og i ukene de plukket multer, bodde de flere sammen i enkle hytter, «Loppebrakka».



65 M.O.H

Den 13 kvadratkilometer store Tamsøya ligger nær munningen av den store og brede Porsangerfjorden i Porsanger kommune, ikke langt fra Nordkapp-øya Magerøya. Det høyeste punktet er 65 meter over havet. Hvorfor floraen er så frodig, tror man kan skyldes et godt mikroklima med rik gjødsling fra alle fuglene.

Til å begynne med var Tamsøya et lite kystsamfunn, med den samme norsk-samiske befolkningen som finnes ellers langs Porsangerfjorden. Mye land var felleseie, som staten etter hvert kom til å se som statsgrunn.

På 1800-tallet fikk presten i Kjelvik på Magerøya forpakte øya. Han utnyttet ressursene så godt at det ble god butikk, og etter hvert fikk han kjøpe øya.

Senere generasjoner var ikke like flinke, så i 1927 kjøpte bestefaren til dagens eiere, Fredrik og Olaf Bull, øya på tvangsauksjon. I dag er det tredje generasjon som driver Tamsøya.

KILDE: NORDNORGE.COM



FULL PÅ FEST: Her er Gry Wigre 12 år gammel og på grise-fest da hun var på familieferie i Spania.

Vanskelig oppvekst

– DET HAR JO GÅTT BRA MED MEG, TROSS ALT

Fuller foreldre, destruktive venner og utfrysing. Å tørke spritsøl og rydde bort flasker og knuste glass var hverdagen for søstrene. I sin nye roman skriver Gry Wigre om egen oppvekst – brutalt, men med håp.

TEKST: Kirsti Ellefsen FOTO: Gry Traaen og privat

FINT OG KREVENDE:

Gry Wigre visste ikke hva hun gav seg ut på da hun bestemte seg for å skrive bok basert på eget liv. Men hun kom i mål, og håper boka kan gi både trøst og innsikt.

– **JEG TROR** aldri moren eller faren min noen gang sa til oss søstre at de var glade i oss. Og ingen av oss har nok noen gang sittet på deres fang, sier Gry Wigre.

Hun har satt frem Mummikopper, kjeks og kaffe på termos. Det er koselig hjemme hos henne i huset på Nesodden. Utenfor veranda-døren er det en dam med vannliljer der en andefamilie svømmer forbi. Stolte foreldre med en flokk andunger. Den omsorgen andungene opplever har aldri Gry hatt. Men hun har klart å holde seg flytende.

12-ÅRING PÅ FYLLEFEST

Foran henne på bordet ligger boken «Full i Bikini», skrevet av Gry. Bokcoveret viser et bilde av en ung jente som lener hodet bakover mens en mørkhåret mann heller drikke ned i munnen hennes.

– Det er meg, ja. Gry smiler, selv om det som skjer på bildet, er tragisk.

– Jeg er på grisefest på Mallorca. Det var jo svært på 70-tallet. Moren og faren min var sammen med oss, de drakk og danset og hadde det gøy. De elsket grisefestene, forteller hun.

– Men det var jo helt sykt. At en 12-åring drikker seg full og at foreldrene synes det er helt greit. Eller, sannheten er at de brydde seg ikke.

TUNG BAGASJE

I boken deler hun fra en brutal historie om oppveksten med to alkoholisererte foreldre, og om fire søstre som på hver sin måte lærte seg å leve med utrygghet og usikkerhet, og som på hver sin måte har greid å gå videre, med en bagasje de aldri blir kvitt.

– Det er en roman, men alt som står der, har skjedd, selv om karakterene i boka ikke alltid stemmer overens med



SYDENTUR: Gry og mamma June ankommer Mallorca i 1976. Her skal hun oppleve fyll og grisefester. Hun er 12 år. Den gangen var det naturlig at det sto fotografer på flyplassen når man gikk av flyet – og så kunne du kjøpe bildene etterpå.

hendelsene. Og hovedpersonen er veldig lik meg, selv om hun har et annet navn, sier Gry.

EN FORM FOR TERAPI

– Det er ganske drøye ting du skriver om? Hvordan har det vært å dykke ned i en barn-dom med så mange vonde minner?

– Dette er materiale jeg lenge har hatt lyst til å bruke. Jeg ville skrive om dette og være brutalt ærlig i det jeg beskriver. Prosessen har på mange måter vært terapeutisk for meg, sier Gry.

Hverken faren eller moren hennes lever lenger. Boka Gry har skrevet skal de aldri lese. Etter å ha levd et hardt liv, døde begge med kort tids mellomrom, 66 år gamle.

– Jeg har ikke savnet faren min, moren min kanskje litt.

EN ANNERLEDES OPPVEKST

Gry og de tre søstrene hennes vokser opp på et lite tettsted



*Jeg ba hver
kveld til Gud
om at jeg skulle
bli snill.*

på Østlandet på 70-tallet. I en enebolig i et rolig boligstrøk. Gry er nest yngst av de fire. Det kunne vært idyllisk, men det Gry og søstrene opplever, er stadige fyllefester, en far som enten var full eller bakfull. Han dirigerer familien fra den slitte lenestolen sin. Moren finner seg i det meste, og er selv også over gjennomsnittlig glad i en fest. Å tørke opp spritsøl og rydde vekk flasker og knuste glass etter foreldrene og de festglade vennene, var en vanlig aktivitet for jentene.

Selv blir Gry mer og mer grenseløs.

– Alt gjort måtte ut.

SLEM OG UPOPULÆR

Det fører til mobbing, utfrysing og feil valg av venner. Men det var ikke barna som var verst. Det var lærerne som var de verste mobberne, sier Gry.

– De sa til barna i klassen at de ikke skulle leke med Wigre-ungene. De mente vi hadde dårlig innflytelse og kom fra et dårlig hjem.

Hun kunne komme på skolen og oppleve at de andre barna så en annen vei.

Gry trekker pusten. Hun opplevde at lærerne så at de hadde de tøft hjemme, men uten å vise forståelse.

– Jeg ble slem, full av misunnelse og tok mange dårlige valg. Jeg var en som hverken lærere eller barna i klassen likte. Og jeg kan forstå det. Hvorfor skulle noen ville være sammen med meg? Når jeg opplevde at lærerne mobbet meg, sparket jeg nedover, og tok det ut på de andre barna. Jeg var en brutal, rappkjefta



DYPDYKK I BARNDOMMEN: Gry Wigre har hatt en oppvekst tøffere enn de fleste. I dag lever hun en rolig liv på Nesodden, og har skrevet boka «Full i bikini» basert på det hun selv har opplevd.

bajas. Men ja, jeg ba hver kveld til Gud om at jeg skulle bli snill, forteller Gry.

SJOKKERENDE SKOLESTIL

En skolestil der elevene skulle skrive en tekst basert på Edvard Munchs maleri «Pubertet», førte til at Gry først måtte til rektor og deretter ble utvist. Dette er på barneskolen.

Et lite utdrag fra teksten som får læreren og rektor til å reagere med sjokk og raseri:

«Hun ser redd ut. Angrer hun på noe hun har gjort. Har hun pult med en gutt. Eller har en gutt voldtatt henne? Er faren hennes Edvard Munch som tilfeldigvis er pedo? ... Hun holder hendene mellom beina for å skjule tissen sin. Det er sikkert fordi hun blør.»

Teksten handlet om Munchs maleri,

I dag ville skole, barnevern og omgivelsene spurt seg hva som foregikk og hvorfor Gry

Det var ekstremt tøft å skulle være så ærlig, og konfrontere faren og moren min med hvordan vi har opplevd dem.

oppførte seg som hun gjorde. Og skrev det hun skrev. Spurt om hun hadde det vanskelig hjemme.

– Sånn var det ikke da. Jeg ble bare stempla som umulig.

GØY – TIL DET BIKKET OVER

Selv om det var lite kjærlighet i barndommen, og det man i dag vil kalle omsorgssvikt, så hadde søstrene det bra materielt. Og det var alltid sosialt og mye gøy, helt frem til det morsomme ble

til snøvling og snubling.

Familien var mye på camping, og jentene elsket friheten, det sosiale fellesskapet og foreldre som var i godt humør. Inntil det bikka over og alkoholen ble det viktigste.

– Men på en eller annen måte godtok vi det. Man vil jo alltid ha et bånd og en lojalitet til foreldrene sine, uansett hvor skakkjorte de er.

Gry tar en slurk kaffe av Mummikoppen

Boka Gry har skrevet er både interessant og fryktelig ubehagelig. Vi møter på barn som drikker sprit. Voksne som kranbler og spyr. Vold, mobbing og voldtekt. Skuffelser og svik. Og en ung jente som tiltrekkes av det destruktive. Det var i dette ungdomsmiljøet hun både var vitne til, og selv opplevde voldtekt.

– Det handlet mye om ufor-siktighet og en grenseløs tilværelse.

NORMALT LIV

At den smilende kvinnen som sitter her i dag, med to voksne barn, kjæreste, et bonusbarn og to katter har opplevd det hun skriver om, er nesten ikke til å tro. At hun fikk utdanning, jobb, karriere og til slutt et normalt liv, er ganske enkelt utrolig. Gry er regnskapsfører og driver eget firma.

– Jeg kan til og med kose meg med et glass vin, uten at det får negative konsekvenser for meg selv eller noen andre, smiler Gry.

Som mor har hun prøvd å gi barna sine det hun savnet i sin egen oppvekst; grenser, omsorg, ærlighet og et normalt forhold til alkohol.

– De har nok syntes det var slitsomt at jeg har vært ekstra bekymret for alt som har med stoff og alkohol å gjøre. Det har ikke vært totalforbud, og jeg har nok ikke vært strengere

BESTEFAR: Gry hadde en kjærlig og snill farfar. Han var ofte på besøk på campingen og hjemme hos barnebarna. Men han ifølge Gry er dessverre også veldig glad i en «tynn en». Her sitter hun på armen hans i 1966.



RUS I FAMILIEN

En undersøkelse viser at ca. 15 prosent av barn og unge (8–19 år) har opplevd problemer knyttet til foreldres rusbruk – rundt 113 000 barn. (2025, Barn av Rusmisbrukere/Ipsos. Ifølge Folkehelseinstituttet (FHI) har opptil 100 000 barn minst én forelder med rusproblemer. Mange barn lever med uro, skam og uforutsigbarhet i hverdagen. Trenger du noen å snakke med? Kontakt Kors på halsen på telefon 800 333 21, eller chat anonymt på korspaahalsen.no.

OGSÅ FINE ØYEBLIKK:

Her er Gry 3 år og sitter på verandaen en tidlig vårdag med søsteren Nina og moren June.



enn andre foreldre, bare mer bekymret antageligvis.

– Vet de hvordan din barndom var?

– Ja, de er veldig informert. Men de opplevde ikke mormor og bestefar på samme måte som jeg, de har jo aldri levd med dem.

ti årene av livet, rører hverken moren eller faren alkohol.

– Fikk de et bedre liv som tørrlagte?

– Nei, jeg tror ikke egentlig det. Drikkingen var jo på en måte limet i tilværelsen deres. De elsket fyll og fest, og det er jo ofte der problemet ligger.

TVANG FORELDRENE

I likhet med foreldrene i boka, tvinger Gry og søstrene faren på avrusningsopphold på institusjonen Vangseter. Når dette skjer er jentene voksne og de er bekymret for foreldrene. På Vangseter må både faren og resten av familien delta i terapisaftaler og snakke åpent om hvor mye alkoholen har ødelagt.

– Det var ekstremt tøft å skulle være så ærlig, og konfrontere faren og moren min med hvordan vi har opplevd dem, sier Gry. Men terapien virker. Og de siste

PÅ GODT OG VONDT

Selv om årene som barn i en dysfunksjonell familie er forbi, har barndommen skapt sår som aldri helt vil gro.

– Det har gått bra med oss, tross alt. Men både jeg og søstrene mine ble nok litt ødelagt, og vi er selvsagt preget av oppveksten – på godt og vondt, sier Gry.

– Selv er jeg ofte brutalt ærlig, og kan nok virke litt konfronterende. Ikke alle liker det. Og så har jeg hatt problemer med relasjoner. Jeg har liksom ikke hatt troen på vennskap og kjærlighet, og tenkt at jeg er litt

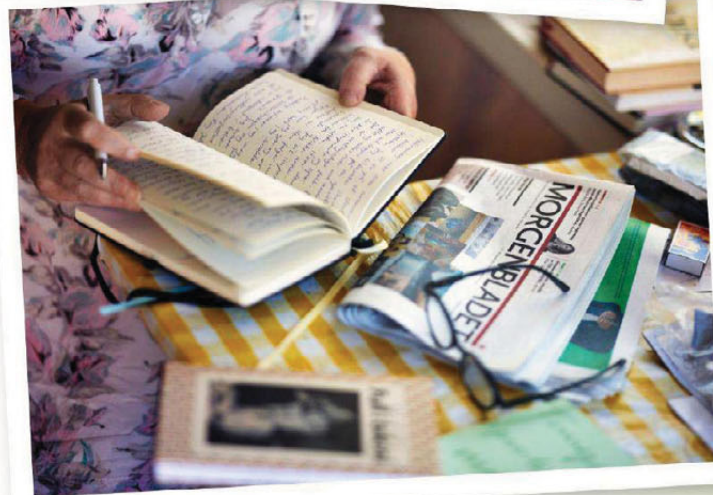
skadet. Selv om jeg er sosialt klok. Men jeg har blitt bedre på relasjoner, forsikrer hun.

– Og så har jeg greid å skrive denne boka. Det er jeg stolt av.

Det er også kjæresten og samboeren hennes. Han titter frem fra hjemmekontoret og smiler til Gry. Hun smiler tilbake. Hun har begynt å tro på kjærligheten.

Grys søstre har begge lest og godkjent teksten. Grys storesøster, Aina Wigre Anmarkrud har følgende kommentar: Dette ser veldig bra ut, det eneste jeg ikke er enig i er at mamma og pappa ikke fikk et bedre liv etter de hadde vært på Vangseter. Det mener jeg de fikk. •

VONDE MINNER: Å skrive basert på eget liv har kostet, men har også vært en form for terapi. Og Gry Wigre kan nå kalle seg forfatter.





STRIKKEKAFÉ: På Seniorsenteret har disse muntre venninnene strikkekafé på St. Hanshaugen Seniorsenter hver mandag.

BERIT OG RANDI HAR VÆRT
SJELEVENNER I 50 ÅR

Evig vennenskap

Randi og Berit har delt livets oppturer og nedturer i over 50 år. Nå står begge alene som enker – men ensomheten slipper ikke til. For med hverandre fylles dagene av fellesskap, varme og glede.

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

Ta vare på den nære venninnen din. Plei vennskapet, sørg for at dere bruker tid sammen. Disse rådene kommer fra Randi Eriksen (84) og Berit Jørgensen (83) i Oslo. Etter at de mistet livsledsagerne sine, Arne og Kjell, for henholdsvis to og ni år siden, har de virkelig fått erfare betydningen av å leve ut disse ordene.

De er to muntre og livsbejaende damer, spreke for alderen og med latteren liggende på lur hele tiden. Den ene snakker mer enn den andre, men utseendemessig kunne de ha vært søstre. Det var Aftenposten som først skrev om venninnene.

– Altså, det er helt vanlig at det er Berit som prater mest, sier Randi og ser ertende på venninnen.

– Ja, men enveis er ikke kommunikasjonen. Det hender at vi små-diskuterer som et gammelt ektepar, legger Berit smilende til.

De to bærer på en lang og sammensatt historie. Nå kalles de nabolagets Pompel og Pilt fordi de stadig observeres ruslende arm i arm på tur til og fra St Hanshaugen Seniorsenter i Oslo. Der jobber de som frivillige, også med en strikkekafe på mandagene.

– Vi ble kjent da barna våre ble med i skolekorpsset. Jeg var allerede på plass da Randis barn begynte. Rundt oss hadde vi mange flotte og herlige mennesker, men vi to fikk raskt et nærmere vennskap, kanskje fordi vi følte oss like. Da ektefellene våre også fant

ut at de likte å sosialisere sammen, ble det oss to parene, forteller Randi.

GODE MINNER

Berit har to sønner, fire barnebarn og to oldebarn. Randi har tre barn, åtte barnebarn og to oldebarn. Med andre ord har de store familier rundt seg.

– Men barna våre trenger ikke å bekymre seg for om vi sitter mye alene, for de vet at vi henger sammen støtt. Ja, ofte hver dag. Og i helgene overnatter Randi her hos meg. Da sover vi sammen i dobbeltsengen.

Randi ler og sier at det stemmer, og hun kan skrive under på at det har vært mye latter i den sengen, og mange gode historier som er hentet frem.

– Vi har så utrolig mange år å øse av. Minner dukker opp hele tiden, sier hun.

De var begge småbarnsmødre i 30-årene da de ble kjent. Midt i livets travleste



MINNER: Berit og Randi fant i hverandre i livets travleste periode, og holdt fast i årene etter.



PÅ CRUISE: Vi har gjort til en tradisjon å reise på nyttårsreise sammen, forteller Randi og Berit. Her på en av reisene sine.

fase valgte de hverandre rett som det var. De var iherdige dugnadsarbeidere i korpsset, deltok i papirinnsamlinger og loppemarkeder.

Mens ungene spilte trommer, saksofon, fløyte, trompet og lyre, sto foreldrene på for fellesskapet. De ble med på korpsturer, Berit uten Kjell, fordi han syntes det ble for mye styr.

– Senere begynte vi to å bevilge oss vennineturer. En gang var vi på cruise i Middelhavet. Det var fantastisk, sier de unisont.

KORTKVELDER

Berit hadde full jobb i plan- og bygningsetaten i Oslo i mer ➔

**Vi ønsker å få
rom sammen
hvis vi blir så
skrøpelige at vi
havner på
aldershjem.**

SOVER SAMMEN: Hver helg bor Randi og Berit sammen og da sover de side om side i dobbeltsengen.

GODE MINNER: Randi og ektemannen Arne, som døde for to år siden. De to var nært venner med Berit og Kjell.



FINE ÅR: Jeg hadde et flott ekteskap med Kjell, sier Berit. Ektefellen døde for ni år siden. Her er bryllupsbildet.

Når vi dør, blir det som i dobbeltsengen – side om side.

enn 40 år. Randi var hjemme med barna i noen år, men begynte å jobbe i et skoengrosfirma. Begge sto i jobb til pensjonsalderen.

– Spesielt husker vi kortkveldene vi to parene hadde sammen. Vi spilte Liverpool, som ble spilt med to kortstokker. Det var middag med litt

vin og kanskje tok mennene et glass konjakk. Det var alltid god stemning, husker de.

Etter en lørdag med middag, TV, strikking og lange samtaler, kommer minnene dansende idet de gjør seg klare for natten. «Husker du ...?» spør den ene. «Ja, ha-ha!» svarer den andre – og så kommer de på stadig mer.

– Dette er grunnen til at vi ønsker å komme på samme rom om vi blir så skrøpelige at vi må flytte til aldershjem, sier Berit.

Aldershjem er ennå langt unna, for med unntak av et hjerneslag Randi fikk 29. januar i fjor, har de vært friske og raske hele veien. Også det

kom hun seg gjennom. Mye takket være venninnen, for det var Berit hun ringte til da hun datt og forsto at hun hadde hatt et slag.

– Jeg var på en annen kant av byen og hadde nøkkelen til Randis leilighet liggende hjemme, så det var trygghetsalarmen som åpnet døren til slutt. Heldigvis var det ikke så alvorlig som fryktet. Da jeg besøkte deg på sykehuset, snakket du som vanlig og ville planlegge neste møte. For meg var det godt å se at du ikke var blitt skjev i ansiktet. Hva vi lærte av dette, er at nøklene til hverandre bolig må ligge i vesken, ler Berit.

– Ha-ha, ja, sier Randi. Latteren triller enda en gang.

DEN GODE STØTTEN

De sier at de har delt og snakket sammen om alt som har vært av betydning. På spørsmål om de også delte de vanskelige dagene i ekteskapet, må de tenkte seg om. Saken var jo den, at de hadde grensløst snille menn, så det var lite å krangle om.

– Men Kjell fikk slag, 62 år gammel, og selv om han beholdt språket, ble det noen utfordrende år. Da var Randi og Arne fantastiske støttespillere. Hvis Randi og jeg skulle på noe, kom Arne hit og tok vare



KORTHYGGE: Da ektefellene levde, spilte de Liverpool med to kortstokker. Nå går det i spill for to, forteller Randi og Berit.

PSYKOLOG: DERFOR ER GODE VENNER VIKTIG

Å ha gode og nære venner er viktig. Nære vennskap som har vart i mange år, betyr at du har et livs-vitne i livet, som kjenner historien din og vet hvem du er. En bestevenninne husker hva du har stått i, både krisene, tapene, gledene og gavene. Hun har sett, visst og vært med deg og trenger ofte ikke en forklaring. Det er også sånn at man med tiden utvikler en felles, intern humor. Vi vet at det er helsebringende å le og være tilfreds. Det finnes flere forskningsstudier som viser at humor kan være bra rent fysiologisk. For eksempel kan humor redusere stress og engstelse, dempe opplevd smerte, og bedre søvnkvaliteten. Det viktigste er kanskje at humor gir mer trivsel og mestringfølelse. Jeg tror det er noe sant i at «en god latter forlenger livet». Og dette bidrar nære vennskap til, sier Elisabeth Norman. Hun er professor i psykologi ved Universitetet i Bergen.

på Kjell. En slik relasjon som vi hadde mellom oss parene, er det ikke mange som opplever, reflekterer Berit.

For ni år siden ble Berit enke. Da banket ensomheten på døren, men takket være Randi og Arne, hadde hun alltid et sted å gå. De tre spilte kort sammen og hun sov over hos dem. At det var slik, var helt naturlig. Det ble ingen ensomhet likevel.

Da korona kom, var Berit, Randi og Arne en treenighet, som holdt sammen. Ingen skulle sitte alene og isolert, punktum.

– Vi er veldig knyttet til hverandre. I alle år feiret vi

nyttårsaftener sammen da mennene våre levde. Dette fortsatte også etter at mennene våre døde. Da meldte vi oss på nyttårscruise med Color Line, noe som er blitt en tradisjon, sier de. Arne gikk bort for to år siden.

NY MANN? NEI, ÆRLIG TALT

De er krutt sammen, lettbenet og kvikke i replikken. Da Berit forteller om fotpleietimen hun tok på Seniorsenteret, og en dame spurte henne om hun kunne tenke seg å bli frivillig, kom svaret resolutt. «Jeg vet ikke, må snakke med venninnen min først».

I år er det ni år siden de

sammen sa ja. I deres liv er det ikke tid til stille ensomhet, for det skjer noe nesten hele tiden.

– Randi er snill og gjestfri, og er en flink kokk og husmor. Jeg har bare positive ting å si om henne, sier Berit.

– Berit er alltid morsom å være sammen med. Vi utfyller hverandre, sier Randi.

Hvis Randis barn ikke får tak i henne, ringer de Berit. Når helgen kommer, vet de at de to venninnene har mer enn nok med seg selv. Da kan de se for seg to knisete, gamle damer, som minnes og har det gøy sammen. Det går ikke over.

Ny mann? Nei, ærlig talt,

trengs ikke! De har hverandre og alle de andre vennene på Seniorsenteret. Dessuten har de en plan: Da Arne døde, så Berit at det var en ledig grav rett ved siden av Kjells.

– Da vi sjekket om det var mulig å få den, gikk det i orden, så nå ligger mennene våre, de to kompisene, side om side på Gamle Aker kirkegård. Når vi dør, skal vi også ligge der. Da blir det som i dobbeltsengen – side om side, sier de to.

Latteren fyller stua og en av dem sier: Hånd i hånd gjennom livet, du og jeg. Og når det er over, er vi sammen da også. •

LEV VØVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty



Kake, nå igjen!

Vet du at det går an å lage litt sunnere alternativer?

Enten det er et bognende kakebord i barnedåpen eller bursdagen, eller et deilig kakestykke i disken på kafeen, lar vi oss friste. For kake er godt, og det finnes så mange anledninger til å kose seg. Og nettopp det kan være en utfordring. Det er nemlig ikke så lett å takke nei selv om du har bestemt deg for å leve litt sunnere. For andre kan det handle om intoleranse eller allergi, eller at de bør spise minst mulig sukker. Heldigvis er det fullt mulig å lage fristende og gode alternativer til kakebordet. Hva med en grov gulrotkake, rugbrødlagkake eller sjokoladecake med søtpotetglasur (bakt varm søtpotet blad med kokesjokolade)? Her er noen tips:

- Bruk sammalt mel, gryn eller fullkorn av hvete, havre, bygg og rug eller brød-

smuler av grovt brød i baksten. Det kan gjøre kaken mer smakfull og dessuten bidra til litt mindre matsvinn.

- Reduser litt på sukkermengden. Kanskje kaken smaker like bra med litt mindre søtt?
- Erstatt sukker med naturlige søtningsmidler som banan eller tørket frukt.
- Bruk magrere meieriprodukter som yoghurt og kvarg i stedet for kremost eller fløte.
- Bruk myk bakemargarin i stedet for smør. Benytt deg mer av friske bær og frukt både som fyll og pynt, det gjør kaken både friskere og drøyer.
- Lag litt mindre kaker eller porsjonskaker, så blir det mindre fristende rester.

KILDE: BRODOGKORN.NO

VISSTE DU

... at det er vanligere å få hold når man løper nedover enn bortover? Årsaken kan være at magen og indre organer rister mer og at vevet i mellomgulvsmusklene blir strukket.

KILDE: NYSGJERRIGPER.NO



DIGITAL DETOX

Er du lei av å skrolle på mobilen uten at det gir deg stort? Da kan det være lurt med en pause. Bestem deg for hvor lenge du ønsker å ha et avbrekk fra sosiale medier, enten det er en bestemt dag, en helg eller kanskje en hel ferie? Gi beskjed til familie og venner før du tar pause, og fortell dem at dere kan kommunisere på meldinger og mail, eller ringes.

KILDE: DEICHMAN.NO



STØV

I vinterhalvåret er det mye svevestøv fra biler og veier. For å forebygge luftveisplager kan det være lurt å stenge lufteluker og -ventiler på den siden av boligen som vender mot trafikkert vei, og kun bruke de på veggene som går en annen retning, hvis det er mulig.

KILDE: NAAF.NO

Fordelen ved de eldre er at de har erfaring. Fordelen ved de unge er at de ikke har det.

HELJAR MJØEN

HJEMMET UKE 47/2025



VISSTE DU

... at det ikke bare er vi mennesker som drømmer om hva vi har opplevd gjennom dagen? Hunder har det på akkurat samme måte.

KILDE: ILLVIT.NO

KRANGLING

Par som har vært sammen over lang tid får etter hvert en annen måte å håndtere konflikter. Forskning viser at begge parter ofte prøver å skifte tema når de kommer inn på betente ting, for å roe diskusjonen og unngå krangler man har vært gjennom tidligere.

KILDE: FORSKNING.NO

14

Hvor lenge hadde du klart deg uten mobil? En fersk undersøkelse viser at halvparten av befolkningen mener de bare hadde klart seg en halv dag. 14 % sier de ikke hadde klart seg en time.

KILDE: NTB.NO



STOR ØKNING

Stadig flere kvinner får nå påvist endometriose eller adenomyose. Årsaken er trolig mer kunnskap og større bevissthet rundt disse kroniske sykdommene, og dessuten bedre diagnostikk enn tidligere. Men fortsatt trengs mer forskning! For mange kvinner avtar symptomene etter overgangsalderen og noen blir også helt kvitt plagene.

KILDE: SYKEPLEIEN.NO



Bile eller hvile

Når er du egentlig for trøtt til å kjøre bil?

Vet du at en trøtt sjåfør kjører like dårlig som en som har promille? Likevel tar vi sjelden hensyn til hvor slitne vi er når vi setter oss bak rattet, eller hvor sent på dagen det er. Men nettopp det bør vi bli flinkere til. Én av ti norske bilister innrømmer nemlig at de har sovnet bak rattet. Mens hele 58 % av oss har vært redde for å sovne mens vi kjørte. Konsekvensene hvis en sjåfør dupper av kan bli alvorlige både for dem selv, passasjerene og bilister og fotgjengere som er i nærheten. Skal du ut å kjøre, men føler deg trøtt, bør du heller stille deg disse spørsmålene i stedet for å helle ned på mer kaffe: Hvor lenge har du vært våken? Husk at etter å ha vært våken i 17–18

timer presterer du like dårlig som om du har 0,5 i promille. Når på døgnet er det? Vi er trøttest og presterer dårligst mellom to på natten og seks på morgenen. Hvor mye har du sovet de siste nettene? Vi trenger minimum 6 timers søvn per natt. Har du sovet dårlig én eller flere netter på rad vil det påvirke konsentrasjonen din. Hvor trøtt føler du deg? Sykdom, medisinbruk og ulike belastninger kan gjøre oss trøtte og sløve selv om vi har sovet godt og tenker at vi burde være opplagte. Hvis du er sliten eller uopplagt er det klokt å la bilen stå og heller velge buss eller tog, eller finne en annen som kan være sjåfør.

KILDE: NORSKLUFTAMBULANSE.NO



MER UTHOLDENDE

Vi kan alle lære noe av soldatene som må holde yteevnen oppe over tid. Hovedregelen er god balanse mellom søvn, ernæring og restitusjon. Sørg for å få nok søvn. Deretter er det viktig å få i seg tilstrekkelig med energi, enten det er fra karbohydrater, fett eller proteiner. Kle deg etter aktiviteten, unngå trange klær, men ha heller flere løse plagg som lager isolerende luftlommer.

KILDE: FORSKNING.NO

En liten smak av jul

ENKEL HVERDAGSMAT

Når du vil ha litt julestemning uten å bruke timevis på kjøkkenet – her får du enkle hverdagsretter med smak av sesongens krydder og klassiske juleingredienser.

OPPSKRIFTER: Hanne Buxrud, Bente Nissen Lundsgaard, Lise Finckenhagen og Kristina Eriksson

FOTO: Tia Borgsmidt, Hanne Buxrud, Sara Johannessen Meek og Åsa Dahlgren

LUFTIG RESULTAT

Frikadellene blir ekstra lette og saftige fordi de først kokes før de stekes.

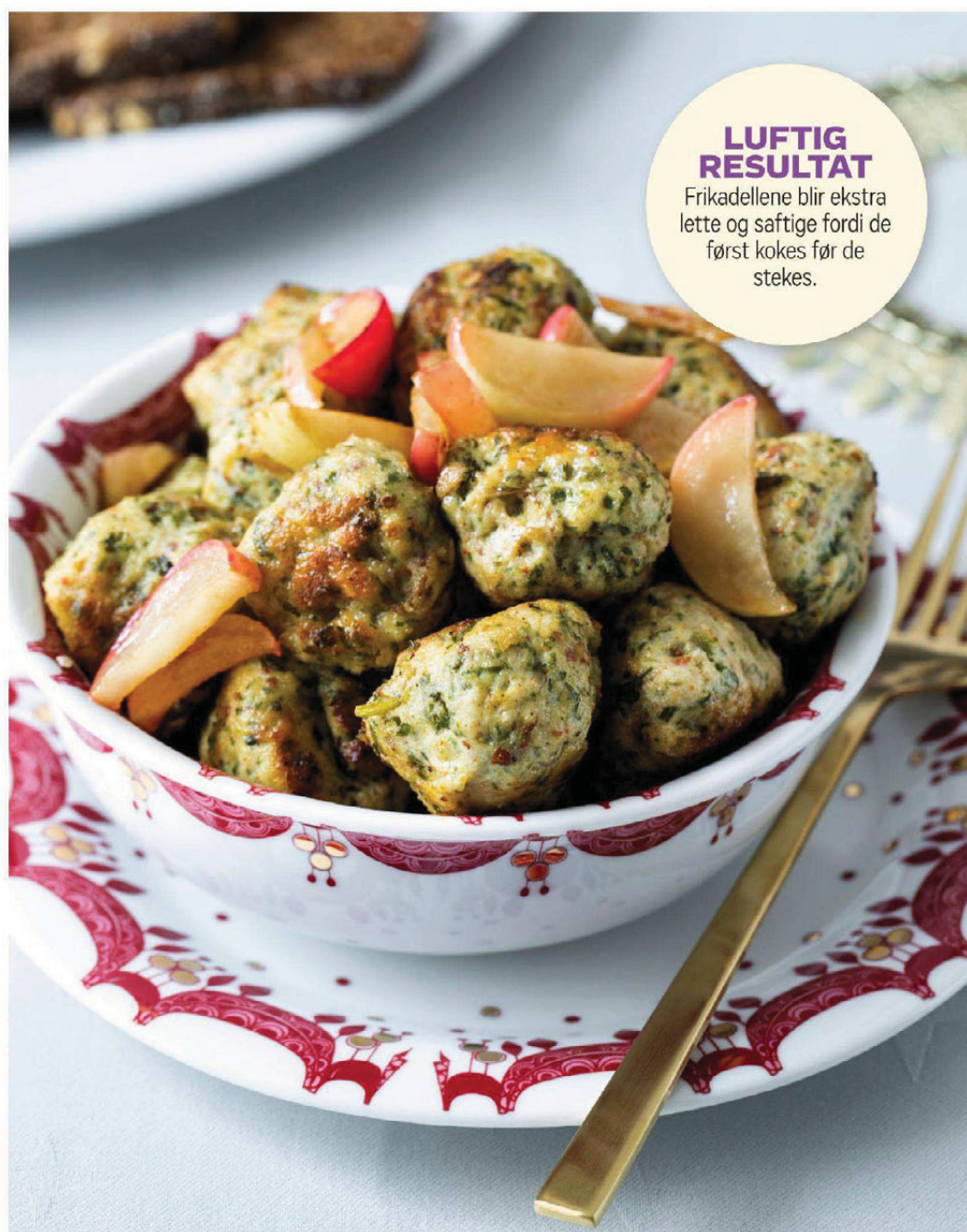
Kyllingboller med grønncål og mandler

Luftige og saftige kyllingboller med grønncål og mandler – perfekt til både hverdags og helg.
4 porsjoner

100 g frisk grønncål
500 g kyllingkjøttdeig
1½ ts salt
1 dl hvetemel
50 g hakkede mandler
½ dl melk
nykværnet pepper
2 ss revet løk
2 egg
1 ss olje
15 g smør
TIL SERVERING:
salat og brød

Rens grønncål og fjern grove stilker. Kok kålen i lettsaltet vann i ca. 15 minutter. Sil av vannet og hakk kålen fint, enten med kniv eller i en Kjøkkenmaskin. Ha grønncålen i en bolle sammen med kyllingkjøttdeig og salt, og rør godt sammen. Tilsett hvetemel, mandler, melk, pepper, løk og egg, og rør til en jevn farse. Form små frikadeller med en skje, og kok dem i lettsaltet vann i ca. 8 minutter. Ta dem opp med hullsleiv og la dem renne av i en sil.

Varm olje og smør i en stekepanne til smøret har sluttet å bruse. Legg i frikadellene og brun dem. Skru ned varmen, og stek videre på middels varme i ca. 5 minutter. Vend underveis. Sjekk at de er gjennomstekte. Server med salat og brød.



Fennikel- og appelsinsalat med ribbe

En frisk og fargerik salat som passer perfekt til restene av julemiddagen – lett, syrlig og mettende.
4 porsjoner

600–700 g ribberester

1–2 fennikel

4 appelsiner

2 hjertesalat

1 granateple

DRESSING:

1 ts dijonsennep

1 ss appelsinjuice

2 ss sitronsaft

5 ss olivenolje

1 ss honning

Varm ribbebitene i ovnen på 170°. Snitt fennikel så tynt som mulig og legg i iskaldt vann, gjerne med noen isbiter. Skjær topp og bunn av appelsinene med en skarp kniv. Sett appelsinen på høykant og skjær av skallet. Skjær ut filetene ved å skjære rett langs hver hinne, slik at du får rene appelsinbiter. Del salat i tynne båter og legg på et serveringsfat. Del granateplet og slå ut frøene med baksiden av en sleiv, gjerne ned i en bolle i vasken. Sil vannet av fennikelen og fordel på fatet sammen med appelsin, ribbebiter og granateplefrø.

DRESSING: Rist alle ingrediensene til dressingen i et glass med lokk og drypp over salaten.

Server gjerne med et dryss av friske urter.

VARIER

Bytt appelsin med klementin, eller tilsett snittede grønnsaker som bønner, rosenkål eller kål. Bruk gjerne annet kjøtt som kotelett eller skinke.

RESTETIPS

Bruk det du har i kjøleskapet – rester av julemat som ribbe, pinnekjøtt eller skinke, sopp eller grønnsaker passer perfekt. Poteter kan byttes ut med søtpotet eller rotfrukter.

Pytt i panne

En klassisk restemiddag som alltid blir god – rask, mettende og full av smak.
4 porsjoner

4–6 kokte poteter

1 løk

1 paprika

400 g karbonadedeig

300 g pølse, gjerne

medisterpølse

4 speilegg

hakkede urter som persille, gressløk eller estragon

(kan sløyfes)

salt og nykværnet pepper

paprikapulver

TIL SERVERING:

revet pepperrot

syltede rødbeter, sylteagurk

eller syltet rødløk

Skjær poteter i jevne terninger. Hakk løk og del paprika i biter. Skjær karbonadedeig og pølser i små biter. Varm en stor stekepanne og stek poteter, løk og paprika til alt er gyllent og grønnsakene myke. Tilsett karbonadedeig og pølser, og stek videre til alt er godt gjennomvarmt. Krydre med salt, pepper og eventuelt litt paprikapulver. Dryss over hakkede urter og server pytten toppet med speilegg. Server med revet pepperrot og syltede rødbeter som tilbehør.



Runde festkøker

Deilige fristelser med runde former, høye og lave og veldig, veldig gode! Inviter til kakefest i høytiden, og enten du velger å lage én eller flere av dem – det blir garantert suksess. God rund jul!

OPPSKRIFTER OG FOTO: Hanne Buxrud



LAG I GOD TID!

Kaken bør stå kjølig i minst 3–4 timer, men blir aller best om den får stå til dagen etter.



Luftig ostekake med multer og pepperkakebunn

En høy og luftig ostekake med smak av multer – perfekt til jul eller nyttår.

10–12 porsjoner

BUNN:

300 g pepperkaker

100 g meierismør

OSTEKREM:

6 gelatinplater

225 g multer, fryste bær går bra

300 g kremost

1 seterrømme

4 dl kremfløte

100 g melis

2 ts vaniljesukker

GELÉ:

4 gelatinplater

225 g multer, fryste bær går bra

100 g sukker

2 dl vann

PYNT:

100 g multer, fryste bær går bra

150 g multesyltetøy

10–12 physalis, valgfritt

BUNN: Knus pepperkaker til smuler. Smelt smør og bland godt sammen med smulene. Kle bunnen av en springform, ca. 22 cm i diameter, med bakepapir. Trykk blandingen jevnt ned i formen og sett den kaldt.

OSTEKREM: Legg gelatinplater i kaldt vann til de er helt myke. Varm multer i en kjele. Sil de varme multene og press ut så mye du klarer. Klem vannet godt ut av den myke gelatinen og bland gelatinen ut i den varme multesausen. Avkjøl til romtemperatur.

Pisk kremost til en jevn krem i en kjøkkenmaskin. Ha ostekremen i en stor bolle. Pisk rømme luftig og bland den inn i ostekremen. Pisk kremfløte, melis og vaniljesukker til en løs krem og vend dette inn i ost- og rømmeblandingen. Rør inn multesausen og hell blandingen over pepperkakebunnen.

La det være ca. 1 cm igjen til geléløkket. Sett kaken i kjøleskap og la den stå i minst 3–4 timer til den er helt fast.

GELÉ: Legg gelatinplater i kaldt vann. Varm multer med sukker i en kjele og la det småkoke i 7–8 minutter, til sukkeret er oppløst. Sil blandingen og press saften gjennom en sikt. Klem vannet ut av gelatinen og rør den ut i den varme multesausen. Avkjøl til romtemperatur og hell forsiktig over ostekaken. Sett tilbake i kjøleskap og la geléen stivne helt.

Skjær forsiktig rundt kanten med en lang, smal kniv før du løsner kaken fra formen.

Pynt med multesyltetøy, multer og physalis.

BEST ETTER NOEN DAGER

Denne kaken blir enda bedre om den får stå et par dager i kjøleskap før servering.



Tropisk aroma

En klassisk formkake med smak av krydder og kakao – elsket gjennom generasjoner. 10–12 PORSJONER

150 g meierismør, romtemperert

300 g sukker

3 egg

2 dl melk

300 g hvetemel

3 ts bakepulver

1½ ts malt muskat

1½ ts malt kanel

2 ss kakao

SJOKOLADEKREM:

150 g meierismør, romtemperert

3 ss kakao

2 ts vaniljesukker

500 g melis

1 dl sterk kaffe, avkjølt

TIL DYNKING:

1 dl sterk kaffe

TIL PYNT:

150 g bringebær

Forvarm ovnen til 180°. Kle bunnen av en springform med bakepapir og smør kantene med litt smør.

Pisk smør og sukker lyst og luftig. Tilsett egg, ett om gangen, og pisk godt mellom hvert. Rør inn melk. Sikt sammen hvitemel, bakepulver, muskat og kanel og vend det inn i røren.

Del røren i to boller. Rør inn kakao i den ene delen. Hell først den lyse røren i formen. Hell deretter den mørke over og dra en gaffel eller smørkniv lett gjennom for å lage marmormønster – ikke rør for mye.

Stek midt i ovnen i 40–45 minutter. Sjekk med en trepinne. Avkjøl kaken på rist.

SJOKOLADEKREM: Pisk smør til det er lyst og luftig. Tilsett kakao, vaniljesukker og melis litt etter litt. Spe med kaffe til du har en myk og luftig krem.

Del den avkjølte kaken i to. Legg den nederste delen på et kakefat med snittflaten opp. Dynk med halvparten av kaffen. Fordel et lag sjokoladekrem over bunnen. Legg på den andre kakedelen med snittflaten opp, dynk med resten av kaffen og smør resten av kremen over hele kaken. Bruk en gaffel og lag mønster i glasuren. Pynt med bringebær. ➔

Pavlova med klementinsaus og rips

*Klementiner og appelsiner er selvsagte julefrukter – her på en frodig pavlova som både smaker og ser fantastisk ut.
10–12 porsjoner*

KLEMENTINSAUS:

270 g sukker
2 ts maisenna
2 egg
2 eggeplommer
1½ dl klementinjuice
1 ss sitronsaft
85 g meierismør, kaldt

PAVLOVA:

7 eggehviter
1 god klype salt
0,8 dl vann
350 g sukker
1½ ts hvitvinseddik
1 appelsin, finrevet skall
2 ss maisenna

KREM:

1 pakke pavlovakrem
2 dl kremfløte
2 ss melis

PYNT:

4 klementiner
125 g rips
noen makroner
mynteblader

KLEMENTINSAUS: Bland sukker og maisenna i en stor kjele. Pisk inn egg og eggeplommer. Tilsett klemen-

tinjuice og sitronsaft og bland godt. Sett kjelen på platen på middels varme og ha i smør. Pisk hele tiden til smøret har smeltet og sausen tykner, etter 8–10 minutter. Hell over i en bolle og dekk med plastfolie helt ned på sausen. Avkjøl helt.

PAVLOVA: Forvarm ovnen til 150°. Tegn en sirkel på ca. 20 cm i diameter på et bakepapir, legg på et stekebrett og sett til side.

Ha eggehviter og salt i en tørr og ren bolle. Pisk på middels hastighet til egghvitene skummer. Senk hastigheten og hell sakte i vann. Tilsett sukker litt etter litt og pisk godt mellom hver skje. Øk til høy hastighet og pisk til stiv og blank marengs. Tilsett eddik, finrevet appelsinskall og sikt inn maisenna. Pisk noen sekunder til alt er blandet.

Bruk en slikkepott til å legge marengsen midt i sirkelen. Spre utover med en stor skje og lag en fördypning i midten.

Sett brettet på nederste rille og stek i 35 minutter. Senk temperaturen til 135° og stek i ytterligere 50 minutter. Skru av ovnen og la pavlovaen avkjøles i ovnen med lukket dør i 1½ time. Ta den deretter ut og avkjøl helt.

Pisk pavlovakrem etter anvisning på pakken. Pisk kremfløte med melis til nesten stiv krem og vend den inn i pavlovakremen.

Pynt pavlovaen rett før servering. Fyll med krem og pynt med klementinsaus, klementinbåter, rips, mynteblader og gjerne et lite dryss melis.

JUL PÅ TOPPEN

Knuste pepperkaker, hakkede nøtter, appelsinfileter eller granateplefrø er også nydelig pynt på denne julepavlovaen.



Fruktkake med fiken og nøtter

En saftig og krydret kake med tørket frukt og nøtter – perfekt til julens kaffebord. 10–12 porsjoner

KAKE:

200 g hasselnøtter
6 tørkede fiken
1 dl sterk, varm kaffe
200 g meierismør, romtemperert
225 g brunt sukker
½ dl yoghurt
4 egg
200 g hvetemel
2 ts bakepulver
2 ts vaniljepulver
1 ts malt kanel
½ ts malt muskat
¼ ts malt nellik
1 ts salt

FYLL:

1 dl sterk kaffe
12–15 tørkede fiken
OSTEKREM OG TOPPING:
200 g meierismør, romtemperert
150 g kremost
450 g melis
2 ts vaniljepulver
3 ss fikenfyll
4 ferske fiken
hakkede, ristede nøtter

Sett ovnen på 200°. Fordel nøtter på et stekebrett og stek i 5–10 minutter, til skillet mørkner og sprekker opp. Senk temperaturen til 180°. Gni nøttene i et kjøkkenhåndkle til mesteparten av skillet faller av. Sett til side.

Hakk fiken og bløtlegg dem i varm kaffe. Kle to springformer (20 cm) med bakepapir i bunnen og smør kantene.

Kjør 100 g av nøttene til smuler i kjøkkenmaskin. Resten brukes som pynt. Tilsett fiken og kaffe og kjør til en jevn blanding. Ha i smør, sukker, yoghurt og egg. Kjør i 10–15 sekunder, skrap ned kantene og kjør litt til.

Sikt mel, bakepulver, vaniljepulver, kanel, muskat, nellik og salt i en bolle. Vend det tørre inn i den våte blandingen. Fordel røren i de to formene og stek i 22–25

minutter. Sjekk med en trepinne. Avkjøl på rist.

Hakk fiken og bløtlegg i varm kaffe i 15–20 minutter. Kjør til en tykk pasta i kjøkkenmaskin.

OSTEKREM: Kjør smør og kremost jevnt i kjøkkenmaskin med K-spade eller flatvisp. Visp inn halvparten

av melisen sammen med vaniljepulver og 3 ss fikenfyll. Tilsett resten av melisen og visp til alt er godt blandet.

Legg en kakebunn på et fat. Smør et tynt lag ostekrem helt ut til kanten. Fordel fikenfyllet over, men la det være et par centimeter fra kanten. Legg på den andre bunnen med toppen

ned og press forsiktig. Smør et tynt lag ostekrem over hele kaken og sett den kaldt. Etter ca. 30 minutter kan du fordele resten av kremen over kaken.

Hakk resten av nøttene og dryss på toppen. Del ferske fiken i fire og pynt like før servering.

BAK I FORVEIEN

Lag gjerne kakebunnene dagen før. Pakk dem inn i plast og oppbevar i kjøleskap. En klatt salt karamellsaus smaker også nydelig til denne kaken.



MER JULEPYNT

Litt rødt gjør seg godt på denne kaken – prøv med bringebær eller røde druer for ekstra julestemning.



Sjokoladekake med smak av jul

Her er sjokoladekaken som har tatt imot jula med åpne armer.

10–12 porsjoner

KAKEBUNN:

125 g meierismør
100 g mørk sirup
100 g brunt sukker
50 g sukker
50 g mørk sjokolade
3 egg
2 dl kondensert melk, usøtet
225 g hvetemel
1 ts bakepulver
½ ts natron
½ ts salt

30 g kakao

1 ss malt ingefær

1 ts malt kanel

1 ts malt muskat

1 ts malt allehånde

100 g ingefær i sirup,

finhakket

ev. 50 g revet fersk ingefær

SJOKOLADEKREM:

100 g mørk sjokolade

75 g meierismør,

romtemperert

175 g melis

2 ss kondensert melk, usøtet

1½ ts malt ingefær

SJOKOLADEPYNT:

100 g mørk sjokolade

Forvarm ovnen til 160°. Kle bunn av en springform (20 cm) med bakepapir og smør kantene med litt smør.

Smelt smør, sirup, brunt sukker og sukker i en stor kjele. Ta kjelen av varmen og smelt inn sjokolade. Sett til side.

Bland resten av ingrediensene til kakebunnen i en stor bolle. Vend inn den smeltede sjokoladeblandingen. Hell røren i formen og stek midt i ovnen i 50–55 minutter. Sjekker med en trepinne. La kaken avkjøles i formen i 15 minutter før du tar den ut og lar den avkjøle helt på rist.

Smelt sjokolade til kremen i

vannbad og sett til side. Pisk smør lyst og luftig. Tilsett melis litt etter litt. Rør inn kondensert melk og malt ingefær. Vend inn den avkjølte, smeltede sjokoladen. Pisk til kremen er lett og luftig.

Smelt sjokolade til pynt i vannbad. Hell sjokoladen over et bakepapir på en fjøl og bre utover med en slikkepott eller bred kniv. Sett fjøla i fryseren i 8–10 minutter til sjokoladen er stiv.

Fordel sjokoladekrem over kaken. Knekk den stivnede sjokoladen i biter og trykk dem ned i kremen. Dryss over litt melis før servering.

LAG KRØNSJ AV RESTENE

Kakesmulene fra avskjæret kan ristes i panne eller ovn og brukes som krønsj på toppen – sammen med nøtter og bringebær.

Krydderkake med ostekrem og karamelliserte nøtter

Saftig julekake med varme kryddersmaker og spennende smak av rosmarin.

10–12 porsjoner

KAKE:

350 g hvetemel
2 ts vaniljepulver
1 ½ ts bakepulver
1 ts natron
½ ts salt
1 ss malt kanel
1 ts malt kardemomme
1 ts malt ingefær
½ ts malt muskat
¼ ts malt nellik
200 g sukker
150 g brunt sukker
2 dl solsikkeolje
250 g eplemos (fra glass)
4 egg
2 dl rømme

NØTTEBRUN OSTEKREM:

120 g meierismør
250 g kremost, romtemperert
300–400 g melis
1 ts vaniljepulver

KARAMELLISERTE

NØTTER:

150 g hasselnøtter
½ dl lønnesirup
1 god klype flaksalt
noen grener rosmarin

ANNEN PYNT:

100 g bringebær

Forvarm ovnen til 180°. Kle to springformer (ca. 20 cm) med bakepapir og smør kantene med smør.

Bland hvetemel, vanilje, bakepulver, natron, salt og alle krydder i en bolle. I en kjøkkenmaskin blandes sukker, brunt sukker, olje og eplemos. Pisk inn ett egg om gangen. Rør inn halvparten av melblanding, deretter rømme, og til slutt resten av melet. Bland til en jevn røre.

Fordel røren i formene og

stek på nest nederste rille i 35–40 minutter. Sjekk med en trepinne. Avkjøl i formene på rist i 20 minutter, og deretter helt uten form.

OSTEKREM: Smelt smør på middels varme og la det skumme til det begynner å dufte nøtteaktig og blir gyllent i bunnen. Pass godt på. Hell over i en vid bolle og avkjøl raskt. Sett kjølig til smøret er fast, men mykt i konsistensen.

Pisk kremost og det brune de smøret til en jevn krem. Tilsett vanilje og melis litt etter litt, til kremen er luftig og smørbar. Bruk mer melis om den er for tynn.

Del hver kakebunn i to, slik at du har fire bunner. Skjær vekk ujevnheter og ta vare på avskjæret.

Legg en bunn på et fat og smør på ostekrem. Legg på neste bunn og gjenta. Dekk hele kaken med et tynt lag krem og sett kaldt i 30 minutter. Smør så på resten av kremen

og sett kaldt mens du lager pynten.

Sett ovnen på 200°. Rist nøttene på stekebrett i 5–10 minutter til skallet sprekker. Gni av skallet i et kjøkkenhåndkle.

KARAMELLISERTE NØTTER: Finhakk rosmarin. Ha nøttene i en varm stekepanne, tilsett sirup, salt og rosmarin. La det surre et par minutter. Hell blandingen over på bakepapir og stek i ovn i ca. 8 minutter. Avkjøl.

Pynt kaken med bringebær og grovhakkede karamelliserte nøtter.



Salig fredag

Bruddet med Simon rammer Agnes hardt. De var jo i ferd med å flytte sammen, og så avslutter han forholdet deres så kort tid før jul. Nå står hun uten tak over hodet for seg og barna, og med en julaften hun ikke aner hvor hun skal feire.

Agnes sover urolig. Hun har grått seg i søvn, og da hun våkner midt på natten, er puten hennes helt våt. Hun kaster den på gulvet og tar puten fra den andre siden av sengen. Den lukter av Simon, og hun gråter seg i søvn igjen.

Da hun ser seg selv i speilet om morgenen, triller tårene på nytt. Hun ser forferdelig ut, og det føles som om kroppen hennes er i ferd med å kollapse av sorg. Hun setter på kaffe. Sitter og ser ut av vinduet på den grå dagen. Hun ser for seg Simon, slik han satt her i går og alvorlig forklarte henne at det er slutt. Etter knapt et år er det slutt. De skal ikke feire jul sammen. De skal heller ikke flytte sammen inn i huset han hadde kjøpt til dem. Han er blitt lei, vil selge huset og flytte tilbake til Oslo. Provinsen er visst ikke noe for ham, og aldri har hun følt seg så alene.

Hennes to barn, Thor på ni og Frida på 13, er vanligvis hos faren sin, Mikkel, annenhver uke. Men fordi planen var at hun og Simon skulle male hele huset før innflytting, hadde de byttet, så barna er hos Mikkel de neste to ukene. Og så skulle de ha feiret jul sammen. Agnes gråter stille. Drømmen om en ny familie er knust, og nå må hun fortelle barna om de skrinlagte flytteplanene. Hun vet at Frida kommer til å bli sint, men hun blir sint for alt mulig, men Thor er hun litt bekymret for.

Kaffen er ferdig, og hun heller opp en kopp. Tankene vandrer til de neste to ukene, som hun har fri. Tanken var at hun skulle male i huset, men hva nå, når flytteplanene er endret? I det samme slår det henne at hun ikke har noe sted å bo fra nyttår. Leiligheten hennes er sagt opp, og planen var jo at hun og Simon skulle flytte sammen. En følelse av panikk stiger i henne.

Først ved totiden kommer hun seg i klærne. Hun er tom for kaffe og må ned til butikken. Hun er nær ved å kjøpe croissanter, men husker plutselig at det var Simon som likte dem. Øynene svir igjen, men en liten trass får henne til å kjøpe en stor kanelsnurr med altfor mye glasur. Simon synes kanelsnurrer er noe av det mest provinsielle, men hun elsker dem. Det er tross alt en lettelse å slippe å ta hensyn til snobberiet hans.

Da hun kommer hjem, sitter Thor i sofaen. Han har stukket innom på vei fra skolen og hjem til faren. Hun slipper posen med varene ned på kjøkkengulvet og setter seg ned ved siden av ham.

– Er du lei deg for at vi ikke skal flytte til Simon, vennen min?

Simon hadde skrevet til begge barna før han dro kvelden før og forklart at han reiser. Ikke en løsning Agnes liker, men han gjorde det mens hun var ute og laget kaffe.

Thor rister på hodet.

– Skal vi da bli boende her? spør han håpefullt.

– Nei, det kan vi dessverre ikke, men jeg skal finne et godt sted til oss, Thor.

Agnes holder den lille gutten sin inntil seg. Hun kjenner at det må være det viktigste akkurat nå. Det, og å gi barna og seg selv et nytt hjem hvor de kan bli boende lenge.

– Er du fortsatt kjæreste med Simon? spør Thor. De to kom godt overens.

– Nei, han kommer vi nok ikke til å se igjen, svarer Agnes med et lite knekk i stemmen.

– Da er det bra du har meg, mamma, jeg skal passe på deg.

Agnes trekker Thor enda tettere inntil seg.

– Ja, det er godt jeg har deg, vennen min, men det er nå jeg som skal passe på deg.



Aldri har hun følt seg så alene.

Thor klatrer forsiktig opp på fanget hennes og kryper inntil.

– Du er verdens beste mamma, sier han stille.

– Du er verdens beste sønn, hvisker hun kjærlig.

Mobilen summer i baklommen, men hun ignorerer den. Skulle det ha gått hull på et vannrør hos naboen over, bryr hun seg ikke.

– Vet pappa at du er her? spør hun, plutselig bekymret for Mikkel. Thor pleier alltid å gå rett hjem.

– Kan du sende en SMS om at jeg er på vei? sier han og hopper ned.

Og så er han borte. Men Agnes smiler, og ganske riktig er det Mikkel som har sendt en SMS og spurt om Thor er hos henne. Hun svarer som sant er, at han har vært innom for å trøste moren sin, men at han er på vei nå. Frida har hun ikke hørt noe fra, selv om Agnes har prøvd å ringe flere ganger. Men Mikkel sier at hun ikke er spesielt lei seg, bare sur, og det skal hun så absolutt få lov til å være.

Noen dager senere ringer sjefen hennes og spør om hun kan komme på jobb samme dag. Sykehjemmet er nesten lammet på grunn av





ILLUSTRASJON: GÖREL TOPP AL

sykdom. Agnes sier ja med en gang. Hun har brukt de siste dagene på å se på alle hus til salgs, men uten å finne et hun har råd til. Leiligheten er full av flyttekasser, og alt er kaos, så en dag på jobb vil være deilig. Da kan hun også få en prat med Erna, som hun ser litt på som sin reservemor.

Erna er 96 år og kom til sykehjemmet det året Agnes og Mikkel ble skilt. Hun er en klok kvinne. Ikke særlig prat-som, men det hun sier, kan man ta til seg.

Under skilsmissen med Mikkel var det den daglige dosen av Ernas ord som holdt Agnes oppe. Hennes egen mor var full av bebreidelser og holdt med Mikkel, selv om det var han som ville skilles. Bruddet med Simon er lettere, ham har moren aldri likt, men hun er ikke til noen stor støtte. Det er Erna.

På sykehjemmet er det mer enn nok å gjøre, så hun rekker ikke inn til Erna med det samme.

Under lunsjen blir det spurt om Agnes' flytting, og det ender med at hun forteller hele historien om Simons flukt og hennes desperate situasjon akkurat nå, og at hun ikke aner hvor hun skal bo etter nyttår. Mens hun forteller, merker hun at det er godt hun ikke er sammen med Simon lenger. Hun hadde gått med på altfor mange kompromisser fordi hun så gjerne ville skape en liten familie igjen. Og den typen mann er ikke Simon, og det blir tydelig for henne når hun gjenforteller det som har skjedd.

Alle rundt lunsjbordet er enige om at Simon må være en skikkelig drittsekk, og Agnes smiler ordentlig for første gang på flere dager.

En drittsekk, det er akkurat det Simon er.

Da Agnes senere på dagen endelig kommer inn til Erna, smiler hun fortsatt. Erna smiler også.

– Det var visst en god historie du fikk fortalt i dag, Agnes. Gjetter jeg riktig om jeg tror du selv ble litt klokere mens du fortalte om bruddet?

Enda en gang er Erna skarp.

– Ja, du har helt rett, svarer Agnes og setter seg ved siden av henne. – Men det gjør fortsatt vondt.

– Hvem synes du det er synd på? spør Erna og ser alvorlig på henne.

Agnes stusser over spørsmålet, men tenker seg om. Hvem er det egentlig synd på? Hennes første tanke er barna, nå får de ikke den kjernefamilien hun så gjerne ville gi dem. Men sakte forstår hun. Barna har jo en far og en mor.

Simon skulle først og fremst være for henne, et kjærlighetsforhold. Det er henne det egentlig burde være mest synd på, men det føler hun ikke. Hun ser forundret på Erna – nå har hun gjort det igjen. Gjort henne klokere.

– Du skal nok finne en snill kjæreste, Agnes, men gi det tid. Og sett deg selv først når det gjelder kjærligheten. Men se her, Agnes, sier hun så, mer alvorlig. – Tror du at du kunne ha glede av mitt gamle hus?

Agnes ser nå at Erna sitter med et gammelt fotoalbum i hendene. Hun peker på noen bilder av et hus med en liten hage. På ett av bildene sitter Erna som ung med datteren på fanget, det må være fra 60-tallet.

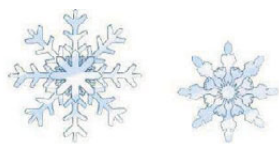
– Jeg kommer jo ikke tilbake, så det skal selges, sier hun bestemt. – Datteren min har tilbudt seg å ta seg av salget når jeg ikke er her lenger, men hvis du kan bruke det, så gjør vi det nå. Agnes ser på bildene, og hun kan godt se for seg selv og barna der.

– Det ser fantastisk ut, Erna, virkelig fantastisk.

– Vi har fått det taksert, og jeg tror du kan klare å betale det. Men det skal gå ordentlig for seg, så vi to snakker ikke mer om det. Hvis du ringer til Morten nede hos Eiendomsmegleren på torget om noen dager, kan du få en visning. Vil du hjelpe meg med strømpene? Agnes smiler og gir Erna en liten klem. Selvfølgelig vil hun det.

Andre søndag i advent har Agnes invitert Frida og Thor på kakao på byens kafé, hun savner dem sånn. Men først skal hun bort og se på Ernas hus. Det ligger i det gamle villastrøket bak videregående. Både Frida og Thor spiller fotball på skolens baner, så de kan gå til trening på fem minutter herfra, det vil de elske.

Hun møter venninnen Ditte ved hageporten, hun er tømmer og kan se om det er



noe som kan bli altfor dyrt å sette i stand.

Megleren er forsinket, og de står og tripper. Det er kaldt. Til slutt går de rundt huset så godt de kan, for hagen er helt gjengrodd. Da de endelig kommer inn, er det mørkt og lukter surt. Agnes mister motet, det ligner slett ikke de koselige bildene Erna viste henne. Det er også noen år siden hun flyttet derfra, så det er vel ikke så rart. Men kan hun få et hjem ut av dette? Før jul?

Ditte er full av entusiasme. Det er et godt og velholdt hus, klart til å flytte inn i, sier hun igjen og igjen. Agnes har vanskelig for å se det. Det står igjen rester av Ernas møbler, store gule flekker der det har hengt bilder, og spindelvev overalt. Og så den lukten.

– Kom igjen, Agnes, dette er et bra hus, sier Ditte igjen. – Her er plassen du trenger, og resten er bare et spørsmål om innsats.

– Mye innsats, sier Agnes motløst. Hun synes likevel ikke hun har noe alternativ.

– Når kan det være tømt? spør hun megleren.

– Det er bestilt tømning og rengjøring på tirsdag, svarer han. – Visningene starter på søndag.

Da har hun fem dager på å få det i stand, det holder ikke, men hun kan rekke å male barerommene, og så kan de feire jul sammen. Hun må stole på Dittes vurdering.

– Jeg kjøper det, sier hun.

Ditte kaster seg om halsen på henne.

– Dette skal bli bra, sier hun.

Da Agnes kommer inn på kafeen og ser sine barn sitte og vente, føles hussalget som et godt valg.

– Jeg har kjøpt et hus til oss oppe bak videregående, sier hun glad. – Og vi kan feire jul sammen, slik vi har avtalt.

Thor lyser opp, og Frida ser ikke altfor sur ut.

– Er det sånn et lite hus hvor vi må sove sammen? spør

Frida. Thor og hun har delt rom i leiligheten.

– Det er lite, men dere får hvert deres rom og en liten hage. Litt gammeldags, legger hun til for sikkerhets skyld.

– Kan vi få stjernehimmel i taket? spør Frida med et lurt smil. Det hadde Simon sagt nei til i hans hus.

– Ok, men da må dere hjelpe til med å male det selv, sier hun.

– Jippi! sier barna og kaster seg om halsen på hverandre.


– Det bra du har meg, mamma, jeg skal passe på deg.

Da de skal gå hver sin vei, snur Frida seg mot henne.

– Og vet du hva, mamma, han Simon kommer jeg faktisk ikke til å savne, sier hun.

– Ikke jeg heller, sier Thor, og så møtes de i en stor felles klem.

På vei hjem tenker Agnes over situasjonen sin. Hun er glad. Erna og barna har hjulpet henne videre. Men hun er også forvilet over hvor kort tid det er til de skal flytte. Om kvelden ser hun en oppdatering fra Simon, hvor han skriver at han har gjort det slutt med provins-kjæresten og flytter hjem til Oslo. Tårene kommer igjen. Så ufølsom han er!

Hun sletter ham som venn, finner noen bilder av det nye huset sitt og legger ut en oppdatering sammen med bildet av huset: «Jippi, jeg får mitt nye hus på onsdag. Her skal jeg bo sammen med Thor og Frida. Når jeg bare har fått det i stand. Dere vet hvor dere finner meg de neste fem dagene.» Og så avslutter hun med en smiley.

Onsdag morgen pakker Agnes bilen med maling og maleutstyr. Hun har regnet

litt på det, og hvis hun gir full gass, kan hun rekke å male både rommene og stuen to ganger før flyttekassene kommer. Da har hun et par dager til å organisere og få ting på plass før jul. Resten får vente til neste år. Agnes kjenner et sug i magen. Det var dette hun skulle ha gjort sammen med Simon. Nå er hun alene.

Da hun kommer inn i det tomme huset, føler hun seg enda mer på egen hånd. Tapetet burde vært fjernet, gulvene slipt. Kjøkkenet ser ut som noe fra 1960, og det er det jo også. Heldigvis er det gjort grundig rent overalt. Agnes setter som det første opp kaffemaskinen og koker kaffe. Hun setter på radioen og finner et program med musikk fra 80-tallet. Snart dufter det av nytraktet kaffe. Men hun har vanskelig for å komme i gang, for alt virker fullstendig uoverkommelig.

Akkurat da ringer det på døren, og hun stusser, for hun venter ingen. Da hun åpner, står det tre kvinner i arbeidstøy utenfor. Agnes ser spørrende på dem.

– Er det ikke du som trenger hjelp? spør den ene. Agnes tror hun kanskje var forelder i Thors barnehage.

– Har du ikke sett profilen din i dag tidlig? ler en av de andre.

Agnes rister på hodet, tar opp mobilen fra lommen og sjekker. Etter at hun skrev om huset sitt i går kveld, er det 107 som har kommentert. Både folk hun kjenner, og andre hun ikke aner hvem er. Venninnen Ditte har selv tilbudt seg å hjelpe og spurt åpent om det er flere som vil hjelpe en mor i nød. Og det er det. Mange, faktisk. Agnes smiler, det føles helt uvirkelig. Hun skynder seg å ønske de tre kvinnene velkommen inn og tenker at hun nok må en tur på senteret for å kjøpe mer drikke.

Agnes skal til å ringe Ditte, men i det samme kommer hun slpende med en stor tavle.

Her har hun skrevet opp hva de frivillige kan gå i gang med. Hun har med verktøy, så mange kan sette i gang på forskjellige steder. Agnes gir venninnen sin en stor klem.

– Hva har man venner til, sier Ditte og ler, ... – hvis ikke det er for å lokke en ut i store prosjekter.

De neste dagene får Agnes det travelt, men på en helt annen måte enn hun hadde trodd. Det summer og ler i alle rom, hun farer rundt og tar stilling til de merkeligste ting. Mikkel kommer innom med barna, og de godkjenner straks rommene sine.

– Her er det koselig, sier Frida, og det gleder Agnes aller mest.

Julaften er nesten alt på plass. Juletreet rekker nesten opp til taket, men det er akkurat plass til at familien kan danse rundt det. Agnes har invitert foreldrene sine og sin yngre søster med familie, så de er ni til bords.

Hun hadde også invitert Erna og datteren hennes, men Erna vil heller feire jul på sykehjemmet – det ville blitt for slitsomt for henne å dra ut om kvelden. Til gjengjeld har Agnes lovet å hente henne 2. juledag, for hun vil veldig gjerne se hva Agnes har fått til med huset.

Frida og Thor har pyntet hele dagen, og de er begge i strålende julestemning. De viser stolt frem sitt nye hjem og forteller hvordan alle har hjulpet til med å få det i stand. Agnes har det travelt på kjøkkenet, men går rundt med et smil om munnen. Hun følger at hun har fått den største julegaven i sitt liv, og alt har skjedd på bare to uker. Hun er så takknemlig.

– Kom nå, mamma, vi skal skåle! roper Thor inne fra bordet.

Agnes tar med det siste fatet inn og setter seg ved bordenden.

– Skål alle sammen, og god jul! •



JULENISSE TIL BESVÆR

Da Anne kjente håndjernene rundt håndleddene sine, visste hun at hun hadde ødelagt alt. Og det til og med overfor de menneskene hun hadde gledet seg sånn til å være sammen med for å feire julaften.

Anne parkerte Volvoen på parkeringsplassen utenfor butikken og kastet et blick på seg selv i bakspeilet. Hun så vel grei ut, men det var et litt trist drag over øynene hennes. Det skyldtes ikke bare at hun og Tor hadde gått fra hverandre, og at han hadde fått barn med en annen. Selv om det naturligvis også spilte

inn. Det var også tanken på julen. Bruddet hadde ført med seg noen gode ting. Nå slapp hun å få kjeft og irettesettelser, men hvor skulle hun nå feire jul – og med hvem?

Hun kastet et blick på mobilen, som for å sjekke om noen hadde invitert henne til julaften. Det var det ingen som hadde, men til gjengjeld var det en pushmelding fra en

avis om at man burde passe seg for svindlere og lommetyver i juletiden. Politiet hadde allerede fått mange henvelselsmeldinger.

Med et sukk la Anne telefonen ned i vesken. Hun kunne selvsagt spørre noen av vennene sine, men det var ikke særlig fristende å være gjest på julaften hos noen som hadde sine helt faste tradisjoner,

og hvor hun sannsynligvis ville føle seg utenfor og til bry. På den andre siden fristet det heller ikke å være alene. Absolutt ikke. Hun kjente en klump i magen og tårer i øynene. Så så hun på seg selv i speilet igjen og sa:

– Nå tar du deg sammen!

Det hjalp litt, men ikke helt på det dårlige humøret som hun dro med seg helt bort til

inngangsdøren ved butikken. Der sto det en mann i jule-nissedrakt og ringte med en bjelle. Anne glemte seg selv et øyeblikk. Han hadde et skilt hvor det sto at han samlet inn til trengende familier, så de kunne feire jul. Selv om han hadde et stort julenisseskjegg, kunne Anne se at han var en kjekk fyr. Han hadde i hvert fall store, blå øyne som glitret muntert mot henne.

– Gi en slant til et godt formål, ho-ho! sa han med dyp, julenisseaktig stemme.

– Jeg skal bare inn og handle, så tar jeg ut noen penger, sa Anne og kunne ikke la være å smile til ham.

Da hun fikk øye på seg selv på overvåkningsskjermen inne i butikken, som var pyntet med granbar og snøfnugg og med Jingle Bells strømmende ut av høyttalerne, kunne hun nesten ikke kjenne seg selv igjen. En pen kvinne med et bustete, lyst hår og et kjempestort smil om munnen. Anne prøvde å tørke bort smilet, men merket at munnvikene av seg selv trakk seg oppover. Hun gledet seg allerede til å gi julenissen en seddel når hun var ferdig med å handle.

– Er det ikke ... Anne?

– Jo, sa Anne og så på kvinnen som hadde støtt borti henne. – Kjenner du meg igjen?

Anne studerte kvinnens ansikt. Var det fra gymnasiet eller yogatimen for 12 år siden? Så demret det endelig.

– Signe! Gud, er det virkelig deg?

De hadde møtt hverandre på landsleir for speidere da de var ti. De ble bestevenner i løpet av den uken leiren varte, og de hadde sverget at de skulle holde sammen resten av livet. På et tidspunkt rant likevel kontakten ut i sanden, det var før e-post og smarttelefoner, og ingen av dem var særlig flinke til å skrive brev, men nå sto de her igjen. Det var gått 27 år siden sist de så hverandre, men det føltes ikke sånn. De ble enige om å gå bort i kafeen og prate.

Anne kastet et blikk ned i Signes handlekurv. Det lå ikke mye der. Hadde hun familie?

Jo, Signe hadde familie, viste det seg, men var skilt. Denne uken var hun alene. Eksmannen hadde barna, en gutt og en jente på henholdsvis 11 og 12 år.

– Oi, sa Anne, – de kom rett etter hverandre, var det tøft?

– Vi sov ikke på flere år, medga Signe. – Det var kanskje egentlig da ekteskapet vårt tok slutt. Det var så slit-somt å ha små barn, og vi var aldri helt enige om noe.



**Det var sjokk,
skuffelse
og frykt på
samme tid.**

Anne nikket bare. Selv hadde hun ikke fått barn, for Tor hadde ikke hatt lyst, selv om han nå viste seg frem på Facebook og Instagram med sin lille sønn i en rådyr barnevogn, for kun det beste var godt nok. Og hun hadde til slutt ikke vært god nok for Tor. Han hadde i hvert fall funnet en yngre modell og latt seg overtale til å få det barnet Anne selv hadde bedt ham om i årevis, helt til hun til slutt ga opp. Det orket hun ikke å fortelle Signe om nå. Så hun sa bare at hun ikke hadde fått barn, men at alle vennene hennes hadde, og at hun for øvrig jobbet i en barnehage.

– Og du er skilt? spurte Signe.

– Ja, svarte Anne, men ble i det samme distraheret av julenissen, som kom inn for å ta en pause i kafeen. Hun syntes han så på henne på en spesiell måte, og hun ble helt flau. Likevel klarte hun ikke å la være å kaste et blikk bort, og så at han fortsatt så på henne.

– Ja? gjentok Signe.

– Ja, sa Anne og rev seg løs fra julenissens pene, blå blikk.

– Ja, det ble slutt tidligere i år. Han fant seg en annen. Nå har han fått barn med henne.

Det var ikke meningen at det skulle høres bittert ut, men kanskje lød det både oppgitt og trist? I hvert fall skjøt barn-domsvenninnens hånd ut og la seg trøstende over hennes.

– Min eksmann har også funnet seg en ny, sa Signe og trakk på skuldrene. – Barna mine er ikke så begeistret for henne, men det kan jo komme. Jeg er i hvert fall glad for at vi har delt omsorg, så jeg også får litt fri innimellom.

Så kastet Signe et blikk over skulderen mot julenissen, som fortsatt så på Anne.

– Men det er da tegn i tiden på at du snart finner en ny!

Anne ble litt rød i kinnene, men så kom hun til å smile og følte seg både fjollete og litt som en tenårings. Men på en måte gjorde det ingenting. Det var jo Signe. Ikke en eller annen fremmed hun måtte imponere.

– Og, sa Signe, senket stemmen og nikket mot julenissen, – hvis det ikke blir noe der, så har jeg en veldig hyggelig venn jeg tror kunne vært noe for deg! Faktisk ... Signe smilte til henne. – Du er sikkert allerede opptatt, men vi er en liten gjeng som har bestemt oss for å feire jul sammen. Vi er alle alene, og Martin kommer også, han jeg fortalte deg om, så ...

Anne så litt forvirret på Signe. Så nikket hun, mens smilet bredte seg over ansiktet hennes.

– Ja, ja, det vil jeg veldig gjerne.

På vei ut av butikken smilte hun til vilt fremmede som var på vei inn for å handle til jul. De fleste smilte tilbake, også julenissen, som nå igjen sto utenfor svingdørene.

– God jul, sa Anne til ham, og kom i det samme på at hun jo hadde lovet ham en seddel etter at hun hadde handlet.

Julenissen rakte frem en tøypose mot henne, hvor det var klistret på en lapp med

teksten julelotteri. På kostymet hadde han et lite navneskilt: Julenisse-Jan.

– Ta et lodd, sa han.

Anne la en hundrelapp i pengeskrinet til Julenisse-Jan.

– Takk, sa Jan. Det var umulig å si hvor gammel han egentlig var. Men øynene var blå og glitrende, og Anne kjente et sug i magen da hun så inn i dem.

– Nå må du trekke et lodd.

– Ok, sa Anne og trakk en sammenbrettet lapp opp av posen.

– Hvis du vinner, får du besøk av julenissen på julaften, sa Jan og la til, litt unødvendig: – altså av meg!

Hun brettet ut lappen.

«Du har vunnet et besøk av Julenisse-Jan!»

– Nei, men altså ... men så ble hun stille. Hun syntes jo han var søt, og det kunne kanskje bli en morsom overraskelse for den alternative julen hun plutselig skulle feire sammen med Signe og noen av hennes skilte og single venner?

– Da må du bare skrive adressen her bakpå lappen, så kommer jeg på julaften og underholder litt, lovet Jan, nå med sin vanlige stemme, som Anne syntes var både varm og hyggelig.

Anne skriblet raskt ned Signes adresse på baksiden av lappen. Hun, som for kort tid siden hadde gruet seg til julen, kunne nå nesten ikke vente til julaften.

Kom inn, sa Signe, ga Anne en klem og tok skålen med riskrem ut av hendene hennes. – Den setter vi i vaskerommet.

– Jeg har også laget kirsebærsaus og kjøpt en gave, sa Anne.

– Det høres bra ut. Kom nå og få deg et glass gløgg.

Anne kunne høre summingen av stemmer inne fra stuen. Det ga et lite sug i magen av nervøsitet. Hun hadde jo ikke møtt dem før, bare hørt om dem fra Signe når de snakket sammen på telefon. Noe de

hadde gjort daglig siden det tilfeldige møtet i butikken. Det var så mye de skulle ta igjen etter de 27 årene uten kontakt.

Så hun visste at Martin, den single vennen Signe mente kunne være noe for Anne, dessverre ikke kunne komme. Han var politimann og hadde vakt den kvelden. Det gjorde egentlig ikke Anne noe, for hun tenkte fortsatt på Jan med de pene, blå øynene og den varme stemmen. Kom han virkelig til å dukke opp i kveld og opptre som julenisse? Nervøsiteten ble avløst av et sug av spenning.

Anne gikk inn i stuen og rakte frem hånden, men en høy kvinne med nesten blåsvart hår, som Anne kjente igjen fra Signes beskrivelser som Patricia, ga henne en klem, og så fikk Anne en klem av dem alle sammen.

– Vi har gledet oss til å møte Signes barndomsvenninne, sa Patricia og smilte.

Anne nippet til gløggen og fant fort ut at den lille gjengen på fem mennesker var både hyggelige og imøtekommende. Hun hadde vært litt nervøs for om hun ville føle seg utenfor, siden de andre kjente hverandre fra før, men de var flinke til å inkludere henne i samtalen.

Etter at de hadde spist ribbe, skulle de spille pakkelek. Alle hadde med to små gaver som de skulle spille om. De ble raskt uenige om reglene, men Signe slo fast at siden de var i hennes hus, var det hennes regler som gjaldt. Så kastet de terning, fordelte pakker, stjal fra hverandre og lo så de hikstet, mens de ertet hverandre. Anne kunne ikke huske at hun noen gang hadde hatt det så morsomt og fint på en julaften før.

De pakket opp gavene, og Anne fikk både et kjevle og et par mansjettknapper. Da de var i gang med Annes ris-krem, som de andre heldigvis spiste med stor appetitt, og Anne satt og følte seg lett til sinns og nesten lykkelig, ringte det plutselig på døren.

Anne spratt opp og var ute i gangen og rev opp døren nesten før Signe rakk å reise seg. Julenissen sto utenfor, og Anne måtte anstrenge seg for ikke å kaste seg om halsen på Jan.

– Hei, sa hun. – Så du kom virkelig.

– Selvfølgelig, svarte han og smilte varmt.

– Har du bestilt en julenisse? Signe så forbauset på ham.

– Ikke akkurat bestilt, men jeg har vel vunnet ham! svarte Anne.



**Det varme
glimtet i de blå
øynene var
erstattet av noe
iskaldt.**

Jan fulgte etter dem inn med julenissesekken, som klirret og raslet. Kanskje han hadde med gaver?

Da alle hadde kommet seg over overraskelsen over at det plutselig sto en levende julenisse i stuen, lukket de lydig øynene og rakte frem hendene for å få en gave, slik julenissen ba dem om.

Mens de sto der på rekke og rad, hørtes plutselig en serie klikk og overraskede utrop.

– Hva i all verden?

– Hva er det du gjør?

Anne kjente noe klikke stramt rundt håndleddene. Håndjern.

– Men ...? utbrøt hun og så på Jan, som nå hadde tatt opp en pistol fra julenissesekken.

– Hold kjeft, sa han og så på henne. Det varme glimtet i de blå øynene var erstattet av noe iskaldt, og foran henne sto et ekte julemonster.

– Sett dere ned, sa han.

Med besvær kom de seg ned på gulvet. Patricia, som Anne ellers hadde oppfattet som sterk og selvstendig, begynte å gråte. Anne fant hånden hennes og klemte den.

Mens de satt der på gulvet, gikk Jan effektivt gjennom rommet og puttet alt av verdi i sekken.

Signe ristet på hodet.

– Du kommer til å angre på dette, sa hun.

– Hvis du ikke holder kjeft, skal jeg sørge for at du virkelig angre, snerret Jan og løftet pistolen med en truende bevegelse. Da han hadde tatt det han fant i stuen, gikk han bort til dem og rev brutalt av dem ringer og klokker.

– Jan, altså, utbrøt Anne da han hardhendt hadde røsket av henne juvelringen, den Tor hadde latt henne beholde etter skilsmissen, selv om han hadde sagt at han egentlig kunne krevd den tilbake.

– Jan? Jeg heter da ikke Jan, sa julenissen. – Du tror vel ikke jeg brukte mitt eget navn på det navneskiltet!

– Men ..., sa Anne igjen. Nå var det hennes tur til å kjenne tårene presse på. Det var sjokk, skuffelse og frykt på én gang. Men da hun fikk blunket tårene vekk og så opp, fikk hun i det samme øye på en ny julenisse som kom inn døren. Det gjorde dessverre også den gamle julenissen. Og før den nye rakk å reagere, var julenissen over ham og slo ham hardt i hodet med pistolskaffet, så han sank sammen på gulvet.

Det var som om det utløste tigerkrefter i Anne, som spratt opp fra gulvet og for over til spisebordet. Hun grep premien sin fra pakkeleken og forsøkte å slå kjevlet i hodet på ham hun før hadde kjent som Julenisse-Jan, men som hun nå visste var en voldelig raner. Dessverre fikk hun ikke nok kraft i slaget, og Jan fikk nappet kjevlet ut av hendene hennes. Men det skapte likevel nok tid til at den nye julenissen fikk summet seg, kom seg på beina og nå kunne spenne bena på Jan og ta pistolen fra ham.

– Godt kjempet, sa den nye julenissen og nikket anerkjennende til Anne, som ikke

syntes hun hadde rukket å gjøre så mye. Men nok til at den tyvaktige julenissen nå lå på gulvet og ynket seg, mens den nye julenissen holdt ham i sjakk med pistolen og fikk ringt 112 på mobilen.

Da julenissen var blitt hentet av noen av den nye julenissens kolleger – for det var selvfølgelig Signes gode venn, politimannen Martin, som skjulte seg bak julenissedrakten – satte de seg rundt bordet, drakk vin og spiste mer riskrem mens de snakket om det som hadde skjedd.

Martin hadde heldigvis fått byttet vakt med en kollega, etter at kollegaen hadde spist og danset rundt juletreet med familien, ellers hadde Martin ikke kunnet komme til Signes selskap. Og det med kostymet hadde bare vært en morsom gimmick, fordi han hadde tenkt det ville være en artig overraskelse med et besøk av julenissen.

– Og det ble det sannelig, lo Patricia høyt. Så så hun bort på Anne. – Men så bra at du hadde mot nok til å sprette opp fra gulvet og gripe kjevlet, så Martin fikk tid til å komme seg opp. Det er din fortjeneste at det endte godt, Anne.

– Men det var dessverre også min skyld at vi ble tatt til fange, brast det ut av Anne, som tilsto at hun hadde vunnet et besøk av en julenisse utenfor butikken og hadde takket ja til premien, fordi hun syntes han hadde så varme øyne.

– Pytt, det endte jo godt, lo Patricia og la til: – Vi har vel alle sammen en eller annen gang falt for noen pene øyne.

– Ja, eller et søtt smil, nikket Signe.

– Og det var da tross alt bedre at det gikk ut over oss enn over en småbarnsfamilie, sa Martin.

– Ja, du har vel rett i det, sa Anne og kastet et blikk bort på Martin, som så på henne. Han hadde varme, brune øyne. •

Garantert julestemning med julehefter fra Cappelen Damm!



CAPPELEN DAMM

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgaten via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 08.12.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkoppen og 5 Flax-lodd ved å sende inn minst seks ferdig utfylte oppgaver (unntatt sudokuer) via posten. Se kupongen på siste bilagsside. Lykke til!

HOVED-
PREMIE!Kryssordkoppen
og Flax-lodd!

KJENDIS- KRYSS



PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 44:
Siri Ann
Aasprong,
Trondheim.



FOTO: TV2

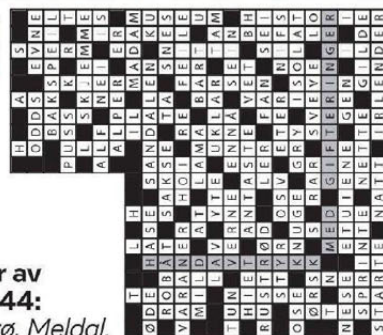


SMERTE- FULL	ELLIPSE	VED SIDEN AV	KEBAB- SAUS	RYDDE	↓	SMELL	ER BIFFEN	↓	AV- GJORT	↓	DAGLIG- DAGSE	↓	FØDE
→				FIRMA			PUBEN						
							SPIS						
→									→		MEGA- VOLT		
FUGL				PLANTE				BEVE- GELIG					
→		SØLETE		SIVBÅT			STYKKE				MÅNE- FASE		
				RAD			IKKE ENER						
BLOD- SUGERNE	SJUG- KETE							FUGLEN					BEST. ART.
		BRASI- LIANSK BY						FAMILIEN					
		GUTTE- NAVN									FØRSIK- RING		
											SJØ- PLANTEN		
VEI- VISER	↓	TOALETT- BÅS	MAIKEN SØRDAL ...	PARTI	OVER- SETTE		TYPE BIL		KÅSERI				
							VERSUS		LESE- STOFF				
MØBEL					SID						STOFF		
					FJOTT						BRETT		
VINDEN						PRYLER	ALTSÅ STOFF		HESTE- LYD				KOBBE
									SKLED				
HEM- MELIG TEGN	EVENTYR- SKIK- KELSE					UTEN ORD			ALFA- KRØLL		TITTES		
→	RODEODYR								SLIK		REKKE		
				HÅND- ARBEIDE UTUKT			DES- SERTEN						EURO- PEISK STAT
FOKU- SERE						KJØKKEN- REDSKAP	BÆRE- REDSKAP		HIT		HUMLE- DRIKK		ULVELYD
									DYR PÅ GÅRD		DRØYER		TO LIKE
I LIVE		DINE OG MINE	SAMS		DØR- STOK- KEN						VOKALEN		SÅ GODT!
											SPRE SAND		
						JENTE- NAVN	SIVE INNBYR			STERK NEDBØR			
										STØVEL- MERKE			
PLAGG	SJEL OPP- DRETT				OMRÅDE IASIA				DYTT			ORG.	
									HANDELS- HØYSKOLE			Æ	
				1/9					KRUS			SLANGE	
LEKETØY					TILLATER								
							NISSE- MATEN						

PREMIE

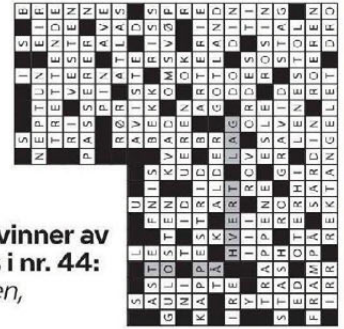
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 44:**
Unni Relling Landrø, Meldal.



STAT	↓	ØNSKE	↓	↓	SKUM-MEL	↓	PLANTE	↓	VOKALER	FIINDECK OG ... INSEKTET				DERTIL	SVELG				FUGL
↗							BARSK						DASSER				GJENNOM INSTA-GRAM-VIDEO		
							FATTIG						LIND-RING						
FILETERT		UNG			MALT-DRIKK							VESKE				OM-TUMLET			JULE
		KUNNE										HÅMRET							
↗					DEN ELDRE TO LIKE			I RETTE	UENIG MOTIV							TURNIPS TUNGT VÅPEN			
ØRKEN-DYR			DALSIDE			STÅL								KORT					SPRENG-STOFF
MØRE SEG			FISKEN			TA								SKJEN-SEL					
AN-KLAGER	MIDDAGS-MAT KRYDDER						HØFLIG TILTALE PØSEN			VI KIOSK					GLATT		LÅT HIV ETTER PØSTEN		
↘					ASPER-GERS HANN-DYR			tone VERTICAL VISIBILITY				SPORT VÅPEN						LE NERVØS PERSON	
KJENNE-TEGN				↘															
FART																			
↘					FOR-DRING SØT				SKREMME-ROP GNISTER			KANTINE UTSIKT							SORT
DRIK-KENE		HETTEN KAN STEMME VERE					DEKK LANG TID						BYGNING			BÅT SVIR			
↘						SPISS HANDELS-HØYSKOLE				BLINKER LILLE							DREIE VEL-STÅENDE		
ENER	ÆRFLUGL FOR-BAUSET				FRATA ERT							TABBE			FEIL SKJENK				
↘			HERME SÅ GODT!									FAST							UTROP
DANS						NABOER	ØYNE		PLANTE-DEL							FUGLE-LÅT TIDSPUNKT			ELEKT-RISK AVFALL
↗				BAK-TERIE								NESTEN FLAT					DRA		
SAL		ERTES							HELT LIK					PELLE					

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. 44:**

*Erik Pettersen,
Tønsberg.*



NEDRIG	↴	1	VARME- KILDEN	MYNT	KLANDRE	↴	I HOPP- BAKKEN	↴	ÅTE	↴
	UGRESS				2	3		K.NAVN	4	
		5	6	7	8	5	DIFFUS			
↴ 2							EKTE	9	4	1
SE PÅ LOV- BRUDD		10	3	11	12	2	11	4	13	13
TYPE BIL		5	14	SELETØY- DEL GRØVE	3	11	5	11	5	10
FJOLSENE		13	4	8	15	5	13	5	HAV	4
LEMSTER	FATENE		TRÅKK				SPED- BARN			
			SYN	6	15	16	DRETT	13	3	11
↴				SPRÅK						
6	15	17	14	DVASK	12	4	13	6	7	
RETINA		17	18	5	12	5	14	INVI- TERE	5	FERDEN
TUR- NIPSEN						LATTER FORK.	PUB			
ATAL	13	5	19	4			ÆRE	2	4	11
		TUFSENE TIL BUNNS	13	8	14	14	5	13	5	
	5	13		SIRKLER			HA	LÆR- STROP- PENE		16
	7	5	13	5	AKTE	3	3			
	7	13	5	UTLØP BÅTENE	5	14	9	5	3	6
	5	5	12	5	13	HASTE ENGELSK- MANNEN	19	16	14	5
	14	VISI- TERE	ISEN HELT TEXAS	16	6	2	11	5	5	13
ARBEIDS- PLASS	2	4	7	5	11	16	HANN- DYR	13	UDEKT	
	4	5	13	5	HODE- TOPPEN KONGE- NAVN	16	6	6	5	13
SUNN- HET	6	4	13	16	15	5	15	MENING	4	
HODE- DELENE						TRE SELV- HJELPS- GRUPPE				
SØTSAK	17	11	5	13	5	5	5	16	7	
	16	7	7	BET	1	13	4	1	12	5
	6	5	16	14	5	FRYKTEN	4	1	5	13

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

KODEKRYSS



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



PREMIE
1 vinner
får 5
Flax-lodd

Løsning og vinner
av Kodekryss i nr. 44:
Ragnhild Fjellstad, Porsgrunn.

GAS	UTHAVN	MMS
LAVBROER	DIOT	
O	II	GREKER
EN	STOR	REFS
ORD	LYS	RETOST
BILTYVER	TRER	
KEILE	N	TER
RA	ET	SKOSALE
SO	NDAL	VR
RE	VENNES	LIA
LE	DEKOG	UNN
ADDERE	NSB	AS
RAD	SA	TENNAT
TE	GN	RI
DR	UNCE	UØM
AS	ALER	HAKON
UNG	SNØ	AR
ORE	AR	TE
SKODYP	EVENTYR	LYST
Y	BEITENNELSEN	ELAND
TØYLE	N	VE
		REST
		GEEK

			1	2		3	4	5		6	7	3	8		9
4	10	11	3	4	12	13	13			3	13	7	14	13	
15	16		16	12	17		5	16		2	17		18	1	
	5	3	10		1	2	13	19		7	17	17			
15		2	11	11	2	9		16	20		18	9	21		
21	10	4		2	7		16	4	7	3	13	2	17		
2		3	7	9	9	3	17	18		5		11	18		
	21	18	17	19		16	10	8	8	17	18		3		
3	13	7	4	16		3	2	11	7		1	18		2	22
6		21	2	9	13	10	4		3	10	4		11	2	21
2	13	10		2	7	9	2	17		1	10	4	2	10	6
7		23	18	8	8	21	17	2	3	3		10	13	2	4
3	13	18	4		3	2			8	18	2	13	2	9	9
2	17		10	23		9	19	3	7	4	13		18	3	11
	10	4	6	18	17		3	8	17	5	13	2	17		10
2	4	7		8	7	3	13	17	2	13		4		7	9
3	13	10	11	8		4	2	2		7	21	7	18	13	7
7		9	2	3	13	18	17		18	3	2	10	9		14
9	19		3	16	19		7	11	10	11		3	2	9	2
20	2	4	2	7	21	2		2	3	2	4		20	12	3
	9	18	9		2	13	19	21	2		10	8	10	17	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	26	27	28	29							

TEMAKRYSS

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

[illegible]47

TRIPP-TRAPP TRESKO

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



A

						FYLKE			KAMP- PLASS	SANG			IDEN- TISK	RAKE
						PÅ- LEGG								
						KONGE							ØVDE	
						FART								
													APPA- RAK	
						BYGGE								
						EIE				ADELS- MANN	SINT			DIVI- DERTE
						UJEVN								
									ORKESTER					
									BY I ITALIA					
DOVEN- PEIS	VEI- DEKKE	REP		TALL		BEGYNNE								
				AV- FALLET		FOR- VIRKET								
								IN- STRU- MENT						
DREG- SING						SVIKE- FULL					GI NAVN	OM- DØMME		
						REFØE								
STIL- ART								IN- TERN						
SVEVE		PRON.						STILLE		HOLME				KRAF- TEN
		LEVE- BRØD								SLETT				
						AKKURAT							HAS- TER	
						SLEKT- NINGER								
ANTA						JENTE- NAVN			TRIST					
						PERIODER			STAT					
DRA	GUTTE- NAVN							LAND				VERN		
	VIRKER											HØFLIG		
								FOR- BRYTER						
						TALL								
ØDE- LEGG- GER		SOKKER								BLAD				
		UNDER- LAGENE								GÅRDS- ARBEIDET				
								ATOM					FINT	
								LENKE						
VAND- RER						BEHOL- DEREN								
						PREP.								
BYGE						BORT			BARN	RET- NING				DEMPE
						GANG- VEI								
LEVNIN- GENE										LUFT				
										TRENDY				
													FLOSS	
						GUD								
PIKE														
DYR						STE- RIL				LOKKE- MAT				

KUNST- VERK	SLEN- GE	KNA- DYR		TIDS- ROM		KRIG
BORD						FOR- DEL
LAND						
UTØY						
		?	AVGUD			
			STYRE			
MYNT						DRINK
LEM- MER	DYR					
	MAS					
						TRE
STEM- ME				ESSE		
				JEGET		
				MESTER- SKAP		ERO- TISKE
				SKRÅL		DYR
BREN- NE	REKKE					LIDELSE
	TØYS					GEIST- LIG
?						
TALL				FLASKE		
PRON.				IMPORT		
ELV	OFRE					MASKOT
	PLAN- TEK			PLAGG		HÅND- VERKERE
		KARAK- TER				
TRE						SMER- TE
		?				
SLAPP		BANKE				OPPAD
		ELV				
REV- NET						
IDIOT						SAMLIV
NAUT						LEKER
		DYR				
VAL- BJØRK				BY I ENG- LAND		

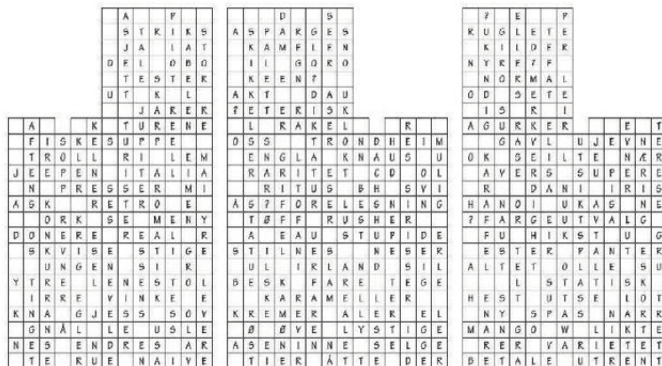


PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 44:**
*Oddvar Kirkbakk,
Tønsberg.*



DOBBELTKRYSS



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

										BITT	↓	DES- BERT SAUE- PELS	↓	PERLE	DOKK	↓	DUNST BUORM	↓	DET HELE	↓	LÆR- REIM	
										FARGE- PENN					TONE- TRINN = JERN				RUSK VING- LETE			
										MOT				PLUMP DAG- BLAD				FRED- LØS RESUL- TAT				
										↳												
										BØYLE ALTI ORDEN					VI DAN- NELSE				JORD- STYKKE LETT			
										↳		SMERTE BEATNIK			SKIP AVTAR					BAK- DEL IKKE		
GUD- INNE	INSEKT STJER- NE						TAK- RYGG HAR- PIKS															
RINGE	↳				FOLKE- TOMT KIVIEN EREN			GUD- INNE	KRAN- GEL RE													
↓					BRO- DEKE ORDNER SENGEN			TIL- FØRE STRØM			SOMRE SOLO											
A	↓	ELTE ENGAS- JERE	FØLE BY I USA	↓	SPRET- TE	↓	TAGG KRATT- SKOG LYSKILDE	↓														
↳					→					→		→										
→					FERSK HØY- VANN		= 50 PIPLET		HOPPE BOK- STAV- TEGN		INKLU- SIVE KVEGET	↓	KVINNE FASE SMARTE									
MODIGE	3.14 LE			KAVER FRYSE					UJEVN ORD I EN SANG		SLUTT- KAMP POP											
BRATT					TINE BUTIKK		FERDIG KJEMME		HOLDE MUNN TRØTT		STRUTS LÆR		TITTE BYGE									
DEL AV GRUVE FRED			NØD- SIGNAL HOLDE HUS			KONGS- SØNN						←										
↳		INVI- TERE STOLT		PC- MERKE UNGER		↓	KREPS- DYR PLUMP			BAK- VERK	HELLE- RØR LENS		↓	FERD PREST DANS								
GLANE DREIE				GARAN- TERE OVER			SÅLD EROBRE				TONE- ART DOTT			MAS LØFTE VEDER- BUK								
↳			DOKU- MENT TÆL			SJARM BESIT- TELSE		VÆREL- SE DRIKK			LEDEL- SE EKTE											
↳					→			→				→										
B	UT- VEKST				GRIS				MAN ENDE- LØST		EIE BRU- TAL		HOLDT SENGEN FYR		TRENE AKSEL							
													UFOR- STÆLIG TAUE				MELODI NAKKE- HÅR					
										↳	LEGGE ISEG NEKTE						LUKT SJE- TONG			ENVIS SJØ- RØVER		
										RE- SPEKT	FARE SLUTT- ORD I EN BØNN				GRUNN MØK- KETE					NAFTA SPEN- NING		
										RUNDT	↳			HARSKE SINT			TITTEL MOTOR- VOGN					
										↳		DUO DRIKK			MERK I ANTALL VOKA- LER			DIKT- NING PURKE				
										LUF- TEN LEDD	↳						MELKE					
						PUSSE				FUN- DERT												

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 44:**
Bjørq Grimstad, Gjerdrum.

A small, light-colored stuffed rabbit toy is lying on its back on a white wooden slatted surface. The rabbit has long ears and a small body. It is surrounded by several scattered autumn leaves in shades of yellow, orange, and brown. The background is slightly blurred, showing more leaves and a hint of a green area.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



A L I B I
 ODLE OIL GA
 JEEP UREN
 SOK RESENT
 SVOR DRA
 REI P I L E
 TO LASSO
 BH ON HES
 DEAN TAKST
 ODE VON SOLO
 MUNDER ODE
 NABO MEDFART
 NERTS ER TRUT
 I MI TOET APARTE
 OKS UTAD AEN LEIDER
 AVDRA OPPLGGT TRIAL
 NEE KARLES EIE IKKE
 I SAKRAL KEI TOG KA
 SNØT KEN MEDTATT SES
 ORRER TRO REVERSERE
 AK UNIT A AUR DANK
 FREGNE-MED-AT UTEN
 FAREN ALL EME DRONE
 EVERE SEC USE VRONE

r av
 på i nr. 44:
 Asker.





PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 44:**
Wenche Lind, Svelvik.

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

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 44:**
Steinar Røine, Gjøvik.

AIO

FØRSTE-HJELP



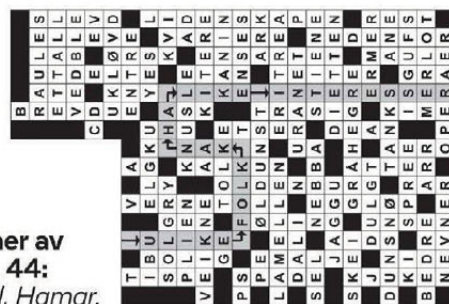
PREMIE

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. 44:

Eli J. Frydendahl, Hamar.



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



Aa Da De Dn Dy Ga He Ib
Ly Nr Ns Ok Re Ro Rs Ry
Sa Si St Sæ Ty Ub Vy Yt
ØØ Aaa Akp Aul Bør Eng
Erg Har Jet Kea Kve Lei
NrK Omo Pen Rae Sau
Tag Tre Tun Tør Aiai Aser
Biri Mate Emma Esse
Etan Lars Laud Otta Paus
Påby Sete Stae Teak Ustø
Utba Utsa Åkre Avvek
Derby Jaggu Oller Petit
Rikse Ripte Rushe Tales
Teine Tenne Tetne Uanet
Ultra Altfor Bygsle Eikene
Flight Haugla Lærdal
Natige Skavle Ugreit
Vegard Ørelua Futurum
Innpass Kythals Menaden
Nanduen Snarvei Ufarbar
Brosjyre Målbinde
Stansene Hjerterto
Morsomhet Vinkelben
Overilelse Pomadisere
Irettesettes
Preeksistens



BE-STEMME	VOKSE-STEDE	LEIE	PRO-TEIN-DRICK	VRANGE		HYPER	PARTI
SKRYTE-PAVE				GÅRDS-PLASS			
MÅL			FLY				
			LEID-FJORD				KILDER
SMIE-UTSTYR				PRATESEG BORT			
				LAVÆRE			
AVIS-STOFF	PREST-INNEN	TIDL. POLITISK PARTI	TRYKK-SAK	ER-KLÆRTE	SANKT	KOM-MUNE I SOGN	
						GRAVLA	
KV. NAVN			STORME			NORRØN GUD	EIER
						DEN GANG	
VED			ELV		DEN ELDR		LYDORD
					VERBAL-FORM		LAST
INN-GANG					UVEI-SOM		
					SERVIET		
MERKE-LAPP		NAVN	UTROP			VÅGER	UTSIKT
						FLYVING	
INN-HEGNING	LØP			IOVER-KANT			KJED
	M.NAVN			BEINVEI			
			SPORTS-GREN		UL		
			PARFY-MERE			TIDLIGERE LIV	GJEMME-STED
							TYKNE
BLOM-STER-PLEN		DEKO-RATIV		ARBEI-DER	SKAR		KAN SKALLER VÆRE LAGD AV
TOPPKA-RAKTER	PALIN-DROM				LEIT		
	MYE			TOLY-TRINING-GRUPPE	TIDL. BENGIN-STASJON		
			VITS				FUGLEN
BINDE KORN		VARIERTE				NØRE	
		DANSK NAVN				SIES	
AVIS						PAPEGØYE	IGJEN
						UTGÅ-ENDE	
VING-LETE	TOPPE SEG	MJØS-BYGD			VISE-SANGER	BALANSE	
		VOKALER			FØRE		REDAK-TØRFOR-ENING
			YTRE	STOPPE MUNNEN PÅ			ILSKE
			GNIKSE	KREVDE			
BATTERI-STØR-RELSE	FLAGGET					IDIOT	TRONE
	ORD FØR KAPTEIN					GASSART	
		REFS					
		BEDRIFT					
GEO-METRISK UTTRYKK						HUMMER-FELLE	
						SERVE	
KJELE			MELTE				
BÅTENE				PAUSENE			

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	<	<						7
	>		<			1		<
>		<	>					>
5		<	>					>
						>		
	<			<			>	
	<						1	
7		<			<			

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. Gnukkes
4. Husket
8. Dyret
10. By i Wales
12. Fuktet
13. Bielyd
18. Ordklasse
19. Glir inn i mengden
20. Kunstner
22. Dyr
24. Bokstaven
28. Neste
30. Slit
31. Stat i USA
35. Avgift
36. Kraftig
37. Klaker
38. Flammen
39. Rjukanprodukt

LODDRETT

2. Brenne
3. Flegma
4. Fort
5. Giften
6. Livløs
7. Misjonsmenighet
9. Gjøres opp
11. Endelse
14. Nye
15. Verdi
16. Kimte
17. Trevirke
21. Brettet
23. To porsjoner dessert
25. Kontroversiell
26. Slange
27. Tapet
29. Nymfen
31. Mye brukt på engelske kjøkken
32. Jordstykke
33. Treet
34. Renset

PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd



PUSHUP PISTER
OBLASRYA BOLIGBY
ETTLIK EMBLIS
RATIO KURMAKERI
SEVIES IRREAL
TERTE SKYSSEMM
E OUA JATOBA
N INNFORINGSBOK
A FPLAG OOS
SKILLEVEI REIKI
AS I IIG EESS
MOTFALLEN GITRE
UEN LEE AEN
MEDED IRRITERTE

	1			2		3		4		5							
6					6												7
8		9						10					11		2		
								4									
12						13	14		15			16			17		
				18					19								
20			21			22				1							
					23				24	25		26			27		
			28	8				29									
							30						7				
31		32		33		34				35							
36							5			37							
	9																
38						39		3									

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.

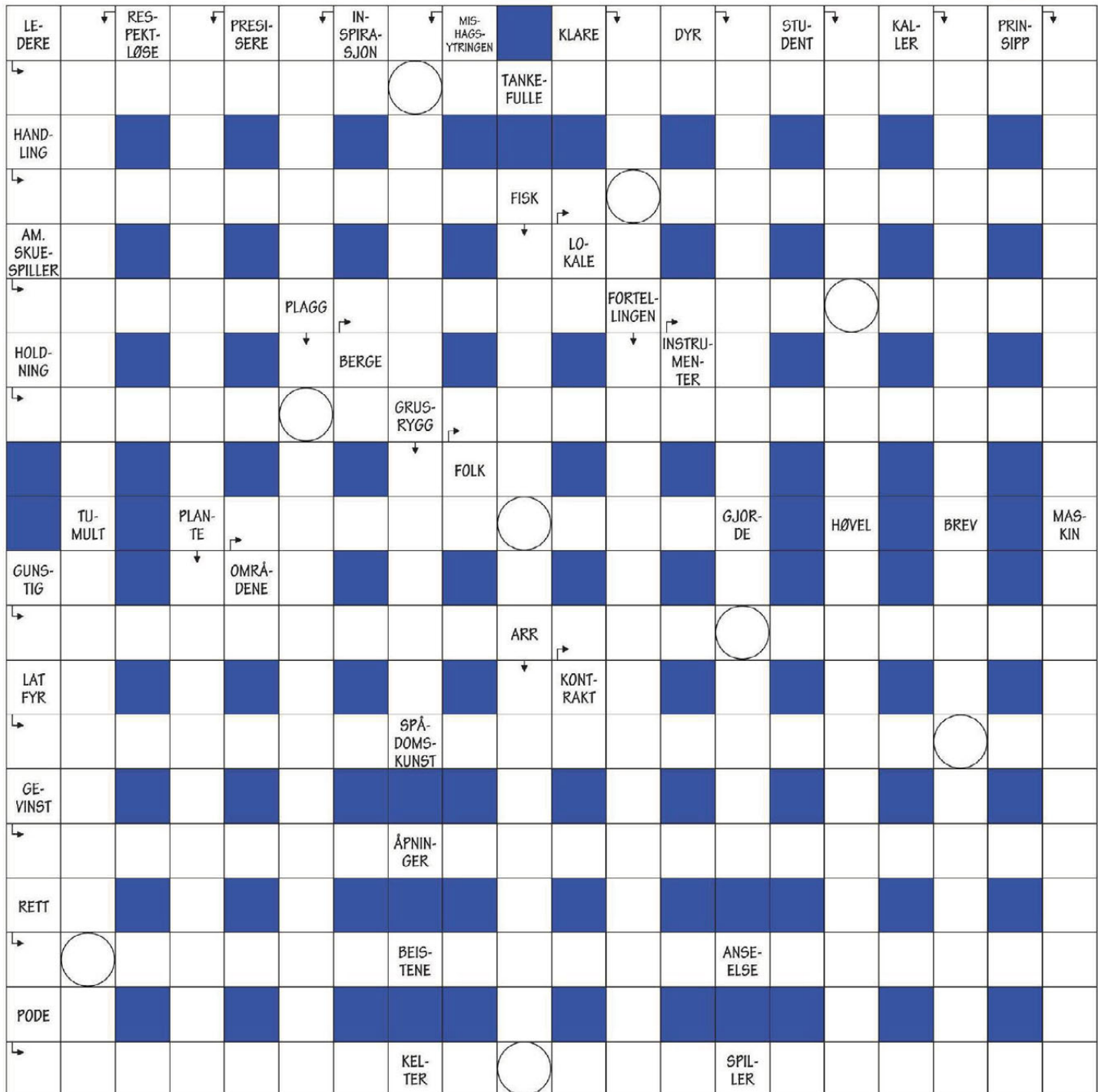
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 44:
Løsningsord: Nabostrid
Elisabeth Berg,
Rakkestad.

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 44: Roger Tustervatn, Hattfjelldal.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 54/2025 • Må være oss i hende: 8. 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. 44:
Bjørn Alice Stenersrød, Fredrikstad.

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 5.

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



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hvilken tegneseriefigur oppfant en tenkehette?
2. Hva heter Norges nasjonalforsamling?
3. Hvilken farge har lokomotivet Thomas fra barne-tv?
4. I hvilken by hører fotballaget Everton til?
5. Er spansk det offisielle språket i Brasil?
6. Hva heter lemuren som er konge i Madagaskar-filmen?
7. Hva kalles en stor mangearmet lysestake?
8. Hvilke to dyr er de gode vennene i filmen To gode venner?

✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. I hvilken eller hvilke verdensdeler finnes det fjell som er mer enn 7000 moh.?
2. Hva slags type film er La La Land?
3. Hva heter et svensk fylke?
4. Hva står det bak det siste punktumet i en dansk nettside?
5. Lb er en masseenhet for vekt, hva står lb for?
6. Hva kalles autoinjektoren som brukes til akutt behandling ved alvorlige allergiske reaksjoner, anafylaksi?
7. Hva er messing en legering av?
8. Hva heter Tromsøs byfjell?

✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva kalles den innerste delen av Solens atmosfære mellom fotosfæren og koronaen?
2. Hvilket år ble Helsingforsklæringen (også kjent som «Den europeiske pakten om sikkerhet og samarbeid» eller «Helsinki Final Act» undertegnet?
3. Hva er et ordinaltall?
4. Hva er et annet navn på dykkersyke?
5. Hva kalles en gjenstand som er skapt av mennesker og som tilhører den materielle kulturen?
6. Hva brukes uttrykket «Brann i rosenes leir» om?
7. Hvem var statsminister i Sverige før Olof Palme tok over?
8. Hvilket år var det siste året Winston Churchill var statsminister i Storbritannia?

VET DU DET

✿ PÅ PULSEN ✿

MERKEDAGER I NOVEMBER

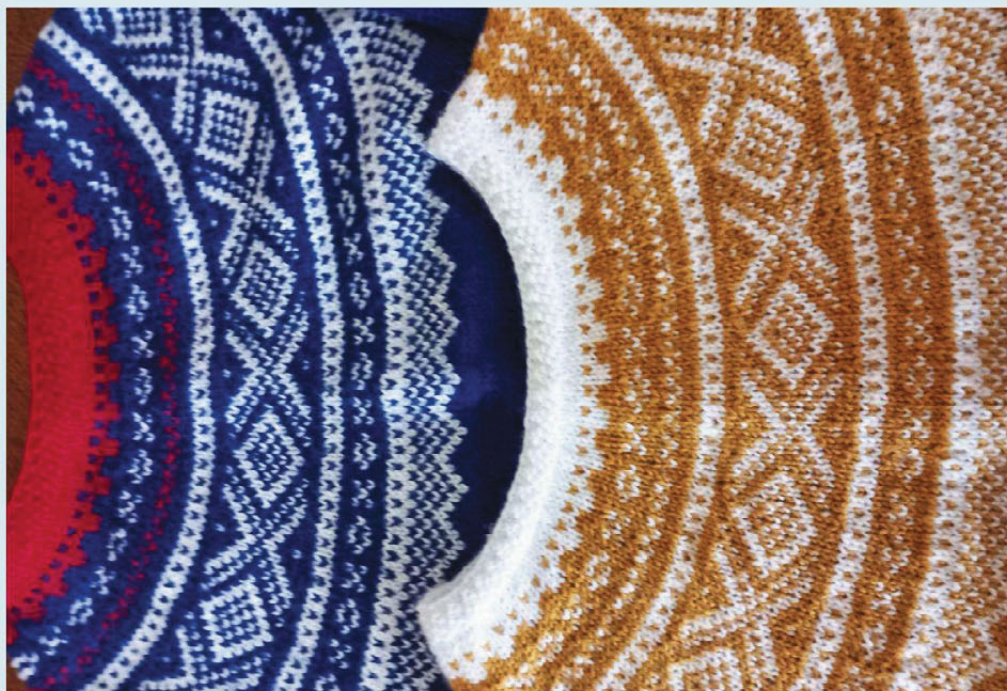
1. Hvilken dato sluttet første verdenskrig?
2. Når feirer vi farsdag i Norge?
3. 11. november feires den katolske høytiden Mortensmesse, hvilket dyr er spesielt knyttet til denne dagen?
4. Hvilken dato faller 1. søndag i advent på i år?
5. Hvilket år ble FNs dag for internasjonal toleranse, som markeres 16. november, markert for første gang?
6. Når markeres Den internasjonale mannsdagen?
7. I november 1520 seilet Ferdinand Magellan igjennom Magellanstredet, hva ble han den første europeer til å se?
8. Den internasjonale barnedagen markeres 20. november, hva ønsker man å sette fokus på med denne dagen?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Petter Smart 2. Stortinget 3. Det er blått 4. Liverpool 5. Nei, portugisisk 6. Kong Julien 7. Kandelaber 8. En rev (Todd) og en hund (Copper)

EN LITEN UTFORDRING: 1. Kun i Asia 2. Amerikansk romantisk filmmusikal 3. Län 4. dk 5. Pund 6. EpiPen 7. Kobber og sink 8. Tromsdalstinden

HJERNETRIM: 1. Kromosfære 2. 1975 3. Tall som angir et nummer i en rekkefølge 4. Dekompresjonssyke 5. Artefakt 6. Stor uro på et sted som ellers er svært fredelig 7. Tage Erlander 8. 1955

PÅ PULSEN: 1. 11. november 1918 2. Andre søndag i november 3. Gås, Mortensgås 4. 30. november 5. 1996 6. 19. november 7. Stillehavet 8. Gjøre barn over hele verden bevisste på hvilke rettigheter de har



Selges

Mariusgenser i mørkeblå, str. XS, og en okergul, str. S.
Ring: 938 57 745

Selges

Selbuvotter i tradisjonsmønster. Rose m/ mønster i mansjett. Strikket i Alpaka sterk garn. Frg sjøgrønn m/ innslag av okergult på off white bunn. Str. Dame: M/L, Herre: S/M. Kr 450.



Ring: 938 92 875



Kjøpes

Ønsker en slik ramme, str. 25x30 cm

Ring: 902 00 911



Selges

Pent brukt 6 stk. kniver med elfenbensskaft. Knivblad 12 cm, totalt 20 cm, 3 stk. knivblad 10 cm, totalt 20 cm, 6 fruktkniver. Samlet kr 500.

Ring: 916 24 046



Selges

Ecco vinterstøvler, brukte, str. 40, kr 350.

Ring: 908 78 175



Selges

Bokserien «Amulettens kraft» av Ellinor Rafaelsen. Kr 400.

Ring: 908 78 175



Selges

Nydelig sølvkors med lenke kr 450.

Ring: 922 98 464



Selges

SKECHERS vinterstøvler, nesten ikke brukt, str. 39. Kr 450.

Ring: 908 78 175



Selges

Strikket langjakke. Str. L. Kr 1500.

Ring: 410 26 869



Selges

Nydelig håndbrodert naturfarget hardangersøm duk/ løper. Str. 77x27 cm. Kr 400.

Ring: 975 15 324



Selges

Håndlagde vesker for voksen/barn. Flere sorter. Kr 490/350.

Ring: 988 52 616

Kjøp og salg

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



Selges
3 par sokker. Str. dame.
Kr 1000.

Ring: 906 84 273

Selges

Nydelig jakke med halvlang ermer. Str. M/L. Helt ny. Strikket i dB kid slik. Selges kr 1000.



Ring: 906 84 273



Selges

Ny jakke strikket i tynn alpaka. Str. M/L. Kr 1000.

Ring: 906 84 273

Selges

6 glass med nissemotiv fra Hadeland Glassverk, kr 350.



Ring: 982 34 295



Selges

Kari Traa vintersko, nesten som nye. Str. 41. Pris blir vi enige om.

Ring: 918 41 209



Selges

Tøff, sporty svart fôret damejakke i str. L. Kr 200.

Ring: 975 32 725



Selges

Infrarød fotpleie. Kr 1800.

Ring: 975 38 006

Selges

Nydelige metervare til f.eks. dåpskjole i engelsk broderi 4,9x1,1 m. Kr 380. Pakke med blonder ca. 14 m. Kr 175. Nye, hjemmelagede dukkeklær. Pluss porto.

Ring: 473 83 448



Selges

Ønsker en eller flere av disse tallerkenene fra Porsgrund Porselen, PP.

Ring: 418 01 930

Selges

Håndstrikket pannebånd og votter. 100 % ull. Str. small/medium. Kr 400 for settet.



Ring: 416 81 850

Kjøpes

Ønsker å kjøpe en slik engel. Fint barn-domsminne. Pris blir vi enig om.



Ring: 901 655 59

Selges

1 lilla babyteppe, 78x76 cm, kr 400. 1 hvitt babyteppe, 80x80 cm, kr 400. Kluter, kr 45 pr. stk. Alt nytt. Pluss porto.

Ring: 473 83 448

Selges

11 lengder hvite blondegardiner 116x200 cm. Lite brukt. Kr 250. Pluss porto.

Ring: 473 83 448

Selges

3 skjerf. 1 gardin. 1 veske. 1 dusjgardin. Alt ubrukt. Har også hjemmelagede dukkeklær til Barbie og Baby Born. Pluss porto.

Ring: 473 83 448

Selges

Terrin med nissemotiv fra Porsgrund Porselen. Høyde 27 cm, diameter 23 cm. Kr 700.



Ring: 982 34 295

Selges

Lekket skinnjakke i str. 40 fra ON-STAGE, Danmark. Jakken fremstår som ny, silkemykt skinn. Kr 950.



Ring: 930 65 608



Selges

6 stk. kniver med elfenbensskaft. Knivblad 12 cm, totalt 20 cm, 3 stk. med knivblad 10 cm, totalt 20 cm. Pluss 6 fruktkniver. Samlet kr 500.

Ring: 916 24 046

Selges

Nydelige metervare til f.eks. dåpskjole i engelsk broderi 4,9x1,1 m. Kr 380. Pakke med blonder ca. 14 m. Kr 175.

Ring: 473 83 448



Når snøen daler ned

Kom, la oss gå ut! Er vi heldige, daler julesnøen ned, og vi koser oss med å pynte så smått rundt huset, og by flyvende gjester på litt ekstra godt.

TEKST: Jane Holma

TRUDE LINDLAND

HELT NATURLIG:

Ingenting gir bedre julestemning enn ekte julesnø! Et nek og noen røde epler på et tre i hagen er både vakkert, og fint for småfuglene.

STJERNE-

KLART: Også på veggen kan stjernen skinne! For hvem sier at en krans må være rund? Pynt den enkelt med vintergrønt, og surr fast en batteridrevet lyslenke. Nydelig!

ET HJERTE

AV IS: Frys inn klaser av rognebær eller nyper i en hjerteformet form. Lekkert!

**DELT SMAK**

De forskjellige småfuglene har ulike preferanser. Vil du ha flere flyvende gjester på besøk, kan du variere kosten. Kanskje er du heldig og får storfint besøk av mer sjeldne fuglesorter?

FUGLENES FAVORITTER

SOLSIKKEFRØ: Meiser, finker og kjernebitere.

HAVRE: Spurver, troster, kråkefugler, rødstruper og duer.

HIRSEFRØ: Sisiker og svartmeis.

HELKORNHVETE OG HVETEGRØPP: Finker og spurver.

BRØDSMULER OG KAKERESTER: Spurver, stær og svarttrost.

USALTET SPEKK: Meiser, spetter, nøtteskrike og trekryper.

MEISEBOLLER: Meiser, munk, rødstruper, stær, svarttrost og grønnsisik.

EPLER OG BÆR: Troster, munk, sidensvans, rødstrupe.

JORDNØTTER: Meiser, finker, stjermeis.

KOKTE, KALDE POTETER: Nøtteskrike.

KILDE: FUGLEVENNEN.NO



PÅ TRAPPEN: Noen planter tåler å stå ute en kald vinternatt, og i en kurv på trappen gjør de seg veldig godt.

BÅLKOS: Når du er ute på tur, plukk med deg litt granbar til å pynte med både ute og inne. Fungerer også fint til å sitte på om man runder av turen med en liten kosestund rundt bålpannen.

PASS PÅ KATTEN: Heng gjerne fuglematen nær en hekk, et tett tre eller busker, slik at fuglene kan søke tilflukt fra rovfugler, og gjerne litt opp i høyden slik at gjestene ikke blir et lett bytte for nabolagets katter.

TA EN LITEN TUR

En liten tur ut gjør godt, ikke minst er det deilig å komme inn igjen! Kle deg godt, ta med varm drikke på termos og nyt noen dype drag med frisk luft.

HJEMMELAGET FUGLEMAT

DU TRENGER:

- 500 g Delfiafett eller Flott matfett
- 200 g sammalt hvetemel
- 100 g havregryn
- 100 g diverse tørka frukt, grovhakket
- 200 g solsikkefrø, med eller uten skall
- 200 g diverse hakkede nøtter, grovhakket

SLIK GJØR DU: Smelt fettet sakte i en romslig kjele, på lav varme. Bland det tørre i en bolle og slå fettet rolig over. Rør godt, alle ingrediensene skal være gjennomtrukket/dekket av fett. Målene er veiledende. En passe røre er ganske tørr. Er fettet for rennende, tilsett litt mer mel.

HAGESELSKAPET.NO



LITE PLESS INNE?

Pynt et juletre ute i hagen, på trappen eller på terrassen, plasser det gjerne så du ser lysene fra godstolen i stua eller favoritt-plassen på kjøkkenet

MER ENN BARE LYSLENKER:

Et tre med lys på i hagen er så koselig, men pynter du det også med for eksempel kranser av fuglemat, kan det jo hende at dompapen også kommer på besøk? Her har man jukset litt og hengt opp kunstige fugler!

LINDA SELLMAN

RAGNAR HARTVIG

Støtter normal leverfunksjon.

Derfor går du ikke ned i vekt!

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

Lever du livet til det fulle?

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

Nyter du livet litt for mye?

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

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

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

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

Daglig helsekosttilskudd til leveren

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

Fåes på apotek!



Test deg selv!

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

Høres dette ut som deg?
Prøv Active Liver™.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

Finnes også som gummies

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



Boots
Apotek

life

med24.no

apotera

sunkost

VITA

VITA

NEW NORDIC



LUNT TEPPE

Kryp sammen under
dette herlige lappeteppe
og vent på julaften.

DESIGN: Louise Smith FOTO: Immediate Media



JULETEPPE

Mål: 122 x 108 cm

Garn: Rowan Handknit Coton
(100 % bomull, 50 g=85 m)

Garnmengde:

Frg A: Ecu 251: 450 g

Frg B: Rosso 215: 450 g

Hvitt bomullsgarn:

En rest til heklet kant.

ALTERNATIVT GARN

Rauma Tjukk bomull

(100 % bomull, 50 gr=75 m)

Frg A: Natur 219

Frg B: Rød 314

Garninfo: Rowan Handknit Coton
på pinnsvindesign.no eller Tjukk
bomull på raumaull.no

Pinner: Nr. 5

Heklenål: Nr. 5 til montering.

Strikkefasthet: 17 m og 25 p i glatt-
str på p nr. 5 = 10 x 10 cm.

Info: Hver firkant str med både Fair
Isle (= mønsterstr) og Intarsia, i glatt-
str frem og tilbake, hvor du bruker et
lite nøste for hver frg del og krysser
de to frg når du bytter. Bruk enten
flere nøster av gangen eller nøst opp
små nøster på forhånd.

DIAGRAM A

Lag 4 stk.: Legg opp 59 m med frg
B. Str diagr A som vist til alle 65 p er
str. Fell av med vr m.

DIAGRAM B

Lag 4 stk.: Legg opp 59 m med frg
A. Str diagr B som vist til alle 65 p er
str. Fell av med vr m.

DIAGRAM C

Lag 2 stk.: Legg opp 59 m med frg
B. Str diagr C som vist til alle 65 p er
str. Fell av med vr m.

MOTSATT DIAGRAM C

Lag 2 stk.: Legg opp 59 m med frg
A. Str diagr C som vist, men med
motsatte frg, til alle 65 p er str. Fell
av med vr m.

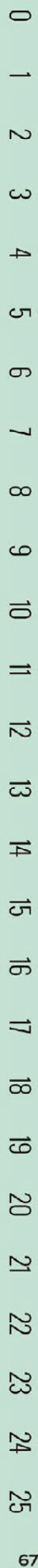
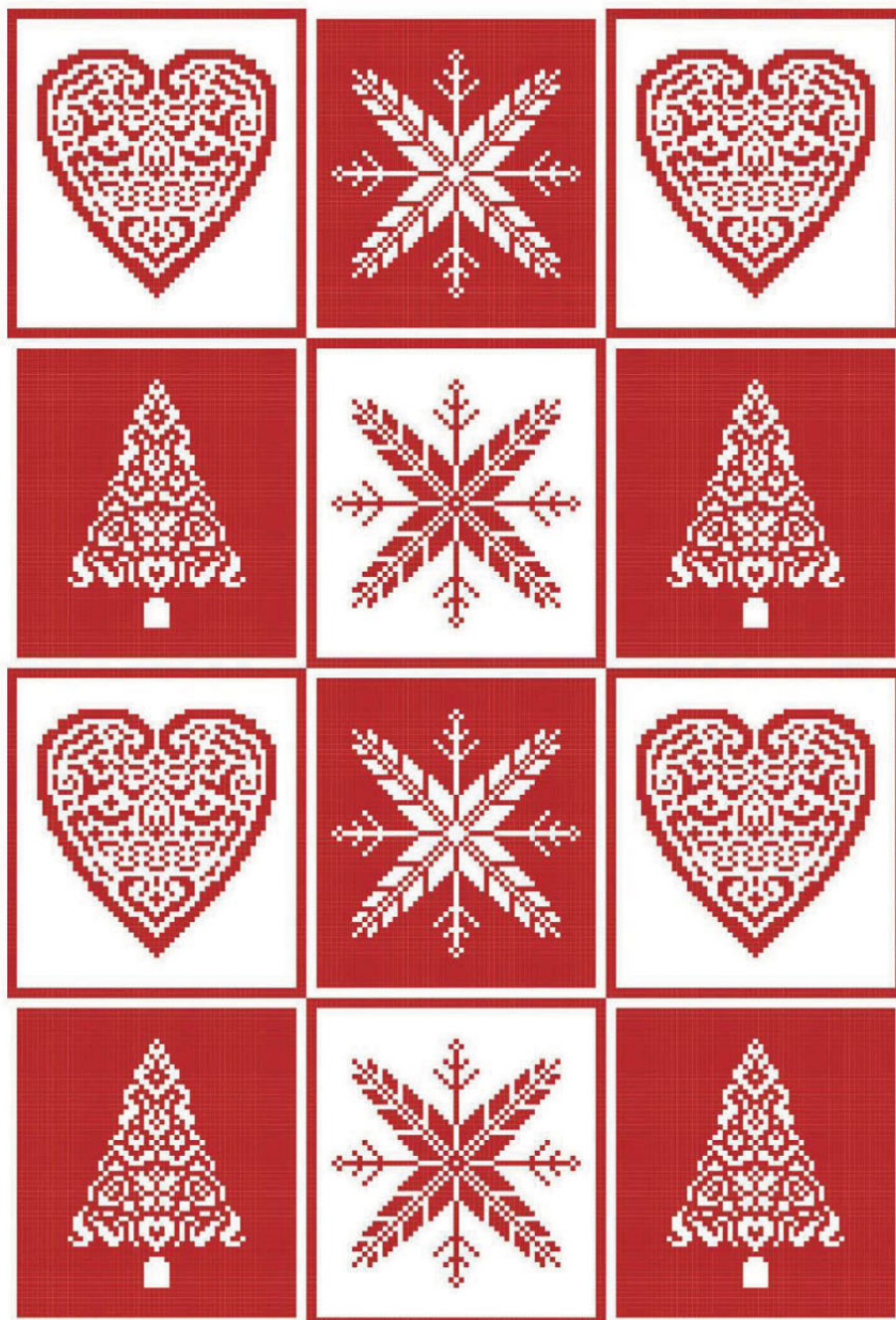
MONTERING

Bruk tegningen som guide, hekle sm
hver firkant med fastmasker eller
ønsket sømmetode med passende frg.
Når firkantene er heklet sm, hekle en
fastmaskekant i hvitt bomullsgarn
med 1 m i hver p og m og 3 m i hvert
hjørne. Spenn forsiktig opp etter mål
og fest alle løse tråder.

LIKE RUTER

For en jevn og pen
montering, kan du blokkspenne
hver rute separat før du hekler
dem sammen. Da får du like
store lapper og et teppe
som ligger helt flatt.

Fordel rutene slik.



Sjekk strikkefastheten
ved å strikke en prøvelapp.
Har du flere masker
enn oppgitt, skift til tykkere
pinner. Har du færre masker,
skift til tynnere pinner.

□ Garn A
■ Garb B

Diagram A

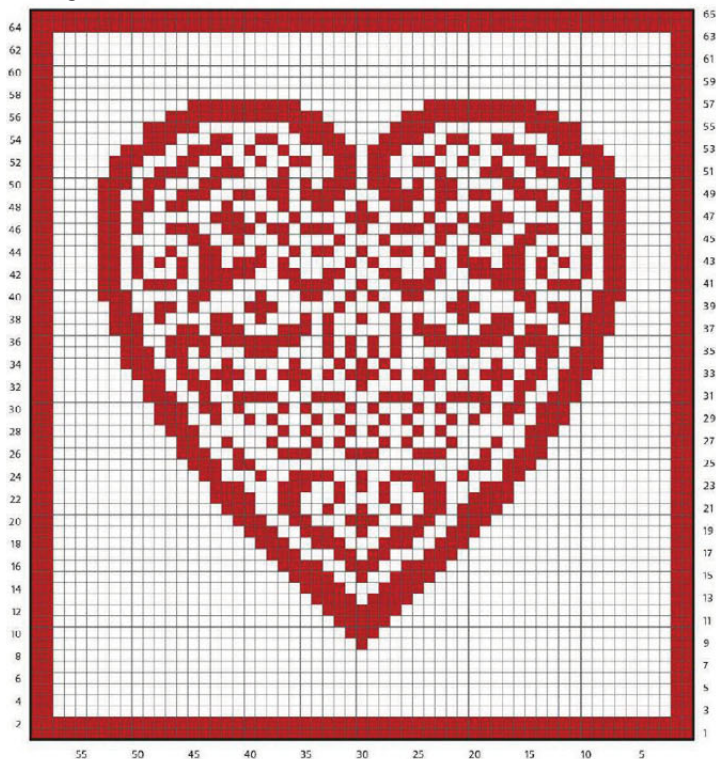


Diagram C

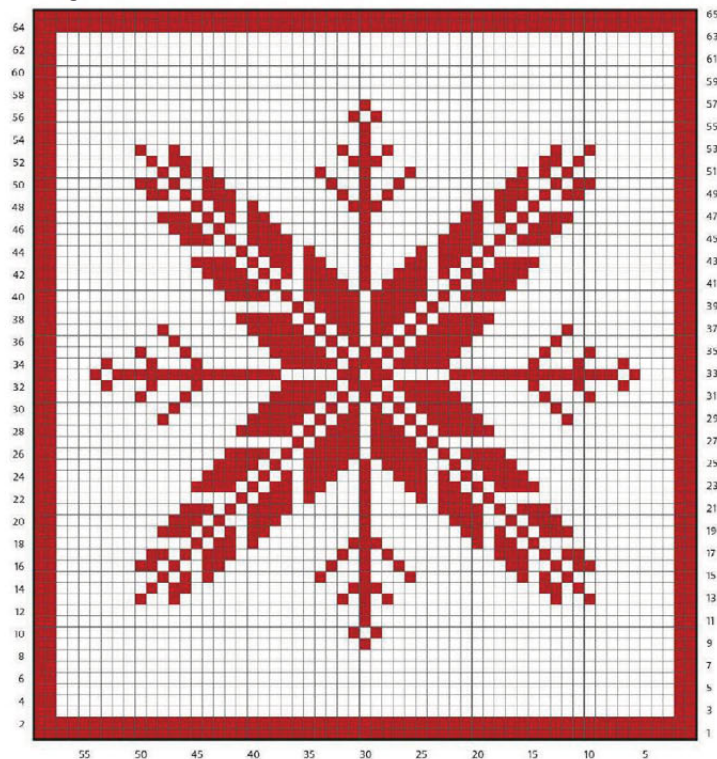
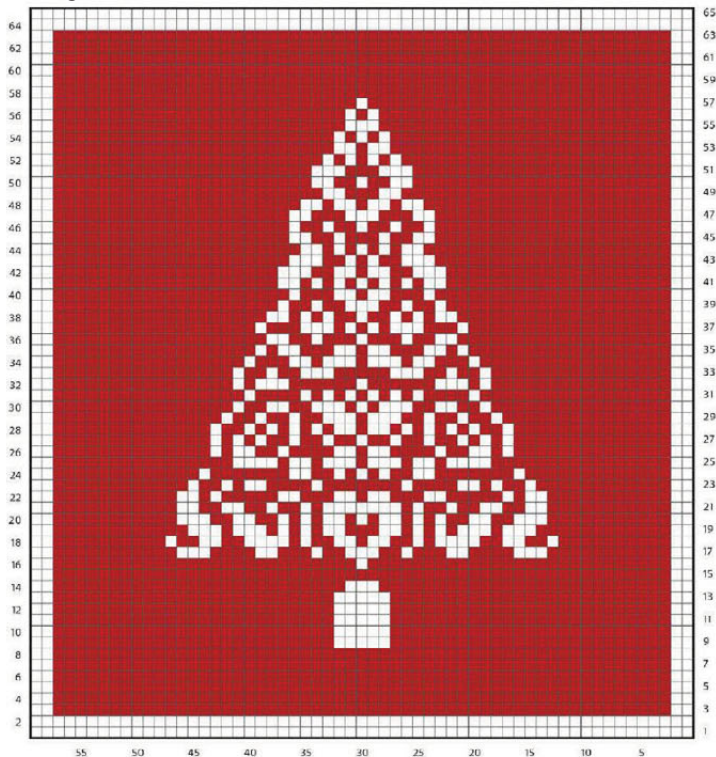


Diagram B





Jul hos Banda



BEURER VARMETEPPE HD 75

Luksuriøst elektrisk varmeteppe 180x130 cm.

Veil 1 099,- **NÅ 899,-**

Sunberry
dame
skinn



Bedford dame
vannfast
tekstil



Drayton herre
vannfast
tekstil



▲ Faste pigger

● Utfellbar brodd

PIGGSKO

- IKKE SKLI PÅ GLATTA

Varme og solide vinterstøvler.
Damestr: 36-42 / Herrestr: 41-46
Veil inntil 1 600,- **NÅ KUN 1 099,-**



VILLMARK ULLGENSER

Slitesterk, komfortabel
og allsidig. Med høy hals,
tommelhull og unisex.

Veil 949,- **NÅ 599,-**



HEAD EAZ

Avkjølende pannebånd
som lindrer stress og
hodepine.

Veil 405,- **NÅ 299,-**



TEMPUR HODEPUTER

Finn den optimale
hodeputen for deg
eller en du er glad i.

- 20 %



BEURER DAGSLYSLAMPE TL85

Gi kroppen energi og
mer overskudd. Perfekt
mot vintermørket.

Veil 2 099,- **NÅ 1 799,-**



Nils herre
str. 40-46

Florina dame
finnes i rød og grå
str. 36-42

BERKEMANN

TØFLER TIL HAN OG HENNE

Anatomiske filttøfler med uttagbare såler.
Optimal støtte og komfort.

Nils: veil 1 599,- **NÅ 1 199,-**

Florina: veil 1 499,- **NÅ 1 099,-**



OFFENTLIG GODKJENT HELSEFAGHANDEL

Kampanjeperiode 10.11-24.12.25. Så langt lageret rekker.

Butikker over hele landet • Nettbutikk: banda.no

/bandakjeden

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Merkur beveger seg bakover også denne uken i Skorpionens tegn, og det er naturlig å reflektere rundt emosjonell tilknytning, bindinger og avhengighet. Planetens møte med Venus øker oppmerksomheten rundt åndelige og materielle verdier, egenverdi og magnetisme. Det kan føre til indre diskusjoner om slike tema. Det er tid for å styrke tiltrekningskraften og selvtilliten. Det er sært positive energier i sving i Universet denne uken. Et harmonisk aspekt mellom Solen, Jupiter og Saturn, samt et støttende aspekt mellom Uranus og Neptun, viser at hyggelige ting er på gang. Solens møte med Uranus kan bringe interessante overraskelser og sannheter på banen i møter med andre. Det øker muligheten til å skape fremgang.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 47 21.-27.11. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Energien øker i området for ressurser du deler med andre. Det kan dreie seg om felles verdier med samboer, forholdet til bank, forsikring, leieforhold eller andre ressurser du mottar og yter. Merkurs vending bakover i dette området øker interessen for å fokusere på detaljer i finansielle saker. Å bli oppmerksom på hva du med fordel kan kvitte deg med, og hva du kan investere i, er nyttig. Hellet er med deg og klarhet råder når uken er omme. Merkur vender forover fra 28. november – og brikkene faller på plass.

★ Inntekten og verdiene øker



TYREN

21. april–21. mai

Nære relasjoner og samarbeidsforhold kan ta en ny vending i denne perioden. Større engasjement i samarbeidsforhold og kollegiale relasjoner øker trivselen. Det styrker også verdiene av grupper, vennskap og sosiale nettverk. Kommunikasjon og utveksling av informasjon er et betydningsfullt tema. Det inkluderer avtaler og kontrakter, så vel som forhandlinger. Det kan være du må tilpasse deg andres ønsker disse dagene, men med din planet Venus' sterke posisjon har du likevel sjarmen og tiltrekningskraften på plass.

★ Vær åpen og mottagelig.



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

I denne perioden øker fokuset rundt detaljer og perfeksjon. Det kan inkludere forholdet til deg selv, til vaner, rutiner, helse og livsstil. Det kan også dreie seg om oppgaver du løser og engasjement i jobben. Behovet for å yte service og tjeneste overfor noen forsterkes. Din planet Merkur beveger seg bakover, og det indikerer at tempoet senkes noe og det er tid for å redusere aktivitetsnivået en periode frem til 28. november. Nå kan du utrette ekstra mye i karrieren hvis du satser målrettet og disiplinert.

★ Gode resultater er i sikte



KREPSEN

22. juni–22. juli

Forholdet til kjærligheten og romantikken er tema i denne omgang. Behovet for mer lekenhet, flørt og moro er tema for mange i denne perioden. Merkur retrograd kan tyde på at det er noen misforståelser å rydde opp i før du kan haste forover. Det kan også involvere forholdet til svangerskap, barn og barnebarn. Sørg for å holde orden på detaljene og oppklare usikkerhet, så kan livsgleden forsterkes. Nye innsikter og et klarere overblikk kan gjøre saken tydeligere i hva du ønsker å fortsette å ha lidenskap til.

★ La lidenskapen vokse



LØVEN

23. juli–23. august

Ditt følelsesliv er i fokus, og du kan bli ekstra følsom og sensitiv i involveringer og investeringer. Solen belyser privatlivet, og Merkur på vei bakover i samme område indikerer at det kan oppstå usikkerhet eller misforståelser i forholdet til familiemedlemmer, kolleger eller arbeidsgiver. Det er tid for å gi slipp og legge bak seg verdier eller ressurser du har holdt fast på en stund og som ikke lenger gagnar deg. Er det noe usikkerhet som lurar i relasjoner, bring dem frem i lyset, oppklar sakene og få dem unna.

★ Lidenskap beriker deg



JOMFRUEN

24. august–23. september

Alle relasjoner er et betydningsfullt tema, og både parforhold, søskenforhold, kolleger, sjefen, vennskap, grupper og likesinnede kan ha innflytelse på deg i denne omgang. Misforståelser eller uenigheter kan oppstå mellom deg, søsken eller kolleger. Det øker muligheten til å avklare noe ved å ta en samtale rundt temaene du fokuserer på. En god diskusjon kan oppklare noe, bringe nye ideer og informasjon på banen, som i neste omgang kan være berikende. Det kan bidra til fremgang i det du driver med i hverdagen.

★ Vær tydelig i relasjoner



VEKTEN

24. september–23. oktober

Det er spennende dager i forbindelse med inntekter og det du engasjerer deg i karriermessig. Merkur på vei bakover i dette området kan føre til at det er nødvendig å se nærmere på detaljene i dine prestasjoner. Muligheten til å skape suksess er stor, men kvaliteten har avgjørende betydning for resultatene du oppnår. Nye ideer kan lede til fremgang og vekst. Det er nødvendig å ha korrekt informasjon og gode presentasjoner om du skal bli tatt seriøst. Hellet er med deg, men vær nøyaktig, målrettet og unngå feilskjær.

★ Tenk langsiktig



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Med Solen, Venus og Merkur gjennom ditt tegn er det naturlig å rette fokuset mot deg selv, image, utseende og hvordan du fremstår. Det inkluderer livsstil og helse. Merkurs ferd på vei bakover gjør at du legger merke til flere detaljer enn du vanligvis gjør. Det øker behovet for perfektjon og optimalisering for hvordan du fremstår. Flere muligheter til å markere hva du står for og hva du kan oppnå, forsterkes. Nye innsikter i finansielle saker kan påvirke dine fremtidsplaner. Sørg for å få klarhet i sakene.

★ Skaff deg korrekt innsikt



SKYTTE

23. november–21. desember

Dette er en fin periode for å trekke seg litt tilbake og observere livet utenfra. Det er tid for å legge merke til dine ubevisste motiv og undertrykte følelser. Det innebærer å legge merke til mønstre fra barndom og oppvekst som påvirker deg nå. Det åpner for hva du med fordel kan se på som utvikling, og hva du kan gi slipp på som hindrer videre vekst. Nymånen åpner for å se virkeligheten og drømmene med nye øyne. Ved å gi slipp på noe kan du åpne for å prioritere noe annet. Definer målene du ønsker å oppnå.

★ Unngå for mye påvirkning



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Nymånen torsdag i slutten av uken åpner for en ny begynnelse i forholdet til vennskap, grupper og likesinnede. Din rolle i slike sammenhenger kan få en annen betydning enn tidligere. Du er i en harmonisk flyt og kan oppnå mer enn ellers i sosiale sammenheng. Driver du med publisering i sosiale medier, er det naturlig å fokusere på hva du ønsker å formidle. Hellet er med deg i informasjon du ønsker å dele med andre. Vær oppmerksom på egne og andres skjulte agendaer. Du vil oppnå støtte om du inviterer til det.

★ Vær mottagelig for innspill



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solen, Venus og nymånen belyser livsmål, ambisjoner og karriere i denne perioden. Du ser klarere resultatene du har skapt, og det blir tydeligere hvilke resultater du ønsker å fortsette å bygge på. Merkurs ferd på vei bakover indikerer at det kan oppstå knuter på tråden i forholdet til en partner, en forelder, leder over deg i rang eller sjefen. Floker er til for å løses, og det kan bli en bedre løsning enn det som var i utgangspunktet. Detaljene er en viktig ressurs som kan bidra til gode løsninger.

★ En god plan gir godt resultat



FISKENE

20. februar–20. mars

Du er ekstra eventyrlysten for tiden og har behov for å bevege deg utenfor komfortsonen. Det indikerer at lysten til å reise, oppleve noe nytt og utvide horisonten forsterkes. En forelskelse kan ta deg ut av virkeligheten noen øyeblikk, og det kan føles behagelig. Du lengter konstant etter paradiset og i denne perioden kan du finne det om du kan forestille deg det. Gjerne sammen med din kjære. Nymånen torsdag åpner for nye visjoner og spennende opplevelser. En reise kan gjøre susen i parforhold. En ny fase begynner.

★ Vend blikket forover

Julemysteriet

Teksten var skrevet av Kalles bestefar i en slags dagbok. Maria var helt i hundre over den og kunne ikke slutte å snakke om at dette var det avgjørende sporet de hadde lett etter.

HANDLINGEN HITTLIL (3:6): Kalle bor alene på gården han har kjøpt av bestefaren sin. Her har han bodd i flere år sammen med sin kone 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 at han skal fly til New York for å feire jul sammen med ham – han har bare ikke penger til flybilletten. Gjennom jobben som vaktmester på bygdeskolen møter Kalle Maria, som har fått et vikariat i 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, og det takker hun ja til. En dag faller samtalen inn på Fredo – en munk som bestefaren har fortalt om, og som levde i områdene i middelalderen. Maria blir bestyrtet og vil vite mer, men Kalles kunnskap er begrenset. I stedet gir han Maria lov til å lete i bestefarens mange gamle bøker, som fortsatt står på gården, og plutselig står hun med en tekst skrevet av bestefaren, der det omtales en «Yeshua». Maria blir ellevill, for dette er akkurat det hun har lett etter. Et tegn fra fortiden, som kan få store konsekvenser for nåtiden.

Kalle så på navnet i dagboken én gang til. «Yeshua». Han trakk på skuldrene og følte seg litt dum.

– Jeg kan se på deg at du er veldig oppglødd over dette, men jeg forstår rett og slett ikke hva det betyr. Hvorfor er det viktig at bestefaren min for mange år siden har skrevet Yeshua i dagboken sin? spurte han.

Maria lo. Det var omtrent første gang han hadde hørt henne le. Hun hadde en smittende latter.

– Som jeg sier, Yeshua er ikke en betegnelse man finner i Norden. Heller ikke den gangen. Og når man leser det bestefaren din har skrevet, får sånne som meg hjertebank. Det ligger noe spesielt i dette.

Kalle rakte henne boken tilbake. – Kan du være litt mer presis?

Maria ryddet litt plass i sofaen og satte seg ned. Hun gjorde tegn til Kalle om å sette seg ved siden av henne.

– Bestefaren din har tydeligvis gjort sin egen research når det gjelder munken Fredo. Han er ikke særlig konkret i denne boken, men han legger altså ut noen spor. Han har hatt tak i et eller annet som ikke bare er skrevet av den lokale presten. Og akkurat nå, mens vi sitter her sammen i sofaen, tror jeg at han kanskje har funnet noe som er veldig gammelt og veldig betydningsfullt.

Kalle forsøkte å bevare et nøytralt uttrykk.

– Du husker vel anekdoten min om Osama bin Laden og Systembolaget i Strømstad, ikke sant?

Maria smilte overbærende.

– Jeg blir sikkert også både eksentrisk og eventyrlysten

når jeg blir like gammel som bestefaren din var den gangen. Disse notatene er ikke skrevet av en forvirret mann. De er skrevet av en mann med innsikt og forståelse for den typen arbeid jeg selv driver med som bibelforsker.

Maria reiste seg og begynte å gå frem og tilbake mens hun snakket. Hendene hennes fekket i luften for å understreke poengene hennes.

– Du må forstå at i min bransje er detaljene utrolig viktige. Det finnes mange felt og retninger innenfor bibelforskning. Jeg har spesialisert meg på den historiske Jesus. Altså ikke han som ble gjort til Guds sønn noen hundre år etter sin død. Nei, det virkelige mennesket. Han som ble født og vandret på jorden akkurat som deg og meg. Han som på et tidspunkt ble så engasjert i ideene sine om at man skal behandle hverandre ordentlig, at romerne ble sinte på ham og hengte ham på et kors som den urokråka han var.

– Oi! Jeg trodde bibelforskere var sånne som tror på Gud og Den hellige ånd. Nå sitter du her og forteller meg at Jesus var en bråkmaker.

Maria stanset opp og sendte Kalle et blick så intenst at han fikk frysninger.

– Jesus var så karismatisk og så overbevisende at ordene og tankene hans har preget en hel verden i mer enn 2000 år. Bare se deg rundt her i dette lille området. Det bor nesten ingen mennesker her, og det har det egentlig aldri gjort, har det vel? Likevel finnes det to kirker hvor man forkynner or-

dene hans, innenfor en radius på hva ... seks kilometer. Det er jo helt utrolig. Jeg ville fulgt den mannen når som helst.

– Greit, greit. Men jeg forstår fortsatt ikke hvorfor det med Yeshua er så viktig.

Maria trakk pusten dypt.

– Hvis man er arkeolog, drømmer man om å finne det ultimate. Atlantis eller dronning Kleopatras grav i Egypt. Slike ting. Hvis man er bibelforsker, drømmer man om å finne dokumenter som kan gjøre oss klokere på hva som faktisk skjedde den gangen. Dokumenter som kan fortelle oss hvorfor vi har levd og trodd på Jesus i 2000 år. Og i den sammenhengen er det veldig interessant når navnet Yeshua dukker opp i en bygd hvor du forteller meg at en middelaldermunk har slått seg ned etter en lang reise sørfra.

– Så du mener ... at Jesus har forkledd seg som munk og gjemt seg på landet i Norge for nesten tusen år siden? Da måtte han jo ha kommet tilbake fra himmelen, eller hva?

Maria lo. Denne gangen kom latteren virkelig fra magen.

– Nei, for all del. Munken var veldig menneskelig. Det er jeg helt sikker på. Men kanskje denne munken hadde med seg noe. Noe skriftlig. Det er en teori, og slik jeg leser dagboken til bestefaren din, har han også funnet det interessante.



Så interessant at han har etterlatt oss spor vi kan følge videre.

– Spor ... hva slags spor?

– Jeg tror han har gjemt de dokumentene der han selv støtte på Yeshua. Og jeg tror han har gjort det på en spesiell måte, fordi han ønsket at det skulle være en som meg som fant dem. Så fikk det ta den tiden det tok.

– Så du mener det ligger en skattejakt og venter på oss?

Maria nikket ivrig. – Vil du hjelpe meg å lete?

Kalle smilte. Han visste fortsatt ikke helt hva han skulle mene om Marias forvandling, men akkurat nå ville han gjøre hva som helst for å slippe å tenke på møtet i banken.

– Selvfølgelig. Det er jo min bestefars skattejakt.

Sammen kastet de seg over de mange åpne bøkene. Teksten som hadde fått Maria helt opp på tærne, var skrevet av Kalles bestefar i en slags dagbok som Kalle aldri selv

hadde lagt merke til. Siden var datert til 1947, og Kalle regnet ut at bestefaren var 26 år på det tidspunktet. Men det var ikke mye ungdommelig pågangsmot i teksten. Den handlet mest om at avlingen hadde slått feil, og at det trengtes små mirakler hvis ikke vinteren på gården skulle bli ekstra hard. Det var i den sammenhengen han hadde nevnt Yeshua:

«Nå må vi sette vår lit til Yeshua. Kanskje har han litt større kjærlighet til akkurat vårt lille sted, siden han sørget for at det var nettopp her Fredo slo seg ned den gangen for lenge siden.»

Kalle forsto at det hørtes spennende ut, men det var tross alt bare bestefarens ord, så etter kort tid tilbød han å lage litt kveldsmat til dem. Maria takket ja, men kikket ellers ikke mye opp fra bøkene.

En halvtime senere spiste de sammen, og det virket som

om Maria måtte tvinge seg selv til å være til stede.

– Det er et veldig fint sted du har her. Leier du ut rommene mye?

– Det kan man ikke si. Det var mest kona mi som sto for den delen, svarte Kalle og angret straks på at han hadde nevnt Heidi. Han orket ikke en rekke spørsmål om henne. Til hans overraskelse lot Maria det ligge.

– Sønnen din må også ha likt seg her. Jeg forstår godt at du savner ham. Skal dere feire jul sammen?

– Ja. Selvfølgelig. Jeg drar til New York så snart vi får ferie. Der bor han sammen med moren sin og hennes nye kjæreste. Asbjørn og jeg skal ut og se hele byen.

Maria smilte. Kalles hjerte slo raskere, og det var som om han ikke fikk maten helt ned. Var han i ferd med å miste forstanden? Hvorfor satt han

Så du mener at det ligger en skattejakt og venter på oss?

her på sitt eget kjøkken og løy for Maria? Og enda verre – for seg selv. Slik tingene var nå, hadde han jo ikke den fjerneste mulighet til å skrape sammen nok penger til å fly til USA.

Kalenderen hadde bikket over til desember, og det betydde at julen for alvor hadde inntatt skolen. Den store klippe- og limdagen var ikke bare hyggelig, den ga også et vell av ny pynt som Kalle hjalp elevene med å henge opp stort sett overalt i gangene og klasserommene. Maria virket forbløffet og nesten irritert over alt glitteret, men mest av alt var hun overveldet av oppgavene med å styre sin klasse. ➔

Selv om den bare besto av 14 elever, hadde hun virkelig hendene fulle, og Kalle fornemmet at den undervisnings erfaringen hun hadde med seg, først og fremst stammet fra voksne mennesker med like stor og nerdete lidenskap for faget som henne selv.

Dette var en helt annen verden, og Kalle kunne ikke la være å undre seg over hva som hadde fått Maria til i det hele tatt å komme ut på landet. Han bestemte seg for å spørre Ingrid om det. Slik han forsto det, var det hun som hadde hatt kontakten med Maria. Dessuten ville han gjerne kjenne litt på hvordan det sto til hjemme hos Ole og Ingrid, for han hadde en følelse av at ikke alt var som det skulle være.

Ole virket om mulig enda mer distré enn vanlig og satt med hodet begravet i en rapport fra departementet. Ingrid hadde ikke engang deltatt på den første runden med pepperkaker på lærerværelset. Det pleide hun ellers alltid å gjøre.

Ingrid virket bare glad for besøket, og hun tok imot ham med en varm klem. Ole var fortsatt på skolen, selv om det var sent på ettermiddagen. Normalt ville Kalle ha syntes det var litt ubehagelig, men formålet med besøket gjorde at det passet ham helt utmerket. Han hadde tenkt gjennom hvordan han skulle få åpnet opp for alle spørsmålene han tumlet med når det gjaldt Maria, men Ingrid kom ham i forkjøpet, for hun ville straks vite hvordan det gikk med å ha leieboer på gården. Kalle svarte velvillig at det var fint med litt liv i bygningene.

– Hun er visst fortsatt veldig engasjert i alt som har med bibelforskning å gjøre, så det bruker hun en del tid på. Så mye at jeg egentlig undrer meg over hvorfor hun har søkt jobb på skolen. Vet du noe om det?

Ingrid hadde satt seg på en stol på kjøkkenet og så ut av vinduet mens hun svarte.

– Det er jo en av venninnene mine som kjenner henne best, men mitt inntrykk er at hun kom ut av Roma og arbeidet der på en måte som gjorde at hun trengte en pause fra forskningen. Så det overrasker meg faktisk litt at du sier hun fortsatt holder på med det. Jeg hadde nok trodd hun ville sky det. Hvordan har Asbjørn det i New York?

– Han har det bra. Vi snakker sammen flere ganger i uken.

– Det er godt å høre. Og hvordan går det med deg, Kalle? Det må være tøft. Særlig i desember.

– Det handler jo ikke om meg. Når sånt skjer, er det barna som er viktigst.

– Selvfølgelig. Men du må jo også fungere.



Det var første gang han hadde hørt Maria le. Hun hadde en smittende latter.

Kalle hadde et øyeblikk lyst til å fortelle om møtet i banen og løftet til Asbjørn, men han lot være. I stedet benyttet han stillheten til å se på Ingrid. Hun var vanligvis en livlig og glad kvinne, men akkurat nå virket hun grå og nesten gjennomsiktig.

– Jeg har forstått på Ole at du har vært syk. Går det bedre nå?

Ingrid så på ham med et granskende blikk.

– Det kunne vært bedre.

Jeg har tatt noen prøver, og vi venter på svar. Jeg tror det er derfor Ole er så mye på skolen for tiden. Han klarer ikke helt å være her sammen med meg og vite at verden kanskje blir en annen om kort tid.

Kalle så på Ingrid og var glad for at han hadde holdt sine egne småproblemer for seg selv.

– Jeg vet rett og slett ikke hva jeg skal si, Ingrid. Det er

jeg virkelig lei for å høre. Når får dere svar?

– I hvert fall før jul. Så får vi se.

Da Kalle forlot Ingrid, bestemte han seg for å holde et ekstra øye med Ole den nærmeste tiden. Ingrid skulle ikke være alene om en så vanskelig situasjon.

Det ble helg, og selv om det var nok å bekymre seg for, gikk han inn i fridagene med et noenlunde godt humør. Siden Heidi og Asbjørn hadde flyttet, hadde hverdagene vært de minst smertefulle. Da var det folk å snakke med og oppgaver som måtte løses. Helgene var tomme og uten mål og mening. Men med Maria svirrende rundt blant bøkene i sidebygningen, var det tent et lite lys. Hvis Kalle skulle være helt ærlig, trodde han ikke særlig mye på alle hennes fantasifulle teorier om betydningen av at munken Fredo en gang for mange hundre år siden hadde oppholdt seg i området.

Han fikk også en følelse av at Maria hadde sine egne demoner å kjempe mot, og at det kanskje var derfor hun kastet seg så ivrig over det usannsynlige prosjektet med å dykke ned i fortiden. Når det var sagt, var hun morsom å være sammen med. Funn av navnet «Yeshua» i bestefarens dagbok hadde tent en ild i henne, og hele lørdags formiddag brukte de på å gå gjennom hyllene på lokalhistorisk arkiv på jakt etter tekster som kunne bringe dem videre i letingen etter Fredo. Maria var også ivrig etter å gå gjennom kirkegårdene, og Kalle fulgte fascinert med på hennes systematiske gjennomgang av gravplassene ved begge kirke.

– Vi leter etter familiegraver hvor vi kan spore mange generasjoner tilbake. For la oss si at vi finner to–tre familier som har bodd i området i 200–300 år, kan det være en vei inn til å finne nye arkivalier på lokalhistorisk arkiv. For 300 år siden var man tross alt

nærmere tiden med Fredo enn vi er i dag.

– Det er da virkelig en liten nål i en stor høystakk, sa Kalle og trakk frakken tettere rundt seg.

– Slik er forskning ofte. Man fortsetter å lete etter det unike. Er det ikke spennende?

De tok også turen innom presten Jens, som igjen nærmest danset rundt Maria på en måte som fikk Kalle til å bite tennene sammen for å holde seg i ro. Prestens interesse for det nye sognebarnet var i bokstavelig forstand bibelsk. Og selv om Kalle egentlig kunne vært likegyldig, irriterte det ham. Men Jens var hjelpsom. Han kjente bare litt til historien om Fredo, men til gjengjeld var han godt orientert om Kalles bestefars gjøren og laden rundt kirke.

– Vi fikk jo nytt kirkebygg omtrent samtidig som jeg fikk jobben her. Det er snart ti år siden. Tiden går, så det er nesten forbløffende at man fortsatt ser så bra ut. Han lo av sin egen vits og blunket til Maria, som smilte tilbake. Det stakk i Kalle.

– Min forgjenger var veldig nøye med at det gamle arkivet på loftet ikke måtte kastes. Så det står faktisk et par kasser her et sted i prestegården.

– Hvorfor er det ikke levert til lokalhistorisk arkiv? ville Kalle vite.

– Kirken har ikke tradisjon for å gi fra seg sin historie på den måten. Og disse tingene, hvorav mange er skrevet av din bestefar, egner seg kanskje ikke helt for et arkiv. De er mer av anekdotisk karakter.

– Det ville vært til stor hjelp om vi kunne få låne de kassene, sa Maria med en stemme så myk som en kjælen katt.

En halv time senere hadde Jens funnet kassene. Han tilbød seg å hjelpe til med å lese gjennom materialet, men her takket Maria nei med en så bestemt stemme at det frydet Kalle.

Da Kalle hadde sett en film, reiste han seg for å

lage kaffe. Han kikket ut i mørket på gårdsplassen. Det var lys i fellesrommet. Han bestemte seg og banket forsiktig på døren fra kjøkkenet og inn til avdelingen med rommene, ventet på Marias stemme og gikk så inn.

– Jeg tenkte bare på om du hadde lyst på en kopp kaffe? Jeg har akkurat kokt opp vann, sa han og prøvde å ikke høres altfor ynkelig ut. Han visste jo godt at Maria hadde sitt eget kjøkken.

– Det vil jeg gjerne. Jeg er nesten ferdig med den første kassen, svarte hun.

Kalle skyndte seg inn etter kaffen og kom tilbake til sofaen i fellesrommet. Det lå fortsatt bøker og papirer utover det meste av området, men det lyktes ham å finne en ledig plass til kaffekoppene.

– Og har du funnet noen spor etter munken? spurte han.

– Ikke ennå, svarte Maria og trakk pusten dypt. Hun strakte seg etter kaffen.

– Takk. Dette var akkurat det jeg trengte.

– Du har bodd i Roma, ikke sant?

Maria nikket.

– Da må det virkelig være litt av en forandring å komme hit.

– Mmmm. Men dels hadde jeg behov for å komme litt bort, og dels ... var det jo en munk å lete etter.

Kalle sperret opp øynene.

– Visste du om Fredo på forhånd?

Maria vippet hodet litt fra side til side.

– Jeg har lenge lett etter en munk som slo seg ned i Norden. Jeg hadde en mistanke om at dette området kunne være et godt sted å lete, men jeg kjente ikke navnet hans.

– Så du har egentlig ikke kommet for å være lærer? Du har kommet for å forske, sa Kalle med en stemme som ble litt skarpere enn han hadde tenkt.

– Det er ikke helt riktig. Jeg

gjør jobben min og gjør det jeg kan for barna. At jeg så ser på andre ting når jeg har fri, det er vel ikke forbudt?

Kalle ristet på hodet.

– Selvfølgelig ikke.

– Hvor lenge bodde du i Roma?

– Ni år. Så det er en stor del av mitt voksne liv. Og hva med deg? Er du vokst opp her på gården?

– Nei, vi bodde nede nærmere sentrum, ikke så langt fra butikken. Men jeg har vært her hele livet, og jeg kjøpte gården av bestefaren min da Heidi ble gravid med Asbjørn.

– Hvor lenge er det siden dere skilte lag?

– Det er snart et år.

– Og du klarer å bli boende her alene? Økonomisk, mener jeg?

Kalle anstrengte seg for å holde stemmen rolig.

– Det er litt trangt. Men det går.

– Vi må finne ut av noe med husleien mens jeg bor her. Og

du kan jo spørre Ole på skolen om han har flere timer til deg, sa Maria.

Kalle lystet opp. Det hadde han ikke tenkt på.

Da de mandag morgen møtte opp som vanlig, gikk Kalle derfor rett ned til Ole på kontoret og tilbød sin ekstra arbeidskraft.

– Jeg kan jo egentlig gjøre litt av hvert, foreslo Kalle.

Ole reiste seg og gikk frem og tilbake et par ganger. Først nå la Kalle merke til hvor sliten mannen så ut.

– Jeg er lei for det, Kalle. Men det kan jeg rett og slett ikke tilby deg. Tvert imot har jeg sittet og sett på en rapport som viser utviklingen i elevtallet her ute. Og akkurat nå er jeg veldig redd for at skolen kan bli nødt til å stenge, sa han.

Kalle kjente hvordan håpet sakte forsvant.

Fortsetter i neste nummer

Stopp snorking

Sov
Godt
asonor[®]



Nesespray mot snorking

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

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

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

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

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
*med adgang
for menn*



SKRIV TIL EVA

Eva Glorvigen er
Hjemmets rådgiver om livets
små og store problemer.

E-POST:

frakvinnetil Kvinne@
egmont.com

BREV: Fra kvinne til kvinne,
Hjemmet, Postboks 4980
Nydalén, 0441 Oslo

De ferdige produktene blir
gitt bort til julemesser og
basarer, så gir de litt inn-
tekter til et godt formål.

Min oppfordring til leserne
er: Strikk i vei. Hjemmet
har mange fine strikkeopp-
skrifter!

Hilsen Vestlending

«OM Å STRIKKE ANDRE GLAD»

... skrev «Strikkeglad» om i
sommer. Dette innebar
blant annet å strikke pledd
og skjert som hun ga bort til
veldedige organisasjoner og
til tiggere.

Her er ett innlegg til om dette:

STRIKK I VEI!

Å strikke gjør både den som
strikker og den som mottar
småplaggene glad. Og for
meg har det også vært ren
terapi.

Et komplisert benbrudd og
komplikasjoner i etterkant
har ført til at jeg har hatt
mye smerter det siste året.
Da har det vært godt å finne
frem strikketøyet og leve seg
inn i en verden av rette og
vrang masker og mønstre i
glade farger. Mønsteret gjør
at jeg må konsentrere meg
for ikke å strikke feil, og det
avleder tankene fra smertene
en liten stund. Strikkingen
blir et sårt tiltrent pust-
rom.

«FOR MANGE INGREDIENSER»

... skrev «Irritert husmor»
om. Hun etterlyser enklere
oppskrifter med færre
ingredienser.

*Vi har hatt flere innlegg om
dette, og her er enda et svar til
henne:*

FANTASTISK SPENNENDE

Mat og matlaging er blitt
fantastisk spennende. Ikke
minst i underholdningspro-
grammer på TV, som jeg
koser meg veldig med. Det er
så mye nytt en gammel hus-
mor som meg får lov til å
oppleve og lære.

Jeg vokste opp med salt,
pepper og løk som smakstil-
setning til det meste på mid-
dagsbordet, kanskje bitte litt
muskat og karri, og i baking
anis og kardemomme og
noen få krydder til. Men jeg

Bruk fantasien

Jeg var i byen mange ganger i
sommer for å finne en pen kjole til
både pent- og hverdagsbruk. Jeg er i 60-årene
og vil helst ha noe som ikke er trangt rundt
magen. Jeg vil også helst ha en liten krage,
siden halsen min er blitt tynn og skrukkete.
Dessuten skal den helst ha ermer som går til
albuen, for å dekke disse overarmene. Noen
som kjenner seg igjen? Det var helt umulig å finne
kjolen jeg var på jakt etter.

Jeg ga opp letingen og stupte i stedet inn i mitt
eget klesskap. Jeg fant frem en gammel kjole som
for så vidt var helt OK, men manglet krage. Jeg
kjøpte i stedet et lekkert skjert som jeg slengte
rundt halsen, pluss et pent smykke – og vips, ble
kjolen som ny.

Av og til skal det lite til for å fikse opp noe gam-
melt.

Når vi først er inne på klær, synes jeg det er leit å
se at mange ungdommer er så avhengig av merke-
klær. Jeg beundrer dem som våger å være originale,
som finner sin egen stil, og dermed til en viss grad
klarer å formidle hvem de er med farger og stil, uav-
hengig av mote og trender.

Hilsen Grethe

har gode barndomsminner
om smaksopplevelser, som
jeg tar med meg i matlaging-
en.

Jeg elsker også nye opp-
skrifter av alle slag. Dagens
matlaging har åpnet en ny
verden med alt det spenn-
ende som finnes der ute. Og
så enkelt og tilrettelagt som
alt er blitt! Jeg trenger ikke å
nevne alle poser, flasker og
krukker med blandinger av
krydder og smaker fra alle
verdenshjørner, her setter
bare fantasien grenser!

20 ingredienser i én rett
skal du blåse en lang marsj i,
kjære husmor! Bruk det du
vil ha, om du så kutter opp-
skriften ned til en kvart. Men
prøv også, om så bare én
gang i livet, å bruke alt som
står i oppskriften. Jeg tror
du og de fleste vil bli svært
gladelig overrasket.

Ta deg god tid i krydder-

hyllene. Sjekk holdbarhets-
datoen – og legg til et par år
– og gled deg til smaksopp-
levelsen. Å gjøre en oppskrift
enklere, tror jeg vi gjør best
selv ved å smake og snuse
oss frem.

Vi får også så mange
herlige «frem fra glemselen-
oppskrifter» her i bladet, og
takk for det! De etterspørres
og nytes her i familien, like
ofte som mor sitter troll-
bundet med nye smaker som
barna mine tryller frem på
middagsbordet.

*Hilsen Glad, gammel
husmor*

HVOR KOM ANTIPATIEN FRA?

Da jeg møtte mannen min,
hadde han en litt fjern ven-
ninne, tror jeg, som en gang
ringte ham. Han satte sam-
talen på høyttaler for ikke å
skjule noe for meg. Vennin-

nen pratet i vei, helt til han sa at han hadde fått seg kjæreste. Da ble hun veldig rar i stemmen, og det ble raskt slutt på samtalen.

Når hun har ringt senere, har han ikke tatt telefonen.

Jeg fikk helt «ståpels» av denne kvinnen. Jeg syntes hun var aldeles ufordragelig og følte umiddelbart at hun bare utnyttet ham.

Han hadde, og har, mange gode venner og kolleger, men denne damen ville jeg ikke ha i livet mitt, og det sa jeg. Jeg gikk så langt som til å si at hvis han likte henne, kunne han umulig like meg, og skulle vennskapet med henne fortsette, gikk jeg min vei.

Vi hadde vår første krangel, og han mente jeg var sjalu.

Vi hadde vår første krangel, og han mente jeg var sjalu.

Jeg mener at dette ikke handler om sjalusi, men om en kjempesterk antipati som jeg egentlig ikke vet hvor kommer fra. Jeg har ikke hørt mer om henne, og jeg går ut fra at han kuttet henne ut.

Men hvor kan en så sterk antipati komme fra? Er det mulig at jeg fikk dette inn på radaren første gangen jeg hørte stemmen hennes? Jeg pleier da ellers å like folk og gi dem en sjanse selv om førsteinntrykket ikke faller så heldig ut.

Hilsen Undrende

Kjære Undrende. Her er det tre ting som er rart: Hvor kom denne sterke antipatien din fra? Og hvorfor i all verden satte kjæresten din telefonen på høyttaler? Og hvorfor har han ikke tatt telefonen når hun har ringt igjen?

La oss ta det siste først: Det er temmelig uhøflig å

gjennomføre en samtale uten å informere den andre parten om at samtalen høres av flere. Det han skulle ha sagt med én gang var: Nå er du på høyttaler, og jeg sitter her sammen med kjæresten min, og så sagt navnet ditt. Det hadde gitt deg en mulighet til å si hei, og «koselig å hilse på deg på denne måten». Og det hadde gitt henne en mulighet til en raskere retrett.

Kanskje er det akkurat dette med at telefonen ble satt på høyttaler, som har slått inn hos deg, og gjort deg sjalu og mistenksom på denne alliansen?

Hvorfor du ikke likte henne, er det bare du som kan svare på. Kanskje var det noe med måten hun ordla seg på, og kanskje temaene hun valgte å snakke om. Uansett gikk du jo veldig hardt ut når du stilte ham ultimatum: henne eller meg.

Jeg synes også det er underlig at din mann ikke har tatt telefonen når hun har ringt igjen.

Hvis dette er eneste gang du har reagert med det din mann opplevde som sjalusi, er det jo ingen ting å snakke om.

Kunne damen vært mer interessert i din kjæreste enn han har vært i henne, siden hun ble «rar» i stemmen da han fortalte at han nå var opptatt, og avsluttet samtalen raskt. Men hun kan også ha avsluttet fordi hun forsto at det var flere enn ham som hørte samtalen, og at det er derfor hun har forsøkt å ringe ved senere anledninger, fordi hun har følt behov for å avslutte og avrunde samtalen uten tilhørere.

Du risikerer det stikk motsatte av hva du ønsker å oppnå, ved å snakke så negativt om din venns gamle venninne. For å få fred fra din sjalusi, kan han gå bak ryggen din og unnlate å fortelle om hvem han har kontakt med. Det er deg han er

glad i, og du må lære deg å stole på ham.

Jeg kan til en viss grad forstå din usikkerhet når det gjelder denne damen, men du vinner ingen ting ved å snakke stygt om henne og vise din sjalusi så åpenlyst.

Lykke til.

Hilsen Eva

FABULERINGER FRA EN PENSJONIST

Gamlemor ønsker seg godstol, men jeg må spare. Jeg har leilighet med lån, og pensjonen skal dekke også alle faste utgifter. Jeg håper det kommer en passende stol på salg. Det gjør det ikke, så gamlestolen får klare seg.

Jeg har lyst til å reise en tur til Bergen for å gå på gamle trakter. Jeg har sett tilbud på et rimelig hotell, men da må vi være to for at rabatten skal slå inn. Selv om de vet at det er flere hundre tusen enslige i Norge, ser vi aldri tilbud til sånne som oss.

Jeg overnattet en gang i Bergen sammen med en familie på tre. De hadde dobbeltrom og jeg et enkeltrom. De betalte 500 kroner mer enn meg. Med én pensjon blir det ikke mange slike turer.

Jeg var to uker i Syden sammen med svigerinne og svoger. Vi hadde hver vår leilighet, begge med dobbeltseng, og jeg måtte selvsagt betale nesten 4000 kroner ekstra for «ubenyttet seng».

Jeg fikk tilbudsblad for matvarer i dag. Hele bladet handlet om «kjøp flere, spar mer, «3 for 2» osv.

For meg som er alene, er det ingen vits i å la ting surne

i kjøleskapet, så jeg må selvfølgelig betale full pris. «Last ned appen og få 11 prosent ekstra på frukt og grønt.» Det går ikke på min type telefon, og skal jeg kjøpe meg en dyrere «smart-telefon», går vinningen opp i spinningen.

Tenk på hvor mange eldre som heller ikke behersker de nye mobiltelefonene, de får heller klare seg med mindre frukt og grønt.

Siden det går rykter om at pensjonistene er «stinne av penger», har jeg derfor listet opp noen eksempler på alle «godene» vi har.

Jeg har satt det på spissen, for jeg har det godt. Jeg slipper heldigvis å være minstepensjonist. Men send en tanke til alle dem som er det og som får det trangt økonomisk, spesielt når man blir alene.

Til alle tilbydere: Overrask de enslige med tilbud for én, både når det gjelder innkjøp og reiser.

Hilsen Damepensjonist

Selv om det er flere hundre tusen enslige i Norge, ser vi aldri tilbud på hotellrom for en.



MANIPULERENDE: Nå som jeg er blitt voksen, ser jeg bedre hvordan søsteren min har herjet med foreldrene mine, bestevenninnen, utallige kjærester og meg.

MIN UFORSONNLIGE SØSTER

Min søster Anita finner seg ikke i hva som helst – det har hun gjort klart overfor alle. Denne gangen er det meg hun har lagt for hat, og jeg er den som lider.

JEG HAR EN søster, som jeg har elsket nesten høyere enn meg selv. Min storesøster Anita ble min heltinne allerede da jeg var tre–fire år. Jeg forgudet henne og gjorde hva som helst for å gjøre henne glad.

Nå er det tre år siden vi snakket sammen sist. Utallige forsøk på å få henne i tale har ikke ført frem. Unnskyldning

etter unnskyldning fra meg er blitt avvist.

«Forstår du det ikke? Du er død for meg», har hun sagt flere ganger.

Nå som det nærmer seg jul, er det ekstra sårt at vi ikke har kontakt. Jeg synes det er flaut at vi ikke er en sammensveiset familie, og jeg liker egentlig ikke å snakke om situasjonen.

Alt hadde vært så mye lettere om alt var som før.

Vi vokste opp i en liten bygd, der alle kjente alle, og det var bare henne, mamma, pappa og meg. Våre foreldre var verdens snilleste mennesker, som ikke visste hva godt de kunne gjøre for oss og andre. De var ja-personer, som alltid stilte opp og bare

hadde hyggelige ting å si om alle.

Fordi vi hadde en hytte på fjellet, ble nesten alle helger og ferier i barndommen tilbrakt der. Det gjorde min tre år eldre søster til den viktigste personen i mitt liv. Jeg løp etter henne overalt, og vi hadde det fantastisk. Men hun var ikke bare snill. Hun var ufor-

utsigbar og kunne plutselig bli sur uten at jeg forsto hvorfor.

«Det er din skyld», sa hun, og fordi jeg var liten, trodde jeg at jeg hadde gjort noe galt. Labile mennesker, som herser med andre, får også makt over dem rundt seg, og slik ble det hjemme hos oss. Vi gikk på tå hev på grunn av Anita.

Da hun ble tenåring og gikk til fysisk angrep på mamma hvis hun ikke fikk det som hun ville, ble hun unnskyldt med at det var hormoner. Ingen sto ordentlig opp mot henne. Jeg tror mamma og pappa var redd for å ta tak i henne – at de på et merkelig vis fryktet sitt eget barn. Jeg ble en liten jente som gjorde alt jeg kunne for å være venn med søsteren sin.

Da hun i tenårene klaget på at mamma var dum, var jeg alltid enig med henne, selv om en stemme inni meg sa at det ikke var sant. Utestengningen hvis jeg protesterte, ønsket jeg ikke for noe i verden. Så vi fortsatte å stå hverandre nær.

Jeg var Anitas allierte i ett og alt. Det var et sjokk for meg da hun fikk en bestevenninne, som kom flyttende til bygda vi bodde i. Jeg ble regelrett sjalu fordi en annen tok min plass.

«Dette er bra for Margit, for nå må hun få venner på sin egen alder», overhørte jeg mamma si til pappa en dag. Jeg var 11 år gammel og hadde ikke vært interessert i å ha andre venner. Mest av alt hadde jeg lyst til å rope til mamma at hun var akkurat så dum som Anita sa, men i stedet gikk jeg inn på rommet mitt og leste et blad.

Bestevenninnen Heidi var kommet for å bli, det forsto jeg. De to venninnene hang sammen hele tiden. At det var Anita som bestemte alt som skulle skje, var tydelig. Heidi diltet etter overalt og var sannsynligvis bare glad for å ha fått en venn på sitt nye hjemsted.

Mor hadde rett, for jeg fikk egne venner, og det var fint å

oppleve at det kunne være en balanse i maktforholdet.

Min venninne og jeg sjefet ikke over hverandre, men ble enige gjennom å forhandle og snakke sammen. Jeg trengte ikke å være redd for hennes reaksjoner. Gjorde jeg noe galt, tilga hun meg, og vice versa.

Det virket som om Anita og Heidi fant ut av ting også. De gikk gjennom tenårene sammen og var uadskillige. Mens min søster stadig hadde nye kjæresten som hun vraket og snakket stygt om etterpå, fikk venninnen en fast kjæreste, som hun holdt sammen med i flere år.

Ethvert forsøk på forsoning ble kaldt avvist.

Da det ble slutt mellom Heidi og hennes venn, snakket min søster nedsettende om ham.

Men så skjedde det rare at hun etter ett år ble kjæreste med ham selv. Det måtte Heidi leve med, hvilket hun gjorde med beundrende raushet. Kanskje klarte hun å være slik fordi hun visste at forholdet uansett kom til å gå over fort. Selvfølgelig var det slik.

Men det min elskede søster forventet av sin venninne, klarte hun ikke å gi tilbake da Heidi en dag kom og fortalte at hun var blitt kjæreste med en av hennes ekser. «Dette finner jeg meg ikke i. Det er en uskreven regel blant venninner at man ikke sjekker opp hverandres tidligere kjæresten», sa hun bombastisk. Vips, så var vennskapet over.

Den enes død, den andres brød, sies det, og slik ble det for meg. Jeg ble igjen min søsters nærmeste fortrolige. Hun sa til Heidi at hun aldri mer ville ha noe med henne å gjøre, og mente det. Ethvert forsøk på forsoning ble kaldt avvist. «Jeg forstår deg», sa

jeg, men det var ikke fordi jeg egentlig gjorde det. Jeg sa det hun ville høre for å bli likt og satt pris på av henne.

Utallige ganger satt vi sammen og snakket om hvor dårlig Heidi hadde oppført seg som venn, og jeg minnet ikke om hva Anita selv en gang gjorde fordi jeg visste at det ville gjøre henne sint. Kritiserte jeg henne, ville hun skyve meg ut i kulden også.

For tre år siden fikk søskenforholdet jeg har klamret meg til, et skudd for baugen. Anita hadde blitt kjæreste med mannen til kusinen vår. Det ble for mye for meg å takle, fordi søskenbarnet vårt ble psykisk syk av måten hun ble sviktet på. Jeg klarte ikke å la være å si hva jeg mente.

«Anita, nå har du gått for langt. Det finnes andre menn i verden, du stjeler ikke kjæresten til en som står oss så nær», sa jeg.

«Jeg er skuffet over deg. At du, av alle, ikke forstår dette», sa Anita da. Og så lukket hun døren for meg.

Det utrolige er at forholdet til vår kusines eksmann har vart lenger enn noe annet forhold søsteren min har vært i. Det skyldes sannsynligvis at kjæresteparet er utstøtt av familien. Jeg vil understreke at det ikke var jeg som kuttet kontakten med henne, men hun med meg. Hun tålte ikke at jeg var negativ til det hun hadde gjort. Reaksjonen hennes er symptomatisk for den personen hun er. Skal du være hennes venn, må du stryke henne med hårene.

Jeg er blitt voksen og ser bedre hvordan søsteren min har herjet med foreldrene mine, bestevenninnen, utalli-

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

ge kjæresten og meg. Hvordan hun er blitt slik, forstår jeg ikke, for hun har vært omsluttet av vennlighet og godhet på alle kanter. Jeg har tenkt mye på det faktum at hun ikke engang vil veksle ett ord med meg. Kanskje ble hun født som et menneske med et uforsonlig sinn. Kanskje er hun syk, slik at hun egentlig ikke kan lastes. Mangelfullt utviklede sjelsevner er tross alt en slags diagnose.

Anita har ingen kontakt med meg, og det virker ikke som om hun bryr seg om det. For to uker siden sendte jeg henne en julepresang, som et siste forsøk på en dialog. Det har så langt ikke kommet så mye som en liten takk fra henne. De gangene jeg har forsøkt å nærme meg eller be om unnskyldning, har hun sagt at jeg er død for henne og at jeg må slutte å kontakte henne. Jeg er den som lider.

Nå jobber jeg med meg selv for å klare å være sterk. Jeg sier at hun ikke er verdt min sorg, og at jeg egentlig skal være glad hun er ute av livet mitt. For sammen med dem jeg har rundt meg nå, kan jeg være meg selv og si hva jeg mener uten å være redd for å bli avvist og forlatt. I gode relasjoner er det rom for meningsforskjeller.

Min julegave til meg selv er å la henne leve sitt liv uten at det går inn på meg. Hun er søsteren min, men det betyr ikke at hun får behandle meg og andre som hun vil. •

VAR JEG UTRO?

Jeg hadde det bra i ekteskapet og hadde ingen og grunn til å se meg rundt etter noe bedre. Likevel begynte jeg å tenke på en annen og drømme om ham.



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

BESATT: Inni meg brant det. Det føltes som om kroppen var full av forventning, og jeg begynte å sjekke flere ganger om dagen om han hadde svart meg.

FOR TO ÅR siden var min situasjon slik: 40 år gammel tobarnsmor, lykkelig gift, tilfreds med livet generelt, satt en kveld og skrollet meg gjennom folks tilværelse på Facebook. Jeg hadde for vane å gjøre dette før jeg la meg mens jeg koste meg med en kopp kamillete.

En av disse kveldene fikk jeg plutselig en overraskende venneforespørsel. Jeg åpnet den, for så å oppdage at det var min ungdomskjæreste. Jeg bekreftet venneforespørselen nesten automatisk.

Ingen ord ble vekslet mellom ham og meg den kvelden, men da jeg la meg, følte jeg meg opprømt, nesten som om jeg var 14 år gammel. Brått var det som om kroppen ble fylt av ungdommens sødme, og jeg tenkte tilbake på ham og meg, det første kysset. «Så forelsket jeg var, og så flott han var», tenkte jeg.

Noe skjedde den kvelden. Neste dag gikk jeg inn på hans profil. Jeg så på bilder av ham, barna hans, leste kommentarer han hadde lagt ut. Det slo meg at han var en flott mann, og jeg så at han var singel.

Henrik og jeg var et bunn-solid par i alle øyne. Mannen min og jeg møttes under studier og var like i sinn. Vi hadde de samme interessene og var enige om det meste. Jeg var så heldig å være gift med en hensynsfull mann.

Men selvfølgelig. 15 års ekteskap hadde satt sine spor. Jeg følte at jeg visste hva han ville si til enhver tid. Vi gikk på et vis på autopilot i daglige gjøremål, og spenningen var ikke lenger til stede.

Gjennom min gamle kjæreste, som jeg faktisk bare var sammen med fra jeg var 16 til 17, fant jeg spenningen jeg ikke hadde i det daglige.

Tre uker etter at vi ble venner på Facebook, sendte jeg ham en melding.

«Har du kontakt med noen av våre gamle venner?» spurte jeg. Jeg tenkte at det var en uskyldig henvendelse, helt ufarlig. Det føltes som om kroppen var full av forventning, og jeg begynte å sjekke flere ganger om dagen om han hadde svart meg.

Flere dager gikk uten at jeg hørte noe, og jeg ble skuffet. Jeg kom på at han hadde sviktet meg den gangen, og kjærlighetssorgen hadde vart i nesten et år.

Det er bare én måte å finne ut av dette. Møt ham», var rådet fra min venninne.

Men så, etter en uke, kom svaret. «Hei, Nina. Beklager at jeg ikke har svart deg før, men jeg så ikke meldingen i meldingsboksen. Så hyggelig å høre fra deg! Nei, jeg har ikke kontakt med de andre. Det hadde vært moro å møtes!»

Det kilte i magen. Jeg skrev tilbake at det hadde vært fantastisk å få den gamle gjengen samlet.

Var jeg utro? I ukene som fulgte kommuniserte jeg med ungdomskjæresten min jevnlig. Det var en slags flørt som pågikk, og jeg sa ingen ting om mitt ekteskap. Det ble mye «Husker du den gangen, da du og jeg ...» og å hente frem minner fra en tid da alt var bare moro, og det gjorde noe med meg.

Jeg begynte å drømme om Rolf. Det var ikke uskyldige drømmer. Med skam å si var det erotiske bilder og lengsler, som levde sitt liv i hodet mitt. «Slutt å være en dum tenårings», sa jeg strengt til meg selv, men det hjalp ikke. Drømmene kom tilbake.

Jeg møtte ham ikke, men dialogen mellom oss var der. Det var en tilsynelatende uskyldig kommunikasjon, det ble ikke snakket på en måte som var støtende eller indikerte utroskap. Likevel følte jeg at det lå noe mellom linjene. Han og jeg lengtet etter et møte, begge to, det visste jeg.

Det gikk så langt at jeg begynte å få dårlig samvittighet overfor Henrik. Når vi var nær hverandre og bildet av en annen mann dukket opp i hodet mitt, fikk jeg panikk og ønsket å løpe bort.

Å bære på de syke lengslene alene ble til slutt helt umulig, og en kveld, da jeg hadde en pratekveld med min aller beste venninne, sa jeg: «Jeg tror jeg begynner å miste grepet.»

Jeg fortalte om Rolf og min kommunikasjon, og om alle drømmene jeg hadde om ham.

«Det er bare én måte å finne ut av dette. Møt ham!» Det var rådet hennes.

Uken etter gikk jeg og tenkte og tenkte. Skulle jeg tørre det? Hva om vi havnet i hverandres armer og jeg var utro – hvor gikk veien videre da? Jeg ønsket ikke å ødelegge min lille familie. Men fordi de elleville tankene ikke ga seg, hoppet jeg i det.

«Skal vi møtes og spise lunsj sammen på lørdag?» spurte jeg Rolf.

Han sa ja, og han sa at han hadde ventet på dette utspillet lenge.

Jeg forsøkte å være streng mot meg selv, men da jeg sto og pyntet meg, etter å ha løyet for mannen min om hvem jeg skulle møte, var jeg mer enn vanlig opptatt av å vise meg fra min beste side.

Minuttene før han kom, kan ikke beskrives. Kroppen min var i opprør, det var som om begjæret flommet. Jeg hadde en slags idé om at det var den store kjærligheten jeg skulle stå overfor, og at den skulle velte alt. Det var både skremmende og spennende. Det var mange år siden jeg hadde kjent meg så levende. Så kom han, og han ga meg en klem.

«Så flott du er», sa han.

Jeg så på ham, og brått var jeg ikke sikker på hvorfor jeg hadde vært så oppildnet over å skulle møte ham. Henrik var jo mye kjekkere. Han var slett ikke en mann for meg, og det tok det meg bare noen minutter å fastslå. Da han foreslo at vi skulle leie oss et rom på et hotell for å kose oss, ristet jeg på hodet og avslo høflig.

«Jeg er lykkelig gift», sa jeg, og i samme øyeblikk visste jeg at det var slik det var.

Da jeg dro hjem fra det «ulovlige» møtet, følte jeg meg glad og opprømt. Jeg skulle hjem til mannen min, men før det bestemte jeg meg for å stikke innom en delikatessebutikk og et vinmonopol. Vi hadde noe å feire, nemlig vår kjærlighet.

I dag vet jeg at det er farlig å sitte foran en datamaskin og kommunisere, fordi det gir fart til ville og urealistiske drømmer. Jeg er glad jeg fulgte rådet fra min venninne om å møte Rolf. I møtet med ham gikk det opp for meg hvor jeg hører hjemme. Men var jeg utro? Det går jeg fremdeles og tenker på. Fysisk var jeg det ikke, men i hodet mitt, ja. Det skammer jeg meg over.

Det siste året har jeg reflektert mye rundt ordet hverdag. Forutsigbarhet, rutiner, den jevne tralten – vi har en tendens til å mislike det. Jeg har lært å sette pris på at det er slik. Hverdager er undervurdert – det er min helt klare oppfatning. •

NYHEIT 2025

Produsert i Hardanger

Dusjsåpe til ein aktiv kvardag

Med frisk duft av grøn te!

Les historia om oss her

Optima pH 4 DUO

-dusjsåpe med hudpleie og havsalt

- Kombinasjon av sjampo og dusjsåpe for dagleg vask av hud og hår
- Inneheld hudpleie som bidreg til ekstra fuktgivande effekt
- pH4 som er gunstig for vår normale bakterieflora



Meir info



Kong Juan Carlos får ikke lov til å bo i Spania



HELTEKONGEN ROTET BORT ALT



En gang var han hele nasjonens helt, elsket av folket, respektert av dem som satt med makten, beundret av kongelige i hele Europa. I dag er ekskong Juan Carlos av Spania så skandalisert at han ikke lenger kan bo i landet der han var statssjef i nesten 40 år.

TEKST: Tore Ulbrand Johansen
FOTO: Getty Images, NTB



KONGELIG BRYLLUP:

Dronning Sofia og kong Juan Carlos giftet seg i Athen, våren 1962. Her står de nygifte paret omringet av brudepiker.

Arveprisen måtte tvinge sin far, den 82 år gamle kongen i eksil. Han var blitt en for stor belastning. Utroskap, korrupsjonsanklager, en umusikalsk jaktur – synderegisteret var blitt for langt til at eks-kongen kunne bli boende kongeriket Spania. I begynnelsen av august 2020 snek Juan Carlos seg ut av Zarzuela-palasset og inn på et fly som tok ham til De forente arabiske emirater. Han rømte til den delen av verden der hans forretningsforbindelser som utløste skandalen, holder til.

Jeg begikk en feil, det vil ikke skje igjen.

flere tiår: Kuppmakere slo til i februar 1981. En gruppe soldater stormet inn i den spanske nasjonalforsamlingen. Med en pistol i den ene hånden inntok soldatenes leder talerstolen, og erklærte i kongens navn at de militære nå hadde overtatt makten i Spania.

– Kuppmakerne hadde med seg sitt eget TV-team, hele kuppforsøket ble filmet, forteller Marcus Buck, spaniaekspert og leder for Institutt for samfunnsvitenskap ved Universitetet i Nord-Norge.

Men den unge kongen ville aldeles ikke fronte et kupp: Direkte på riksdekkende fjernsyn gikk den 43 år gamle monarken hardt ut mot kuppmakerne:

– Kronen vil overhodet ikke tolerere handlingene eller opp-



RÅDGIVER OG ELSKERINNE: Halvt danske Corinna zu Sayn-Wittgenstein er damen i lys kjole i bakgrunnen. Offisielt var hun kong Juan Carlos rådgiver. Det viste seg at hun var hans elskerinne og bidro til å hvitvaske million-gaver spanskekongen mottok fra arabiske venner.

STOPPET KUPP

Utgangspunktet hadde alt i seg til å bli et heltepos: Den unge spanske prinsen ble av den aldrende diktatoren Francisco Franco utpekt som etterfølger og statsoverhode i 1969. Seks år senere døde diktatoren, og Juan Carlos ble konge. Da en gruppe militære bestemte seg for at de ikke ville være med på demokratiseringen av Spania lenger, skapte Juan Carlos posisjonen han har hatt i det spanske folks bevissthet i

FAMILIEFORVIKLINGER:

19. juni 2014 overtok prins Felipe (t.v.) som konge i Spania. Så kastet han sin far, eks-konge Juan Carlos, ut av landet i vanære.

førselen til noen som gjennom maktbruk forsøker å avbryte den demokratiske prosessen som det spanske folket har godkjent gjennom folkeavstemning, sa kongen bestemt.

Kongen og hans familie har siden gang på gang gjort «sitt beste» for å rive ned alt som var bygget opp av status og autoritet.

SKANDALE-REKKE

Juan Carlos giftet seg i 1962 med gresk/danske prinsesse Sofia, og paret fikk tre barn. Ektefellene drev stadig lengre fra hverandre. Kongens mange elskerinne-historier ble til offentlige «hemmeligheter».

Våren 2012, mens Spania var i en voldsom økonomiske krise, arbeidsledigheten var

KONGELIG MØTE: I 2006 var det spanske kongeparet på et tre-dagers statsbesøk i Norge. F.v. kronprinsesse Mette-Marit, kronprins Haakon, dronning Sonja, kong Harald, dronning Sofia og kong Juan Carlos samlet før det spanske kongeparets middag for sine verter på Grand Hotel i Oslo.



Juan Carlos har neppe gjort dette for personlig vinning, han ga jo bort mesteparten av pengene.

skyhøy, og spanjolene ble bedt om å stramme inn der det var mulig, stakk Juan Carlos på hemmelig storviltjakt til Botswana. Med på turen var hans mangeårige elskerinne Corinna (Larsen) zu Sayn-Wittgenstein og hennes sønn. Forholdet var egentlig over, men turen skulle være en gave i forbindelse med sønnens tiårsdag.

– Det var nesten så jeg fryktet at noe ville skje på turen, fortalte elskerinnen i et intervju med BBC.

Om kvelden 12. april skjøt kongen en elefant. Morgenen etter gikk kongen over ende i sitt luksustelt, hoften brakk,

og han måtte fraktes tilbake til Madrid i ambulansefly. Jaktturen var ikke lenger noen hemmelighet. Spanske medier kastet seg over historien.

– For det første hadde kongen nok en gang vært åpenlyst utro mot dronning Sofia. For det andre dro han midt under en økonomisk krise av sted til et land der Spania ikke har diplomatiske forbindelser. Han gikk under radaren til den spanske regjering. Og for det tredje; turen var svært kostbar, og vi ante ikke hvem som betalte for den. Alt dette skapte et elendig bilde av kongen, sier tidligere redaktør Jose Antonio Zarzalejos i avisen



ABC – en avis som ivrig støtter monarkiet.

Etter å ha blitt operert for skadene i hoften, lot Juan Carlos seg intervjuet på sykehuset.

– Jeg begikk en feil, det vil ikke skje igjen, sa majesteten. Men skaden var allerede skjedd.

FADDERE: Her er prinsesse Ingrid Alexandra sammen med sine faddere i forbindelse med konfirmasjonen i august, 2019. Stående fra venstre: Kong Felipe, Kronprinsesse Victoria, Prinsesse Märtha Louise, og Kronprins Frederik. Sittende fra venstre: Kong Harald, Prinsesse Ingrid Alexandra, og Marit Tjessem.

SKJØT HAN LILLEBROR?

Den første virkelig store skandalen i Juan Carlos liv, skjedde da han bare var 18 år gammel. Juan Carlos tre år yngre bror Alfonso døde i en skyteulykke i 1956.

Omstendighetene er usikre, men mye tyder på at Juan Carlos holdt i den 22-kalibrede pistolen som drepte broren. En nær venn av Juan Carlos har hevdet at den senere kongen innrømmet å ha trykket på avtrekkeren uten å ane at våpenet var ladd. Andre har hevdet at skuddet gikk av ved et uhell. Det offisielle kommunikeet som ble sendt ut etter den unge prinsens bortgang, fortalte kort at «mens Hans Høyhet prins Alfonso var i ferd med å pusse en revolver sammen med sin bror, gikk det av et skudd som traff prinsen i pannen og drepte ham i løpet av få minutter.»

OVERTOK: Fascist-diktatoren Francisco Franco pekte ut prins Juan Carlos som sin etterfølger. Da prinsen overtok som statsoverhode, nektet han å føre diktaturet videre.



ARABISK KICK-BACK:

Spanske selskaper fikk bygge jernbane i Saudi Arabia, og kong Juan Carlos fikk et saftig kickback fra araberne. Det er disse pengene som står sentralt i en voksende korrupsjonsskandale for den tidligere spanskekongen.

private flyturer med luksusfly foretatt av Juan Carlos og hans følge.

Sønnen; Kong Felipe svarte med å offentlig frasi seg arven etter sin far. Samtidig tok kong Felipe også fra faren hans apasje.

BA OM Å FÅ ABDISERE

– Grovt sagt er halve Spania kongetro, den andre halvdelen er republikanere, sier den norske spaniaeksperten Buck. Kongen har tradisjonelt hatt mest støtte på høyresiden, i sentrum og et stykke inn i sosialdemokratiet. Men nå sank kongens popularitet dramatisk. Skandalene ble etter hvert så mange og belastende at Juan Carlos ønsket å abdisere.

Kongen fremsatte sitt ønske 2. juni i 2014. 15 dager senere vedtok Senatet forslaget 253 stemmer mot fem. Dagen etter, etter 39 år på tronen – lot han sønnen Felipe ta over.

Avgangen ble på ingen måte slutten på de kongelige skandalene.

I 2018 startet sveitsisk påtalemyndighet å etterforske rykter om den spanske monarkens hemmelige formue. Politiet avdekket at to fond knyttet til kongens bankkonto i Sveits var opprettet i 2008: Ett var opprettet utelukkende for å ta imot penger fra kong Abdullah av Saudi-Arabia. En overføring av 100 millioner dollar (1 milliard kr) fra kong Abdullah i 2008 ble et sentralt elementet i etterforskningen. Fondet var tomt og avsluttet i 2012. Spekulasjoner

går på en mulig sammenheng med en gigantkontrakt mellom Saudi-Arabia og et spansk konsortium om byggingen av høyhastighets jernbane mellom Mekka og Medina.

I juni 2020 fikk den tidligere monarken status mistenkt for korrupsjon. I august 2020 ble kongens tidligere elskerinne også dratt inn i saken fordi Juan Carlos skal ha overført mer enn 600 millioner kroner fra Abdullah-fondet til hennes private konto. Det andre fondet tok skal ha tatt imot store summer fra utlandet og samtidig betalt regninger på mer enn 50 millioner kroner for

TRENGTE ALDRI PENGENE

Hvordan kunne kongen la seg kjøpe, slik Juan Carlos har gjort?

– Veldig mye av det vi i dag ser på som korrupsjon, ble ikke vurdert slik tidligere, sier Marcus Buck.

– Juan Carlos tok imot pengene som en gave, og det kan være vanskelig å si nei til kongen av Saudi-Arabia. Juan Carlos har neppe gjort dette for personlig vinning, han ga jo bort mesteparten av pengene, påpeker den norske spaniakjenneren.

– Felipe kom til sist frem til at det beste for Spania og for kongehuset ville være om faren forlot hjemlandet. Det gjorde den gamle kongen. •



ENORM STØTTE:
Mamma Judith har
vært en vigtig støtte-
person for Lisa i et år
som har bydd på
mange udfordringer.



Lisa Stokke hyller mamma – *Det er så godt å ha deg i nærheten*

Mamma Judith har vært en urokkelig støtte for Lisa Stokke – hele livet, men særlig det siste året. Når livet har vært krevende, har moren stått støtt, med omsorg, varme og styrke.

TEKST: Marit Vevenstad FOTO: Gry Traaen og privat

FAMILIEN SAMLET: Storesøster Monica, Judith, Øivind og Lisa den gang da. Den kulturinteresserte familien bodde i Tromsdalen da barna vokste opp.



STOLT MOR: 25. mars 1975 fikk Judith sitt andre barn. Lille Lisa skulle vise seg å bli en kjent artist.



– **MAMMA HAR** vært en enestående. Hun betyr enormt mye, sier Lisa Stokke (50).

Hun og moren Judith Stokke (76) sitter i stuen hjemme hos Lisa på Fjellstrand på Nesodden. De drikker urtete og spiser chocolate chip cookies som Judith har bakt. Moren bor like i nærheten og de to treffes titt og ofte.

– I går da jeg kom hjem, hadde mamma vasket kjøkke-

net mitt og pusset alt sølvet. Altså, hun er helt rå, smiler Lisa.

Moren Judith er opprinnelig fra Arkansas i USA. Det var kjærligheten som tok henne til Norge i 1970. Den unge kunststudenten hadde møtt Øivind fra Kristiansund, som reiste til Davenport i USA på 60-tallet for å studere kiropraktikk – en utdanning som knapt eksisterte i Norge på den tiden. De hadde

*Lisa har alltid vært
blid som en sol.*

MAMMA JUDITH

et avstandsforhold noen måneder før Judith satte seg på flyet til Norge.

– De hadde ikke sett hverandre på ti måneder, de hadde kun brevvekslet. Mamma hadde

aldri flydd før og hun kunne ikke et ord norsk. Det er en så sykt fin kjærlighetshistorie, sier Lisa og sender moren et varmt blick.

FLOTTE OPPLEVELSER

Det ble bryllup i Kristiansund, og etter hvert flyttet paret til Tromsdalen der de etablerte seg med familie. Faren var en av de første kiropraktorene i Norge, mens moren jobbet som lærer, kunstner og forfatter.

– Jeg hadde den vakreste mammaen. Søsteren min og jeg beundret henne. Hun var alltid så pen og så elegant kledd, sier hun.

Lisa er takknemlig for alle opplevelsene hun fikk i barndommen. Foreldrene tok døtrene med på teater, konserter og utstillinger. I tillegg var de ofte med på reiser med farens jobb.

– Vi ble oppdratt til å bli sosiale mennesker og slik er jeg fremdeles. Foreldrene mine var utadventde, så jeg fikk mye gratis siden jeg ble oppdratt på den måten. Jeg er tilpasningsdyktig, og kan både snakke med fiskere, håndverkere og dronningen, forteller Lisa.

DELER HISTORIE: Alt Lisa har gjennomgått de siste årene, er forbløffende likt ting Judith har opplevd i sitt liv. Lisa var 17 år da foreldrene ble skilt. Tallulah er nå 17 år, i det året Lisa og Tim gikk fra hverandre.

VILLE BLI ARTIST

Både hun og storesøsteren Monica var glade i sang og musikk, men det var Lisa som gikk «all inn» som artist.

– Lisa har alltid vært blid som en sol. Hun har alltid smilt. Og hun danset og sang fra hun var veldig liten, forteller Judith om sin yngste datter.

Lisa bestemte seg tidlig for å bli artist. Det var aldri spørsmål om en annen karriere. Hun skulle bli musikalstjerne, og hun samlet hele nabolaget for å se på opptredener.

– Jeg elsket å organisere konsert. Da fikk jeg alle nabo-barna med på leken og de voksne måtte betale for inngangsbilletten. Så kjøpte vi godteri etterpå, forteller hun med et stort glis.

Lisa danset og sang gjennom ungdomstiden, og hun fikk stående applaus.

UTROLIG STOLT

I 1994 meldte hun seg på talentkonkurransen «Talenttaden». 19 år gammel reiste hun alene til Oslo der konkurransen fant sted.

– Lisa hadde planlagt alt selv, jeg visste ikke om det en gang. Hun sendte inn opptak av seg selv og fikk komme på audition. Jeg husker jeg var utrolig stolt av henne, sier mamma Judith.

Det ble en stor opplevelse for Lisa som elsket å stå på scenen. Samtidig var hun

Har man ikke vært gjennom noen tøffe tak, vet man heller ikke hva lykke er.

LISA STOKKE.



bevisst på at det kunne være et tøft yrke. Det var også noe de snakket om på hjemmebane.

– Noen foreldre får jo sikkert angst om barna velger en kunstkarriere, men jeg fikk jo dette inn med morsmelken og opplevde mye støtte hjemmefra. Janteloven gjaldt ikke hjemme hos oss, ler Lisa.

MISTET FAREN

I 1995 flyttet Lisa til Liverpool for å studere ved Paul McCartneys anerkjente skole LIPA, Liverpool Institute for Performing Arts. Det store gjennombruddet kom i 1999 da hun fikk hovedrollen i «Mamma Mia!» på West End.

I 2003 giftet hun seg med engelskmannen Tim og de bosatte seg i Kingston, like utenfor London. Mamma Judith kom etter hvert flyttende etter og barna fikk et nært forhold til mormor.

Lykken snudde etter hvert til sorg, da faren Øyvind i

2004 tok sitt eget liv. Han hadde epilepsi, og fikk etter hvert demens. Da han merket at sykdommen kom snikende, utviklet han en dyp depresjon. Hans egen far hadde også hatt demens, så han ville skåne familien fra å måtte ta vare på ham.

Øyvind var bare 58 år da han døde, og det var bare noen få måneder etter at Lisa hadde blitt mamma første gang. Det var et hardt slag. Å skulle fungere som nybakt mor, samtidig som hun var i sorg.

– På det siste bildet jeg har av pappa, har han Jasper på fanget. Han var så glad i Jasper, smiler Lisa.

EN STOR SORG

Jasper og Tallulah er i dag 22 og 17 år, og det er en stor sorg at faren til Lisa aldri fikk bli kjent med dem.

– Det er vondt å tenke på alle årene de har hatt uten pappa som bestefar. Han var

så opptatt av dyreliv og fiske. Han kunne alt og han var en eventyrlysten og intelligent mann. Det er trist at barna ikke får oppleve det.

I 2021 bestemte familien seg for å flytte til Norge og de bosatte seg på Nesodden. Mens eldstemann Jasper ble igjen for å studere, begynte Tallulah på norsk skole.

– Det har vært krevende siden hun måtte lære norsk på kort tid, men hun har funnet seg til rette nå, forteller Lisa.

– Og jeg er nissen på lasset, som ble med tilbake til Norge, ler Judith.

De to bodde bare fem minutter fra hverandre i London, noe de også gjør på Nesodden.

– Det er nok distanse til at vi får ha våre egne liv. Samtidig får vi mye tid sammen og vi hjelper hverandre. Det er bertryggende for oss begge.

Den siste tiden har Lisa hatt behov for ekstra støtte. For det har vært et spesielt år. For

TETT BÅND: – Det er så godt å ha mamma i nærheten, sier Lisa.



LISAS TO BARN: 22 år gamle Jasper studerer animasjon i London og Tallulah på 17 år bor hjemme og går på videregående.



BLE VERDENSKJENT: I 1999 spilte 24 år gamle Lisa Stokke hovedrollen som Sophie i den aller første oppsetningen av «Mamma Mia!» på West End. Her med Benny Andersson og Björn Ulvæus fra ABBA.

noen måneder siden ble hun nemlig separert fra Tim etter 22 års ekteskap og han flyttet tilbake til England.

– Når man har vært sammen med en person i 25 år, så er det en prosess man må gjennom på alle måter, som har sine utfordringer. Men det kan også komme gode ting ut av utfordrende tider, og man kan velge å vokse på det.

MISTET SØSTEREN

Familien er viktig for Lisa. I tillegg til storesøster Monica, har hun hatt halvsøsteren Oryla, begge har vært bosatt i USA. Og Lisa har hatt et nært forhold til dem begge, til tross for avstanden. Dessverre døde Oryla i mai i år, som følge av en komplikasjon etter en lungetransplantasjon. Hun hadde vært alvorlig kreftsyk i flere år.

– Det var et sjokk, selv om hun hadde vært syk i mange år. Det var veldig tungt å miste

hende. Oryla og jeg hadde et veldig godt forhold selv om vi ikke vokste opp sammen, forteller Lisa.

I 2025 har Lisa deltatt på Stjerneekamp på NRK, holdt konserten «Leading Musical Ladies» og skal på juleturné med Haldor Lægrend og Magnus Olsen, turnert med sitt show «Lisa loves ABBA» og flere andre konserter og eventer.

– Det har vært et tøft år med mye å ta tak i på hjemmefronten. Så det er først nå jeg har overskuddet til å satse. Men nå «gønner» jeg på. Nå skjer det, smiler hun.

GIR SJELEFRED

Lisa prøver å se positivt på tilværelsen, til tross for at det har vært en vanskelig tid. Livsmotto er å ikke bli et offer i sitt eget liv. Hun prøver å ta kontroll over de negative hendelsene i livet og bruker det som selvutvikling.

– Ingen av oss kommer til å seile gjennom livet. Har man ikke vært gjennom noen tøffe tak, vet man heller ikke hva lykke er. Jeg får mer sjelefred av å tenke på den måten.

Mamma Judith nikker.

– Ja, man må ha opplevd noen dårlige lukter for å vite hvor fantastisk en rose lukter. Også er jo du født optimist, sier moren og sender et varmt blick til datteren sin.

ET TØFT ÅR

Lisa er glad hun har mamma Judith i nærheten. Hun har vært en enorm støtte for Lisa det siste året.

– Det er godt å ha en så solid person i livet mitt. Hun slipper alt hun har i hendene for å hjelpe oss. Hun ble til og med med oss til Hollywood i tre måneder da jeg hadde innspilling der, forteller Lisa.

– Jeg er jo en del borte i forbindelse med jobb, og da er det godt å vite at hun er her for

Tallulah. Det er også trygt å vite at hun er her for hunden min, Juno, og katten Miko.

Mor og datter tilbringer også mye tid sammen. De liker å gå på kunstutstillinger, teater og konserter, akkurat slik de gjorde da Lisa var liten. Å besøke hagesentre er også noe de to setter pris på.

– Jeg hadde selv verdens beste «Grandma», og prøver å være en like god mormor for mine fire barnebarn. Selv de som bor i USA, har jeg et nært forhold til. Det fine med å bo nær Lisa er at jeg får ta del i de små hverdagsøyeblikkene. Vi ler mye sammen, og jeg har alltid en klem på lur til den som trenger det, sier Judith Stokke.

Lisa understreker at hun nå faktisk har det veldig bra, til tross for at det har vært et utfordrende år.

– Selv om vi når går inn i mørketiden, går jeg forhåpentligvis en lysere tid i møte, og jeg gleder meg til jul. Det fineste med julen er samholdet i familien, og den lune og rolige stemningen som julen har. Den har jeg ført videre til min egen familie. •



10

BYER OG
STEDER

Julemarkeder
landet rundt

JAKTEN PÅ JULESTEMNINGEN

Når desembermørket senker seg, finner du lys og julestemning både i landets største byer og rundt omkring i små tettsteder. Her er et lite utvalg – og husk å se etter et marked nær deg.

TEKST: Torild Moland FOTO: Ida Anett Danielsen, Visit Norway, Visit Fredrikstad & Hvaler, Visit Oslo, Visit Bergen, Hadeland Glassverk, Region Stavanger



STEMNINGSFULL STORBY: Med pepperkakebyen og marked på torget er det klart for julefest i Bergen i år igjen.



GOD STEMNING: Med en gløgg eller varm sjokolade holder du varmen på markedet også.



LYS I MØRKET: Nå er den snart her igjen, tiden hvor lyslenker, stearinlys og juletrær lyser opp i mørket.

HEST OG HUSFLID:

I adventshelgene kan du sikre deg både julestemning og unike julepresanger i Fredrikstad.



1 Fredrikstad

Gamlebyen i Fredrikstad lokker med stemningsfull førjulstid med julemarkeder, fin belysning og hyggelig shopping i sjarmerende gater. I år er det i adventshelgene (både lørdag og søndag) det skal lages ekstra julestemning i Gamlebyen. Da er det boder på Kongens torv og i Voldportgaten. Husflid og kunst signert flinke skapere, samt antikviteter og selvsagt tradisjonelle godsaker er alle gode grunner til å ta en helgetur til Fredrikstad før jul. Og kanskje dukker Gamleby-nissen opp? På Fredrikstad Museum er det til og med en egen pepperkakeby. Også ute i øriket Hvaler blir det pyntet til jul, og tradisjonen tro kan du oppleve den gammeldagse julestemningen på Kystmuseet.

MER INFO: Arrangeres adventshelgene fra 22. november. visitfredrikstadhvaler.com og ostfoldmuseene.no

3 Henningsvær

Fra 1. november forvandles det idylliske fiskevær i Lofoten til et ekte førjulseventyr med nordlys, vinterbading, varm drikke, konserter, gode måltider og ekte høytidsfornemmelse mellom fjord og fjell. Trevarefabrikken byr på julekaraoke, Henningsvær Vertshus & Kafe Knusarn inviterer til kakepynting, og Joker Henningsvær har adventskalender.

MER INFO: 1. november–21. desember. facebook.com/forjulseventyret



LYS I MØRKET: Juletiden i Henningsvær lyser opp i mørketiden og er blitt et populært førjulseventyr.

STORT MARKED:

Allerede fra midten av november lyser Jul i vinterland opp sentrum av Oslo.



2 Oslo

Enten du liker fart og moro i et pariserhjul eller nedpå julestemning i historiske omgivelser, vil du finne det i hovedstaden vår før jul. Allerede fra midten av november byr Jul i Vinterland på salgsboder med spiselige og dekorative gaver, julemusikk, skøytebane og pariserhjul. Norsk Folkemuseums tradisjonsrike julemarked på Bygdøy er en reise i tid og tradisjoner fra ulike epoker. Med over 100 boder er lett å finne både gaver og gode smaker. Her er det også juleverksted, bålkos, åpent fjøs og julekonserter.

MER INFO: Jul i vinterland (julivinterland.no) åpner 8. november, mens det er julestemning på Norsk Folkemuseum (norskfolkemuseum.no) 6.–7. desember og 13.–14. desember.

**POPULÆRT:**

Norsk Folkemuseums julemarked ute på Bygdøy er en reise i tid og tradisjoner.

**STEMNINGSFULL:**

Gatelys og julelenker skaper god stemning i mørketida i Tromsø.

4 Tromsø

I Tromsø er ambisjonene å bli kjent som hele Norges juleby. Forutsetningene er gode: Med snøkledder tinner i alle himmelretninger er omgivelsene som skapt for julemagi her ved fjorden, og om nordlyset lyser opp vintermørket, er det sannelig magisk. Men byen pyntes også ekstra til jul med lys og dekorasjon, og restauranter og kafeer gjør sitt ytterste for å servere smaken av høytiden på sin egen måte. Det blir dessuten flere markeder i sentrumsgatene. Du kan dra på reinsdyrsafari og selvfølgelig – oppleve det magiske nordlyset.

MER INFO: Julebyen Tromsø åpner gjerne i midten av november og holder koken frem til jul. julebyentromso.no



JULEBY NR 1: Med fargerike trehus, snø på takene og lyslenker i gatene er Røros den perfekte julebyen!

5 Røros

Nå blir det igjen julestemning på vintervakre Røros, fire dager til ende i starten av desember. Det blir handel i sentrum, hest og sledeturer, utleie av spark og god julestemning med fyr i bålpanne i den gamle gruvebyen. Og den historiske trehusbebyggelsen fremstår nærmest som skredersydd for anledningen. Markedet har åpnet 4.–7. desember, men om du ikke har anledning til å besøke Røros i denne perioden, er det garanti for julestemning også videre utover i måneden.

MER INFO: Julemarkedet åpnet 4.–7. desember, julestemning hele måneden. julemarkedroros.no



8 Trondheim

Hele 80 ulike utstillere tar med seg håndverk og lokale matprodukter til sentrum av Trondheim i anledning det etter hvert så tradisjonelle julemarkedet som strekker seg over Torvet, langs Kongens gate og ned Nordre gate. I lavoen fyres det bål dagen lang, og benkene er dekket med reinskinn. Med kortreiste spesialiteter som stekt burger av rein og deilig bacalao, er det en god smak av tradisjon og råvarer. Trubadurer og teater i skjønn forening med gårdsfolk og håndverkere betyr at her er det ekte vare både når det gjelder underholdning og produkter. Som før blir det også 33 meter høyt pariserhjul rett ved statuen av Olav Trygvason.

MER INFO: I år arrangeres julemarkedet i Trondheim 3. –21. desember. julemarkedet-trondheim.no

6 Hadeland Glassverk

Hadeland Glassverk lokker med både shopping, førjuls-kos, tradisjonsrik underholdning med teater og konserter, og ikke minst gode matopplevelser i glassverkslandsbyen. Hver helg frem mot jul kommer julenissen og søte nissebarn innom, og da er det muligheter for å levere ønskeliste i nissens postkasse. Det blir dessuten anledning til å lage ekstra spesiell pynt. Å blåse sin egen julekule i Glasshytta er unikt og spennende. Kanskje dette blir årets beste julegave? I tillegg er det kanefart til lyden av dombjeller hver lørdag og søndag gjennom den rødmalte og julepyntede glassverkslandsbyen. Kombinert med innendørs skøytebane i Galleri 2 er Hadeland til et godt valg for den som jakter på julestemningen i år.

MER INFO: Åpent hver dag til 23. desember. hadeland.com



MASSE MORO: Det blir ekstra god stemning på Hadeland Glassverk når nissene kommer!

7 Egersund

Mer enn 20 år etter at Egersund først utnevnte seg selv til Julebyen, er det fortsatt ekstra god stemning i trehusbebyggelsen på Sørlandet i tiden før julaften. Her er det ekte lokal sjarm og småbyens hygge som gjelder de to helgene arrangementet går av stabelen med konserter, handelsboder og selvsagt besøk av nissen.

MER INFO: Åpent 4.–7. desember og 11.–14. desember. Julebyen.no



SMÅTT OG GODT: En studietur til Tysklands småbyer i juletiden var spiren som skapte Julebyen Egersund.

EKTE VARE: Få byer har mer liv enn Trondheim i julestien, der det både er pariserhjul, boder og en diger lavvo med bål og alle rettigheter.



GOD, GAMMELDAGS:

De gamle bygningene som hører til Prøysenhuset er perfekte julerammer!



9 Prøysenhuset

Prøysenhuset nord for Hamar pyntes til jul og byr på både forestillinger og juleverksted med god, gammel sjarm. Her er det gamle tradisjoner som holdes ved like, og i år arrangeres Prøysenhusets signaturforestilling «Snekker Andersen og Julenissen» i et utendørsamfi med takoverbygg. I tillegg spilles «Den vesle bygda som glemte at det var jul» innendørs.

MER INFO:

Teater, juleverksted og servering gjennom hele desember. proysenhuset.no

PRØYSENS JUL: Få ekte julestemning og se «Snekker Andersen og Julenissen».



10 Bergen

Et yrende liv i smale gater, med lys og granbar, julestemning på bryggen og selvsagt den storstilte Pepperkakebyen er perfekte ingredienser for å komme i julestemning i Bergen. Hvert år er en haug med bakere involvert i en kreativ dugnad for å bygge verdens største pepperkakeby som holder til i Tårnsalen på Kode 4 (Lysverket) midt i byen. Julemarkedet i Bergen holdes på Festplassen fra slutten av

BODER I SENTRUM: På festplassen i sentrum av Bergen blir det mange fine boder med mat, drikke og fine julegaver.

november og frem til jul. Som seg hør og bør fristes det med alt fra hjemmeproduserte godbiter til kjente merkevarer i et mylder av handelsvirksomhet. Pariserhjul, Hestekarussellen, Juletreskogen og Varmestuen er fine attraksjoner. I tillegg er Julehuset på Bryggen faktisk åpent året rundt.

MER INFO: Både julemarkedet og Pepperkakebyen åpner i slutten av november. visitbergen.com



Bestill
på nett:
storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



På vårt hotell Wyndham Grand kan du velge mellom alt fra studioleiligheter til romslige leiligheter med separat soverom og havutsikt.



Pris per
person fra
22 400,-



VINTER 2026 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 22 400,-

Unn deg en langtidsferie på herlige Costa del Sol

Nå er det din tur – bli med oss på langtidsferie til Spania! Vårt deilige resort like utenfor Fuengirola byr på flotte leiligheter og nærhet til sjø og strand.

Bli med på langtidsferie til Wyndham Grand, et populært leilighetshotell på Mijas Costa like utenfor den livlige kystbyen Fuengirola! Her bor du komfortabelt i egen leilighet med balkong eller markterasse, omgitt av en vakker, velstelt hage. På området er det flere bassenger, inkludert ett oppvarmet, samt flere restauranter, barer, butikker og et eget treningssenter – så her har du alt du trenger for et enkelt og behagelig opphold!

Sammen med deg på området bor vår norsk-talende reisevert som arrangerer morsomme aktiviteter som gåturer, quiz, felleslunsjer, vaffelkvelder og utflukter til steder som Mijas Pueblo og Marbella.

Flere kvelder i uken er det også underholdning på hotellet. Du velger selv hva du vil være med på, eller om du bare vil nyte dagene på egen hånd. Det er nettopp dette langtidsferie handler om: Å nyte roen i sin egen leilighet, kose seg med nye venner – og ha en hyggelig reisevert som passer på!

Mange av våre gjester liker å tilbringe vinteren på Costa del Sol eller Costa Blanca fordi klimaet er mildt og behagelig og man slipper snøen og hålen her hjemme. Story Travel har seks forskjellige hoteller og resorter å velge mellom, og på nettsiden vår finner du flere bilder og alt du trenger å vite om de forskjellige. Dette fortjener du – håper vi ses!



INKLUDERT I PRISEN

- Fly Oslo/Torp/Stavanger/Bergen/Trondheim–Malaga t/r.
- Innsjekket bagasje, to koffer à 23 kg.
- Transport fra og til flyplassen i Malaga.
- Leilighet i Fuengirola i hele perioden.
- Rengjøring én gang i uken (ikke kjøkkenredskaper).
- Sosiale sammenkomster.
- Norsk reiseleder 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.

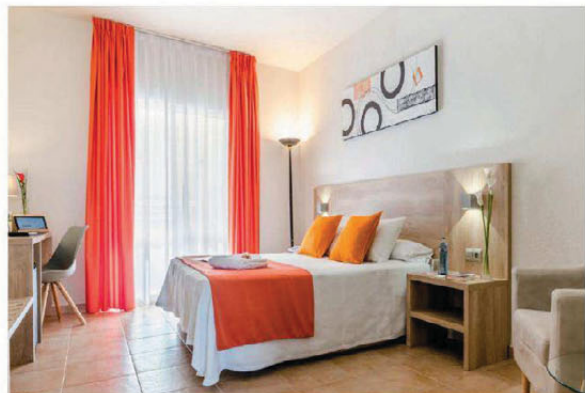
Liker du å ta på deg turskoene og komme deg ut, er det gode muligheter for det i den vakre naturparken Sierra Helada. Fra hotellet er det også kort vei til sentrum av Albir, der du finner hyggelige kafeer, restauranter og butikker – samt en herlig strandpromenade. Om du ikke ønsker å gå selv, har vi 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 2026 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 16 490,-



Nyt sol, strand og sosialt samvær i Santa Pola

Drømmer du om en ferie der du kan senke skuldrene, nyte solen og møte nye mennesker i trivelige omgivelser? Bli med Story Travel på langtidsferie til Costa Blanca og Santa Pola – en koselig fiskelandsby med deilig klima! Her bor du på Hotel Gran Playa, et komfortabelt og innbydende hotell kun 500 meter fra stranden. Du betaler ikke noe ekstra for singelrom, og frokost i hotellets restaurant er inkludert. Om du vil, kan du også kjøpe middagsbonger til hele eller deler av oppholdet.

Hotellet har balkong på alle rom, basseng og hyggelige fellesområder. En norsk reisevert sørger for trygghet og trivsel under hele oppholdet, og tar deg også med på mange spennende utflukter. Du kan annet bli med til den bilfrie øya Tabarca, utforske Santa Polas flotte festning og de mange kilometrene med vakre strender – eller bare nyte late dager i solen med en kopp kaffe og godt selskap. Dette er ferien for deg som ønsker både egentid og sosialt samsvær – helt uten stress og singeltilllegg!

Gled deg til:

- Hyggelig bli kjent: middag der du fort finner nye venner.
- Et komfortabelt rom med balkong, gratis wifi og norsk tv.
- Deilig frokost på hotellet hver morgen. Middagspakker kan bestilles i tillegg.
- Bare 500 meter til stranden.
- Utendørsbasseng på hotellet.
- Mange morsomme utflukter, blant annet til den pittoreske og bilfrie øya Tabarca.
- Noen av verdens vakreste naturparker og naturreservater.
- Shuttlebuss inn til sentrum.
- Ikke noe singeltilllegg!

VINTER 2026 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 17 990,-



På dette hotellet betaler du ikke noe ekstra for singelrom!

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

INNHOLDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjulhaug

trine.skjulhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minsider.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 redaksjonssystem 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 mediekonserner med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klubb.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

Hjemmet

story house

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i pressetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no

STERK HISTORIE

Verden revner når
Caroline får vite at
faren er en nådeløs
seksualforbryter



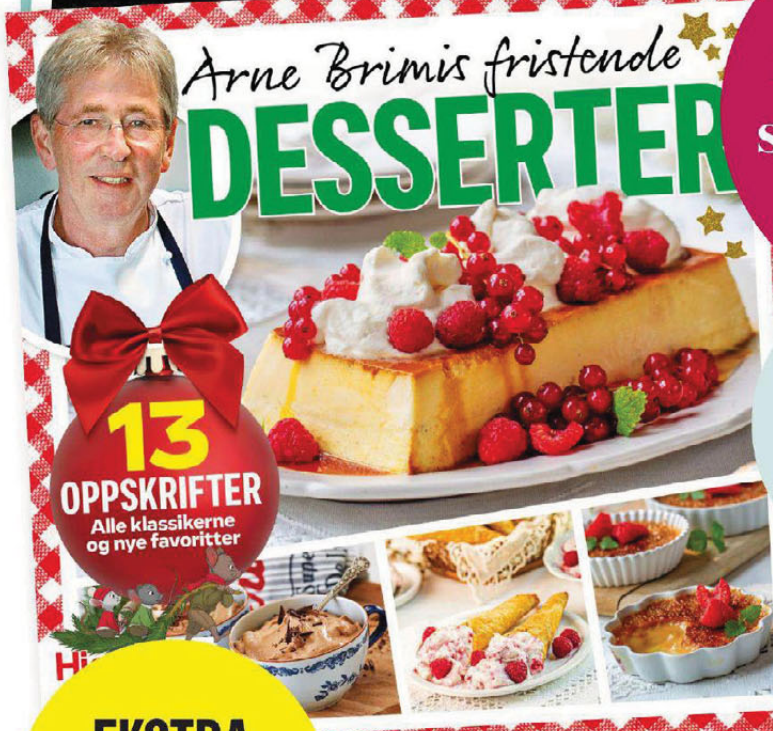
MAT SMÅTT OG GODT

Sett stemningen
i adventstiden



HELSE
**DRIKK KAFFE
MED GOD
SAMVITTIGHET**
Oppsiktsvekkende
funn om koffein

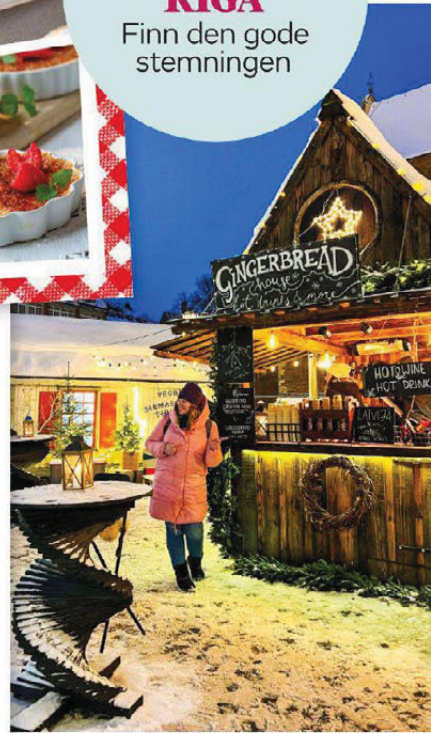
REISE
**JULEBYEN
RIGA**
Finn den gode
stemningen



**EKSTRA
BILAG TIL
DEG!**

GRØNT
**HVITE
FAVORITTER**

Slik skaper
du hyggelige
oppsatser



Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 28. NOVEMBER

*– Selv om jeg ikke
akkurat har håndhilst
på døden, har jeg
vinket til ham på den
andre siden av gaten.*

Caroline Krüger

ET LITE STYKKE
NORGE

Tre generasjoner
samlet i stua
– fascinert av
fjernsynets
underholdnings-
verden.

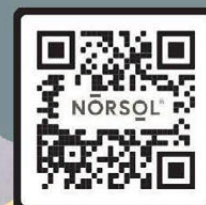
*Der var en behagelig stemning
og gemyttlig vrøvl,
som i en familiekrets.*

H. C. ANDERSEN



FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

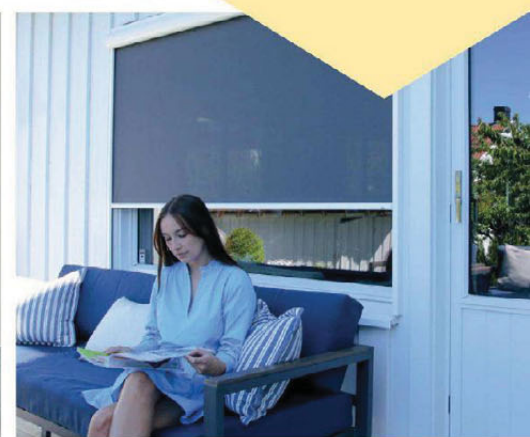
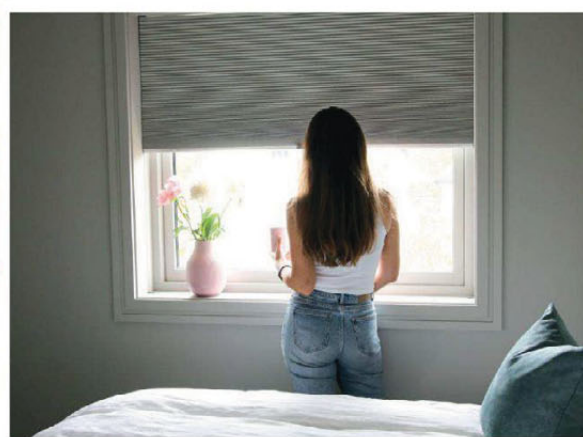


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Få den eksklusive
hotellfølelsen med
doble gardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS