

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

MARI MAURSTAD

– Aage og jeg har aldri kranglet

EKSKLUSIVT!

Oppskrift på Maris populære genser

SE HER!
Disse vaksinene skal du ta nå

**LAG FLOTTE
HØSTBUKETTER**

REISELYST I NORGE

**BILTUR LANGS
SOGNEFJORDEN**

**Knasende
gode kaker
og brød med
nøtter**

**TONE ER
PAPPA
TIL TRE**

Unni (98): Uten styrketrening hadde jeg havnet i rullestol som 60-åring

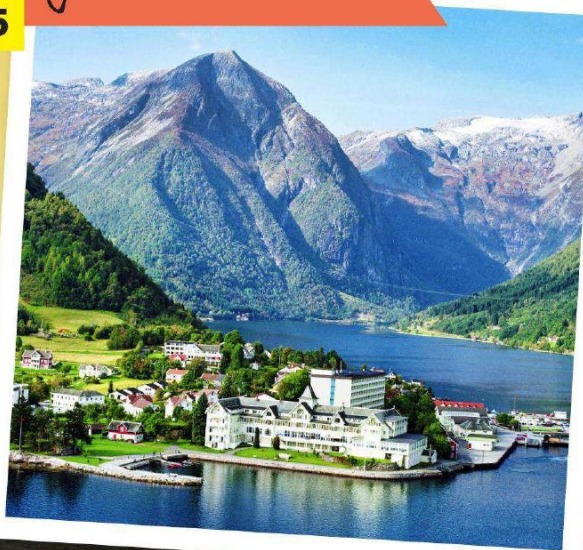
INNHold

i Hjemmet

UKE 44/2025

92

Opplev det beste ved Sognefjorden



28

Bak med NØTTER



60

Overraskelsen i 70-tallshytta

88



En sterk historie

Mitt første møte med Tone – duden som ble diva – var helt annerledes enn jeg hadde ventet. Jeg trodde jeg skulle møte en mann som hadde blitt kvinne. I stedet møtte jeg en kvinne som hadde vært mann. Forskjellen er stor. For Tone har vært kvinne hele tiden. Selv om hun i mange år var kvinne i en mannskropp, var gift og fremdeles er pappa for barna de to fikk sammen. Det var et spennende møte mellom to kvinner, og den minst kvinnelige av oss to, det var helt klart meg selv.

Gunn Gravdal Elton, journalist

„Jeg er kvinne, og jeg har alltid vært kvinne. Men jeg er fremdeles pappa for mine tre barn.“

Tone Vik

36

Utdrag fra siste del i «Årstidskvartetten» fra Maja Lunde og Lisa Aisato



ARTIKLER

★ Mari Maurstads viktige erkjennelse	6
★ Unni (98) elsker å trene	16
★ Tone er pappa til tre	88
★ Sognefjordens høydepunkt	92

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	20
Tanker ved livets slutt	24
★ Vaksinene du bør ha	26

MAT OG BAKING

★ Knasende godt	28
-----------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Interiør: Hyttekjøp med bonus	60
★ Det grønne hjørnet	84

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Maris bedårende genser	12
--------------------------	----

LESELYST

Utdrag fra «Tordendronningen»	36
Før det er for sent	40
Skyggespill (5:5)	66
Forført	70

LESERNE FORTELLER

Barn vet ikke alt om sine foreldre	78
Jeg fikk nok	80
Jeg elsker ham uansett	82

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Ditt personlige horoskop	34
Vet du det?	59
Fra kvinne til kvinne	75
Et lite stykke Norge	98

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen

Når små øyeblikk blir store



Jeg har ikke mistet mange mennesker i livet mitt – enda. Vi er en liten familie, både på min og min manns side, og hvert eneste menneske betyr mye. Når noen blir borte vil det merkes umiddelbart. Kanskje er det nettopp derfor tankene mine oftere går til livets slutt. Ikke nødvendigvis min egen, men de eldste sine.

Jeg setter moren min veldig høyt. Hun og jeg har ikke noe usnakket, og det er jeg takknemlig for. Likevel skulle jeg ønske vi hadde mer tid sammen, at hverdagens tjas og mas ikke så ofte kom i veien. For vi bor jo så nær hverandre at vi egentlig burde møtes hele tiden.

I fjor fikk vi til noe helt spesielt: en jentetur til London med seks damer fordelt på tre generasjoner. Bestemor hadde en plan om å ta med alle barnebarna til favorittbyen sin da de fylte elleve, men det ble bare med min eldste sønn – som nå er 21. Til gjengjeld fikk de tre kusinene på 17, 15 og 13 en felles reise sammen med bestemor, mamma og tante. Og vi koste oss glugg i hjel, alle sammen. Kusinene fikk tid med hverandre, vi svigerinner fikk styrket båndene, og moren min fikk oppleve det hele sammen med oss. «Vi må gjøre flere sånne turer», sa datteren min da vi kom hjem. Jeg kunne ikke vært mer enig. Det er minner vi skal bære med oss, og som kommer til å bety stadig mer etter hvert som årene går.

For det er nettopp slike øyeblikk vi må ta vare på – de små stundene som i ettertid føles store. Det kan være en kaffekopp, en telefonsamtale eller en liten tur sammen. For mamma og meg er det ofte et gjensyn med vår felles favorittserie «Keeping Up Appearances» – eller «Høy på pæra» som den het på norsk. Bare vi nevner Hyacinth Bucket, bryter vi ut i latter. Vi deler også samme boksmak, og tydeligvis høres vi ganske like ut. For når mamma er sammen med sine kusiner, og min mann tilfeldigvis er i rommet, pleier han å spøke med at han føler han hører fire sviger-mødre – på én gang.

Det er slike øyeblikk som gjør livet rikt. Og det var nettopp det jeg ble minnet om da jeg leste intervjuet med sykehuspresten og psykologen på side 24–25. Hva tenker vi egentlig på når livet nærmer seg slutten? Ikke prestasjoner, men relasjoner, tilstedeværelse og små øyeblikk av glede. Kanskje kan denne saken – som for meg – gi deg et lite dytt til å prioritere det som virkelig betyr noe.

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

flipp

LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

LESERBREV



Inspirerende

Anne Rasch Enstad (bildet) hadde sin første padletur den sommeren hun fylte 80 år. Nå er hun 91 år og i sommer ble det tre padleturer i Steinfjorden i Nærøysund. Håper dette kan inspirere andre til å tørre å prøve. Husk, det er aldri for sent!

Bildet og tekst er innsendt av Merete Enstad Sæterbø, datter.

TILBAKEBLIKK ...

... på en pent pyntet og forventningsfull gjeng som pryder forsiden av Hjemmet, 3. november 1956



Fra barnemunn

Her er en liten historie fra da min niese var på besøk hos farfar. De skulle spise middag og lille Anne, 5-6 år, ville ikke ha gulrot. Da sier farfar: Du må spise gulrot for da blir du så fin, slik som meg. Da kom det kjapt fra Anne: Du må ikke tro du er noe fin, du som har så mange skrukker i ansiktet at.

Sitatet innsendt av tante Åse (Våge)

Takk!

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

Visste du at ...

...det er vanlig å tenne levende lys på på gravene til avdøde slektninger, allhelgensdagen, som er første søndag i november, som i år faller på 1. november?



PÅ TRAPPENE

Det er fortsatt en god og koselig stund før julehøytiden ringer inn, men ikke lengre enn at det er helt innfor å begynne å sysle med koselig pynt ute og inne. Grønne syppreser på trappen, med velplasserte kongler er en god start.

OST ER GODT

Siste fredag i oktober, 31. oktober, står i ostens navn. Er du på jakt etter noe godt å servere til fredagskvelden, er et smakfullt ostefat helt riktig. Det trenger ikke være mange oster. Et lite og velvalgt utvalg holder lenge. Server med godt brød, kjeks og assortert syltetøy – og du har et ekte festmåltid.



Høster gråter ikke høster gjør ikke det – høster nyter livet de vet hva som skal skje

PER LARSEN

GLIMT FRA

FACEBOOK: Da ble det horn i dag mens det regnet og blåste ute, skriver Bente Johansen på Bakelyst med Hjemmet. Dagen blir alltid litt bedre med ferske horn på menyen...



Läkerol[®]
PASTILLES

Makes People Talk

Har satt på bremsene
– **STRESS ER
MIN VERSTE
FIENDE**

Etter et halvt århundre med imponerende mange baller i luften samtidig har Mari Maurstad kommet til en viktig erkjennelse.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Gry Traaen

**MARI
MAURSTAD**

Født: 17. mars 1957

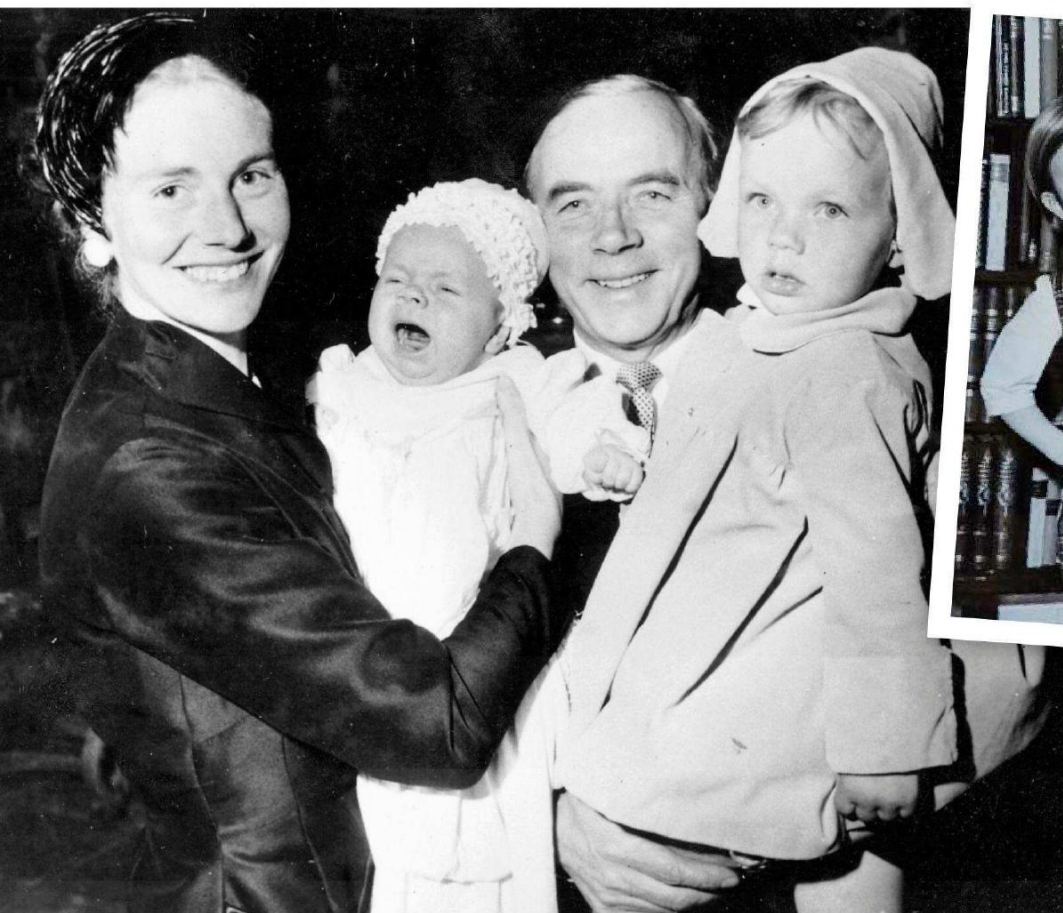
Familie: Gift med musiker Aage Kvalbein. Tre sønner: Scott (36), Aslak (33) og Stinius (30). Et barnebarn: Ellinor (6 måneder). Prisbelønnet og allsidig skuespiller. Debuterte ti år gammel på Nationaltheatret, hvor hun har vært fast ansatt siden 1981. Aktuell med «A Little Night Music» på Amfiscenen og med en ny sesong av «Sofa» på TV2.

MÅ PASSE SEG: I «gamle dager» het det seg at kvinnelige skuespillere trygt kunne pensjonere seg etter fylte 40. Det stemmer ikke helt i dag. I hvert fall ikke for Mari Maurstad. I en alder av 68 har så mye å gjøre at hun må passe seg for at ikke stresset tar overhånd.



LYKKELIG BARNDOM:

Mamma Gro, lillebror Endre, pappa Alfred og Mari forevige i forbindelse med dåpen til Endre.



SAMSPILL: I tillegg til å være skuespiller var også Alfred Maurstad en svært habil hardingfelespiller. Og Mari var allerede fra svært ung alder av glad i både å synge og danse.



Ja, du leste riktig. Mari Maurstad (68), som i årenes har vekslet mellom tunge roller på Nationaltheatret med lettbenete farser på privatteatrene. Som sammen med sønnene Scott, Aslak og Stinius til stadighet er å se i TV-serien «Sofa», og å høre i diverse animasjonsserier. I tillegg til dette er hun kjent for i detalj å dokumentere sine fritidssysler i sosiale medier, samt stadig å være dypt engasjert i bistandsorganisasjonen Zulufadder. For å nevne noe. Det er nesten slemt å si, men det er faktisk med en viss tilfredsstillelse en kan notere seg at selv tilsynelatende supermennesker som Maurstad også kan kjenne på noe så normalt som stress.

– Å, jo, jeg kan bli stresset. Men det var verre før. Jeg er blitt mye flinkere til å si «nei» nå. Og til å kjenne de første tegnene. Når skuldrene begynner å trekke seg bitte litt oppover, ja, da er det bare en ting å gjøre: Å sette på bremsene.

IKKE OVERSIKT

Det er en litt uvanlig torsdag, rett og slett fordi Mari Maurstad bare har én jobb å gjøre i dag. Om et par timer skal hun være i studio for å gi norsk stemme til Dolly, Ole, Dole og Doffen Duck, og nå sitter hun her og svarer på spørsmål fra Hjemmet.

«Her» er den digre, rødmalte trevillaen på Ris i Oslo, som hun forteller at selveste Gustav Vigeland fikk bygget til en av sine elskerinner. Hun har vist oss inn i en stor stue, som foruten sofagrupper og stoler, også er møblert med et piano og en enorm TV, samt massevis av antikke bonde-møbler, utallige malerier og trykk – og et sted mellom 15 og 20 utstillingsdukker ikledd bunader fra hele kongeriket.

– Jo, det hender jeg finner ting her og tenker: «Jøss! Har vi også en sånn én?». Nei, jeg har nok ikke helt oversikt, innrømmer hun og setter seg i hjørnet av den ene

FUGLETEKKE:

Da Maurstad spilte i «Mary Poppins» på Folketeateret sang hun «Feed the birds» – musikalsens flotteste sang – omgitt av duer. Her mater hun selv fuglene en gang på begynnelsen av 60-tallet.

Fra å være datteren til en feiret, fetert skuespiller – da vi dro på ferie til hans hjembygd Nordfjord, var det praktisk talt flaggborg – til å være datteren til en fattig enke, var en brutal overgang.

sofaen – den hun vanligvis ikke sitter i under opptakene til «Sofa».

– Vel, det er uansett hyggelig her. Og så er det hyggelig at du tok deg tid på nesten-fridagen din til å la deg intervjuet.

– Hadde jeg noe valg, skyter Maurstad tilbake.

– Eh ...

– Nei, slapp av. Jeg bare tuller! He-he!

– Ok. La oss gå langt tilbake. Barndommen din ... Maurstad avbryter:

– Å, herregud! Hvor lang tid skal dette intervjuet ta, da?

FORANDRING FRYDER:

Etter å ha oppdradd tre gutter, mener Maurstad at det er kjempegøy at det første barnebarnet hennes er en jente. Og at det er veldig hyggelig å prøve seg på en helt ny og spennende rolle: bestemor.



Maurstad himler med øynene. Så ler hun – og begynner å fortelle.

SPIST AV HUND

Alfred Maurstad (1896–1967) var sin tids store skuespiller. Norges første filmstjerne. Ja, det var i en periode snakk om at hele Norge var hjemsoekt av en «Maurstad-feber». Da han på femtitallet møtte Gro Scott-Ruud, hadde han et ekteskap med skuespillerkollega Tordis Maurstad bak seg, og hadde fått sønnen Torolv, som allerede hadde fulgt i hans fotspor. I 1956 lovet Maurstad og Scott-Ruud hverandre evig troskap, året etter kom Mari til verden – og ti år etter det var hun farløs.

– Fra å være datteren til en feiret, fetert skuespiller – da vi dro på ferie til hans hjembygd Nordfjord, var det praktisk talt flaggborg – til å være datteren til en fattig enke, var en brutal overgang. Ellers må jeg innrømme at jeg ikke husker så

veldig mye av ham. Han var mye borte og mye syk.

– Du var også veldig nær din mormor?

– Å, ja. Veldig nær. Hun var sangerinne og sekretær i Bildende Kunstneres Styre, der hun ble kalt «Dadda» fordi hun tok seg av alle kunstnerne med dårlig råd. Hun var en skikkelig omsorgsperson som nok betød mer for meg enn faren min. Hun var min med-sammensvorne, liksom.

Maurstad fikk heller ikke beholde henne lenge. Hun døde brått en dag på vei til legen.

– Hun ble overkjørt av en lastebil i Trondheimsveien da jeg var fjorten, altså i en alder der man ofte er litt sårbar. Nei, det var ikke kjempegøy, sier hun og rufser til den allerede rufsete, røde hårmanken.

– Jeg husker lillebroren min og jeg fikk en undulat og et marsvin, som en slags trøst etter at mormor døde.

– Hjalp det?

– Tja. En dag hadde broren min en venn på besøk som hadde med seg en hund – som like godt spiste marsvinet.

Hun rister på hodet.

– Nei, nå høres det ut som om jeg har hatt en forferdelig oppvekst. Jeg har ikke det, altså. Den var veldig fin – på mange måter.

– Men med noen utfordringer?

– Jo, men man kommer seg jo videre. Heldigvis.

KJENDISSØNNER

Barna til kjente mennesker har en tendens til å bli kjente selv. Det gjelder i høyeste grad for barna til Mari Maurstad. Sønnene Scott, Aslak og Stinius har fått god hjelp av ymse reality-konsepter til det. Aslak fikk en 2. plass i «Skal vi danse» i 2023, 16 år etter at hans mor trippet rundt på parketten i samme program. Han vant også «Forræder» i 2023, har vært med i «Farmen

kjendis», og i høst skal han være programleder for «Hotellet», et nytt reality-konsept på TV2. Stinius har lett etter kjærligheten i datingserien «Love IRL» og fikk vist at han var en tøffing ved å vinne «Kompani Lauritzen» i fjor. Men serien som for alvor har gjort gjengen kjent er «Sofa», konseptet som på papiret høres helt vilt ut – en TV-serie om folk som ser på TV – men som har vist seg å være en slitesterk suksess.

– Det har vært veldig hyggelig at vi møtes regelmessig for å spille inn «Sofa», men jeg tror ikke folk helt skjønner at det også innebærer en viss jobb. Å være topp konsentrert fire timer i strekk er krevende – og så får vi heller ikke lov å velge hva vi vil se. Nei, vi må vær så god se på ting vi aldri ellers ville sett på.

– Men likevel hyggelig?

– Ja, absolutt. Og så møtes vi da.

MENTAL OPPRYDDING: Selv om Maurstad har full avtalebok, setter hun av tid til andre ting. Som å gå på tur med ektemannen Aage Kvalbein – og å legge puslespill. Begge deler er veldig bra for hjernen, mener hun.



Vi har aldri kranglet, og det synes jeg er veldig overraskende, fordi jeg kan være både litt sur og misfornøyd, nå og da.

BESTEMOR

For to år siden ble gjengen utvidet da eldstesønn Scott giftet seg med artist Pernille Molvær, som også har dukket opp i «Sofa», og i april ble familien enda større da Ellinor gjorde sin entré.

– Å, det er veldig hyggelig å være bestemor! Og etter å ha satt tre gutter til verden selv, er det kjempegøy at det ble en jente. Men jeg har ennå ikke fått sett henne så mye, egentlig. Du skjønner, jeg er litt redd for å bli en sånn bestemor som sier: «Nei, nå må jeg få se hvordan det går med Vesla!». Altså en som legger seg opp i livet til de nybakte foreldrene og forteller dem hvordan ting skal gjøres. Men jeg skal være

mer med fremover og gleder meg til hun blir litt større, du vet, til hun begynner å snakke og sånn.

Hun strekker seg fornøyd.

– Det er veldig fint at slekten går videre, men samtidig litt sjokkerende å bli bestemor.

– Hvor gammel føler du deg?

– Noen ganger som 75.

Andre ganger som 43. Men av og til, eller riktigere: mesteparten av tiden føler jeg meg som 12 og kan være kjempebarnslig. Det er veldig fint å ha en sånn blanding. Hvor gammel synes du at jeg virker?

– Eh ... Alder er jo veldig relativt?

– Ja, ikke sant? Dagens 70-åringer, eller 80-åringer, er jo virkelig ikke slik beste-

foreldrene våre var. Det er forresten morsomt å tenke på at jeg omtaler pappa som gammel, mens Aage faktisk er eldre nå enn pappa var da han døde. Men han trente nok ikke like mye som Aage gjør. Han er 78 og kjempespek. Mye sprekere enn meg. Og så er han kjempebarnslig. Nesten like barnslig som meg. Det har nok litt å si.

Som på stikkord kommer det en lang, sår tone fra etasjen over, etterfulgt av et par kortere og lystigere. Aage Kvalbein, den prisbelønte cellisten som har vært gift med Maurstad siden 1987, over fremdeles daglig.

– Vi skal nok være glad han valgte cello og ikke trompet, bemerket Maurstad tørt.

– Dere har vært gift i 38 år og ...

– Ja, guriland! Det er lenge, det! Og at vi er det fremdeles er nok først og fremst hans fortjeneste. Vi har aldri kranglet, og det synes jeg er veldig overraskende, fordi jeg kan

være både litt sur og misfornøyd, nå og da. Slenge litt med leppa. Men når jeg er sammen med ham, er jeg stort sett bare blid og fornøyd.

– Deler dere også interesser?

– Ja. Og verdisyn. Det tror jeg også er viktig. At vi bor i et stort hus hjelper også, altså at vi ikke sitter oppi trynet på hverandre hele tiden. Jeg tror det er smart ikke å henge sammen hele tiden. Han har musikken, jeg har teateret.

– Det har du alltid hatt?

Maurstad ser opp. Nesten sjokkert.

– Å, ja. Det eneste jeg lurte på i hele oppveksten var når jeg kunne slutte på skolen og begynne å jobbe på teateret for fullt.

-IKKE KJEMPEGOD

Skuespillerkarrieren startet som Camomilla i «Kardemomme by» og Marit i «En glad gutt». Hun var ti år gammel, og uten å fornærme hverken Maurstad, Egner eller Bjørnson, ingen av disse rollene kalte på den helt store skuespillerkunsten. Men de ga likevel henne blod på tann, og overbevisningen om fremtidig yrkesvei ble på ingen måte svekket.

Hun var knapt fylt tyve da hun fikk jobb ved Den Nationale Scene i Bergen, og det er ikke til å komme utenom at det var visse forventninger knyttet til henne, hun som var både «datteren til Alfred og lillesøsteren til Toralv».

– Det hadde nok ikke gått så greit om jeg ikke hadde hatt Toralv, som ordnet en audition for meg i Bergen. Jeg husker ikke hva jeg fremførte, men jeg tror ikke jeg var kjempegod. Ingen Anne Krigsvoll-skuespiller, om du skjønner. Jeg var nok fremdeles mer litt sånn Frognerjente, sier hun.

Den Nationale Scene viste seg å være en ypperlig erstatning for Statens Teaterskole. Etter tre år i Bergen gikk Maurstad rett inn i en fast stilling på Nationaltheatret

NEVENYTTIG:
Mari Maurstad er flink med nål, tråd og pinner, og trekker ofte i hjemme-strikkede antrekk.



På neste side finner du oppskrift på Maris flotte genser!

– hvor hun har vært siden. Opp gjennom årene er det blitt utallige publikums- og kritikersuksesser og diverse priser som nå pynter vinduskarmen i stuen på Ris. Maurstad er en ærlig sjel, og innrømmer at det er ikke alt ved jobben hun synes er like moro.

– Altså, å se bra skuespillerkunst er noe av det beste jeg vet. Og det kan gjerne være både tungt og langt. Men å spille sånne dystre roller selv, synes jeg er slitsomt. Det er noen som elsker å gå inn i roller der de tenker sånn: «Nå er det bare to timer igjen til jeg skal gråte fordi barnet mitt er blitt drept.» Det er ikke det jeg liker best. Så, nei, jeg foretrekker nok komedier. Og kanskje aller mest musikaler.

I høst gir hun liv til Madame Armfeldt, den gamle, kloke matriarken i Stephen Sondheims prisbelønte klassiker «A Little Night Music». Den følger etter et par hundre forestillinger med «Evig ung», der hun også spiller en gammel,

munnrapp dame. Er dette blitt en ny spesialitet for henne?

Hun rynker på nesen.

– Bortsett fra høy alder har ikke de to rollene så mye felles. Mens hun i «Evig ung» bare banner hele tiden, finnes det ikke et stygt ord i vokabularet til Madame Armfeldt. «Evig ung» var forresten fantastisk morsomt, jeg gledet meg til hver eneste forestilling, men ...

– Forandring fryder?

– Ja, nettopp.

HJELPEARBEIDER

Det sies at det finnes to typer mennesker: De som tenker på å gjøre ting, og de som faktisk gjør ting. Maurstad et godt eksempel på det siste. For 21 år siden, da hun var på ferie i Sør-Afrika, møtte Maurstad en kvinne som drev et suppekjøkken for fattige. Dette tilfeldige møtet skulle få stor betydning, både for de to kvinnene og hundrevis av andre.

– Hun het Aurelia Mhlongo og kunne vært tvillingsøsteren

til Nelson Mandela. En virkelig flott dame som var tidligere operasjonssykepleier og nå hadde viet livet sitt til å skaffe mat til fattige barn som bodde hos besteforeldrene sine. Aids hadde jo nærmest utslettet en hel generasjon der nede. Vel, jeg ville gjøre noe for å hjelpe, og siden jeg hadde et relativt bredt nettverk i Norge, foreslo jeg at jeg kunne bruke det til å samle inn midler til dette arbeidet.

– Hvordan ble det tatt imot? Maurstad smiler.

– Jeg husker Aurelia sa at det var veldig hyggelig, men at jeg ikke måtte bli lei meg når jeg ikke fikk det til. Hun sa altså «når», og ikke «hvis».

Mhlongo var sikker på at kvinnen fra dette lille, rike landet langt borte ikke ville lykkes. Men tok feil. For Maurstad lykkes til gagns. Med årene har Zulufadder, som organisasjonen ble hetende, gjort livet lettere til mange barn – og voksne – i Sør-Afrika.

– De siste årene har Zulufadder satset mer på å tilrettelegge for utdanning. Skolen vi startet sysselsetter i dag 60 voksne og har 500 elever, flere av dem har kommet seg videre til universiteter.

– Hvordan føles det?

KREATIV OG STORKJEFTET

STORFAMILIE: Fra venstre står ektemann Aage, sønn Scott, Mari, sønn Stinius, Martine Kveli (Aslaks kjæreste), sønn Aslak, Malin Falck (Stinius' kjæreste), sønn Aslak og Pernille Øistad (Scotts kone).

– Givende. Veldig givende. Men nå er det så lenge siden dette startet at jeg ikke lenger går rundt og klyper meg i armen, slik jeg gjorde i starten. Men, herregud, Zulufadder betyr likevel veldig mye for meg. Og for mange andre.

De smektende tonene fra overetasjen har stilnet, Kvalbein har nettopp løpt ut døren for å ta seg en løpetur i Oslomarka. Mari ser på klokken og konstaterer at det ikke er lenge til hun skal være på jobb. Hun slipper ut pusten raskt og lukker øynene et sekund eller to. Skuldrene ser ut til å holde seg i ro, men likevel: Er det det fryktede stresset som er i ferd med å melde seg? Har hun slitt seg ut ved å la seg intervjuer?

Maurstad rister på hodet.

– Nei da. Jeg har det fint, jeg, sier hun, og smiler skrått før hun tilføyer på knusktørt Maurstad-vis:

– Bare jeg får snakket litt om meg selv, så er jeg fornøyd, jeg. •





Fra kolleksjonen Moods of Maurstad

MARIS

BEDÅRENDE

GENSER

En nydelig genser med fargerikt og morsomt mønster.
Denne genseren er like sprudlende som Mari selv.

DESIGN OG FOTO: Sigrun Gilje Hindal/Garnius



MARI DU BEDÅRE-GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 98 (106) 115 (124) 133 (142) cm

Hel lengde: ca. 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm

Ermelengde: ca. 46 (46) 46 (48) 48 (48) cm

Garn: Baby Merino (100 % merinoull superwash, 50 g = 170 m) fra Merinor

Garnmengde/farger:

Farge 1: Kitt (nr. 010) 150 (150) 200 (200) 250 (250) g

Farge 2: Støvet rød (nr. 175) 150 (150) 150 (200) 200 (250) g

Farge 3: Blåtone rosa (nr. 185) 100 (100) 100 (100) 150 (150) g

Farge 4: Rosa (nr. 190) 50 (50) 50 (50) 100 (100) g

Farge 5: Sennep (nr. 125) 50 g i alle str.

Farge 6: Lys petrol (nr. 095) 50 g i alle str.

Farge 7: Gulgrønn (nr. 110) 50 g i alle str.

Veil. pinner: Strømpep, kort og lang rundp nr. 3

Strikkefasthet: 27 m glattstrikk på p nr. 3 = 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn:

kundeservice@garnius.no

Les først gjennom hele oppskriften, da flere ting gjøres samtidig.

BOLEN

Legg opp 264 (288) 312 (336) 360 (384) m med farge 3 og strikk rundt. Strikk 4 omg vrbord med 1 vridd r, 1 vr. Bytt til farge 2, strikk 1 omg med 1 vridd r, 1 r og forts med vrbord til arb måler 6 cm. Sett en merketråd i hver sidemaske med 131 (143) 155 (167) 179 (191) m mellom de markerte m. Det er 131 (143) 155 (167) 179 (191) m på for- og bakstykket og 2 sidem. La merketrådene følge arb oppover. Strikk videre rundt i glattstrikk etter diagr 1 for valgt størrelse. Start ved pilen i høyre side og gjenta rapporten rundt på omg. I høyden strikkes det frem til klammen i høyre side, strikk rapporten i høyden i alt 4 (5) 5 (6) 6 (7) ggr og strikk så ferdig diagr. Forts med diagr 2 og start ved pilen for valgt størrelse.

Samtidig felles det til hals på den markerte omg i diagr. Halsfelling: Fell av de midterste 21 (23) 25 (27) 29 (31) m på forstykket og strikk videre frem og tilbake. Fell videre i hver side hver annen p 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr og 1 m 6 ggr. Fell av på siste omg i diagr, eller sett m på en tråd om du vil strikke eller maske skuldrene sm.

ERMENE

Legg opp 52 (52) 56 (56) 60 (60) m med farge 3 på strømpep nr. 3 og strikk rundt.

Strikk vrbord som på bolen.

Strikk mønster etter diagr 1 for valgt størrelse og øk 39 (41) 39 (41) 39 (41) m jevnt fordelt på første omg = 91 (93) 95 (97) 99 (101) m. Sett et merke der omg starter og tell deg ut fra pilen som viser midt på ermet, hvor du må begynne i mønsteret for valgt størrelse. Strikk frem til den markerte rapporten i høyre side og strikk den i alt 5 (5) 5 (6) 6 (6) ggr i høyden, strikk så ferdig diagr. Forts med diagr 2 og strikk frem til pilen i høyre side som viser hvor du skal avslutte ermet.

Samtidig økes det midt under ermet.

Øking: Øk 1 m på hver side av merket hver 2. (2.) 1½. (1½.) 1½. (1½.) cm 16 (18) 20 (21) 22 (23) ggr = 123 (129) 135 (139) 143 (147) m. La de økte m gå inn i mønsteret.

Se Tips fra designer. Fell av, dersom du ønsker belegg, vring arb og strikk 3 cm glstrikk i farge 3 og fell av. Strikk et erme til.

MONTERING

Fest alle løse tråder. Sy 2 tette maskinsømmer til ernehull på hver side av merketråden i hver side, i samme lengde som bredden øverst på ermet. Klipp opp mellom sømmene. Sy eller strikk sm skuldrene.

HALSKANT

Start ved en skuldersøm og strikk jevnt opp ca. 106 (110) 114 (118) 122 (126) m langs halsen med farge 2 på kort rundp nr. 3. Strikk 3 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Bytt til farge 3, strikk 1 omg med 1 vridd r, 1 r og strikk 3 omg. Fell av som m vises.

Sy i ermene, legg ev. belegget eller båndet over klippekanten og sy det fast.

Damp det ferdige plagget godt for å få det flatt og jevnt.

MOODS OF MAURSTAD

Noen mennesker inspirerer fordi de er dyktige, fargerike, genuine og ikke minst fordi de er så oppriktig hjertegode. Mari Maurstad er et slikt menneske. I kolleksjonen Moods of Maurstad finner du både tradisjonsstrikk i lekkert merinogarn, deilige koseplagg i chunky alpaka og flortette masker i mohair og silke. Designene har hint av bunad, folklore og fargerik etno, men også av jordnære bønder og fiskere fra Nordfjord. Se mer og kjøp garnpakke på garnius.no.



TIPS FRA DESIGNER

Damp plagget både før og etter monter-
ring. For å få riktig vidde og lengde, og for å få
flate sømmer og fin hals. Dropp gjerne belegget
på ermene for å slippe en tykk kant rundt erme-
hullene. Dersom du ønsker å skjule klippekanten,
kan du f.eks. sy på et tynt skråbånd. Du kan justere
lengden på bol og ermer ved å gjenta rapporten i
hovedmønsteret færre/flere ggr. $\frac{1}{2}$ (1) rapport i
høyden måler ca. 2 (4) cm. Bare legg merke
til at mønsteret i diagr 1 forskyver seg
øverst om du har partalls- eller odde-
tallsrader i hovedmønsteret.

DIAGRAM 2

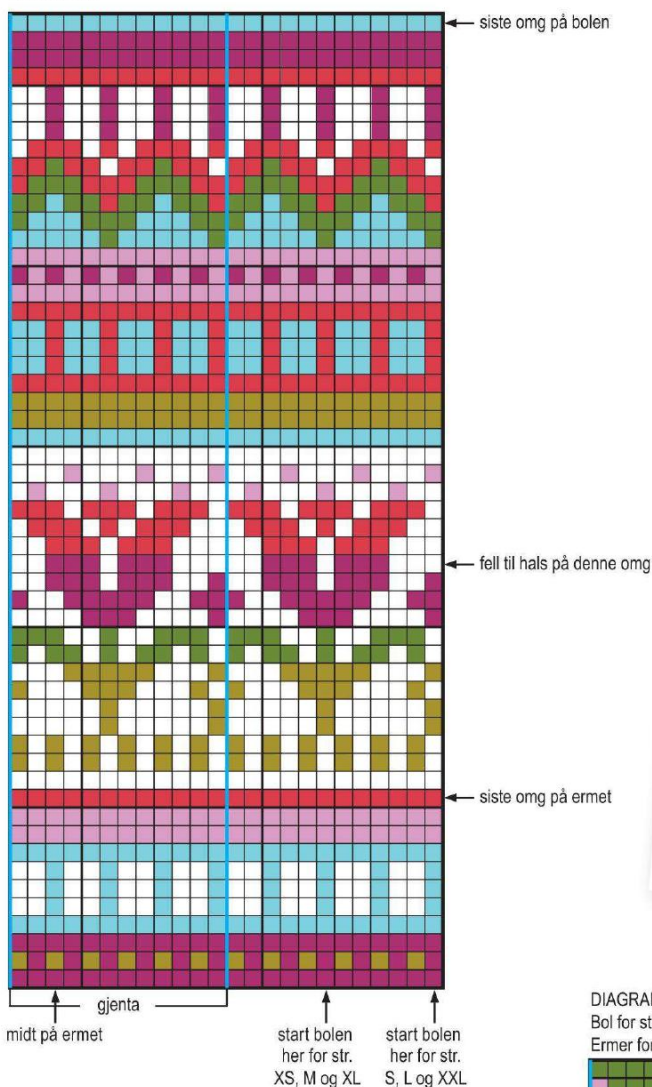


DIAGRAM 1
Bol for str. S, L og XXL
Ermer for str. L, XL og XXL

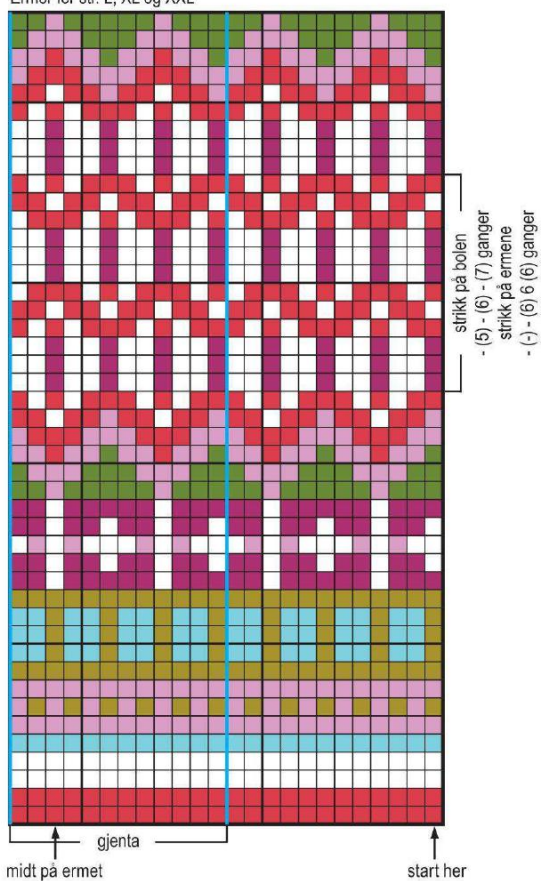
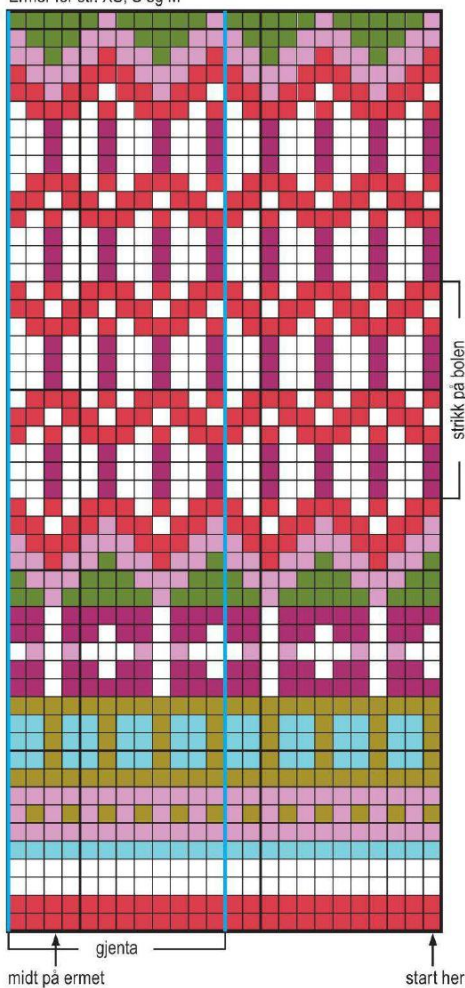
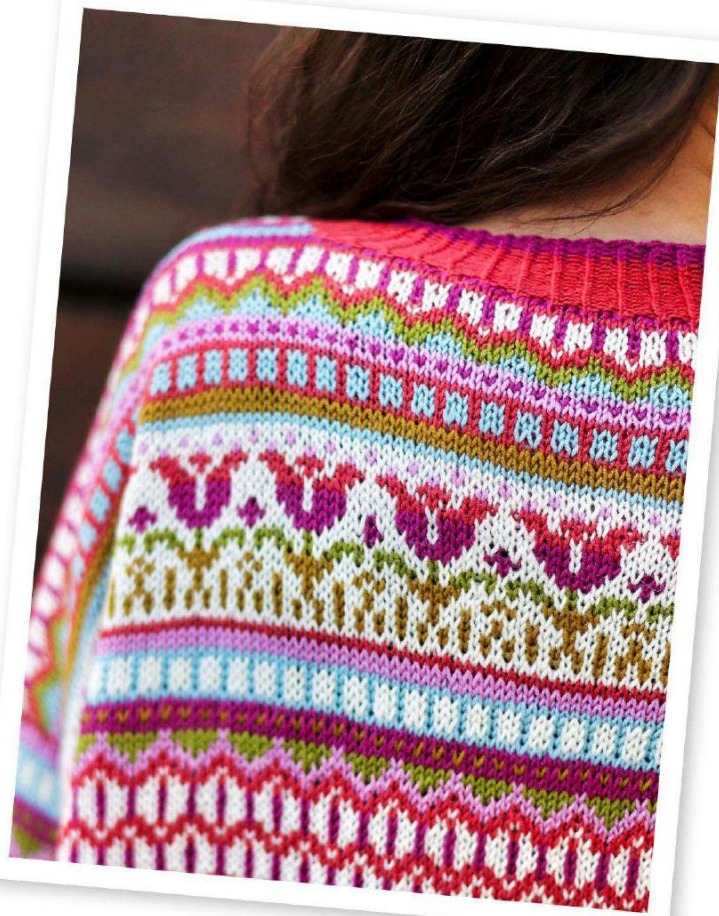


DIAGRAM 1
Bol for str. XS, M og XL
Ermer for str. XS, S og M



TEGNFORKLARING

- = Farge 1
- = Farge 2
- = Farge 3
- = Farge 4
- = Farge 5
- = Farge 6
- = Farge 7
- | = 1 rapport som gjentas rundt på omg



NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil



jacmotors.no



LEASING
0,- I STARTLEIE
KUN 2.990,- I MND.

36 mnd./10000 km, pr. år: Startleie kr. 0. Etableringsgebyr kr. 4995,-. Basert på fast rente. Kunderkostnad inkl. etablering kr. 112629. Ladekabel, vinterhjul, matter, metallic lakk, frekt og levering inkludert.

Lanseringskampanje fra

219.900,-

Nå lanseres JAC E30X! Prisgunstig og romslig kompaktbil med stor Nordic Edition-pakke – perfekt for både komfort og praktisk bruk!

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





STOR FAMILIE: Unni har fem barn, ti barnebarn og tre oldebarn. Hun er fremdeles en aktiv dame, som både trener og leser bøker.

MISTET HJEMMET UNDER KRIGEN

– Alt ble annerledes etter denne dagen

Unni (98) var 14 år gammel da krigen kom til Norge. Hun husker fremdeles dagen da hjemmet deres brant ned etter bombingene av Vossevangen.

TEKST: Marit Vevenstad FOTO: Gry Traaen og privat

SØSTRE: Barndomsbilde av Unni og den fire år yngre søsteren Kari. Hun bor på sykehjem, og de to søstrene snakker sammen med enn én gang i uken.



LIVSVISDOM: Unni ble født på Flisa i Østerdalen 17. april 1927.

VERDIFULLT:

Etter bombingen av Vossevangen i april 1940, brant barn- domshjemmet til Unni ned. Disse nøklene lå igjen i brannruinene.

var uten sko, til tross for at det var vinter. Så var det noen som kastet mat til dem, og de som bøyde seg ned ble skutt. Det var helt forferdelig. Jeg kommer aldri til å glemme det.

Det var vanskelig for fami- lien å få husrom på Voss under krigen. Nesten alt var brent. Familien bodde derfor ulike steder disse årene.

Unni ønsker å vise frem et rose malt skap som hun har i stuen. Etter at familiens hus brant etter bombingen av Vossevangen i 1940, sørget Unnis mor ekstra over et skap som hadde gått tapt. Skapet var arvegods fra hennes fami- lie i Hallingdal.

– **KRIGEN VAR** forferdelig. Helt forferdelig.

98 år gamle Unni Traaseth fra Tønsberg sukker. Hun hus- ker fremdeles mye fra okkupa- sjonen, og alt det vonde som skjedde.

– Jeg husker formaningene om «skutt blir den som ...» En av formaningene var «skutt blir den som har rød topplue». Hadde man rød topplue, så annonserte man motstand, forteller hun.

Unni ble født på Flisa i Østerdalen 17. april 1927. Moren var opprinnelig fra Nesbyen i Hallingdal, faren var fra Geiranger. Hun ble døpt Gunnhild, men ble kalt Unni som barn og det ble det sånn.

Faren var banksjef, og han fikk jobb på Voss. Foreldrene, storebror Per og Unni flyttet vestover da hun var to år.

– Men jeg snakket ikke nynorsk, for det var ikke fint den gangen, forteller hun.

ELSKET SKØYTER

Unni serverer kaffe og fortel- ler om barndommen på natur- skjønne Voss. Unni drev med kunstløp, og om vinteren tok hun på seg krøllskøyte så ofte hun kunne. Sonja Henie var hennes store forbilde.

– Før bombingen bodde vi ved Vangsvatnet, så her sto jeg på skøyter og gjorde piruetter så ofte jeg kunne. Jeg var helt frelst, forteller hun.

En jul fikk Unni ekte kunst- løpskøyter.

– Jeg ble så glad at jeg gjorde en piruett på gulvet i stuen – og da ble det riper, ler hun.

Så kom krigen. Unni var 14 år da familien mistet huset sitt. Alt ble brent, hjemmet deres ble borte. Skøytene også.

– Alt ble annerledes etter denne dagen.

DET ROSEMALTE SKAPET

Et annet bilde fra krigen har også brent seg fast i hukom- melsen, og det minnet plager henne den dag i dag.

– Jeg husker at vi gikk i ruinene i de humpete gatene. Så kom det russiske fanger fra en leir. De var utslitte og de

Så var det noen som kastet mat til dem, og de som bøyde seg ned ble skutt. →

SPREK: Unni er opptatt av at aktivitet er bra for både kroppen og hjernen. Hver mandag er hun hos sin personlige trener, Magnus Fjeller, på Sporty Gressbanen i Tønsberg.

EN TRO KOPI

Da 14 år gamle Unni gikk i ruinene for å se om noe var bevart, brant det fremdeles. Alt, foruten farens bankhvelv, hadde gått tapt. Men plutselig fikk hun øye på morens nøkkelknippe, og der var også nøklene til skapet som moren var så glad i. Moren var aktiv i husflidsforeningen, og hun kom til å fortelle om nøklene som var funnet. Det viste seg at skapet hadde vært der til restaurering på Husfliden for noen år tilbake, og at han som hadde jobbet med det syntes skapet var så vakkert at han hadde tillatt seg å ta mål av skapet og tegne det i riktige farger.

– Mor fikk tilbud om at skapet kunne bygges på ny, etter eksakt samme mal. Og slik ble det. Så mor fikk tilbake skapet hun og hele familien var så glad i, forteller Unni.

Det ble satt inn en låsekasse som passet nøklene Unni hadde funnet.

– Dermed fikk vi tilbake en tro kopi av det nydelige skapet, og jeg fikk det siden med meg som arv etter mor, sier Unni og stryker hånden over det nydelige skapet.

FEIRET FREDEN

Frigjøringsdagen 8. mai 1945 husker 90-åringen selvsagt også godt.

– Det siste hjemmet vi bodde i hadde hage og veranda. Vi hadde det norske flagget klart og mor ville ut og feire. Men far var litt engstelig for å flagge for tidlig. Men så ble det erklært fred i Norge og da feiret vi, forteller Unni.

Hun hadde aldri drukket



Jeg fikk jo beskjed av legen om at jeg kom til å ende i rullestol da jeg var rundt 60 år, men slik ble det altså ikke.

alkohol i hele sitt liv, men nå hadde hun fylt 19 år og fikk smake på litt under feiringen.

– Men det som skjedde var at jeg ble full og dagen etter skulle jeg opp i engelsk eksamen. Jeg fikk karakteren «någen» for første gangen i mitt liv, og det synes jeg var forsmedelig, for det hadde jeg ikke fått før.

MØTTE KNUT

Unni ga seg ikke av denne nedturen. Hun meldte seg opp på Universitetet i Oslo, gikk opp i engelsk og fikk laud.

– Jeg satt og skrev fra 9 om morgenen til 21 om kvelden. Det var 12 timer om Thomas Hardy. Jeg husker ikke så mye av innholdet nå, ler hun.

Her møtte hun også sin kommende ektemann, Knut. De møttes på dans like før jul i 1948, i vestibyen i hoved-

bygningen på Universitetet. Han studerte juss, hun engelsk.

– Vi så på hverandre og det sa «pang». Jeg skrev et brev til foreldrene mine, om at han skal jeg gifte meg med, samme hva dere sier, forteller hun.

Foreldrene hadde nemlig sett seg ut en annen svigersønn, men slik ble det ikke. Unni og Knut giftet seg i Roma i 1953, og bosatte seg så i Ålesund før ferden gikk til Tønsberg i 1960. Mellom 1955 og 1966 fikk de fem barn på løpende bånd: Lars, Martin, Tore, Hilde og Knut Thomas.

TRAVEL TID

Unni, som også hadde rukket å gå på Norges idrettshøgskole, fikk seg jobb på Tønsberg gymnas som engelsklærer.

Men det var travle dager med fem unger, hus og hytte både ved sjøen og på fjellet.

– Dette var jo andre tider, og den gangen var det ikke vanlig at menn trillet barnevogn en gang. Så alt falt på meg. Jeg ble det som kan kalles en «tradwife» og det synes jeg er flaut. Knut var en snill mann, og vi hadde det godt sammen, men han var en mann av tiden og dermed litt bortskjemt, ler hun.

Ekte mannen gikk bort i 2021, etter å ha slitt med helsen en stund.

– Han fikk etter hvert veldig dårlig balanse, så han falt mye. Det var en strevsom periode, minnes Unni.

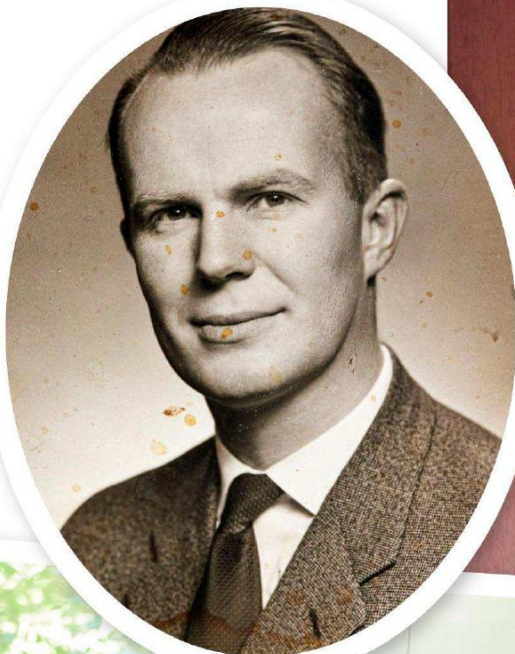
GIFTERINGENE RUNDT HALSEN

Hun savner Knut, hver eneste dag. Og rundt halsen bærer hun i dag de to gifteringene deres i et sølvkjede. De fem barna har gitt henne ti barnebarn og tre oldebarn. Unni er fremdeles en aktiv dame, og er mye sammen med familien. Hun har også vært en aktiv golfspiller.

Unnis budskap er at man, til tross for helseutfordringer, bør holde seg aktiv. Selv har hun

EKTEMANNEN: Unni giftet seg med Knut i Roma i 1953. Han gikk bort i 2021, etter å ha slitt med helsen en stund. Savnet er fremdeles stort.

OPPLYST: Unni leser både bøker og aviser hver eneste dag.



ROSEMALT: I spisestuen har det gamle skapet fått hedersplass. Skapet har en helt spesiell historie.

også hatt sitt å stri med når det kommer til helsen, men hun har aldri satt seg ned av den grunn.

Unni har hatt brystkreft, blitt operert i ryggen for spinal stenose, brukket benet og røket akillesenen. I tillegg har hun gått til behandling for et dårlig kne og hun har slitt med nevropati.

– Jeg fikk beskjed av legen om at jeg kom til å ende i rullestol da jeg var rundt 60 år, men slik ble det altså ikke. Jeg begynte å gå turer og ble en aktiv golfspiller. Og det er grunnen til at jeg ønsker å dele mitt budskap. Til tross for motgang og sykdom, så må man ikke gi opp. Trening er godt for det kognitive og det forebygger demens. Aktivitet er bra for både kroppen og hjernen, sier den spreke

98-åringen som etter møtet med Hjemmet skal til fastlegen for å fornye helseattesten for å kjøre bil.

TRENINGSTIME HVER MANDAG

Men først skal hun til treningsenteret Sporty Gressbanen i Tønsberg.

– Vær rak i ryggen og husk god holdning. Litt mer bakover, jeg holder deg, sier personlig trener Magnus Fjeller (30).

Hver mandag klokken 12 har han et oppdrag, litt utenom det vanlige. Da kommer 98 år gamle Unni til treningssenteret. Hun har trent med Magnus i over ett år, og de to har blitt gode venner.

– Magnus er helt fantastisk. Det er en velsignelse å trene her, smiler Unni.

– Vi er en god match, og det er så gøy for Unni responderer så godt på treningen.

De starter mandagen med en ukentlig oppdatering. Hvordan har forrige uke vært, og hvordan er kroppen nå? Så starter den times lange treningsøkten – med fokus på bevegelse og styrke. Både strikk, vekter og egen kroppsvekt tas i bruk.

TRENER HVER DAG

Magnus har en mastergrad i viktigheten av styrketrening for eldre, og han har flere pensjonister som faste besøkende. Unni er den desidert eldste, og treneren er imponert over pågangsmot og bevegelsen hennes.

At hun har blitt så gammel som hun har, tenker hun er mye takket være daglig aktivitet –

både for kropp og hode. I tillegg til å trene, løser hun kryssord og øver seg på franske glosser før hun legger seg. Og kanskje har hun arvet noe fra sin farfar, for han ble nesten hundre år.

– Han klatret i fjellene i Geiranger og var en skikkelig hardhaus. Foreldrene mine gikk derimot nokså tidlig. Faren min døde av hjerteproblemer da han var 65 år og mor døde da hun var 75.

I tillegg til treningen hver mandag, gjør Unni øvelser på hjemmebane. Hver morgen «sykler» hun med bena mens hun fremdeles ligger i sengen. Deretter går hun på badet og tar 20 tåløft og 10 dype knebøy.

– Det er så viktig. Jeg har alltid vært opptatt av å holde meg i form. •

LEVEVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

VISSTE DU

... at 10–15 % av alle sykehusinnleggelser skyldes bivirkninger og feilbruk av legemidler? Derfor er det viktig å ikke låne medisiner av andre, men kun ta dem som er foreskrevet til en selv.

KILDE: BOOTS.NO



MOBIL I BIL

Å bruke mobiltelefonen mens man kjører setter både eget og andres liv i fare. Likevel viser en fersk studie at mange unge fortsatt tar opp mobilen mens de kjører bil, til tross for at det er både farlig og ulovlig. Årsakene til at de bruker mobilen, er for å bli underholdt (65 %), lese eller skrive tekstmeldinger (40 %) eller å finne veien (30 %).

KILDE: NHI.NO



Følger du drømmene dine?

Her er tipsene som hjelper deg med å gjennomføre dem.

De aller fleste av oss har drømmer som vi håper skal gå i oppfyllelse ... en dag. Men veien frem føles ofte umulig.

Sånn tar du grep:

• **Finn ut hva du vil og sett deg mål om å gjennomføre det:** Så lenge du tenker «en dag skal jeg gjøre noe med det» skjer det ikke mye. Men så fort du setter i gang en prosess og lager tydelige mål, starter en rekke prosesser.

• **Få orden på tankemønstrene dine:** Bekymrer du deg og tenker at ting vil gå galt, har du negative forventninger til andre eller kritiserer deg selv? Negative tankemønstre er ødeleggende for oss. Men det finnes gode teknikker som kan bidra til å snu dem.

• **Lær deg å roe deg ned:** Skal vi gjøre ting som er vanskelig, kan kroppen bli urolig. Det er ofte nok til at vi blir værende i de velkjente mønstrene. Men når du blir kjent med kroppens reaksjoner, vil du også klare å ta steget videre.

• **Ikke la historien din holde deg tilbake:** Rare eller nedsettende ting som andre mennesker har sagt til deg gjennom livet, kan sette seg i hodet og bli usynlige sperrer. Rydd det vekk!

• **Nærm deg utfordringen gradvis:** Sørg for at du utfordrer deg selv, men samtidig er innenfor det du kan mestre og tåle.

KILDE: PSYKOLOGMEDSOVEPOSE.
NO/ «TØFFERE ENN DU TROR»



GIR GLEDE

Vet du at mange demente klarer å lære seg å spille på nye instrumenter, til tross for sykdommen? Det gjelder også dem som ikke har spilt et instrument tidligere i livet. I tillegg til at det å lære seg å spille er god trening for hjernen, gir det mestring og glede.

KILDE: ALDRINGOGHELSE.NO

Det er bedre å ha elsket og tapt enn aldri å ha elsket i det hele tatt.

ALFRED TENNYSON

HJEMMET UKE 44/2025



ANNONSE

«Fettsyrer hjalp meg med å bli kvitt trettheten»

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

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

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

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

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

Tips om omega-fettsyrer

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

–Jeg var nøy med å ta den anbefalte



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

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

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

Kosttilskuddet for hele familien

Nå tar også sønnene til Carolyn Equazen hver dag.

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

FOR HJERNENS FUNKSJON

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

GODT STUDERT KOMBINASJON

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



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

NEW NORDIC

Bestill Equazen®
hjem til postkassa

Velg abonnement og spar 20 %

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

Kan også kjøpes der du handler helsekost.

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

med24.no life.apotera sunkost



VISSTE DU

... at søtningsstoffet xylitol er giftig for hunder? Derfor er det lurt å følge med hvis hunden har fått i seg tyggegummi, sukkerfrie pastiller eller andre matvarer som kan inneholde stoffet.

KILDE: HELSENORGE.NO



HOLDER FAST

Ikke overraskende er det de eldre i Norge som ser mest lineær-TV, leser mest ukeblader, aviser og tidsskrifter og lytter mest til radio i løpet av en dag. Det gjør at de får med seg mye god informasjon, samtidig som de faller utenfor når det gjelder digitale medier.

KILDE: SSB.NO

Se, lukt og smak ... Eller?

Hva kan vi spise og hva bør vi kaste?

De fleste matvarene vi kjøper i butikken, er godt merket med «siste forbruksdato» eller «best før». Men flere ting kan det likevel være vanskelig å vite om vi bør spise.

Her er noen råd:

- **Brødvare med synlig mugg:** Bør alltid kastes fordi muggtrådene også går på innsiden av brødet.
- **Ost med mugg:** Her kan du skjære bort halvannen centimeter rundt muggflekken og spise resten av osten. En myk ost med mugg må kastes.
- **En pose uåpnede nøtter som er langt over holdbarhetsdatoen:** Åpne posen og lukt. Hvis den ikke lukter harskt, er det bare å spise.
- **Agurk som er myk i den ene enden:** Skjær bort det som er mykt og dårlig, og spis resten.

• **Druetasse med mugg på noen av druene:** Du bør ikke spise frukt med mugg. Fjern druene med mugg, vask druetassen og spis resten.

• **Grønne poteter:** Dette skyldes giftstoffet solanin som kan gi mageproblemer. Selv om ikke potetene er grønne tvers igjennom, kan det være klokt å kaste dem.

• **Egg som er over holdbarhetsdatoen:** Er de oppbevart svalt og mørkt, holder de stort sett i flere måneder etter datoen. Du vil kjenne på lukten om de er dårlige.

• **Yoghurt som har gått ut på dato for flere måneder siden:** Dette er et syret melkeprodukt med lang holdbarhet. Har den stått i kjøleskapet hele tiden, kan den sannsynligvis spises.

KILDE: NRK.NO/MATPORTALEN.NO

HORMONPLASTER

Er det fortsatt leveringsproblemer der du bor? Gå på apoteket før du er helt tom, søk lagerstatus på apotekenes nettsider, be apoteket sjekke status på andre apotek, si ja til alternativer du blir tilbudt på apoteket selv om pakningen ser annerledes ut, be apoteket kontakte legen din dersom det er behov for å bytte behandling, og ikke kjøp flere pakninger enn du trenger.

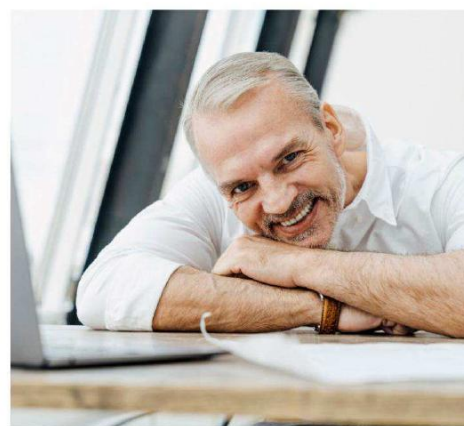
KILDE: DMP.NO



41

Husker du å gjøre deg synlig i mørket? Stadig færre av oss bruker refleks og i sentrumsstrøkene er tallet på hvor mange som bruker refleks, nede på 41 %. Utenfor sentrum ligger bruken på 53 %.

KILDE: TRYGGTRAFIKK.NO



TO-KNEKKEN

Et par timer etter lunsj har øyelokkene en tendens til å sige nedover, og det eneste vi har lyst til, er å sove. Men det skyldes ikke nødvendigvis at vi ble sittende litt for lenge foran TV kvelden før. Årsaken er kroppens naturlige døgnrytme. Ved 14-tiden får vi nemlig et trykk i hjernen som gir langsomme hjernebølger, tilsvarende det man ser under søvn.

KILDE: NRK.NO



Vedlikeholder du et vennskap kan det vare livet ut.

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

Vedlikehold gjør at alt varer litt lenger. Vennskap også.
Du må bare planlegge litt.



Bli inspirert og få gode tips
på planleggelitt.no

Planlegge *litt*

Ekspertene: Tilgi deg selv

Tanker ved livets slutt

Hva tenker vi på når vi vet at livet går mot slutten? Det vet sykehuspresten og psykologen mye om, og her er det livsvisdom å hente.

TEKST: Marit Aaby Vevenstad FOTO: Getty Images, Justyna Hebda og Fana fotostudio



Sykepleier Bronnie Ware har snakket med mange mennesker som vet at livet snart er over og i boken «The Top Five Regrets of the Dying» oppsummerer hun hva fellesnevnerne er. Det handler om å uttrykke følelsene sine, ikke være så opptatt av andres forventninger og fokusert på det som gir glede i livet.

Her er det mye livsvisdom å ta med seg, for å ta gode valg og for å fokusere på det som faktisk betyr noe i livet.

– Det er kanskje en klisjé, men det er slik vi mennesker er. Det er faktisk slik at vi endrer oss når sykdom og kriser rammer. Det er ikke sjelden jeg hører at kjærligheten til de nærmeste blir enda sterkere etter at man har blitt frisk fra alvorlig sykdom. Det kommer nok helt an på hvilke «briller» man har på, sier Maria Lorentzen-Spydevold.

Hun er prest ved sykehuset i Østfold, og jobber i et tverrfaglig palliasjonsteam ved senter for lindrende behandling.

MYE Å LÆRE

Hun kjenner seg igjen i tankene de døende har. Det er ikke uvanlig å tenke på at man burde satt mer pris på hverdagen, ikke brukt så mye tid på å bekymre seg og ikke fokusert så mye på jobben.

– Vi har alle mye å lære av dette. Det er ikke så dumt å tenke på hvordan vi bruker tiden og energien vår på. Så kjenn etter, hvilke mennesker og ting i livet gir deg glede?

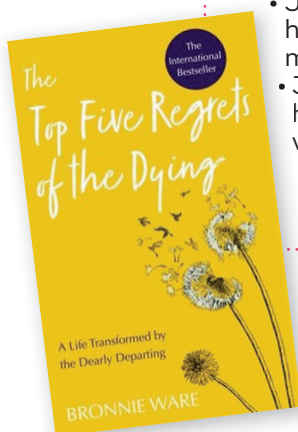
Når alt kommer til alt er det de små tingene i livet som betyr noe. Og den som har alvorlig sykdom, vil kjenne på dette. Det å kunne spise et måltid uten å bli kvalm, å hygge seg med de man er glad i og kanskje få leve til barnbarnets konfirmasjon. Det er slike ting som betyr noe når livet går mot slutten.

Det er kanskje en klisjé, men det er slik vi mennesker er.

DET VI ANGRER MEST PÅ

- Jeg skulle ønske at jeg hadde hatt motet til å leve et liv i tro mot meg selv, ikke levd det livet andre forventet av meg.
- Jeg skulle ønske at jeg ikke hadde jobbet så hardt.
- Jeg skulle ønske at jeg hadde hatt motet til å uttrykke mine følelser.
- Jeg skulle ønske at jeg hadde holdt kontakten med vennene mine.
- Jeg skulle ønske at jeg hadde tillatt meg selv å være gladere.

KILDE: BOKEN «THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING» AV BRONNIE WARE



BOK: «The Top Five Regrets of the Dying» av Bronnie Ware.

LIVSOMVELTNINGER

Heidi Wittrup Djup er psykologspesialist ved Klinikk for krisepsykologi i Bergen og har mange års erfaring fra arbeid med kriser og sorg, samt ivaretagelse av pårørende og etterlatte. Hun kjenner igjen de fem punktene Bronnie Ware oppsummerer i boken sin, både fra sitt profesjonelle og private liv.

– Punktene handler overordnet sett om hvilke valg man har tatt i livet og hvordan man har prioritert tiden sin. Å fremheve relasjoner, familie og vennskap, samt verdien av å leve autentiske liv, er ofte

gjennomgående tema, sier hun.

Også mennesker som gjennomgår større omveltninger i livet som ulykker og kriser, kan gjøre opp tilsvarende status i livet.

– Det er viktig å fokusere på betydningen av å leve her og nå. Ingen av oss vet hva morgendagen bringer.

I TRÅD MED EGNE ØNSKER

Hun mener det er viktig at vi forholder oss aktivt til våre egne liv, og at vi har et bevisst forhold til våre verdier og mål. Innimellom bør vi spørre oss selv om vi bruker tiden i tråd

LEVE NÅ: – Det er viktig å fokusere på betydningen av å leve her og nå, sier psykologspesialist ved Klinikk for krisepsykolog, Heidi Wittrup Djup.



TAKKNEMLIG: – Det er ikke uvanlig å tenke på at man burde satt mer pris på hverdagen, sier prest og forfatter Maria Lorentzen-Spydevold.

med egne ønsker, om vi omgir oss med menneskene vi setter høyest og som vil oss vel, om vi har noe usagt eller uoppgjort i relasjonene våre, og om vi tror valgene vi tar i dag vil stå seg i fremtiden.

– Selv om det kan være bevisstgjørende å bli minnet om hva døende mennesker angrer på, er jeg opptatt av at det å angre over livet og fortiden også kan være usunt. Når vi ser tilbake på fortiden, sitter vi med fasiten og kan evaluere utfallet og hvorvidt beslutningene og prioriteringene den gang var riktige. Men det vi gjerne glemmer, er hvorfor vi tok valgene og hvilke forutsetninger vi hadde for å eventuelt prioritere annerledes. Kanskje var kravene store, friheten begrenset eller valgmulighetene få. I stedet for å angre, må vi noen ganger minne oss selv på hvorfor vi gjorde som vi gjorde, tilgi oss selv for feilene våre eller forsone oss med at vi ikke visste – eller kunne – bedre. •

FØLG MED: Det er lurt å følge med på hvilke vaksiner myndighetene anbefaler deg å ta.



Ikke glem oppfriskningsdoser **VAKSINENE DU BØR HA**

Influenza, korona og lungebetennelse herjer om høsten. Med et enkelt stikk kan du slippe unna sykdommen – her er vaksinene du bør vurdere nå.

TEKST: Kari Byklum FOTO: Getty Images, Folkehelseinstituttet, Øystein Horgmo og Vitusapotek

Vi har et godt barnevaksinasjonsprogram i Norge. Men ikke alle vaksiner gir livslang beskyttelse, og det er heller ikke alle voksne som har tatt alle vaksinene som anbefales i dag.

Alle bør skaffe seg oversikt over hvilke vaksiner de har, hvilke som bør fornyes, og hvilke som eventuelt bør tas for første gang. Oversikten finner du i Helsenorge-appen eller på helsenorge.no

DE FIRE VIKTIGSTE

Den generelle anbefalingen er at alle voksne bør ha vaksine mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio, som kommer i en og samme vaksine.

Denne vaksinen har vært i barnevaksinasjonsprogrammet siden 1952 og ble supplert med poliovaksinen fra 1958. Men det anbefales uansett å ta en oppfriskningsdose hvert tiende år.

Mange er ikke klar over dette med oppfriskningsdoser, men det er viktig. Både hvis du ikke vet om du har vaksinen fra før, eller hvis det er mer enn ti år siden du har tatt den, bør du booke time og få tatt en ny dose.

ELDRE OVER 65

Spesielt eldre har større risiko for alvorlig sykdom i forbindelse med influensa og korona. Det er hovedgrunnen til at myndighetene anbefaler årlig vaksinerings mot disse for alle over 65 år.

For friske, yngre under 65 år er det en personlig avveining.

Det er mulig at influensavaksinen vil gi deg et mildere sykdomsforløp dersom du først blir syk.

Influenza skal man heller ikke ta for lett på.

Mange eldre blir alvorlig syke av influensa, og hvert år dør i gjennomsnitt 900 nordmenn av influensa. Vaksinen mot influensa hjelper også til med å forebygge hjerte- og karsykdommer, og er derfor spesielt viktig for eldre. •

1

Anbefalte vaksiner

Alle over 18 år:

- Difteri, stivkrampe, kikhoste (pertussis) og polio – gjentas hvert 10. år.
- Meslinger, kusma, røde hunder (MMR) – én dose hvis du ikke er vaksinert eller har hatt sykdommene. 65 år eller eldre
- Influensa – hvert år.
- Korona – hvert år.
- Pneumokokker – hvert 6. år.
- Etter behov/anbefaling
- Skogflåttencefalitt (TBE).
- Meningokokksykdom (smittsom hjernehinnebetennelse).

VARM DRIKKE: En god kopp te med en frisk skive sitron gjør deg ikke frisk, men kan virke oppkvikkende.



EKSPERT:
Seniorrådgiver, Kjersti Margrethe Rydland, ved avdeling for smittevern og vaksiner i Folkehelseinstituttet (FHI).



EKSPERT:
Professor og vaksineforsker Gunnveig Grødeland.



EKSPERT:
Farmasøyt og fagansvarlig for aksinering i Vitasapotek Mona Bugge.

2

Oppfriskningsdose

Disse bør ta en ny oppfriskningsdose med koronavirusvaksine i vinter:

- Alle i aldersgruppen 65 år og eldre og sykehjemsbeboere.
- Personer fra 18–64 år som inngår i en risikogruppe
- Ungdom fra 12–17 år med alvorlig grunnsykdom.
- Barn fra 6 måneder til 11 år med alvorlig grunnsykdom – dersom barnets lege vurderer dette som viktig.
- Gravide i 2. og 3. trimester. Vaksinasjon i 1. trimester kan vurderes dersom den gravide har tilleggssykdommer som gir ytterligere økt risiko.

KILDE: FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

4

Ekstra utsatt

Omkring 1,6 millioner i Norge har en økt risiko for å bli alvorlig syk av influensa. Er du en av dem, bør du ta influensavaksine. Dersom du er over 65 år bør du i alle tilfeller ta den.

3

Sjekk dine vaksiner

Du finner mer informasjon om vaksiner og hvilke vaksiner som er registrert på deg, på helsenorge.no. Oversikten utenom vaksinasjonsprogrammet er imidlertid ikke komplett, spesielt ikke langt tilbake i tid.

Alle vaksinasjoner som gjøres, skal registreres i Nasjonalt vaksinasjonsregister, SYSVAK.

Hvilke vaksiner du faktisk vil ta, er opp til deg. Det er ingen vaksiner som er påbudt i Norge, og derfor er det ingen vaksiner du må ha som privatperson.

5

Disse varer livet ut

Mens noen vaksiner krever oppfriskningsdoser, varer vaksiner mot meslinger, røde hunder og kusma normalt livet ut. Dette er vaksiner som i dag er en del av vaksinasjonsprogrammer, men som likevel ikke alle har.

Det anbefales at de som er født etter 1960, vaksinerer seg mot meslinger. Både dersom de ikke vet om de har hatt meslinger, eller dersom de ble vaksinert mot dette som barn.

KILDER: KJERSTI MARGRETHE RYDLAND, SENIORRÅDGIVER I FHI. MONA BUGGE, FARMASØYT OG FAGANSVARLIG FOR VAKSINER I VITUSAPOTEK, PROFESSOR OG VAKSINEFORSKER GUNNVEIG GRØDELAND

Nybakket med nøtter

KNASENDE GODT!

Nøtter er både sunt og godt, og i tillegg gjør det baksten ekstra saftig. Her får du oppskrifter på både søtt og salt.

OPPSKRIFTER: Hanne Buxrud, Lise Finckenhagen, Marie Melchior og Lone Kjær
FOTO: Betina Hastoft, Hanne Buxrud, Sara Johannessen og Columbus Leth



RASK MARMELADE

Bringebærmarmelade lager du lett selv: La 500 g bringebær og 200 g syltesukker koke langsomt opp og småkoke i 25 minutter. Skum av og fordel på varme, rene glass. Avkjøl helt. Du finner også ferdig marmelade i enkelte nettbutikker.

LAG DAGEN FØR!

Kaken kan med fordel lages dagen før den skal serveres.

Men vent med å legge på marsipanlokket og kremen til før servering.

Nøttekake med bær

*Seig nøttebunn, myk krem og friske bær er en perfekt kombinasjon.
6 porsjoner*

100 g valnøtter
100 g hasselnøtter
2 ts bakepulver
2 ss hvetemel, kan sløyfes
6 eggehviter
250 g sukker
BÆRKREM:
5 dl kremfløte
1 dl bringebærmarmelade (se tips)
500 g blandede bær, for eksempel bringebær, blåbær og rips

Kjør nøtter med bakepulver og mel i kjøkkenmaskin med kniv til en kornet masse. Pisk eggehviter stive og tilsett sukker, litt av gangen, mens du pisker. Fortsett til du har en marengs så stiv at topper blir stående. Vend nøtteblandingen forsiktig inn i marengsen. Kle en springform med bakepapir og fordel deigen jevnt utover. Stek på 175° i ca. 30–35 minutter til den er fast på overflaten, men litt myk i midten. Avkjøl i springformen på rist. Ta bunnen ut av formen og legg den på et fat.

BÆRKREM: Pisk fløten til myk krem. Tilsett bringebærmarmeladen og pisk til fast konsistens.

Fordel kremen på kaken og pynt med bær. Den lekre frosting på ripsen får du ved å dyppe dem i vann og legge dem i fryseren noen minutter. Server straks.

Nøttekake med nougatmousse

*Dette er en skikkelig festkake, som passer godt til en spesiell anledning. Kaken tar litt tid å lage, men hver bit gjør hele innsatsen verdt.
ca. 16 kakestykker*

250 g mandler
250 g hvetemel
1 ts bakepulver
250 g sukker
250 g smør
NOUGATMOUSSE:
2 plater gelatin
1 dl melk
200 g nougat
2½ dl kremfløte
MOKKAKREM:
3 plater gelatin
1½ egg
50 g sukker
60 g mørk sjokolade
1 dl sterk kaffe
2½ dl kremfløte
TOPPING:
2½ dl kremfløte
300 g marsipan eller ferdig marsipanlokk
Hvit sjokolade

Finhakk mandler. Bland med hvetemel, bakepulver og sukker. Smuldre smøret i, og samle deigen raskt før du deler den i tre. Smør en rund kakeform, ca. 24 cm i diameter, og legg den på et stykke bakepapir på en stekeplate. Press deigen ut, en del av gangen, så den passer i størrelsen. Stek bunnen på 180° i 10–12 minutter. Gjør det samme med de to siste bunnene.

NOUGATMOUSSE: Legg gelatin i bløt i kaldt vann i ca. 5 minutter. Vri gelatinen fri for vann. Varm melk opp til kokepunktet, ta gryten av varmen og smelt gelatinen i den varme melken. Skjær nougat i mindre stykker, og rør det inn i den lune melken til en krem. Pisk fløten stiv og vend forsiktig med nougatmassen. Legg en nøttebunn på et kakefat, legg ev. en stålring rundt kakebunnen, og fordel nougatmoussen på bunnen. Sett kaken i kjøleskapet et par timer, til moussen har satt seg.

MOKKAKREM: Legg gelatin i bløt i kaldt vann i ca.

5 minutter. Pisk egg og sukker hvitt og luftig. Smelt sjokoladen på svak varme, og rør den inn i eggemassen. Vri vannet fra gelatinen, og smelt den på meget svak varme i vannet som rant av gelatinen. Bland kaffen med den smeltede gelatinen og rør blandingen inn i eggemassen. La massen stå til den tykner. Pisk fløten til krem og bland forsiktig inn i massen. Legg den andre nøttebunnen over nougatmoussen, fordel mokka-kremen over bunnen, og sett kaken kjølig et par timer til kremen har satt seg.

Legg den siste nøttebunnen over kaken. Pisk fløten til krem, og legg et tynt lag på toppen av kaken. Rull marsipanen ut i et tynt lag til en størrelse som tilsvarer kaken pluss kakens høyde. Legg forsiktig marsipanen over toppen av kaken. Glatt den ut og glatt ut eventuelle luftbobler. Fyll resten av kremen i en sprøytepose med stjernetut, og dekor kaken. Pynt med flak av hvit sjokolade. ➔



SERVERINGS-TIPS!

Server disse med godt smør, brunost og nyrørt jordbær-syltetøy. De er også gode til ostefatet og ved siden av supper og gryter.

Rundstykker med frukt, frø og nøtter

Godt til frokost, lunsj, mat-pakke eller ved siden av en god gryterett.

Ca. 18 stk.

FORDEIG:

- 1 dl havregryn
- 1 dl 5-kornblanding
- 3 dl vann
- ½ eple
- ½ appelsin

- 50 g tørket aprikos
- 50 g rosiner

DEIG:

- 3 dl vann
- 30 g fersk gjær
- 1 ss olivenolje
- 1 ss honning
- 550 g hvetemel, siktet
- 200 g sammalt hvete, fin
- 1½ ts salt
- 50 g hakkede valnøtter

TIL TOPPING:

- 100 g hasselnøtter
- egg eller melk til pensling

FORDEIG: Kok opp havregryn, kornblanding og vann i en kjele. La putre noen minutter. Skrell og del eple og appelsin i små terninger, hakk aprikos og ha i kjelen med rosiner. La putre et par minutter til og ta av varmen. La stå et par timer eller over natten.

DEIG: Ha vann, gjær, olje, honning, mel og salt i en bakebolle og kjør i 10–15 sekunder. Tilsett hakkede valnøtter, frukt- og frøblanding og kjør rolig i 10–15 minutter, til en smidig og bløt deig. La den heve under lokk til den hever seg skikkelig, 2–3 timer.

Legg hasselnøttene på et stekebrett og rist dem i noen minutter. Ha i et rent kjøkkenhåndkle, lukk og gni nøttene mot hverandre slik at mye av skallet løsner. Skrap deigen på benken og dra i den til en lang og bred pølse. Bruk en deigkutter eller kniv og del pølsen til trekanter. Hakk nøttene, pensle rundstykkene med melk eller egg og trykk nøttene ned i rundstykkene.

Dekk til og la etterheve i 15–20 minutter. Stek på nest nederste rille i ovnen ved 200° i ca. 30 minutter. Avkjøl på rist.



FRYS NED!

Skjær brødet i skiver og frys ned. Da kan du ta ut en og en skive og varme raskt i brødristeren ved behov.

Frukt- og nøttebrød

Deilig brød som er perfekt til marmelade og ost.
2 brød

- 5 dl vann
- 1 dl skummet kulturmilk
- 25 g fersk gjær
- 50 g hasselnøtter
- 150 g tørket frukt, som f. eks fiken, aprikos, mango og ananas
- 2 epler
- 50 g solsikkefrø
- 50 g gresskarkjerner
- 1 kg spelt, siktet
- 2 ts salt
- 1 egg, til pensling

Varm opp vann og skummet kulturmilk til fingervarmt, bland i bakebolle med gjær. Hakk tørket frukt og nøtter, bland inn. Riv eplet grovt, rør inn. Tilsett solsikkefrø, gresskarkjerner, mel og salt, elt med hendene til en godt blandet deig, ca. 5 minutter. Dekk med lokk eller plastfolie og la heve på benken i minimum 4 timer. Del deigen i 2 og form til 2 tykke pølser. Legg i hver sin smurte eller bakepapirkledde brødfom à 1½ – 2 liter og hev i minimum 1 time. Pensle med pisket egg og stek ved 200° i ca. 40 minutter. Avkjøl på rist.



SUNNERE SJOKOLADE

Mørkere sjokolade med høyt kakaoinnhold er sunnere, men mindre søt. Velg den sjokoladetyper du liker best.

Luksusbrownies

Brownie med tre typer sjokolade og masse nøtter – det blir ikke bedre enn det!
ca. 16 stk.

200 g smør
100 g mørk sjokolade
100 g lys sjokolade
125 g hvetemel
3 egg
250 g sukker
1 vaniljestang, frøene
½ ts salt
100 g hvit sjokolade
100 g nøtter, f.eks. valnøtter, hasselnøtter og pistasjnøtter

Smelt smør i en kjele. Hakk den mørke og lyse sjokoladen, og smelt den sammen med smøret. Pisk mel, egg, sukker, vaniljefrø og salt til det får en luftig konsistens. Rør forsiktig sammen med sjokoladeblandingen. Hakk den hvite sjokoladen og nøttene grovt, og bland dem inn i deigen. Hell deigen i en kvadratisk form, ca. 22 x 22 cm, dekket med bakepapir. Stek kaken midt i ovnen på 200° i ca. 25 minutter. Avkjøl kaken, før den skjæres i stykker.



SMAK TIL

Sukkerbrød kan bli til mange forskjellige slags kakebunner bare ved å bli tilsatt noe godt i røra. For eksempel kan du tilsette finhakke sjokoladebiter, kakaopulver, valmuefrø, revet appelsinskall eller andre godsaker.

Krokankake

Tradisjonelt sukkerbrød med hjemmelaget vaniljesmørkrem toppet med masse sprø, glaserte nøtter. 10–12 porsjoner

6 egg
2 dl sukker
2 dl hvetemel
1 dl finmalte nøtter, ev. mandelmel
1 ts bakepulver
VANILJESMØRKREM:
5 dl melk
100 g sukker
1 vaniljestang
2 egg
3 eggeplommer
30 g maisenna
300 g smør, romtemperert
200 g melis
KROKAN:
250 g mandler
250 g sukker

Pisk egg og sukker til luftig og stiv eggedosis, 10–15 minutter. Sikt sammen mel og bakepulver og vend det tørre forsiktig inn i eggedosisen sammen med finmalte nøtter. Bre røren jevnt ut i bakepaprkledd form og stek bunnen ved 170° på nest nederste rille i ca. 40 minutter. La sukkerbunnen få avkjøle seg 5–10 minutter i formen før du vender sukkerbunnen opp ned over på en rist. Avkjøl.

VANILJESMØRKREM: Ha melken i en kasserolle og tilsett halvparten av sukkeret. Skrap ut frøene fra vaniljestangen, ha både frø og stang over i melken og gi blandingen et sakte oppkok. Visp sammen egg og eggeplommer i en bolle. Bland sammen resten av sukkeret og maisenna og visp det

inn i eggene til blandingen er glatt og uten antydning til klumper. Hell den kokende melken over eggeblanding under energisk visping. Hell alt tilbake i kasserollen og visp godt. Kok opp og la vaniljekremen koke skikkelig i 2–3 minutter mens du hele tiden visper kraftig for å unngå klumper. Hell vaniljekremen over i en ren bolle. Dekk til overflaten med plastfilm (legg den helt ned på overflaten for å unngå snerk) og avkjøl kremen helt.

Pisk det romtempererte smøret med melisen og pisk videre til lys og luftig smørkrem. Pisk inn vaniljekremen litt etter litt. Kremen skal bli helt glatt og fin.

KROKAN: Grovhakk mandler og ha dem med sukker i en stekepanne på svak til

middels varme. La det smelte under omrøring til sukkeret har blitt til blank og gyllen karamell. Hell krokanen utover et stekebrett kledd med bakepapir (prøv å dra nøttene litt fra hverandre slik at ikke alt havner i en stor klump). Avkjøl krokanen helt før du hakker/knuser den opp i små biter.

Del sukkerbunnen i tre jevne lag. Legg en bunn på kakefatet og bre over et jevnt lag med smørkrem. Dryss over litt krokan og legg på neste bunn. Gjenta prosessen og avslutt med å kle hele kaken inn med et jevnt lag smørkrem. Dryss til slutt over resten av krokanen og server kaken i pene stykker.

Rask og enkel tomatsuppe til middag?



DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Skorpionens tegn som forbindes med følsomhet, utholdenhet, kontroll og styrke. Det indikerer en tid for å være oppmerksom på emosjonelle svingninger som kan utvikle seg til noe uholdbar om man ikke tar tyren ved hornene med det samme. Fullmånen i Tyrens tegn onsdag 5. november indikerer at noen kan bli ekstra emosjonell og årvåken, spesielt i spørsmål rundt verdier og hva som betyr aller mest. Noen kan hovne opp i kroppen og får ikke sove, mens andre blir ekstra kreative og engasjerte. Mange planeter i luft- og vanntegn og ingen i jord-elementet indikerer at det florere mange ideer, drømmer og teorier, men det er lite konkret og neppe klart for en realisering. Mars ankommer Skyttens tegn tirsdag og øker nysgjerrigheten mot informasjon, nyheter og eventyr.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 44 31.10.-06.11. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Solen og din planet Mars retter energien mot finansielle interesser. Det øker engasjementet i arbeidsforhold, inntekter og investeringer. Fullmånen onsdag belyser verdier og ressurser du innser at det er mest lønnsomt å gi slipp på. Det kan føre til salg av verdier du ikke lenger har behov for å beholde. Skaff deg informasjon om hva som kan være mest lønnsomt å gjøre før du går til aksjon. Din planet Mars' møte med Uranus kan bringe uventede overraskelser på banen i verdispørsmål. Nye innsikter kan føre til økte verdier.

★ Vær tålmodig nå



TYREN

21. april–21. mai

Det bygger seg opp til fullmåne i ditt tegn onsdag, og det indikerer at du ser deg selv i et klarere lys. Det er tid for å oppdage sider ved deg selv du med fordel kan justere. Din kjære forventer mer oppmerksomhet fra deg, og det er tid for å tilpasse seg din kjæres behov. Å bevege seg mot noe er et tema – og å bevege seg fra noe er et annet. Det gjelder å se klarere hva du tenker på i den forbindelse for tiden. Det er tid for å oppdage nye sider ved deg selv, som for eksempel uvaner og holdninger du kan gi slipp på.

★ Tilpass deg din kjære



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Denne perioden er en fin tid for å finne balansen mellom plikter, ansvar, daglige rutiner, helse og fritidsaktiviteter. Du kan ha lett for å ta på deg mange oppgaver og mye ansvar. Nå kan du legge merke til detaljene i alt du engasjerer deg i. Husk å lytte til kroppens signaler. Fra tirsdag ankommer Mars området for nære kontakter, og det indikerer økt engasjement og lidenskap i forhold. Fullmånen onsdag belyser underbevisstheten og gjør deg oppmerksom på hva du savner, lengter etter og ønsker å gi slipp på.

★ Lytt til kroppens signaler



KREPSEN

22. juni–22. juli

Solens posisjon retter energien mot kreativ selvutfoldelse, vitalitet, romantikk og kjærlighet. Det øker engasjementet i parforhold, intimitet og nærhet. Lysten til å flørte og utveksle noe med en potensiell partner forsterkes. Du har et høyt energinivå og fokuserer på egne behov. Single kan møte den rette, og for noen er det et langsiktig forhold som inspirerer, mens for andre er kortsiktige forhold et tema. Svangerskap og barn er aktuelt for dem som er i den fruktbare fasen av livet. La lidenskapen utfolde seg.

★ Kjærligheten er livet



LØVEN

23. juli–23. august

Privatliv og familie er tema denne uken. Fullmånen tirsdag belyser forholdet til mor, eller generasjoner eldre enn deg, og det kan være et følsomt tema for noen. For dem som ikke lenger har foreldre rundt seg, kan din egen rolle som overhode i familien være et tema å se nærmere på. Din rolle kan ses i et klarere lys ved fullmåne, og det kan føre til at du tar noen grep. Får du ikke være like engasjert som du ønsker i familien, gjelder det å se hvilket behov du har og hvilket behov de yngre generasjoner har.

★ Unngå å dominere



JOMFRUEN

24. august–23. september

Fokuset rundt nærmiljøet øker. Det inkluderer forholdet til søsken, naboer og kolleger. Har du behov for å vite alt om alle, kan det føre til stress og medvirkning til sladder og usannheter. Jo mindre du vet, desto bedre kan du ha det selv. Er det behov for å være til støtte for noen, kan du ha rollen som medhjelper, om du ønsker det. Kommunikasjon og formidling er hovedtema. Så lenge du legger dine kritiske tanker til side, er objektiv og nøytral, vil du selv ha glede av å informere og motta nyheter.

★ Ikke vær dømmende



VEKTEN

24. september–23. oktober

Frem til tirsdag øker fokuset rundt verdier, inntekter, evner og talent. Behovet for å skape noe selv er ekstra stort, og det øker interessen for å kreere på en eller annen måte. Du har mye energi med Mars i ditt tegn. Du virker effektiv og målrettet, har en ukuelig stå-på-vilje og kan oppnå mye på kort tid. Du blir lagt merke til og kan gjøre deg bemerket. Fullmånen onsdag belyser verdier og oppgaver du med fordel kan gi slipp på og legge bak deg. En fase er fullført i finansielle involveringer.

★ Legg fortiden bak deg



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solen befinner seg i ditt tegn og øker interessen for å bli lagt merke til. Kontrollbehovet er større enn ellers, og du forventer at andre legger merke til det du driver med. Du kan virke ekstra tydelig og markere revir disse dagene. Fullmånen i tegnet overfor ditt belyser nære relasjoner, og det indikerer at en fase er fullført og det er tid for å gi slipp. Unngå å dramatisere og være for selvpoptatt disse dagene. Det kan du angre på i etterkant. Selv om du ønsker oppmerksomhet, gjelder det å være ydmyk.

★ Vær en god lytter



SKYTTE

23. november–21. desember

Det er tid for å bevege seg innover og studere ditt indre liv i denne perioden. Å tilbringe noe tid alene er nødvendig og kanskje det du trenger for å bli bevisst hva du ønsker mer eller mindre av fremover. Fullmånen belyser livsstil og helse. Det kan øke interessen for å endre vaner og rutiner hvis kroppen signaliserer det. Økt engasjementet i fysisk aktivitet, kosthold og ernæring er naturlig. Turer i naturen og bevegelse vil alltid være nyttig for din del. Å dvele ved fortiden kan ta mye tid og ekstra energi.

★ Tålmodighet er en dyd



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Det er tid for å definere din rolle i en gruppe eller organisasjon. Denne uken kan venner og sosiale nettverk bety mer enn ellers. Å inkludere deg selv i en gruppe med like-sinnede kan være aktuelt for å utvide ditt kontaktnett. Du kan møte noen som får større betydning for deg fremover. Fullmånen onsdag belyser forholdet til barn og barnebarn – eller til en kjæreste – og antyder at tiden er inne for å gi slipp på noe som involverer dette temaet. En fase er fullført. Noen vokser ut av redet og ønsker å klare seg selv.

★ Vær den du ser opp til



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Finn balansen mellom privatliv, familie, livsmål og karriere. Ditt aktive liv, status og posisjon kan ta overhånd om du ikke passer på. Det er mange baller å holde orden på og resultater du ønsker å oppnå. Er du lite hjemme og har liten tid til kjæresten, kan det få konsekvenser. Fullmånen i området for privatlivet indikerer at en fase er over, noe er fullført og det er tid for å legge fortiden bak seg. Ambisjoner, livsmål og karriere kaller. Er du ikke i jobb, kan din rolle som overhode i familien være tema.

★ Definer hva du vil oppnå



FISKENE

20. februar–20. mars

Behovet for å gjøre noe nytt og spennende forsterkes denne uken. Nye eventyr frister, enten det er en utenlandsreise, besøk i nabolaget eller nye oppgaver. Å involvere seg i en fritidsaktivitet inspirerer. Turer i naturen, i skogen, på fjellet, sykkelturet, svømming, golf, kanotur eller andre ting virker forlokkende. Særlig aktiviteter som involverer andre. Fullmånen onsdag belyser dine prioriteringer, og tiden er inne for å fokusere på én ting om gangen, unngå stress, mye påvirkning og dobbeltbooking.

★ Ta deg tid til det nære



Eikedalen

En uke og to dager tidligere hadde mamma og jeg kommet gående langs landeveien i skogen.

Gylne blader virvlet i vinden rundt oss,
og sola skinte på store trær farget av høst.
Vi halte med oss hver vår slitte koffert.

UTDRAG FRA BOKEN «TORDENDRONNINGEN» AV Maja Lunde ILLUSTRASJON AV: Lisa Aisato





«Det er vel ikke tungt?»
spurte mamma meg.

«Nei da», sa jeg.

For kofferten min veide absolutt ikke mye, selv om den rommet alt jeg eide. Noen få klær, et par bøker, en enslig sokk jeg brukte som sparebøsse, og en gammel slitt bamse, som mamma mente jeg var for stor til, men som jeg ikke klarte å kvitte meg med. Den var tross alt bamsen min, og selv om jeg visste at den ikke levde, klarte jeg ikke å la være å tenke at den ville bli lei seg hvis jeg bare satte den igjen på et av de mange stedene vi bodde.

«Den som lever lett, reiser lett», sa mamma og smilte.

«Og den som reiser lett, lever lett», svarte jeg og smilte tilbake.

For var det noen som levde lett, var det mamma og jeg. Å være sånn på farten som dette, fra ett sted til et annet, bare hun og jeg, var noe av det morsomste vi visste. Foran oss lå veien, langs den fantes stadig nye plasser man kunne kikke innom, spennende steder, vakre steder, gøyale steder. Nye eventyr. Det gjaldt å aldri

stanse, men alltid holde seg i bevegelse. Slik gjorde man livet lett. Og enkelt. Og ikke minst morsomt! At livet skulle være morsomt – ingen var mer opp-tatt av det enn mamma. Derfor hadde vi et mye mer spennende liv enn alle andre vi noen gang hadde truffet. De aller fleste mennesker bodde bare på en plass, var alltid sammen med de samme menneskene, gjorde det samme hver eneste dag og hver eneste uke. De spiste den samme seige grøten til frokost hver morgen, de samme kokte potene til middag hver dag og fikk godteri bare i helgen. Men sånn trengte ikke livet å være.

Man kunne være på tivoli på en mandag i én by og på sirkus i en helt annen by på en onsdag. Og hvis man ville spise sjokolade på tirsdagen imellom, ja, så gjorde man det! Ikke det at vi pleide å gå så mye på tivoli på mandager og sirkus på onsdager, for det hadde vi sjelden penger til. Men det trengte vi heller ikke, for livet vårt var som å være på tivoli og sirkus. Vi er vårt eget tivoli, du og jeg, pleide mamma å si. Carpe diem, pleide hun også å si. Det er

latin og betyr grip dagen. Mamma mente at man skulle ta tak i alle de spennende mulighetene livet byr på, for hvis man gjør det, blir hver dag til både sirkus og tivoli. Og den som ikke får til det, er bare et grått og kjedelig menneske, med et grått og kjedelig liv. Mamma var ekspert på å gjøre alt vakkert og spennende. Hun hatet klær i kjedelige farger, som mørkeblått og grått og svart. Hun hatet kjedelige, vanlige navn også. Meg hadde hun gitt det vakreste og mest eventyrlige navnet hun fant i hele navneboka: Isabella. Det er en dronning verdig, pleide hun å si, og du er min egen lille dronning.

Så hadde hun lagt til det nest vakreste og eventyrlige navnet hun fant: Madeleine.

Isabella Madeleine. Heter du noe så vakkert, kanskje?

Det hendte at jeg kikket meg i speilet og tenkte på navnet mitt. Den som kikket tilbake, var ikke en dronning, men en ganske vanlig jente med bustete hår. En jente som hadde vokst veldig fort det siste året, og var midt mellom barn og ungdom. En jente som hadde litt for små klær i gøyale farger, men som ofte var nokså møkkete.

Passet hun egentlig til å hete noe så flott som Isabella Madeleine? Jeg var ikke sikker. Men det sa jeg aldri til mamma, for da ville hun sikkert bli lei seg. I stedet prøvde jeg å være som navnet mitt, og som mamma, like spennende og eventyrlig. Vi trasket av gårde en god stund langs veien denne dagen i oktober. Gjennom skoger og langs jorder, vi passerte små og store bondegårder, en mølle og en eng, hvor noen sauer beitet. Mamma gikk uten å si stort. Det var ulikt henne, vanligvis var hun en skravlekopp. Nå marsjerte hun fremover med bestemte skritt, som om hun visste hvor hun skulle. Da sola var i ferd med å gå ned, kom vi til et hyggelig håndmalt skilt ved en landsby. Velkommen til Eikedalen, stod det.

«Eikedalen, er det hit vi skal?» spurte jeg.

«Tja, kanskje det», sa mamma.

«Vi kan i hvert fall ta en titt. Men hvis byen er kjedelig, drar vi med det samme.»

Hun sa det med helt vanlig stemme, men det var likevel noe som ikke stemte. Når vi kom til nye steder, pleide mamma å gå sakte, hun pleide å peke på ting og mennesker vi så – se, der er et hus som passer for oss, og se på dem, de kan kanskje bli vennene våre, og se på den lille gata, skal vi prøve ned der, eller hva med den, der ser det kose- lig ut. I dag travet hun gjennom landsbyen uten å se på noe som helst. Jeg kikket meg rundt. Langs hovedgata lå små

**Kanskje var det
meningen at det
skulle være
skummelt,
men det så mest
hyggelig ut.**

butikker på rad og rekke. En grønnsaksbutikk, en skomaker, en bokhandel. Flere av dem hadde pyntet vinduene med gresskar og høstblader. Utenfor jernvarehandelen var en dame i ferd med å sette opp et digert spøkelse, og i vinduet på blomsterbutikken hengte en mann opp store edderkopper. Jeg gikk nærmere. Edderkoppene hadde lange, hårete bein og kravlet over hele inngangen til butikken. Æsj! Nå tok mannen frem noe stort og hvitt og begynte å rulle det ut, som en tynn gardin foran vinduet. Det var edderkoppspinn! Jeg måtte le. Det var den ekleste og stiligste pynten jeg noen gang hadde sett. Jeg ville bli stående og se på til mannen var ferdig, men mamma hadde allerede gått videre. Nå maste hun på meg. «Har du lim i rumpa?» «Nei, unnskyld.»

**Mamma gikk uten å si stort.
Det var ulikt henne, vanligvis
var hun en skravlekopp.**

Jeg skyndte meg av gårde igjen. Hun strenet videre nedover gata mens hun mumlet for seg selv.

«Den fæle festen.»

«Fest?» sa jeg.

«Huff, De dødes fest», sa mamma.

Hun gikk så fort at jeg måtte småløpe for å holde følge.

«En skrekkelig tradisjon», fortsatte hun.

«Hver 31. oktober holder Eikedalen fest for de døde.»

«Hvorfor det?»

«De kler seg ut som spøkelser og monstre og løper rundt i gatene og gjør rampestreker.»

«Hva er vitsen med det?»

«Godt jeg kom meg bort herfra», sa hun.

Jeg prøvde å kikke på henne, men hun lå hele tiden foran meg, så jeg så bare bakhodet hennes.

«Har du vært her før?»

Det svarte hun ikke på.

«Mamma?»

Jeg løp opp på siden av

hende. Ansiktet hennes hadde trukket seg sammen, og øynene var festet på noe langt fremme og langt borte.

«Mamma?»

«Vær så snill, ikke mas på meg akkurat nå», sa hun.

«Dette stedet gjør meg nitrist.»

Nitrist? Jeg så meg rundt igjen og prøvde å skjønne hva hun mente. Landsbyen var jo så koselig. Ikke bare hadde butikene pyntet til dødsfesten, men mange av husene i de små gatene hadde også hengt opp spøkelser i vinduene og satt utskårne gresskar på trappa. Kanskje var det meningen at det skulle være skummelt, men det så mest hyggelig ut. Vi svingte inn en ny vei og fortsatte opp en bakke. Jeg hadde hundre spørsmål i hodet, men når mamma var sånn som dette, liksom sammensnurpet i ansiktet, visste jeg at det ikke nyttet å snakke med henne. Jeg måtte bare vente. •



NY BOK

«Tordendronningen» er siste bok i «Årtidskvartetten» og er en fortelling for alle som liker gjemsel i høstmørket, varme klemmer og store mysterier. Kr 449, Kagge forlag.



**Austad
Diagnostikk**



Brystundersøkelse
med ultralyd



Kartlegging av
plakk i pulsårene



Måling av
fett i leveren

Medisinsk ansvarlig: Dr. Austad

Helsesjekk med ultralyd

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

Bestill time eller lær mer:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no



FØR DET ER FOR SENT

Jeanette krympet seg. Hun og Erik hadde vært sammen i snart 40 år, og i de aller fleste av dem hadde hun vært en travel kvinne med egen lukrativ forretning. Nå var hun syk, trist og kjedelig, og en klamp om foten hans. Det ville nok vært best om de skilte seg ...

Den gangen Jeanette fortsatt hadde frisørsalongen, hadde hun alltid hatt lyst til å sove lenge, men det var det aldri snakk om. På alle åpningsdager hadde Erik vekket henne. Først én gang, og ti minutter senere én gang til, før han selv dro av gårde til skolen. Mange ganger hadde Jeanette brukt de ti minuttene på å halvsove og drømme søte drømmer om hvordan det ville bli den dagen hun stengte salongen, og han gikk av med pensjon fra lærerjobben samtidig. Da skulle hun vente med å stå opp til langt utpå dagen, hvis hun hadde lyst til det.

Nå lå hun under dynen i mørket og lyttet til Eriks rolige pust ved siden av seg. Han kunne sove, men det kunne ikke hun. Etter den første blodproppen i hjertet, som kom helt ut av det blå, og som i løpet av ti dager ble fulgt av to til, hadde hun ikke vært i stand til å sove lenger enn til klokken fem, eller aller senest halv seks. Det var skjebnens ironi. Helsen hadde tvunget henne til å selge salongen et halvt år før planlagt, og så kunne hun ikke sove lenge likevel.

De første bilene begynte å kjøre ute på veien, og hun orket uansett ikke å bli liggende lenger. Ryggen plaget henne. Det gjorde vondt å ligge, og det gjorde vondt å stå opp ... Hun stønnet litt mens hun sakte kom seg ut av sengen. Så kastet hun et blikk på Erik, men han sov bare videre. Et stikk av irritasjon gikk gjennom henne, men straks etter fikk hun dårlig samvittighet.

Han var jo i sving hele dagen, for han måtte gjøre alt det de ellers skulle vært to om.

Jeanette tok på seg morgenkåpen og listet seg ut på kjøkkenet, og hun passet på å være stille mens hun satte over kaffen. Da oppdaget hun det. Erik hadde både dekket frokostbord til to og brettet alt det nyvaskete tøyet før han gikk og la seg i går kveld, for det lå i en perfekt stabel. Og hva gjorde hun? Klaget, og ble til og med misunnelig på at Erik kunne sove lenger enn henne.

Hun sank tungt ned på stolen ved kjøkkenbordet. Mens kaffen rant igjennom, kom de mørke tankene tilbake. Erik ville hatt det mye bedre hvis hun ikke var der. Da kunne han reise, more seg, danse, være mer til stede for barnebarna ...

– God morgen, kona mi, lød det bak henne.

Erik strålte i den lyseblå joggedressen han alltid hadde på om morgenen. Jeanette kunne se at han hadde vært på badet og gredd håret sitt, og hun skammet seg over sitt eget triste utseende.

– Hvorfor blir du ikke bare liggende, du kan jo sove? spurte hun, og hørte til sin ergrelse at det lød bittert.

– Fordi jeg har lyst til å stå opp og drikke morgenkaffe med deg, slik jeg har gjort i snart 40 år, svarte han lett.

Jeanette krympet seg. Ja, hun hadde drukket morgenkaffe med ham i mange år, men i de fleste av dem hadde hun vært en travel kvinne med egen, lukrativ forretning. Nå var hun bare en klamp om foten hans.

– Erik, tror du ikke det ville vært best om vi skilte oss? glapp det plutselig ut av henne.

Erik snudde seg straks rundt og lød nesten sint.

– Hva i all verden er det du tenker på, Jeanette Mikkelsen? Hvis du nevner de fire årene i aldersforskjell igjen, blir håret mitt enda tynnere!

Hun stirret skamfullt ned i bordet. Det var jo ikke første gang hun hadde luftet tanken om at hans velfortjente pensjonstilværelse ville vært bedre uten henne. Og det med de fire årene ... Han hadde vært 22, hun 26, da de møttes, og den gangen hadde aldersforskjellen bekymret henne litt, men årene hadde liksom visket det ut. Helt til nå.

Erik sukket og helte opp kaffe.

– Du vet jo godt at jeg ikke vil høre på det der, Jeanette. Jeg elsker deg og kunne ikke tenke meg å leve uten deg. Dessuten har du slett ikke blitt et sånt skrøpelig vrak som du selv tror. Du kunne begynt på et treningssenter, slik legesekretæren har foreslått. Det er da heller ingenting i veien for at vi kan dra på de reisene vi har drømt om, så lenge du tar medisinen din. Og det finnes jo sykehus og leger i andre land også, ikke sant?

Jeanette svarte ikke, men trakk bare på skuldrene. Han forsto tydeligvis ikke at blodproppene også hadde gitt henne en usynlig følgeskade, nemlig angst. Hun, som alltid hadde vært så sterk, var blitt redd.

Erik smakte på kaffen og la lavt til:

– Hvem vet, kanskje blir du mye eldre enn meg ...

– Trening og pilleeske, mumlet Jette for seg selv.

– Det var jo ikke sånn det skulle være.

– Nei, men nå har det blitt sånn, svarte han og gikk inn i stuen for å lese nyhetene på iPaden sin.

Jeanette så etter ham og rakk å fange opp et uendelig trett uttrykk i ansiktet hans. Det virket så fremmed at hun ble helt forskrekket. Erik så jo ut som om han var syk eller dypt bekymret. Men i virkeligheten var han nok bare lei av å høre henne være trist og negativ.

Da datteren deres, Laura, stakk innom om ettermiddagen, var Erik seg selv igjen. Mens Jeanette hadde sittet med et kryssord, hadde han begynt å rydde i skapet der barnebarnas leker lå hulter til bulter. De hadde for lengst vokst fra det. Laura pratet i vei om barna, jobben og hagen, men plutselig ble hun stille og så på faren sin.

– Har du gått ned i vekt, pappa?

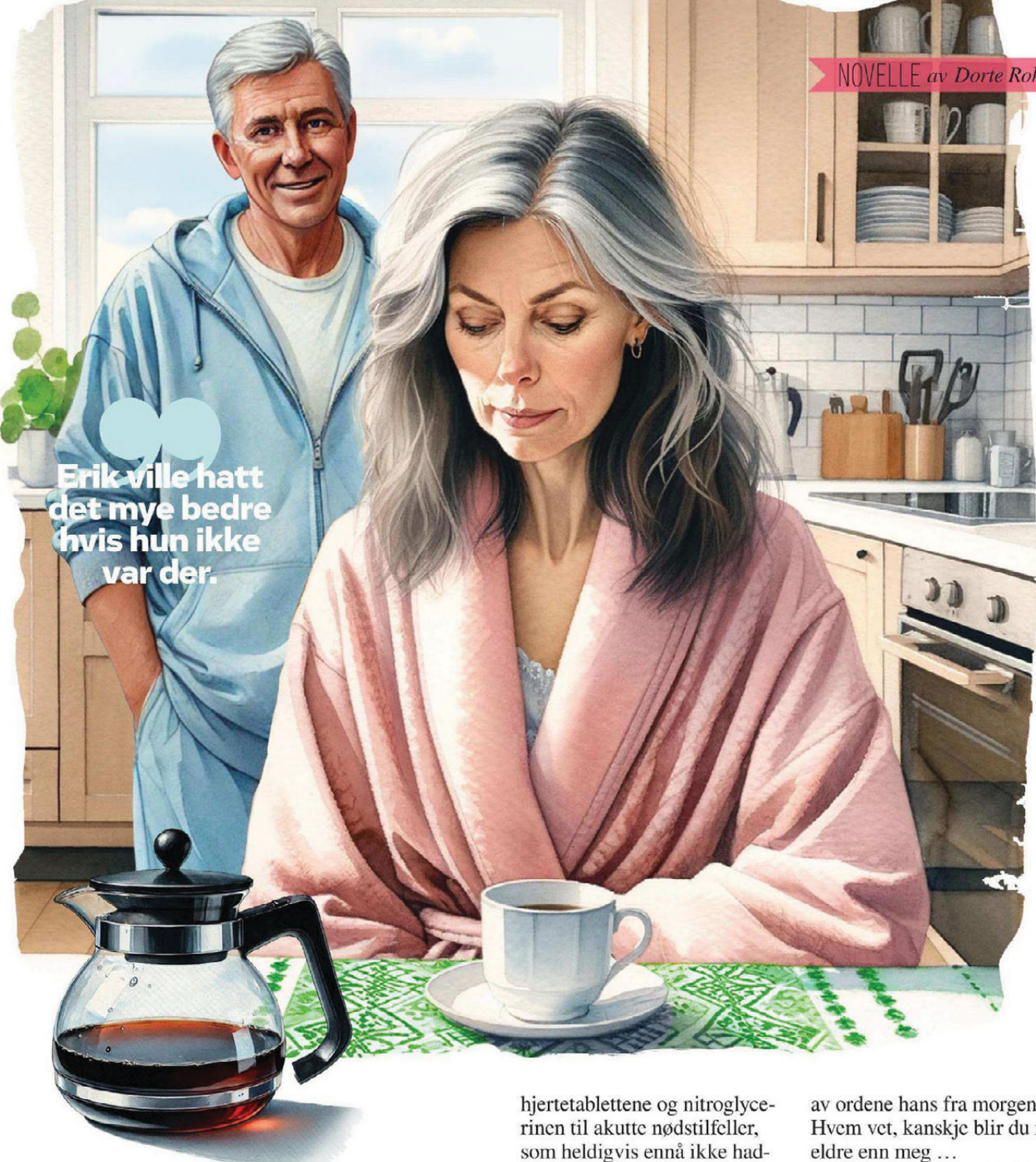
Erik ristet på hodet.

– Nei da, det har jeg slett ikke.

– Jo, det har du, insisterte Laura. – Jeg husker du hadde på deg den skjorten på bursdagen din, og da satt den stramt. Nå henger den jo løst. Du er vel ikke syk?

– Selvfølgelig er jeg ikke syk! kom det straks fra Erik.

Jeanette syntes han sendte henne et blikk, som for å forsikre henne om at han visste hvem av dem som var pasi-



**Erik ville hatt
det mye bedre
hvis hun ikke
var der.**

enten. Så skiftet Laura tema, og Jeanette tenkte ikke mer over den lille episoden. Ikke før hun skulle ta de vandrivende tablettene sine en time før middag.

Erik pleide å sette dem foran henne sammen med et glass vann, men da klokken i stuen ble kvart over fem, hadde han fortsatt ikke dukket opp. Hadde han virkelig glemt det? Hun la fra seg Sudokuheftet og gikk ut på kjøkkenet.

Erik sov! Han satt rett opp og ned på en kjøkkenstol med hodet på skakke og øynene lukket. Jeanette ble forbløffet, for det hadde hun aldri sett før.

Hun tok et skritt mot bordet for å vekke ham, men ombestemte seg. Hun kunne jo fint ta tablettene selv.

Fortsatt undrende gikk hun ut på badet og åpnet medisinskapet, som ellers alltid hadde vært Eriks domene. Det var overraskende mange glass og esker der inne, men det var også lenge siden hun hadde vært i det skapet. Siden hjerteinfarktet hadde Erik tatt seg av alt det der.

Nå rotet hun forsiktig mellom glassene for å finne de vandrivende tablettene sine. Der var det hvite plastglasset. Navnet hennes sto også på

hjertertablettene og nitroglycinen til akutte nødstilfeller, som heldigvis ennå ikke hadde vært nødvendig. Og på to av medisineskene sto Eriks navn, uten opplysning om hvorfor han fikk medisinen. Begge etikettene var skrevet ut fra apoteket i løpet av de siste ti dagene.

Jeanette svelget tablettene sine med en slurk vann fra springen, og plutselig måtte hun sette seg på kanten av badekaret. Erik var syk! Han hadde gått ned i vekt, det hadde Laura rett i, men Jeanette hadde ikke lagt merke til det før nå. Og han tok reseptbelagt medisin i hemmelighet. Han hadde ikke engang nevnt at han hadde vært hos legen!

I hodet hennes lød et ekko

av ordene hans fra morgenen: Hvem vet, kanskje blir du mye eldre enn meg ...

Erkjennelsen var så sjokkerende at hun måtte liste seg inn på soverommet og legge seg. Hun hadde hjerteproblemer, sånn var det, men kanskje var Erik den mest syke av dem.

– Jeanette, jeg fant deg ikke. Her er tablettene dine, skynd deg å ta dem, så det passer bedre med middagen.

Erik kom inn på soverommet og gikk energisk bort til sengen. Med et oppmuntrende smil la han to tabletter og et glass vann på nattbordet. Hun kunne se at han hadde plasket kaldt vann i ansiktet, for skjorten hans hadde våte flekker, og han hadde også gredd

håret på nytt. Men det var jo bare for å skjule at noe var helt galt. Han sa ikke et ord om at han hadde sittet på kjøkkenet og sovet. Hun sa heller ikke noe. Hun tok bare pillene i hånden og lot som om hun skulle ta dem. Da han hadde gått, smøg hun seg ut på badet og la dem tilbake i det riktige glasset.

Neste morgen våknet Jeanette enda tidligere enn vanlig. Hun følte det som om hun ikke hadde sovet i det hele tatt, men det måtte hun jo ha gjort, for hun kunne huske et fryktelig mareritt om å miste Erik og bli alene. Han sov fortsatt, og hun snudde hodet og så på ham. Var det ikke av og til en trekning av smerte som gled over ansiktet hans? Var ikke pusten hans litt ujevn?

Det merkelige var at ryggen hennes nesten ikke gjorde vondt denne morgenen. Faktisk syntes Jeanette at hun hadde fått det bedre. Kanskje hun skulle kjøre til byen om ettermiddagen og kjøpe en ny leppestift og kanskje en fin bluse. Det var lenge siden hun hadde brydd seg noe særlig om utseendet sitt.

Stille kom hun seg ut av sengen, og da hun satt på kjøkkenet, ble hun overveldet av fortvilelse. Tenk om hun mistet Erik. Her hadde hun gått og klaget fordi hun ikke selv fikk bestemme når hun skulle slutte med salongen. Og nesten daglig hadde hun plaget Erik med tankene sine om at han ville hatt det bedre uten henne ... Å, som hun skammet seg. For nå innså hun jo at hun i hvert fall ikke ville hatt det bedre uten ham, uansett hvor syk hun ble. Hun elsket ham jo, og kunne ikke tenke seg livet uten ham. Og akkurat det samme hadde han sagt til henne. Det var helt ubegripelig at hun hadde oppført seg så tåpelig.

Jeanette hadde kaffen klar da Erik sto opp, og hun hadde også ristet brød og kokt egg.

– Jeg kjører til byen i dag og kjøper noen småting, sa hun da de satt ved bordet.

– Det kan jeg godt ordne for deg, for jeg skal uansett en tur, sa Erik, men Jeanette ristet på hodet.

– Jeg klarer det selv.

– Fint, nikket Erik. – Jeg vil helst ta sykkel.

– Skal du noe spesielt? glapp det ut av henne.

Han så overrasket på henne, for hun pleide aldri å blande seg i hva han gjorde. Det hadde hun alltid hatt for travelt til.

– Eh ... jeg skal bare ordne noen ærender, mumlet han.

– Jeg drar nok ved halv ettiden.



– Tror du ikke det ville vært best om vi skilte oss?

Halv ett? Jeanette fikk en klump i halsen. Legesenteret hadde konsultasjon mellom 13 og 14. Hun åpnet munnen for å spørre om han skulle til legen, men lot være. For hun ante ikke hva hun skulle gjøre hvis han fortalte henne sannheten og den viste seg å være akkurat så ille som hun hadde forestilt seg.

Kvart over ett kjørte Jeanette nesten tilfeldig forbi legesenteret med handleposene i baksetet. Hun hadde faktisk kost seg på byturen, og hun hadde slått av en prat med en av sine gamle kunder. Nå speidet hun ut av sideruten. Det sto mange biler og sykler ved legesenteret ... og en av syklene lignet på Eriks.

Hun var nær ved å kjøre opp på fortauskanten da hun i det samme så en velkjent skikkelse komme ut av legesenterets røde dør. Det var Erik, og han hadde et merkelig sammenbitt uttrykk i ansiktet. Han strøk seg over pannen med en trett bevegelse.

Jeanette bråbremsset, og en bilist bak henne tutet irritert. De neste sekundene hadde hun nok med å blinke inn til siden og la den andre bilen passere. Da hun kikket opp fra rattet, sto Erik ved bilen med sykkel sin, og hun måtte trykke på knappen og rope ut gjennom sideruten.

– Jeanette, hva gjør du her? utbrøt han overrasket.

– Eh ... Hun klarte rett og slett ikke å få de fryktelige ordene over leppene. At hun var redd for at han var alvorlig syk, og at hun risikerte å miste ham.

– Det var bare ... ja, nå som jeg likevel var i byen, ville jeg bare stikke innom legesekretæren for å høre litt om det der treningsopplegget, hørte hun plutselig seg selv si. – Jeg må jo komme i gang igjen. Og så med de reisene vi alltid har drømt om. Vi har jo god råd til det etter at jeg solgte salongen, ikke sant?

– Nei, Jeanette, mener du det virkelig? Smilet hans strålte mot henne, og i hennes øyne forvandlet han seg til den flotte, unge lærerstudenten hun hadde falt for da hun klippet ham første gang.

I neste øyeblikk satte han sykkel sin mot en lyktestolpe, løp rundt bilen og smatt inn på passasjeret.

– Mener du det? gjentok han og lyste opp av glede.

Jeanette nikket. Klart hun mente det. Hun mente hva som helst som kunne gjøre ham glad. Selvfølgelig skulle de reise, selvfølgelig skulle hun komme i gang igjen. Nå forsto hun ikke hvorfor det ikke hadde skjedd før.

– For det er vel ikke for sent, Erik? fikk hun frem.

Øynene hans ble store av forbauselse.

– Hva mener du?

Jeanette sukket og fuktet leppene med den tørre tungen. Nå måtte hun få høre sannheten og ta det som det kom.

– Du kom jo ut fra legen, og du har medisiner hjemme, og du har gått ned i vekt, og i går

satt du på kjøkkenet og sov, og ...

– Jeg har da ikke sovet på kjøkkenet, bare lukket øynene et par sekunder, innvendte han straks. – Og vekttapet har kommet helt av seg selv etter at jeg la om kostholdet vårt slik ernæringsfysiologen på hjerteavdelingen foreslo. Så vidt jeg kan se i speilet har det bare gjort meg godt!

– Du har alltid vært en flott mann, sa Jeanette raskt.

– Men medisinen? Og legebesøket nå nettopp?

Erik laget en oppgitt grimase.

– Jeg har slitt med en skikkelig irriterende blærekatarr. Men nå er det endelig over. Uff, jeg hater såne småplager.

– Blærekatarr? gjentok Jeanette og våget nesten ikke tro sine egne ører. – Men det er jo ingenting, Erik.

– Nei, og det er jo derfor jeg ikke har nevnt det.

Jeanette begynte å le og omfavnet ham av ren lettelse. En gammel kunde fra salongen passerte bilen og kikket nysgjerrig inn, som om hun undret seg over at Jeanette fra tidligere «Salong Jeanette» satt her og klemte en mann i bilen sin. Hun vinket muntert til kunden og sa til Erik:

– Vi får vel komme oss hjem før vi gir hele byen noe å sladre om.

Erik nikket og ga henne et kjærlig klapp på kinnet før han åpnet sidedøren.

– Vent litt, sa hun. – Skal vi ikke bestille bord på en god restaurant i kveld?

– Jeanette! Nok en gang så Erik henrykt på henne. – Du har jo ellers ikke hatt lyst til å gå ut siden du kom hjem fra sykehuset?

– Det har jeg nå, smilte hun. – Jeg har faktisk ikke gått i stå eller grodd fast, selv om jeg kanskje har oppført meg sånn, og vi kan jo samtidig se på noen reiser over ettermiddagskaffen. Det er jo masse fremtid, og den skal jeg få det beste ut av ... sammen med deg. •



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 17.11.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkoppa 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!

Kryssordkoppa
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. 40:

Odd Boye

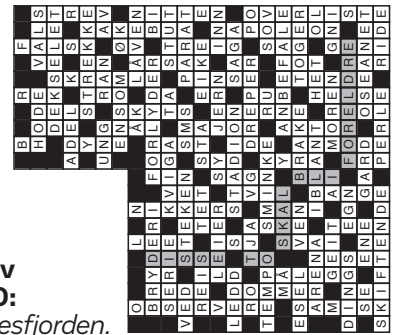
Tønning, Skien.





TRÆR	↓	SIKRE	↓	GRØNT BELEGG	↓	OPP-HØYE	↓	SAUE-LYDENE	↓	GAMMEL KARAKTER	↓	KV. NAVN	↓	BRITISK KONSERVATIV
↓				STOLT										
				IGJEN										
→												BRUKE ÅRER		
ROBÅT					SISTEN				ALVER					
LITEN MAKRELL				LIDELSE (FORK.)	STÅL			SVART-KLEDD PERSON		ILDKULE			TRÅKLE	
				PULVER				TJUE					SKRIK	
VIN	SINTE					KNURRE								VENDING
	HOLDT MUNN					OVER-SKUDD								MARKEN
	DRO IKKE					TIL DET STEDET								
BØYD	↓	LASTE-BIL	FUNKY ...	GRESK ØY	HJEMME-BRENT	ELLEVILLE			EVENTYR-FIGUR					
						BESTIKK			FRØKOST-KJØTT					
TRYKKE					KV. NAVN		HOVED-STAD					NATUR OG UNGDOM		
							LIK					EUROPEER		
NOE FOR 3					FARTING		KNA		VITTIG					BETYR NY
					STED				BRA					
VIFTE	VUR-DERER					... BLUND		KULA	DATA-MASKIN		SUNN DRIKK			
	LEDER								DONERE		FUGLE-BÅND			
→				GRØSSE										BLE TIL
				KRO										
NEDER-LAND		NAUTISK MIL			RUTSJET	SPIS		RAPTUS-ENE				UNDER ÅPEN HIMMEL	TO SIKKLER AN-BRAKTE	
		KAKE						VRIMLE						
GRESK OST					TULL-PRAT				BUSKAP		DAM			BESITTE
											PARADIS			
KINN-KLAPS						TIL HIM-MELS	TRANS-PORTERE				MØTE SIN OVER-MANN			
							PÅGAVE-LAPPER				STIKKE AV			
FLYTTET	ORDNE				STREIFE OM			SLETTE					YMTE	
	PURKE							TOMMEL OPP					BÆRE-REDSKAP	
→														
				KRYDRE				FANGST-MANN				MARK		
STAGGET					BITTERT ØL			TEAM		LSD				

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



Liv Kari Ulsaker, Førresfjorden.



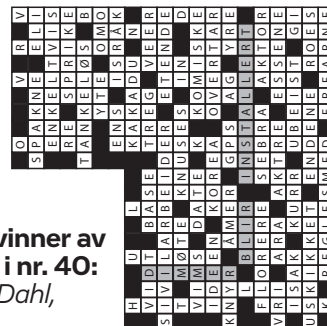
A photograph of three people sitting on a light-colored kitchen floor. On the left, a woman with long brown hair is holding a large carved jack-o'-lantern over her face. In the middle, a young girl with brown hair and a black bow is holding a smaller carved jack-o'-lantern. On the right, a man with dark hair is holding a large carved jack-o'-lantern over his face. They are all wearing casual clothing. The background shows white kitchen cabinets and drawers. The image is part of a larger layout that includes a crossword puzzle grid on the right side.

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. 40:
*Ernst Roger Dahl,
Halden.*



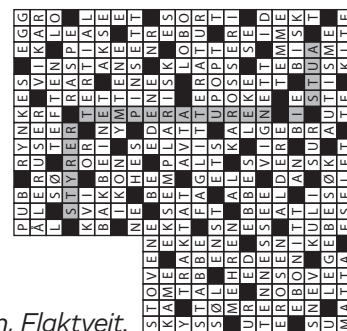
FUNN	↓	RYGG	↓	↓	MEDI- SINER	↓	VASKE- MIDDEL	MINNES- MERKE	VISER	BINDE								ØNSKET		HÆREN
BØL	20			3		17	SANKT			BU	16	15	5	21	3	5			22	
	19	6	14	5	2	9	HEVE	12	4	STILT	12	16	18	6	PÅFYLL	VENDE MAS- KINENE	21	3	7	
→ 1	6	7	18	22	TYKKEST SVENSK TALL	20	5	4	5	12	4	TEGN								
												ELENDE	16	19	14	14	7	5	6	
MYTO- LOGISK VESEN		ABER	14			DRAKT- ENE								VOKALER						
	5	LØVTRE		5	15	KLØFT	12	7	6	9	5	15	5	VELGE	5	19	INNTA	BRØNSE- VINNER	14	
LEI	16	5	9	GLATT TAR					TRÅKKE HUSET	4	6		13	DRIKK VEGE- TASJON	18	6	4	5	4	5
							FRI								FISKE GJØR SAUEN					
→ 16	19	16	5	21	19	16	UKLAR	18	21	18	15	1	5	4			19	4	6	5
OPP- SKRIFT- SAMLING		PERU	8		ENG. SÅNGER							ISEN								
	14	KOM- MUNE		5	7	1	5	3	5	STOPPER	TÅPELIG- HET	9	12	21	6	5	5	15		
SLEN- DRIAN	12	3	13	12	5	6		VIE												
								STIVNET	19	6	1	9	15	5	6	5	VARME- KILDE	5	BESIT- TERE	
→ 12	4	9	3	5	15	MIS- TENKTE									ELITE					
						DRIKKEN	12	9	16	4	5	1	5	MENE	5	15	5	6	5	
EGEN- ARTEN	VAKKERT		12							UNDER										
	SINN	5		4	5	4	9	12	16	14	9	6	7	16	5	3	SKIKK	9		
PERIO- DEN			5		UNIKE					LYNG- HEDENE						DAMPE				
UTSTYRE	10	6		4	AVDØD LADY	5	22	15	5	14	19	5	15	5	ASTRO- NOMISK ENHET	19	12	5		
↳			6				LA MERKE TIL	5	15	12	5	4	HEST		6	7	11	5	6	
	9	15		5	1	5	22	4	FEILFRI	8	6	9	14	7	BAK	5	15	1	5	
HØFLIG TILTALE	1	5	KIMT	6	9	15	22	4												

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

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

Elfrida Johanne Pettersen, Flaktveit.



TEMAKRYSS



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

S	I
KNARR	
KLARER	
SKAPRENE	
SPESST	
FFEKARE	
RRIKEN	
KORVEIT	
STO UVERE	
INTET REDE	
ET OR ATT	
ARK AVISO	
NÄ LITER	
PI MA SE RI	
CHOKE NEES	
OSELVER	
OG ERTAL	
OR EIIM LY	
NOTER ETANE	
BORER SLT	
BORE UTRO	
LIFEGEBE	

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.



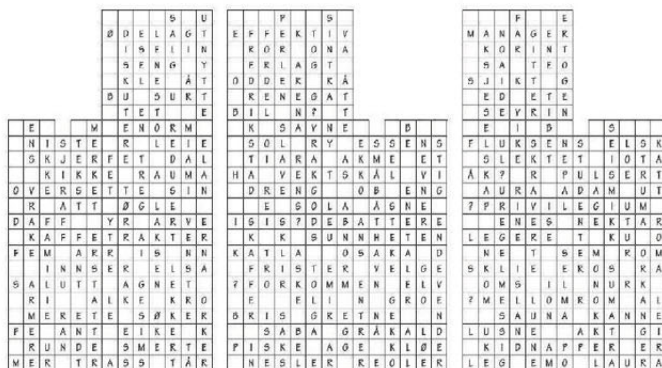
A	ARBEIDS- PLASS	↓	TONE	↓	SANG	BIL- DEL	ANTA
	RIKTIG						
	VETO				FLATE- MÅL		
	RET- NING				KLOKKE		
			MYNT				
			HOVED- STAD				
	ALT I ORDEN			FRED			FISK
				TØYS			
					TOTTE		
	SNACK	VENN					
		IDRETTS- UTØVERE					
DUM- DRIS- TIG		HAST	↓	TIGGE		LEVER	
				GUTTE- NAVN		VOKSER	
MAT							HODE- PLAGG
FETT					HARSK		
REGN					LUE	VERK- STED	SIKT
		TILRÅDE					ENKEL
		VERDENS- DEL					BE- HAND- LINGEN
LANG- SOM					MEK- TIGE		
				SKRIKET			MES- TER- SKAP
				UNDER- SØKE			GJEN- NOM- SØKE
SVEPE					HIS- SIG		
BÅRE							
VEGG- TREKK					DAL- SIDE	YTTER- LIGERE	
					ESEL	HVAL	
	DES- SERT			MÅL		REKKE	
	TRE					MANN OG KONE	
HULE					REKKE		KUNN- GJØRE
FEIL					VAKKER		
BAK- VERK	TAUER					SE	
	BAK					TRILLE	
				MONO- POL			ESS
				SKLI			
EGEN- RÅDIG		OVER- FALL			PREP.	HÅR	SPISE
		STEMME					
			FNISE		PLANTE		
					PRON.		
USTYR- LIG							FØ OPP
TIRRE							
							ORD- NER
				LEIT			

FA- TALE	?	FUGL	RØY- TER	GIT- TER	↓	HØFLIG
						YRKE
STÅK				ROM		
				SKUE- SPILL		
GÅ						
HVILE					APPA- RAT	
					GUDINNE	
GUDS- TJE- NESTEN		PAT- TER	KUNST	FØLE		
				DYR		
RIS- TER						
SITTE- PLASS					SPRÅK	?
BEILE				PLANTE- VERDEN		
				APPARAT		
FILO- SOF		TRÅKK				?
		FOLK				
						PRON.
SIRK- LER						
USTØ	DRIKK					KORT
	SPORET					PROFET
					MIDT- STILLE	
					HANNDYR	
SMER- TE			FRY- SER			
OPP- MUNT- RE						
				GLORIEN		
				JENTE- NAVN		
						SMALT
ENE	TILBAKE					PISKER
	SAMT- LIGE					
BÅT					FALL	
DEKKER					SKÅN- SOM	
BOLIG					PRON.	
				BE- SVIME		
STOP- PER						

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 40:**
*Elisabeth Berg,
Rakkestad.*



FAN- TAST	↓	SUF- FIKS	KON- KUR- RANSE	ULÆRD	↓	SALT	 					
ALT				AVLØP								
KRAFT												
RYDDE					SÆR- SKILT							
↓												
SUVE- NIRER												
TALL			KLANG- LØS	OFRET								
LEGEMS- DELEN				MEHE								
↓												
NEET	?	TYKK PLANTE- DEL				PREP.						
↓					TILBUD DYR							
EVIG- HET				FELT							FOR- FATTER	
FART						ØY						
GUTTE- NAVN						TALL						
↓				DELER								UTSYN
PERI- ODE		PAVE- HOFF KALLE						VRIR		LEGEMS- DEL MAT		
↓			?	TALL	MEL- KER	SEIG					GUD- INNE	VRIM- PEIS
?												JENTE- NAVN
→						SKAK- KE						
HYLLET						HYL				DYR		
KOM- MUNE										VANLIG		
JENTE- NAVN				TÅKA							DRYSSE HERRER	
FJELL	SNE- VERT DIKTER					BYGG- VERK REN						KOM- PAKT
↓					GUTTE- NAVN DRIKK				FRODIG GNAG- SÅR			
KIKKE				KLAGE								
LEVE				GRESK BOKSTAV								
↓			INN- GANG					FOR- FATTER				
PÅ- LEGG					BØNN			TRE- STANG				

A young child, likely a toddler, is running towards the camera on a paved surface. The child is wearing a bright orange beanie, a green collared shirt under an orange vest featuring a black jack-o'-lantern face, dark purple long-sleeved pants, and orange shoes. They are holding two large, empty orange plastic buckets, one in each hand. In the background, there is a white building with a stone wall and a flowering vine with red and pink blossoms hanging over the path. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

A young child, dressed as a pumpkin, is walking on a paved path. The child is wearing a bright orange pumpkin-shaped hat with a green stem and a green leaf. They are also wearing an orange vest with a large, carved jack-o'-lantern face over a dark long-sleeved shirt. The child is holding two small orange buckets, one in each hand. They are wearing dark pants and orange shoes with green socks. The background features a white wall with a decorative metal gate, a white balustrade, and a large vine with pink and red flowers hanging over the path. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



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

LEKE- TØY	SUSETE ELVE- NAVN		I ÅRET	PRØVE PAPE- GØYE	
ARVE- ENHET					
		ODDE			
		FUGE TEGNE- SERIE			
				RYTME	FØRE
HARSK			UNDER- PLAGG		
BRED			PLASS		

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

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 40:**
Fritz Bekkadal, Trondheim.



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



d° av

M	K	B	O	E
NABO	LØD	G		
REPLI	SERE			
MEKE	REKKA			
KAR	REVNE	KW		
KARENTER				
RANENNERT				
NBUNNA				
VIES	UEKTE			
DEAN	MOMS	IT		
IDEE	FEI	PRES		
RISTE	NI	SPEL	STER	
NATO	AVSE	ELTET	YR	
ENALI	TET	ELT	OBS	
ETIMMAL	SPYDIG	DAL	LI	
OLER	AD	TAM	MOLAR	
FURE	UGREI	GODS	YNK	
RIS	SISK	FAN	AER	KU
KAPUIT	AGAT	FAPRIKOS		
AKTEN	NESE	FAGT		
LLIG	KJENNEL	BRA		
VEE	GN	KPR	ELV	TRE
VEE	GN	KPR	ELV	TRE



SKA- DET		SNØ- UHYRE	HUMRE	FANT STED	BAK FOR LO					BETY TIL	
GRIPE		ROMMÅL	BUSKAP	MAGE TORT		ØL TJEN- ESTE		RASKET BAD- STUE			
↳		NETT- STED AN- LØPER				LAGER SÅLE					
FLER- RER			D RADIO- BØLGE	FOR- NAVN MUSE		0.981 BAR SJØ- SPRØYT		INVI- TERE AMBOLT			
TOTAL		ANTALL MUSER ENG- SLETTE	TEIG JORTE		ELEV TRELL- DOM				NEVNE	VOREN	
↳		ESKA- PERT TRALL		FUKTIG- HET TVERR- TAU		SKJERM BETYR SKINNE					
BY- BOER			HIGE VEDTA			APPA- RAT FIKS					
EIEN- DOMS- RETT		MALM VINYL- SKIVE	GRATIE HUMID	STERK INTE- RESSE SLIK		AUR- HELLE		VON BOK- STAV			
↳		DELTA TIKK			HIPP RYDDE	SKJE- MAET LÆRE- SETNING					
DIKT FER- DIG		NØD RIPE		AKSEL UNDER- STELL	HALS- VIRVEL EN TENUIS			PRO- VIAN	TER- NING- KAST		
↳		KOST- HOLD MÅLTID		BLEK- GULE KORT		VINK ERAKTE					
GOD								URO KOLLE			
MANE		TAGNE PRON.	ERLE ALBUM		VRIMLE CIRKA		SLITE HAR SEG				
ÆRES- TEGN ORDDTEL			BLANDE			SKAPTE					
↳			DOSEN			BLIN- KER					

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 40:**
Finn Bjørnå, Melsomvik.

[illegible]

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

[illegible]

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 40:**
Karin Strand, Porsgrunn.





**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Førstehjelp i nr. 40:**
Brit Sandve, Sandefjord.

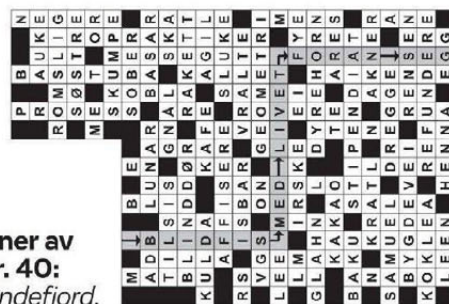


FOTO: GETTY IMAGES



Severdigheit

55

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	>	1			<			
			>		7			
		7		<				
			>				5	
			>		3			<
			>					5
			>					
3	<		<					

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

UKENS NØTT



VANNRETT

1. Infeksjon
4. Dette roper amerikanske nisser
8. Sted i Vestland
10. Forkorte
12. Bør kjærestepar ha
13. Purke
18. Pukkelokse
19. Ombestemmer seg
20. Ettersittende
22. Grunn
24. Farlig flue
28. Krisehåndtering
30. Lyd
31. Håndverker
35. Greie
36. En slags kopi-maskin
37. Dansk øy, kjent for hvitost
38. Lovtale
39. Beslutte

LODDRETT

2. Filolog
3. Bygning
4. Nattfugl
5. Ramt
6. Lojal
7. Lusinger
9. Adjektiv
11. Spartansk embetsmann
14. Nakenkultur
15. Dinosaur
16. Linje
17. Kommune i Nordland
21. Av dette
23. Bort
25. Ris bak speilet
26. Få
27. Mat
29. Rev
31. Feste
32. Dansesang
33. Språk
34. Bidrar til sang

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd



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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 40:
Løsningsord: Kadetttlue
Kjell Haakenstad,
Klavestadhaugen.

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



BØL-GER	AN-VISE	EPI-GRAF	VOKAL-FORAND-RING	AN-GRE-PET	ARE-NAEN	FAR-TØY	SOL-BANE	TEGN	MALER
				SPORT					
HEDO-NIST									
				FUGL					
INNTA				FLOPP					
		KUNST-VERK		PERI-ODE					
FART		SPE-SIELT		FOR-FATTER					
			AN-STRØK						
			IN-SEKT						
	DRIK-KEN	ÅGER-KARLER				LYS-GLIMT	KLIKKE-VESEN	JUS-TERING	SOM FØR
VÅPEN		DYR							
				KOPI-ERTE					
LØ-KALE				MAT					
			VEKS-TER						
GUD									
			NYTEL-SES-MIDLET						
YRKE									
			PLANTE-DELEN			HUG			
SVAK									
			MAGER			PLAGG			

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



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. 40: Wenke Askerød Fevang, Sem.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 51/2025 • Må være oss i hende: 17. november

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. 40:
Tone Helen Bache, Haus.

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 2.

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



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Kong Harald er avbildet på 20-kroners mynten, men hva er det bilde av på myntsiden?
2. Kan kiwifuglen fly?
3. Hvem har skrevet barneboken Vaffelhjarte?
4. Hvem er programledere for denne sesongen av Norges tøffeste på NRK?
5. Hvor mange farger er det i regnbuen?
6. Hvor i kroppen har du tapper og staver?
7. Hva er en srunchie?
8. Finnes enhjøringer i virkeligheten?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Hva er en hammertå?
2. Er katarakt det samme som grønn stær eller grå stær?
3. I hvilket hav ligger Påskeøya?
4. Hva kalles ferdigproduserte klær i standardiserte størrelser med et fransk uttrykk?
5. Hvilken norsk forfatter har skrevet romanen De stjernekyndige?
6. Fra hvilket språk har vi fått ordet bibliotek?
7. Hadde vikingene kompass?
8. I hvilket land ligger Delfi?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Fra hvilken roman er uttrykket «en for alle og alle for en» kjent?
2. Hva er man redd for hvis man lider av ornitofobi?
3. Hvor i Norge ble det tyske krigsskipet Tirpitz bombet og senket av britiske bombefly?
4. Hva er den mest kjente av cyanidene?
5. Hva betyr den italienske musikkbetegnelsen impetuoso?
6. Hva er semantikk læren om?
7. At kristendommen kom til Norge kobles til Olav Tryggvason som var blitt døpt i England, i hvilket år skjedde det?
8. Hva blir fredsavtalen som gjorde slutt på trettiårskrigen kalt?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

INNESYSLER

1. Hva slags spill er Canasta?
2. Hva er gimping?
3. Hvilke fire ting bør du minst ha hvis du skal drive med treskjæring?
4. Hvem spiller Sonja i den svenske tv-serien Gåsmamman?
5. Hva er forskjellen på gouache- og akvarellmaling?
6. Hva heter pinnespillet hvor du skal plukke opp en og en pinne uten å røre på en annen pinne?
7. Er Ravensburger en sveitsisk, tysk eller amerikansk puslespillprodusent?
8. Hva kalles den japanske kunsten å brette papir for å lage en figur, uten bruk av saks eller lim?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Et vikingskip 2. Nei 3. Maria Parr 4. Jørgine Massa Vasstrand og Isak Dreyer 5. Sju 6. I øyet 7. En håstrikk med et stoffovertrekk i fine farger og mønstre 8. Nei **EN LITEN UTFORDRING:** 1. En fotlidelse der en tå inntar en hammerstilling ved at det innerste leddet er bøyd oppover og det ytterste nedover 2. Grå stær 3. Stillehavet 4. Prêt-à-porter 5. Vetle Lid Larsen 6. Gresk 7. Nei 8. Hellas **HJERNETRIM:** 1. De tre musketerer av Alexandre Dumas 2. Fugler 3. Håkøybotn ved Tromsø 4. Blåsyre (hydrogencyanid) 5. Utålmodig, temperamentsfullt 6. Læren om språkets innhold, sammenhengen mellom ord, fraser og setninger og deres betydning eller mening 7. 995 8. Freden i Westfalen **PÅ PULSEN:** 1. Et kortspill 2. En teknikk for å fremstille tekstiler, pyntebånd og dusker av garn 3. Et emne, en kniv, et huljern og sandpapir 4. Alexandra Rapaport 5. Gouachemalingen er heldekkende mens akvarellmalingen er transparent 6. Mikado 7. Tysk 8. Origami



HYTTEKJØP MED BONUS

Da Gina Alice og Axel kjøpte denne enkle 70-tallshytta, fikk de litt av en overraskelse.

TEKST OG FOTO: Kathrine Sørgård

FJELLGLADE: Axel og Gina Alice jobber begge innen finans. Hytta på fjellet gir en egen ro til dem begge. Det runde bordet er snekret av Gina Alices oldefar. Gyngestolen er arv etter Axels mor. Bord fra Møbelringen.

LUN BELIGGENHET: Hytta ligger i tregrensa med høyfjellet rett bak. Plattingen har paret bygget selv.



De visste godt at Skarvatnet ligger idyllisk til, bare en fem minutters gåtur unna hytta de hadde kjøpt i Kvamslia.

– Men den dagen vi skulle overta, fikk vi vite at både naust og båt hørte med til kjøpet, noe vi ble utrolig overrasket og glad for, forteller Gina Alice.

VILLE SNU I DØRA

Det er sent på høsten, og den første snøen har lagt et hvitt dekke i fjellene ovenfor Oppdal. Det lille hyttefeltet ligger lunt og fint til omtrent ved tregrensa. Når vi åpner verandadøra, åpenbarer fjellandskapet seg foran oss. Her tilbringer Axel Leüthen Trøen og Gina Alice Trøen mye kjærkommen tid.

– Følelsen jeg får når jeg våkner her og vet at jeg har en ubrukt dag foran meg, er så god, forteller Gina Alice. At hun skulle bli glad i fjellet og hytta de kjøpte i 2018, hadde hun ikke trodd. Hun ville helst snu i døra da hun kom dit første gang. For hun var vant med en liten hytte som ligger omtrent i fjæresteinene ved Trondheimsfjorden.

HJEMMET UKE 44/2025

KVAMSLIA
900 moh i Oppdal, Trøndelag ligger hytta fra 1974. Den er på 110 kvm med entre, gang, stue, kjøkken, fire soverom, wc, bad, to boder.

Følelsen jeg får når jeg våkner her og vet at jeg har en ubrukt dag foran meg, er så god.

Axel hadde kjent området fra han var tre år gammel, og foreldrene hans drev turisthytta ved Gjevilvatnet. En del år før de to møtte hverandre i 2012, bygget han også en hytte rett ved siden av, som barna hans har vokst opp med. Den ble solgt før de møtte hverandre, men Gina Alice synes det er fint at Axels barn kan ta vare på tilhørigheten til området gjennom hytta hun



FORNYET: Gina Alices mor har sørget for nytt trekk til den gamle stolen. Spisebordet er fra Møbelringen.



FJELLETS FARGER: Lune farger som er gode å være i er valgt for stuen. Sofa fra Home & Cottage, bord fra Møbelringen.

Vi har pusset opp stort sett hele hytta innvendig.

og Axel har pusset opp sammen. Selv har hun en datter som også har glede av den.

Gina Alice deler interessen for friluftsliv med Axel, og har tatt sin første topptur alene sammen med hunden King. Paret har gått fjellturer om sommeren og randonee om vinteren. – Vi har snø lenge her oppe, noen ganger fra oktober til juni. Jeg glemmer aldri synet av Axel da han sto ute på gårdsplassen iført bokser og freste snø i starten av juni!

Ved Skarvatnet fisker de fra båten som fulgte med kjøpet. Poteter til fangsten har de ofte handlet med seg fra et gårdsutsalg på vei til hytta.

MIKS AV NYTT OG GAMMELT

Paret har gjort mye med hytta, som ble bygget i 1974. Men de

SOM NYTT: Siden kjøkkeninnredningen fra 1974 var solid og i heltre, malte paret den fremfor å skifte den ut.



PRAKTISK OG PENT: I de åpne hyllene står det servise som brukes hele tiden.

SMART LØSNING: Kjøkkenskapet stikker litt ut etter at romløsningen ble endret. Det ga Axel mulighet til å lage denne rommelige hyllen.



NYTT OG GAMMELT: Stolen er over 100 år gammel og har fulgt familien til Gina Alice. Lysestakene er fra Dekåren i Åre.



VEL BEVART: Den originale kjøkkeninnredningen i heltre ble malt i stedet for å bli byttet ut. Den åpne peisen ble erstattet med en ny og mer varmeeffektiv peisovn.



HYTTEKOS: Etter en lang dag ute, er det godt å varme seg foran peisovnen for Axel og hunden King. ➔



NYE FARGER: Gjesterommet er pusset opp med farger som kler resten av hytta.



DETTE ER GJORT MED HYTTA

- Byttet gulv og lagt varme under.
- Erstattet den åpne peisen med en mer varmeeffektiv.
- Skiftet tak
- Sneket hyller og baderomsinnredning
- Bestilt bord og benker etter mål av snekker Leif Gjerde
- Beiset vegger og dører inne
- Malt kjøkkeninnredningen
- Bygget ut soverom
- Bygget platting foran inngangspartiet og takoverbygg
- Satt opp skigard

har også beholdt mye, blant annet kjøkkenet. Det ble som nytt med maling og bytte av benkeplate.

– Vi har pusset opp stort sett hele hytta innvendig. Jeg elsker å blande nytt og gammelt. De møblene jeg er mest glad for, er det runde bordet som er sneket av min oldefar, og de over 100 år gamle spise-stolene fra min mors slekt, forteller Gina Alice. Moren Tone Alice, som er utdannet interiørkonsulent, har lutet og trukket om stolene. Fra Axels familie har de blant annet en gyngestol som Axel arvet fra sin mor.

Vegger er beiset, møbler er sneket og varme har kommet til under nye gulv.

– Vi fikk oss en ny overraskelse da vi skulle bygge ut. Fundamenteringen var så dårlig at vi måtte støpe ny grunnmur for å sikre den bakerste delen av hytta. Prosjektet ble dermed dyrere enn beregnet. Men så oppdaget vi underveis at boden ville fungere bedre som soverom, forteller Axel. Resultatet ble flott synes Gina Alice, med utgang til en platting hvor paret ofte drikker morgenkaffe.

Drømmen er nå et tilbygg for å få en enda bedre utsikt til fjellheimen. Der skal det være en stue med store vinduer fra tak til gulv.

– Vi har også et ønske om et nytt og litt mer funksjonelt kjøkken. Skal det bli virkelighet, må vi nok vinne i Lotto! •



RIMELIG LØSNING: Den stødige benken i det nye badet har paret selv sneket. Varmtvannsberederen er bygget inn i benken. Speil fra Hus & Hjem.



TIL GJESTENE: Gjesterommet er lite, men praktisk og koselig.



Vi fikk oss en ny
overraskelse da vi
skulle bygge ut.

NY FUNKSJON: Underveis i byggingen ble det som skulle være en bod gjort til et flott soverom i stedet. Sengegavl fra Møbelringen.

Skyggespill

**FÅ MED DEG DEN
DRAMATISKE SLUTTEN!**

Ellen trodde ikke på et eneste ord av det Anders Lermark sa. At han skulle være offeret og Jane skurken. Det siste var det nok noe i, for Jane virket hensynsløs, men Ellen var sikker på at Anders var en av hennes medskyldige.

HANDLINGEN HITIL (4:5): Ellens tidligere journalist-kollega Harald er forsvunnet på mystisk vis, og Jane, Haralds kone, anklager Ellen for å ha hatt et forhold til ham. Ellen beroliger Jane, og benekter affæren. Ellen blir svært mistenksom når hun ser Jane kysse en fremmed mann, Niklas, og motta noe skjult. Jane benekter også å ha blitt sett med eiendomsmagnat Anders Lermark, mannen som var årsaken til at Ellen mistet drømmejobben. Ellen finner en togbillett fra Drammen, der Haralds bil ble funnet, i Janes lomme. Sammen med kollega Dorte oppdager Ellen at Jane tidligere er dømt for å ha svindlet en funksjonshemmet mann. Overbevist om Haralds fare, bestemmer Ellen seg for å melde Jane til politiet. Hun konfronterer en rasende Lermark i en heis, beskylder ham for å ha sett Jane og avslører at hun har bevis mot Jane. Lermark følger etter Ellen, nå blek og nedbrutt. Han innrømmer at Jane er farlig og har presset ham. Han ber om Ellens hjelp, da han frykter Haralds liv er i overhengende fare.

Ellen stirret på mannen som hadde vært den direkte årsaken til at hun hadde måttet slutte i drømmejobben sin, og som nå gjorde at hun slepte seg gjennom dagene. Og akkurat nå var det aller viktigste at dette var mannen hun hadde sett Jane kjøre bort sammen med for noen dager siden. Så selv om Anders Lermark så nærmest bønnfallende på henne, klarte hun ikke å komme på én eneste grunn til å tro på et ord av det han sa. Og i hvert fall ikke til å hjelpe ham.

– Vet du noe om hvor Harald er? spurte Ellen.

Anders Lermark ristet på hodet.

– Da har jeg ikke mer å si til deg, svarte Ellen.

Men Anders Lermark stilte seg i veien for henne.

– Hun presser meg for penger! Hun tvinger meg til å gi henne kontanter, og hvis du har sett meg plukke henne opp, var det for å gi henne enda en sum penger.

– Og hva er det hun har på deg, da? Du er jo ikke akkurat kjent for å bøye deg for motstanderne dine.

Anders Lermark tidde.

Ellen tok et skritt til siden og gikk utenom ham.

– Saken er ikke over, unge dame. Du kommer til å angre ...

Ellen lot forretningsmannens ord henge i luften mens hun fortsatte mot politistasjonen. Hun trakk jakken tettere rundt

seg. Uansett hvor mye hun trengte svar på hvorfor Harald plutselig hadde valgt å forsvinne, og hva som kunne ha skjedd med ham, kunne ikke dette fortsette. Hun ville overlevere det hun visste om Jane, og så fikk politiet vurdere om de ville gjøre noe med det.

Ellen kunne nå skimte hjørnet av politistasjonen. I det samme ringte mobilen. Det var Jane. Hun stanset. Hjertet hamret i brystet. Det ville vært lettest å ignorere anropet. Men nysgjerrigheten tok overhånd, og hun trykket på den grønne knappen.

– Det er Jane. Vi må snakke sammen.

– Jeg tror ikke det er så mye mer å snakke om.

– Jeg vil gjerne si unnskyld for i formiddag. Jeg var sliten og irritert, men jeg skulle ikke ha sagt de tingene om deg. Kan vi ikke møtes hjemme hos meg?

– Nei. Jeg skal på jobb om litt. Og jo mer vi snakker sammen, jo mer føler jeg at du fyller meg med løgner. Anders Lermark har nettopp bekreftet at dere har sittet i bilen hans sammen.

– Saken er ikke over, unge dame. Du kommer til å angre ...

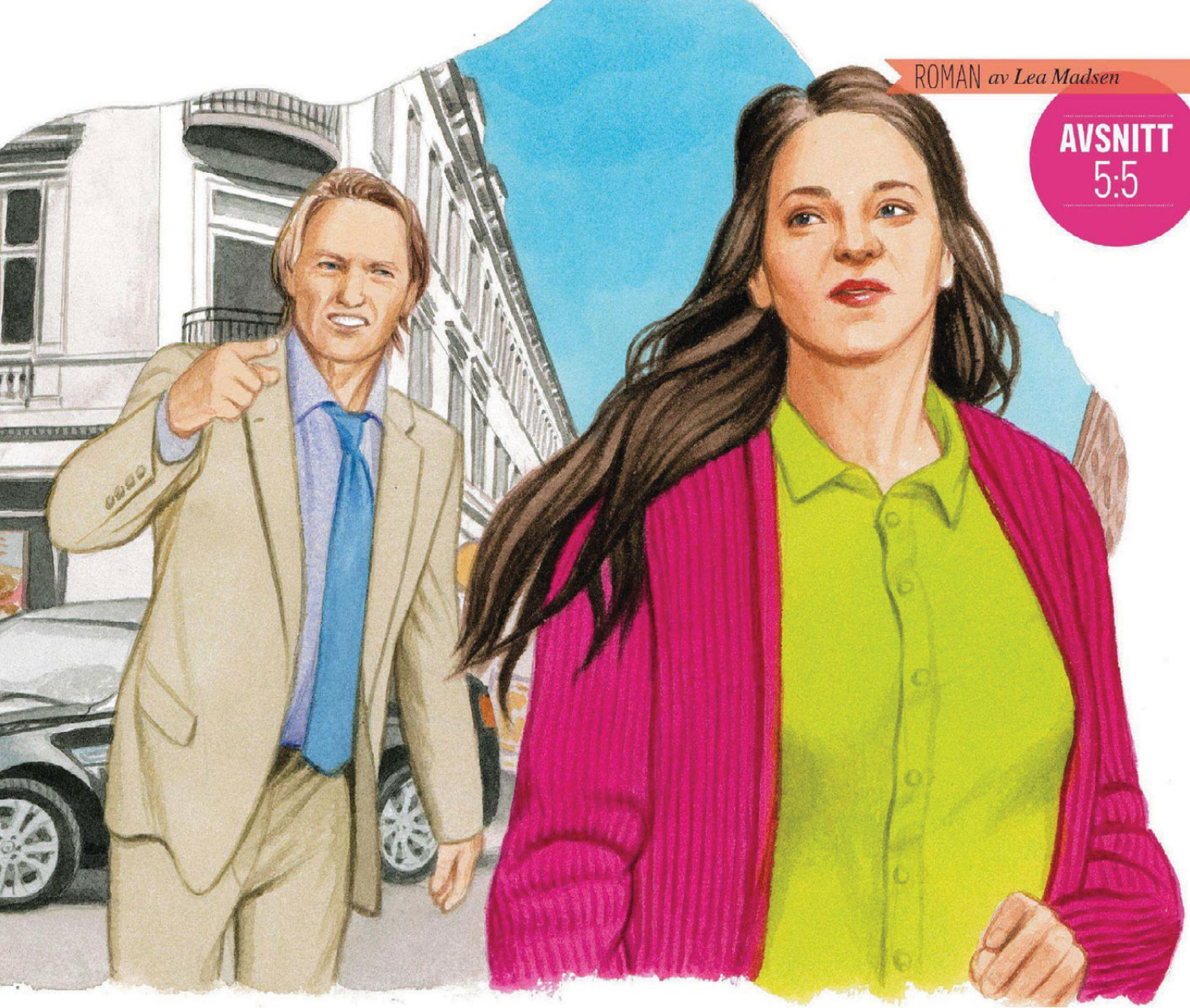
Jane ble stille. Ellen holdt pusten. Så fortsatte hun.

– Jeg så deg og Niklas sammen utenfor kafeen i formiddag. Jeg så dere, Jane. Du så ikke akkurat ut som en sørgende hustru. Jeg er faktisk på vei inn til politiet nå. Jeg har tenkt å fortelle dem det jeg vet. Om det – og om dommen du har sonet tidligere. Kanskje de synes det er interessant, kanskje ikke. Men jeg stoler ikke på deg lenger, Jane. Jeg tror du vet mer om hva som har skjedd med Harald enn du har fortalt.

Det var stille noen sekunder til.

– Du har virkelig hatt det travelt, Ellen. Jeg trodde faktisk du var vennen min. Men du har rett ... jeg vet noe. Jeg har hørt fra Harald, og fordi du tross alt har vært så snill å hjelpe meg med å lete et-





ter ham, skal jeg fortelle deg hva han har sagt. Men da må du love at du ikke går inn på politistasjonen nå. Vi møtes hjemme hos meg.

Nå var det Ellens tur til å nøle. Hun kunne nesten ta på politistasjonen. Det var bare ti skritt igjen bort dit.

– Jeg kommer ikke hjem til deg, det kan du bare glemme. Vi møtes et offentlig sted.

– Så dramatisk du er. Men greit. Hvis du er i byen, så ta buss nummer 10 vestover. Jeg sender deg en adresse. Vi møtes om en halvtime. Og, Ellen, du kommer alene, og du forteller ingen om dette!

Jane la på.

Ellen stirret på telefonen. Jane hadde jo ingen mulighet til å kontrollere hvem hun ringte til. Hun fant frem nummeret til Dorte og ringte. Ingen svarte. Hun sendte en

SMS: «Ring når du kan. Det er viktig.»

Så snudde hun seg bort fra politistasjonen og gikk til nærmeste busstopp. Et par minutter senere satt hun på buss nummer 10 vestover.

Da Jane litt senere sendte adressen, flyttet Ellen seg urolig i setet. Det var til et industriområde. Hun prøvde Dortes nummer igjen, men fortsatt uten svar.

Ellen gikk av bussen og fulgte veien mot en bygning som så ut til å være under oppføring. Alt utvendig virket ferdig, men inne kunne hun se nakne vegger uten maling, og plutselig gikk det opp for henne at bygget tilhørte Anders Lermark. Det var en del av det prosjektet han hadde mistet investorer til, etter at Ellens artikler begynte å rulle. Det var

over et halvt år siden nå, og hun var overrasket over at han ikke hadde kommet videre.

Hun skulle akkurat til å sende adressen til Dortes nummer, men i det samme kom Jane ut fra en av dørene nærmest. Ellen stakk telefonen i lommen og gikk henne i møte.

– Bra du kom. Og du er alene?

Ellen nikket.

– Hvor er Harald da?

– Slapp av. Du skal få vite det. Jane gikk inn gjennom døren, som viste seg å være en oppgang. En trapp førte opp til de neste etasjene, og det var også en trapp som gikk ned til en kjeller Ellen ikke hadde lagt merke til at bygget hadde.

– Vi skal ned her, sa Jane og begynte å gå ned trappen mot kjelleren.

Ellen nølte. Hun hadde

overhodet ikke lyst til å følge etter Jane. Jane sukket teatralisk da Ellen ble stående.

– Hør her, du vil vel vite hvor Harald er, ikke sant? Kom nå. Jeg vet jo godt at det lille hjertet ditt banker for mannen min. Men han er min, Ellen. Og han har slett ikke de følelsene for deg som du drømmer om.

Janes tone var spottende, og Ellen kjente at selv om hun ble sint, traff ordene henne. For Jane hadde jo rett.

De kom ned i kjelleren, og en stram lukt slo mot dem. Ellen fikk umiddelbart kvalme.

– Det du lukter, er forresten alle bevisene mot Anders Lermark, som du ikke klarte å skaffe selv. Han har hatt opptil 25 rumenere boende her nede på et tidspunkt. Han er virkelig en hard negl.

Ellie måtte. Hun hadde hørt ryktene om Lermarks sovesaler. Men hun hadde aldri klart å bevise noe.

– Hvorfor har han ikke ryddet opp? De er vel ikke her lenger?

Jane lo.

– Dels fordi han ikke lenger har noen til å gjøre det skitne arbeidet for seg. Dels fordi jeg har forbudt ham det. Ellen så uforstående på Jane, som sendte henne et ertende og triumferende blikk. – Jeg fant ut at han har en affære med en yngre kvinne. Hun tror selvfølgelig at det er penger å hente. Men Lermarks midler er bundet til konas familie. Så hvis kona finner ut at han er utro, er det slutt for Lemark. Derfor må han betale for handlingene sine. Og foreløpig blant annet ved å holde fingrene unna denne bygningen.

– Hvorfor vil du ikke at han skal rydde opp?

– Fordi jeg bruker stedet.

Ellen merket at Jane hadde skiftet tone. Hun virket overlegen og målbevisst på en måte Ellen ikke hadde sett før. Det gjorde henne urolig. Hun ville snu og gå tilbake mot døren, men Jane var over henne med energisk effektivitet. Hun angrep Ellen bakfra ved å presse en våt klut mot ansiktet hennes. Det snurret rundt for henne, og plutselig ble alt svart.

Da Ellen kom til bevissthet igjen, dundret hodet tungt. Hun hadde en tørr, salt smak i munnen og måtte kjempe for å svelge bare litt spytt. Langsomt gikk det opp for henne at hendene hennes var stripset sammen på ryggen, og at hun var kneblet med en stramt bundet klut rundt munnen. Hun satt på gulvet i et dunkelt rom uten vinduer. Bare et lite glassfelt øverst i rommets eneste dør slapp inn litt lys. Lukten var en blanding av rengjøringsmidler og urin, og Ellen måtte snart kjempe for å holde kvalmen i sjakk. Det ville være livsfarlig for henne å kaste opp akkurat nå.

Etter hvert som øynene

vendte seg til mørket, kunne hun se konturene av en benk midt i rommet. Der lå en person fastspenn. Det måtte være Harald. Ellen fikk tårer i øynene da kroppen på benken rørte seg litt. Han var i live.

Hodet hennes verket, men hun klarte å komme seg opp på beina. Vaklende tok hun de få skrittene bort til benken, og nå ble tårene så mange at de fylte øynene hennes. Haralds skjegg var blitt langt. Håret hans var flokete og stivt av størket blod, og øynene matte. Men da han fokuserte på henne, lyst de opp med nytt håp.



– Jeg vet jo godt at det lille hjertet ditt banker for mannen min. Men han er min, Ellen.

– Ellen ... er det deg?

Stemmen hans var svak, og Ellen tenkte at det måtte være grunnen til at Jane ikke hadde bundet noe foran munnen hans. Hun kunne ikke svare ham, men begynte å lete etter noe hun kunne bruke for å få hendene fri. Hun fant et skarpt metallhjørne på kanten av benken Harald var spent fast til. Energisk gned hun stripsene mot metallet, og etter noen minutter ga de etter. Det sved i händleddene, men nå kunne hun rive kluten vekk fra munnen og trekke pusten fritt. Til tross for stanken var det en lettelse.

Hun så på Harald med ømhet. – Jeg prøver å få deg løs, sa hun.

Hun kunne se håpet i Haralds øyne, men det var tydelig at han var svært utmattet. Ellen slet med stropene som holdt Harald fast, og det tok litt tid før hun forsto systemet. Til slutt fikk hun dem løsnet.

– Hvor lenge har jeg vært her, Harald?

Han ristet på hodet. – Jeg vet ikke. Jeg må ha sovet. Men hun kommer helt sikkert snart tilbake.

Ellen nikket. Harald hadde rett. Å sperre dem inne sammen måtte ha vært en desperat handling fra Janes side. Da først Ellen var ved bevissthet, hadde det ikke tatt lang tid før hun kom seg fri. Hun måtte tenke raskt.

– Hvordan har du havnet her, Harald?

– Det er Jane. Hun mistet fullstendig besinnelsen. Jeg fant ut at hun presser penger ut av Anders Lemark. Hun jobber på det pleiehjemmet hvor Lermarks mor bor. Og jeg tror moren har betrodde seg til henne om et eller annet som Jane kunne bruke mot ham. Da jeg fant ut av det, ble jeg naturligvis sint og ba henne stoppe med det samme. Men jeg merket at det hadde hun ikke tenkt å gjøre. Jeg kontaktet deg fordi jeg vet at du kjenner Lemark best etter alle sakene du skrev den gangen. Og kanskje hadde jeg også bare behov for å se deg igjen. Det var åpenbart en stor feil. Jeg er så lei meg for at du er blitt dratt inn i dette. Jane er farlig.

Ellen nikket. «Farlig» var et mildt ord å bruke.

– Har Jane vært sånn hele tiden?

– Nei. Da vi møttes, var hun fantastisk. Og vi hadde ikke vært sammen lenge før hun fridde til meg. Jeg var helt betatt.

– Og du kunne tilgi henne det med dommen?

– Hvilken dom?

– Den dommen på ett års fengsel, som Jane fikk for å ha lurt en funksjonshemmet mann for fem år siden. Hun må jo nesten nettopp ha kommet ut av fengsel da dere møttes.

Harald stirret tomt opp i taket.

– Jeg kjenner ikke til noen dom. Jeg var bare betatt. Hun insisterte også på å ta mitt etternavn.

Ellen sa ingenting, men hun tenkte at Jane nok hadde hatt behov for en ny start. Spesielt når fortiden hennes ikke kunne slettes fra arkivene.

– Når begynte du å bli mis-tenksom?

– Det er noen måneder siden. Hun hadde alltid penger. Mer penger enn vi burde hatt med våre lønninger. Jeg prøvde å spørre henne om det, men hun ble sint og sa at det var hennes sak, ikke min. Jeg visste at Jane hadde hatt det vanskelig som barn. Det var aldri penger, aldri en fast familie. Så jeg forsto jo at hun gjerne ville bruke penger. Men da jeg oppdaget det med Lemark, måtte jeg reagere. Jeg tror Jane skjønte at vi skulle møtes. Rett før jeg dro, sa hun at det var et sted hun ville vise meg. Det var denne bygningen.

– Hvordan overmannet hun deg?

– Hun slo meg ned bakfra med noe tungt.

– Det må hun jo ha planlagt, når hun hadde alt dette klart. Hva er planen hennes? Hun kan jo ikke holde deg fanget for alltid.

– Jeg vet ikke. Jeg tror ikke hun tenker så langt. Men vi er i fare nå. Hun kan ikke holde oss begge. Det er logisk.

Ellen nikket. I det øyeblikket døren til rommet gikk opp, måtte hun overmanne Jane. Det ville bare komme én sjanse. Ellen så seg rundt i rommet. Kunne det være videoovervåket? Hun kunne ikke se noen kameraer. Kanskje hadde de et overraskelsesmoment, siden de hadde kommet seg fri fra lenkene.

De prøvde å få Harald på beina, men beina sviktet da han forsøkte å stå på dem. Til nå hadde Ellen først og fremst vært sint. Også redd, men mest sint. Nå tok frykten over, for hun var ikke i tvil om at Harald trengte hjelp raskt. Han lot seg motløst synke ned på benken igjen, og Ellen la stropene tilbake over kroppen hans uten å spenne dem

fast. De måtte late som om de fortsatt var bundet.

En lyd fikk Ellen til å stivne. Var Jane på vei? Hun så på Harald.

– Jane har gjennomskuet at jeg er forelsket i deg, Harald. Hun hånte meg for det, rett før hun overfalt meg. Det er greit. Jeg føler det jeg føler. Og jeg er i det minste glad for at du vet det nå.

Harald ville svare, men i det samme hørte de en metallisk lyd ved døren. Jane var i ferd med å låse opp. Ellen kastet seg nærmest bort til veggen, der hun hadde sittet, og samlet hendene på ryggen, så det ved første øyekast fortsatt så ut som om hun var bundet.

Hun så håpet i Haralds øyne, men det var tydelig at han var utmattet.

Døren gled opp, og i det samme ble et skarpt taklys slått på. Lyset blendet Ellen fullstendig og hindret det overraskelsesangrepet hun hadde planlagt. Hun kom halvveis opp på beina, men bare for å stirre rett mot spisen av en lang kokkekniv som Jane holdt foran seg. Jane truet Ellen til å gå bakover, rundt benken.

– Jane, hva har du tenkt å gjøre? Vær nå fornuftig, for pokker. Slipp oss ut ...

Ellen holdt stemmen rolig, men Jane ristet på hodet. Hun hadde tårer i øynene.

– Du skulle ikke ha blandet deg. Ingen av dere skulle ha blandet dere. Nå finnes det ingen annen utvei. Dere kan ikke være her.

Ellen forsto betydningen av Janes ord og valgte å handle. Hvis hun skulle dø, ville hun i det minste kjempe imot så mye hun kunne. Hun kastet seg frem mot Jane, men den lave kvinnen var overraskende

smidig og unngikk lett Ellens utfall. Hun trådte til siden og ga Ellen et hardt dytt i ryggen, så hun smalt inn i veggen. Det stakk til i skulderen. Instinktivt tvang Ellen kroppen til å rulle videre, for hun hadde ikke glemt kniven i Janes hånd. Men Jane hadde forutsett det og satte ut foten.

Ellen traff gulvet med den forslåtte skulderen først og skrek ut. Hun var slått, og i løpet av et sekund satt Jane over henne og presset kinnet hennes mot det harde betonggulvet. Ellen lukket øynene. Nå var det slutt. Hun ventet på smerten fra et knivstikk, men plutselig lød et brøl. En tredje person hadde kommet inn i rommet, og på få sekunder registrerte Ellen et skrik fra Jane og kjente at tyngden forsvant fra ryggen hennes. Da hun forsiktig fikk snudd seg og kom seg opp på beina, lå Jane bevisstløs på gulvet. Ved siden av sto en mann og gispet etter luft. Han hadde en murstein i den ene hånden. Det var Anders Lermark.

To uker senere gikk Ellen inn i Mediehuset. Hun hilste vant på de to kvinnene i resepsjonen og satte kursen mot redaksjonslokalene i andre etasje. Der ventet Dorte, for i dag skulle de sette punktum for rekken av saker som Haralds forsvinning hadde ført med seg. De hadde brukt fire dager på å skrive dem sammen, Dorte og Ellen.

Jane var arrestert og satt varetektsfengslet. Anders Lermark var siktet i saken om rumenernes arbeidsforhold, men han hadde valgt en helt ny tilnærming og gitt et stort intervju, hvor han la alle kortene på bordet, men hvor også beskrivelsen av hvordan han hadde kommet Ellen og Harald til unnsetning, fikk god plass. Den eneste avtalen de måtte gjøre, var at affæren hans med en annen kvinne ikke ble nevnt.

Harald var blitt utskrevet fra sykehuset for noen dager siden. Han var blitt behandlet

for såret i bakhodet, og med masse næring og en langsom fysisk opptrening var han nå godt på vei tilbake.

Dorte og Ellen jobbet konsentrert i et par timer. Da de var ferdige, ga de hverandre et klapp på skulderen. Sakene var blitt publisert underveis, og de lå øverst på lesernes toppliste. Sjefredaktøren kom ned til dem og roste innsatsen deres. Han så på Ellen.

– Det har vært litt av en reise du har vært igjennom. Jeg har faktisk et vikariat på et par måneder, hvis du er klar for å være journalist igjen, på ordentlig.

Ellen smilte kort.

– Tusen takk. Men ikke akkurat nå. Jeg har andre planer.

En time senere satt Ellen hos moren på sykehjemmet, hvor hun nå var godt installert.

– Har du pakket alt? ville moren vite.

Ellen lo.

– Så mye som jeg kan. Vi har jo ikke plass til så mye. Vi

skal jo ut og vandre, sa Ellen og så bekymret på moren.

– Er du sikker på at du er komfortabel med alt dette?

– Ja, for pokker. Jeg er jo den store helten her, fordi datteren min også har oppklart tyveriene fra beboerne. Det har hun jo tilstått, hun Jane. Bare dra av gårde og lev livet.

De ga hverandre en god klem.

På vei ut av senteret vinket Ellen til sin gamle skolevenninne Line, som jobbet der. Den friske luften var deilig. Og de neste seks ukene skulle hun tilbringe mesteparten av tiden ute.

Hun fant frem telefonen og skrev til Harald: «Alt er pakket. Vi ses på stasjonen om en halvtime. Gleder meg.»

Hun lo for seg selv. De tre korte setningene boblet inni henne. Det var slutt på å gjemme seg i skyggene. Nå skulle hun leve, og turen ut i solen begynte sammen med Harald.

SLUTT

NY, SPENNENDE ROMAN!



JULEMYSTERIET

Kalle går en vanskelig jul i møte. Ekskona har flyttet til New York med sønnen Aske, og Kalle har lovet å fly over til ham på julaften. Han vet bare ikke hvordan han skal finne pengene. Samtidig begynner en ny vikar på skolen der Kalle jobber som vaktmester. En vikar som har skjulte motiver med den nye jobben sin, og som får dratt Kalle med inn i sitt nett.



ILLUSTRERT AV JØRN MØBIUS

Forført

Kevin var som forhekset av Jasmin, og hun kunne få ham til å gjøre hva som helst. Så da hun hadde spurt ham om han kunne ta knekken på sin tidligere arbeidsgiver, hadde han sagt ja på flekken. Nå måtte han bare finne ut hvordan han best kunne slå til ...

Da Kevin våknet, strømmet solen inn gjennom vinduet i penthouseleiligheten hans. Han hadde altså glemt å trykke på fjernkontrollen til persiennene, og nå måtte han ta konsekvensene. Han svettet. Halsen var også tørr, og en dunkende hodepine hadde satt seg helt bak i nakken. Han tvang seg ut fra dynen og vaklet ut i dusjen.

Det hadde vært en rå kveld på nattklubben. Masse liv og

akkurat den tankeflukten han hadde trengt. Men det var noe som gnagde i ham. Det var snart to måneder siden han hadde støtt på Yasmin nettopp på en av de beste nattklubbene i København. Han hadde blitt dypt betatt av hennes orientalske Disney-prinsesseutseende, og siden hadde han forsøkt å imponere henne.

Selv om han hadde en verktøykasse med et tiltalende utseende og nærmest ubegrensede midler, hadde det likevel

ikke lyktes ham. For han var en outsider i de miljøene hun foretrakk å omgås. Men i natt hadde det skjedd noe. Han hadde endelig kommet nær henne i den store, hvite skinnsofagruppen som han hadde betalt dyrt for å disponere. Og plutselig hadde hun pekt på en tilfeldig gjest og spurt ham om han kjente mannen og viste hvilket firma han kom fra. Deretter hadde Yasmins blikk blitt mørkt, og stemmen hennes hard, mens hun forklarte:

– Han jobber i en av de store møbelfabrikkene i Norge. Men direktøren deres er en drittsekk, og han burde få seg en lærepeng. Han sparket meg helt uten grunn.

– Mener du Hansen AS?

Yasmin hadde nikket.

– De er harmløse. Faktisk går det ikke særlig bra for dem. Hvis jeg ville, kunne jeg få ham fjernet og firmaet solgt til utlandet.

Kevin hadde sagt det i en overlegen og arrogant tone, og

selv under påvirkning av den dyre champagnen hadde han angret ordene med det samme. Men Yasmin hadde for første gang tatt hånden hans og sendt ham et blick som gikk rett i mellomgulvet.

– Hvis du kan få det til å skje, vil jeg stå i evig gjeld til deg.

Og fortryllet av dybden i de mørke, mandelformede øynene hennes, hadde han svart med grøtete stemme:

– Hvis det er det du ønsker, skal du få det.

Kevin steg ut av dusjen. Han hadde fortsatt vondt i hodet, men halsen var ikke lenger så tørr. Han gikk inn i den enorme garderoben sin og fant frem de mest avslappede klærne han hadde. Han strakte hånden ut etter Rolex-klokken på kommoden, men ombe-stemte seg og lot hånden henge ubeslutsomt i luften et par sekunder. Så grep han klokken og tok den med seg. Han så på tiden og laget en grimase. Han var sent ute, og moren hans likte ikke å vente.

I den store garasjen satte han seg inn i Audien sin. Den var mørkegrå og på alle måter fornuftig. Selv om den kunne ligne en litt for eksklusiv familiebil, var det masse kraft i det elektriske beistet. På vei ut kastet han et blick på den hvite Porschen som sto parkert i båsen ved siden av. Den var også hans, og han hadde faktisk tatt med seg nøklene til begge bilene, men han visste godt at det ikke var den han skulle velge i dag. Den ville ikke falle i god jord hos moren hans.

Audien holdt en fin fart, og da han rullet opp foran rekkehuset til moren, hadde han nesten tatt igjen tiden. Han hørte stemmer fra den lille terrassen. Moren hans satt og nøy solen mens hun snakket med naboen Conny. Han gikk smilende ut til dem og hilste.

– Vi har tjuvstartet litt på lunsjen. Jeg visste jo ikke når

du kom, sa moren hans og så på naboen. – Kevin er i byen i helgen. Man kan ikke regne med ham.

– Sånn er det jo å være ung, sa Conny og så beundrende på Kevin. – Hva er det nå du jobber med?

– Jeg formidler kontakt når bedrifter ønsker å kjøpe andre bedrifter, svarte Kevin, vel vitende om at det var en kraftig forenkling.

– Nå. Det høres ... spennende ut. Men var det ikke også noe med et dataspill?

– Jo. Jeg lagde et spill som jeg solgte.

– Det var da imponerende, sa Conny anerkjennende og smilte til ham.

– Imponerende og imponerende. Han har brukt meste-parten av ungdommen sin foran en TV-skjerm. Og da han solgte, fikk han de der lekepengene for det.


**Han så ut som
en som ikke
hadde sovet på
flere dager.**

– Det heter bitcoins, mamma. Og det er altså ikke leketøy.

Moren hans trakk på skuldrene. Det stakk i Kevins hjerte. Det hadde alltid bare vært de to. Som barn hadde han tilbrakt lange kvelder sammen med moren på jobb, enten hun gjorde kontorarbeid eller vasket for bedrifter og rike familier. Han hadde alltid hatt leksene sine. Hun hadde aldri forstått hva det var han hadde skapt med spillet han utviklet, og hun snakket fortsatt om at han burde skaffe seg en ordentlig jobb. Sannheten var at han i flere år hadde levd uvanlig godt av spillet. Og da utviklingen begynte å gå for fort i bransjen, var følgerskaren hans så stor at den var verdt mye penger – eller bitcoins. Da han solgte, var han i rea-

liteten økonomisk uavhengig.

Han hadde mange ganger forsøkt å overtale moren til å la ham hjelpe henne økonomisk. Men det ville hun ikke høre snakk om.

– Jeg skal ikke ha noe å gjøre med lekepengene dine. Når du en dag har funnet ut hva du vil med livet ditt, vil det være den største hjelpen du kan gi meg. Jeg blir jo helt gråhåret av å se deg så ulykkelig, sa hun.

Det var til å bli gal av, og nå kjente han igjen behovet for å trekke ermet ned over håndleddet, så Rolex-klokken ikke syntes.

Samme kveld satte han seg til å gjøre research på den store møbelfabrikken som Yasmin hadde fått et horn i siden til. Etter at han hadde solgt spillet, hadde Kevin kastet seg over en helt annen bransje – nemlig som fri agent med spesialfelt å identifisere og forberede oppkjøp av selskaper for noen av de mest aggressive konsernene. Det var kynisk. Men det var lukrativt, og han hadde vist seg å være god til det.

Møbelfabrikken hadde han faktisk hatt på radaren før. For kinesiske kopier og et tilbakeholdent marked under energikrisen hadde tvunget det gamle firmaet i kne, og det var et lett bytte. Den gangen hadde han latt det ligge, fordi gevinsten rett og slett var for lav, men nå sto det mer på spill enn penger.

Kevin brukte et par uker på å legge en slagplan for et oppkjøp av Hansen AS. Da han var klar, fikk han to advokater til å booke et møte med direktøren for møbelfabrikken, og han møtte opp bevæpnet med pokerfjes og de to juristene. Direktøren, som het Sindre Hansen, tok imot dem høflig.

– Ja, jeg kan jo regne ut hvorfor dere er her. Det er jo ikke lenge siden vårt siste regnskap ble offentliggjort.

– Dere er konkurstruet. Slik

vi leser tallene, kan dere kanskje holde ut fire–fem måneder til, men så er likviditeten borte. Vi har satt sammen et tilbud som vi faktisk mener er ganske sjenerøst, sa Kevin og nikket til de to advokatene. Den ene skjøv en mappe over til direktøren.

Kevin ventet på reaksjonen. Dette var et gammelt og familieeid selskap. Tilbudet kunne redde bedriften, men det ville ikke bli noe igjen til direktøren, og Kevin visste at produksjonen ville bli flyttet til utlandet. Han hadde forventet et raseriutbrudd, men Sindre Hansen så bare opp fra mappen med et sørgmodig blick.

– Er vi virkelig ikke mer verdt?

Direktøren reiste seg fra stolen og gikk bort til vinduet og så ut. Kevin flyttet urolig på seg, og et øyeblikk mistet han fokus. På en hylle bak direktørens skrivebord sto det en blå leketraktor, og av en eller annen grunn gjorde den ham urolig. Han hørte knapt at Sindre Hansen snudde seg og sa til de to advokatene at han gjerne ville tenke over det.

Først da de sto nede på gaten, kunne Kevin puste fritt igjen. – Han gir seg nok, sa en av advokatene med et smil.

Ubehaget forsvant da Kevin samme kveld inviterte Yasmin og vennegjengen hennes ut på restaurant for å feire den kommende seieren. Denne gangen var plassen ved siden av Yasmin reservert på forhånd, og hun var ivrig etter å høre alt om hvordan Sindre Hansen hadde reagert da han fikk kniven på strupen. Kevin nøy oppmerksomheten og håpet nok litt på at han ikke skulle gå hjem alene. Men selv om Yasmin var kjælen som en katt, var hun borte før han rakk å sette inn det avgjørende sjarmtrekket. Og da han satt i baksetet på taxien, dukket bildet av den blå traktoren opp igjen for hans indre blick. ➔

Dagen etter aksepterte Sindre Hansen kjøpstilbudet. Han hadde ikke noe valg. Kevin fikk beskjeden fra advokatene. Han gikk ut på balkongen og ble stående lenge, ubeslutsom. Så tok han på seg skoene for å gå en tur, og etter hvert som det ene skrittet tok det andre, nærmet han seg møbelfabrikken, hvor han spurte etter Sindre Hansen.

Hansen var fortsatt høflig og sto med rak rygg, men det var ikke vanskelig for Kevin å se at mannen kjempet for å holde seg samlet. Han så ut som en som ikke hadde sovet på flere døgn.

– Hva kan jeg gjøre for deg? Handelen er jo i praksis i deg, sa Hansen.

– Jeg ville bare forsikre meg om at du er fornøyd med avtalen, sa Kevin og undret seg over hvor metallisk og fjern stemmen hans lød.

– Kan du garantere meg at dere beholder produksjonen og arbeidsplassene her i Norge?

Kevin tidde.

– Det tenkte jeg nok, sa Hansen og gikk gjennom en dør ut til et lite bad som hørte til direktørkontoret.

Ke vins blick ble igjen dratt mot den blå traktoren på hyllen, og han klarte ikke å la være å ta den ned. Da han snudde på den, så han en ripe i den fine blå lakken langs panseret. I det samme kom Sindre Hansen tilbake fra badet.

– Hva er historien bak denne? spurte Kevin så muntert han klarte.

– Den betyr mye for meg, sa Sindre Hansen og tok den vennlig, men bestemt ut av hendene hans.

– På hvilken måte?

– Den har lært meg å ta vare på ting og sette pris på det jeg har. Eller ... egentlig var det en gutt jeg lekte med én gang for lenge siden. Jeg tror han var med moren sin på jobb. Hun vasket hjemme hos oss. Jeg var ikke særlig gammel, og jeg hadde masse leker. Den dagen lekte vi med leke-

bilene mine. Han var veldig stille og imponert over utvalget. Jeg gjorde leken vill. Jeg lagde en sklie fra toppen av køyesengen og ned til gulvet. Så slapp jeg bilene fra toppen. Den blå traktoren fikk også en tur, og den fikk selvfølgelig en ripe. Jeg glemmer aldri ansiktsuttrykket til den gutten. Han var forferdet. Først tenkte jeg ikke så mye over det, men jeg husket situasjonen, og noen år senere forsto jeg hva den hadde lært meg, og den har vært med meg siden.



**Hun klarte å
overbevise kona
mi om at vi
hadde hatt en
affære.**

Kevin nikket. Han ble kald i nakken og ville bare ut av rommet. Han unnskyldte seg overfor Sindre Hansen og forlot kontoret. I stedet for å ta heisen, valgte han trappen. I det øyeblikket han kom ut i lobbyen fra trappeoppgangen, fikk han øye på Yasmin, som sto og ventet ved heisen. Overrasket gikk han bort til henne.

– Hei, Yasmin. Hva gjør du her? Jeg trodde dette var det siste stedet jeg ville møte deg.

Yasmin så forfjamset på ham, men tok imot klemmen han ga henne.

– Jeg skulle bare ...

Mer rakk hun ikke å si før heisdøren gikk opp, og Sindre Hansen kom ut. Hvis han hadde sett blek ut tidligere, var det ingenting mot nå. Han så på dem begge.

– Kjenner dere hverandre?

Hverken Yasmin eller Kevin svarte i det påfølgende sekundet. Sindre Hansen gikk helt bort til Yasmin, så de sto ansikt til ansikt. – Du holder deg unna denne bygningen. Hører du? Det kan godt hende jeg er på vei til å bli kastet ut,

men inntil det skjer, er det jeg som bestemmer her. Han hveste ut ordene med en hes stemme. Så så han på Kevin og rettet en dirrende pekefinger mot ham. – Skam deg!

Kevin var lamslått og kunne bare se på mens Sindre Hansen jaget Yasmin ut av lobbyen og ut på gaten. Han kunne ikke høre hva de sa til hverandre, og han var oppriktig i tvil om de kranglet. Men Sindre Hansen var sint. Yasmins uttrykk klarte han ikke å tolke.

Han trakk pusten dypt, fant frem mobilen og ringte moren sin.

– Hei, mamma. Bare et kort spørsmål, jeg skal forklare senere: Har du jobbet som vaskehjelp hos familien Hansen, de som eier Hansen AS?

– Ja. Men det er mange år siden. Hvorfor spør du?

Han la på mens han så ut på gaten, der Yasmin og Sindre fortsatt sto. Så gikk han ut til dem. De sluttet begge å snakke og så på ham. Kevin så på Yasmin.

– Jeg beklager, men jeg kan ikke holde løftet mitt. Og nå vil jeg gjerne få snakke med Sindre.

Yasmin så på ham med et blick han ikke klarte å tolke. Sindre protesterte, men Kevin insisterte på at de skulle gå tilbake til Sindres kontor. De satte seg ned overfor hverandre. Kevin slo ut med armene, unnskyldende.

– Jeg må komme med en unnskyldning. Jeg ønsker ikke lenger å kjøpe Hansen AS. I hvert fall ikke på de vilkårene som ligger på bordet nå. De vil kvele bedriften og splitte den i biter. Jeg gjorde det fordi jeg trodde jeg kunne vinne Yasmins beundring. Det var dumt.

– Yasmin er ikke dum. Hun er ond, svarte Sindre Hansen med sinne i stemmen.

– Hun fortalte meg at hun ble sagt opp her. At dere hadde behandlet henne veldig dårlig.

Sindre Hansen fnyste.

– Hun forsøkte å forføre meg. Men jeg var lykkelig gift og ville ikke ha noe med henne å gjøre. Så begynte hun å forfølge meg. På sosiale medier og i virkeligheten. Jeg sa henne opp. Og så klarte hun å overbevise kona mi om at vi hadde hatt en affære. Hun er farlig, og hun har ødelagt livet mitt.

I det samme hørtes det en svak lyd ved døren. De to mennene vekslet blick før Sindre Hansen reiste seg og gikk for å åpne. I det øyeblikket han tok i dørhåndtaket, ble døren revet opp utenfra med et brak. Hansen mistet balansen, utstøtte et rop og falt om på gulvet.

Yasmin var over ham som et lyn. Hun slo og klorte, og før Kevin rakk å komme mannen på gulvet til unnsetning, hadde Yasmin trukket en kniv som hun løftet over hodet, klar til å hugge. Kevin spratt opp, grep det nærmeste han fant, og slo den blå traktoren hardt mot siden av hodet hennes. Yasmin stønnet og sank bevisstløs sammen på gulvet.

Kevin gispet etter luft. Han holdt fortsatt den blå traktoren i hånden. Sindre Hansen kom seg på bena.

– Takk for det.

– Bare hyggelig. Den traktoren kan visst brukes til litt av hvert. Denne gangen blir jeg ikke så lei meg om den har fått en ny ripe.

Sindre Hansen måpte da han forsto sammenhengene.

– Det var deg ... den gangen?

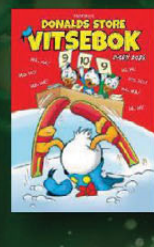
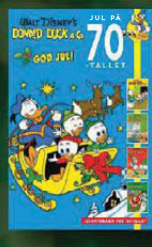
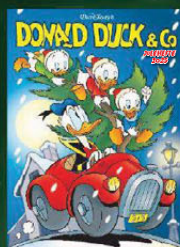
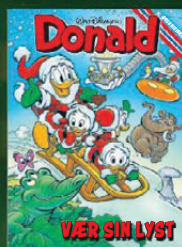
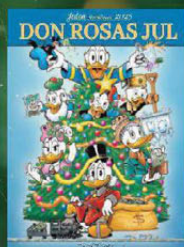
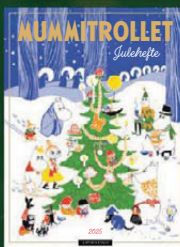
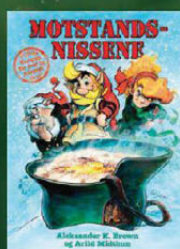
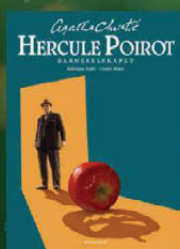
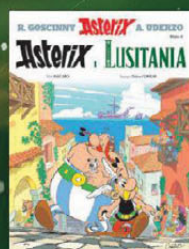
Kevin nikket og grep mobilen for å ringe 113, så Yasmin kunne få hjelp.

– Når alt dette er over, vil jeg gjerne komme med et tilbud om å investere i Hansen AS i stedet for å splitte den opp. Man må jo ta vare på det som allerede finnes, sa han.

Sindre Hansen smilte, og for første gang på lenge så det ut som om han fikk fargen tilbake i ansiktet. •

Side på side med herlig

julestemning



Du finner årets julehefter i butikken
og bokhandelen!

EGMONT

© Egmont © Disney © 2025 Hearst Holdings, Inc., King Features Syndicate, Inc./Distr. Bulls
© 2025 Comicana Inc./Distr. by Hearst Holdings, Inc., King Features Syndicate, Inc./Bulls © 2025 PIB Features
© 2025, Huset Aukrust ASTERIX OBELIX IDÉFIX © 2025 HACHETTE LIVRE / GOSCINNY - UDERZO
AGATHA CHRISTIE POIROT The Agatha Christie Signature: Agatha Christie Limited. © 2025 Aleksander Kirkwood Brown & Arild Midthun
© Cappelen Damm og Egmont © & TM Turner Entertainment © Torbjørn Lien Bilder: Anastasiya og david. franklin - stock.adobe.com

BLI MED PÅ ÅRETS KOSELIGSTE

STRIKKE festival

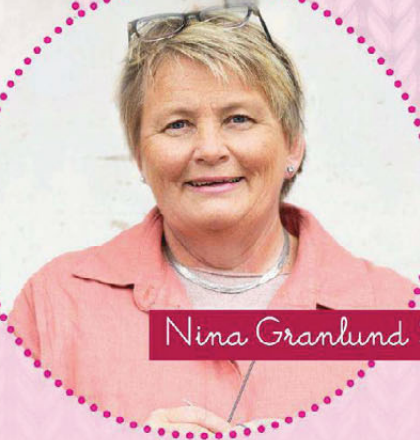
Camilla Dingsøyr



Ane-Karine Mørk



Nina Granlund Sæther



TA MED STRIKKETØYET OG KOM!

Møt blant annet **Nina Granlund Sæther**, **Ane-Karine Mørk** og **Camilla Dingsøyr**. Det blir faglig innhold og konkurranser

Vi oppfordrer til å ha på et selvstrikket plagg denne kvelden. Premie til det fineste plagget.

TID: 6.november kl 18-20.30

STED: Seierherrene, Cappelen Damm

ADRESSE: Stortingsgata 28

PRIS: 170,- kr (inkl billettavgift)

Familien

CAPPELEN DAMM

MELD DEG
PÅ HER!



Goodie-
bags
til alle som
kommer!

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn

SKRIV TIL EVA

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

E-POST:
frakvinnetilkvinne@
egmont.com

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

De hadde bare to valg: faktura eller kort. Hva er galt med kontanter?

«OPPDAGELSE»

... skrev «Betenkt» om i uke
35. Hun synes dagens unge
er hensynsløse og uhøflige
og mener skolen svikter,
som ikke evner å holde
bedre disiplin og lære barna
folkeskikk.

Her er fire svar:

HVA MED FORELDRENE?

Jeg må si jeg så rødt da jeg
leste innlegget. «Betenkt»
klager over at barn og unge
mangler oppdragelse. Det er
godt mulig, men å skyld på
skolen er vel litt drøyt. Dess-
uten bør skolen undervise
elevene i personlig økonomi
og lære dem om mat og
ernæring, synes «Betenkt».

Skolen gjør alt dette. Sant
å si tar oppdragelse svært
mye av undervisningstiden.
Tid som kunne vært benyt-
tet bedre, hvis alle foreldre
tok sitt ansvar og oppdro
barna sine. Det er et opplagt
foreldreansvar.

Det nytter lite hva skolen
gjør, hvis ikke foreldrene er
sitt ansvar bevisst. Jeg synes
også foreldre kan ta seg tid
til å sette barna inn i familiens

økonomi og lære dem hva de
bør spise og ikke spise. Jeg er
så lei av at skolen får skylden
for alt mulig!

Hilsen pensjonert lærer

OVERFALT AV UNGDOMSGJENG

For noen år siden ble jeg
nærmest overfalt av en ung-
domsgjeng i nærheten av der
jeg bodde. Det var mindre
oppdragelse hos disse ung-
dommene enn hva det er i en
skilpadde, noe jeg også sa til
dem. Resultatet ble at en av
guttene tok kontakt med
meg og takket meg fordi jeg
hadde strammet dem opp.
Han sa at etter min repri-
mande ble gjengen oppløst.

Det kan hende at mange
unge er bortskjemte hjem-
mefra, men det går an å
snakke til dem også. Snakk
med ungdommene hvis det
er noe du ikke liker med opp-
førselen deres. De hører nok
på deg når de får tenkt seg
litt om.

Hilsen mormor

FORELDRE HAR ANSVARET

Mange barn får god oppdra-
gelse helt fra de er bitte små,

mens andre opplever at for-
eldrene snakker negativt om
andre, kaster søppel ut av
bilvinduet og så videre. Og
ungene tar selvsagt etter
disse holdningene. Dette
handler ikke om hvorvidt de
er ressurssvake eller ei. Hvor-
dan skal skolen kunne lære
ungdommer å bruke penger
fornuftig, når de fra de er
født, har hatt et flott barne-
værelse, alle slags materielle
goder, alltid blitt kledd i siste
mote og har bankkort som
aldri går tomt gjennom hele
ungdomstiden?

Fra foreldrenes side er
dette sikkert gjort i beste
mening, men er det da sko-
lens feil at slike elever ikke
har begrep om økonomisk
ansvar? Holdningene blir
overført til barna fra de er
små, og disse holdningene
tar de med seg videre i livet.

Skolen formidler både
gode verdier og lærdom, men

ansvaret for gode holdninger
og god oppdragelse ligger
hos foreldrene. Og da får
man håpe at de er seg sitt
ansvar bevisst.

Hilsen Også betenkt

SKJÆR IKKE ALLE OVER ÉN KAM

«Betenkt» mener at dagens
unge ikke lærer folkeskikk
og ikke har lært at man ikke
skal kaste søppel på gaten.
Jeg skal selvfølgelig ikke
legge skjul på at en del barn
og unge mangler folkeskikk,
men å skjære alle over én
kam er ikke greit.

Barn lærer medmenneske-
lighet, empati og folkeskikk i
dagens skole, og kanskje er
det heller de eldre som burde
settes på skolebenken? Det
er virkelig mange eldre som
tror de er i sin fulle rett til å
være frekke og uhøflige bare
fordi de er en generasjon
over oss som er yngre, det

Kontanter

Forleden var jeg hos legen. Da
jeg skulle betale, var det ikke
mulig å betale med kontanter.

De godtok bare faktura eller kort!

Hva er galt med kontanter? Det kunne de ikke
ta imot. Jeg mente at de ikke kunne nekte, men
det skapte tydeligvis store problemer. Jeg sa da at
det var helt OK om de sendte faktura, men da fikk
de droppe fakturagebyret, i og med at jeg hadde til-
budt dem kontanter.

Det ble stor oppstandelse og mye kakling om hvor-
dan dette skulle gjøres, til de fant ut at de likevel kunne
ta imot pengene mine. Vel å merke om jeg hadde
eksakt beløp, for å veksle kunne de ikke. Da sa jeg at
jeg gjerne ville ha kvittering på at jeg hadde betalt, og
da ble det oppstandelse nok en gang. For hvordan
skulle de ordne det? Automaten ordnet jo det. Jeg sa
at det var greit om de bare skrev på en lapp at de
hadde mottatt beløpet, og så stemplet den.

Det ordnet seg til slutt, men det var en ganske
snodig opplevelse, hvor jeg fikk følelsen av at jeg
omtrent kom rett ut fra jungelen og ikke hadde fulgt
med i tiden.

Bruker alle kort nå for tiden? Jeg betaler fortsatt
mine dagligvarer med kontanter, og jeg kommer til å
fortsette med det så lenge det går.

Hilsen Anne

har jeg selv opplevd. Jeg er selv ung voksen og har egne barn, og jeg kan love at her lærer de både normal folkeskikk og å ta vare på miljøet.

Når det er sagt, er jeg enig i det «Betenkt» skriver om at man bør lære om personlig økonomi i skolen. Personlig økonomi burde vært pensum i ungdomsskolen.

Hilsen Heidi

PLAGSOMME TELEFONSAMTALER

Vi er tre søstre, og den ene søsteren min ringer til min andre søster ofte, enten hver eller annenhver dag. Dette kan jo høres hyggelig ut, men det er det ikke. Hun snakker og snakker i det uendelige om ting som skjedde da hun var ung og om prisen på de forskjellige ting den gang. Hun gnåler om dette absolutt hele tiden, og hun kan snakke i opptil en time.

Den søsteren som hun ringer til, er helt utslitt etter en slik samtale. Grunnen til at hun driver på slik, er nok at hun nå ikke opplever stort, og derfor lever på gamle minner?

Jeg vil jo ikke at vi skal bli uvenner, men hvordan skal vi få en slutt på dette?

Hilsen Søster

Kjære deg.

Her er det grunn til å ta affære, og til å stille noen spørsmål, for det kan virke som om din søster ikke har det bra. Først og fremst, hvorfor får aldri du disse telefonene? Kan det være fordi du fortsatt er i jobb, nå gjetter jeg litt her, og at hun respekterer at du ikke kan ta private samtaler på jobb? Eller er det fordi du klarer å sette grenser?

Det kan hende at din tilbakeskuende søster blir såret når hun får høre at det er slitsomt å få disse endeløse samtaler, men det er ikke sikkert at det er noen vei utenom en direkte konfrontasjon. Livet er nå en gang sånn, at vi blir såret fra tid til

annen. Hvis søsteren din ikke tør å si noe til vedkommende om at disse telefon-samtalene oppleves som plagsomme, vil det være dobbelt sårende for henne hvis du sier det til henne. Da skjønner hun at dere snakker negativt om henne bak hennes rygg, og det er aldri hyggelig.

Jeg vil råde din søster som får disse telefonene, til å gjøre seg utilgjengelig, for eksempel sende en SMS og si at det ikke passer å snakke nå. Hun bør også avbryte taleflommen og pense samtalen inn på aktuelle temaer. Mon tro hva søsteren mener om den utenrikspolitiske situasjonen i USA nå, og hva mener hun om monarkiets fremtid med alt som skjer i den familien for tiden?

Hun bør jo dessuten kunne si: Du, jeg blir helt sliten av alt dette pratet om gamle priser, la oss heller bli enige om å finne på noe koselig sammen, kino, spasertur i en park eller kaffe på et bakeri. Men dette forutsetter at de bor i nærheten av hverandre, og det sier du ikke noe om. Uansett vil felles opplevelser gi dere noe å snakke om.

For mange er telefonsamtaler en vei ut av isolasjon og ensomhet. Og for en som sitter uvirksom og lengter etter noen å snakke med, er det kanskje ikke så enkelt å forstå at den man ringer til har andre ting å gjøre. Uansett, målet med tiltakene du og din søster setter i verk er å trekke søsteren deres inn i nåtiden. Jeg ønsker dere alt godt.

Hilsen Eva

MANGEL PÅ TAKKNEMLIGHET

Jeg synes folk i dag sjelden er fornøyde og takknemlige for det de har. Kroppen deres er ikke bra nok, boligen skulle vært oppusset og bilen er for gammel – for å ta noen eksempler på folks misnøye.

Selv er jeg fornøyd med min lille leilighet og koselige

balkong. De fleste møblene er fra Ikea eller loppemarkeder, og jeg er ikke det grann misunnelig på naboens fine bil eller min kusines lekre hus. Jeg lider heller ikke av «oppussingssyken», men er fornøyd med og takknemlig for de tingene jeg har, og ikke minst for min gode helse.

Hilsen Mary

Kjære Mary.

Dette var koselig å lese, og til ettertanke for oss alle. Når vi tenker etter, har vi alle mye å glede oss over. Det gjelder bare å minne oss selv på det.

Hilsen Eva

OM Å «LETTE PÅ TRYKKET»

Vi lever i et vakkert og vidstrakt land. I sommer besøkte vi et par byer i Nord-Norge, og dermed kjørte vi mange mil på svingete og spennende veier. Vi har sett mye flott natur på vår ferd mot nord.

Det må da gå an å gå litt lenger bort enn bare en halv meter fra bilen?

Noe som ikke er fullt så flott og sjarmerende, er toalettfasilitetene langs våre veier. Det er noen ganger langt mellom kafeer og bensinstasjoner, og de er jo heller ikke alltid åpne. Dette er kanskje en årsak til at mange menn stopper langs veien og urinerer i grøften, helt uanfektet av trafikken som passerer. De står jo tross alt med ryggen til. Stort sett. Jeg har ikke tall på hvor mange menn jeg har registrert som står slik.

Jeg må innrømme at dette sjenerer meg, det sitter jo også barn i bilene som passerer. Jeg

forstår at man må «lette på trykket» når man kjører langt. Men det må da gå an å gå litt lenger bort enn bare en halv meter fra bilen?

Nå lurte jeg på om det bare er meg som reagerer på dette?

Vennlig hilsen Unni

JEG SAVER BONUS-BARNA MINE

I mange år hadde jeg en kjekk samboer og med ham fulgte fire flotte bonusbarn. Vi fikk fort et godt og nært forhold som jeg satte uendelig stor pris på. Jeg har også egne barn, og den store søskenflokket sto hverandre nær og trivdes godt sammen. Min samboers fire barn var eldre enn mine, og de fikk etter hvert barn, og jeg ble Mimmi. Jeg storkoste meg i rollen som stebestemor.

Så, for et år siden ble det et stygt brudd mellom min samboer og meg. Hans barn tok hans parti, og de brøt all kontakt med meg.

Jeg skulle så inderlig ønske at vi kunne fortsette å omgås, og ikke minst at jeg kunne fortsette i rollen som stebestemor. Nylig ble det ene «barnebarnet» mitt tre år, og i den anledning sendte jeg en liten gave. Den ble returnert uåpnet med et brev om at de ikke vil se eller høre fra meg.

For meg gjør dette sorgen over bruddet enda dypere. Men jeg innser nå at jeg må gå videre uten den fine flokken.

Hilsen Bjørg



Gi bort en opplevelse i julegave

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



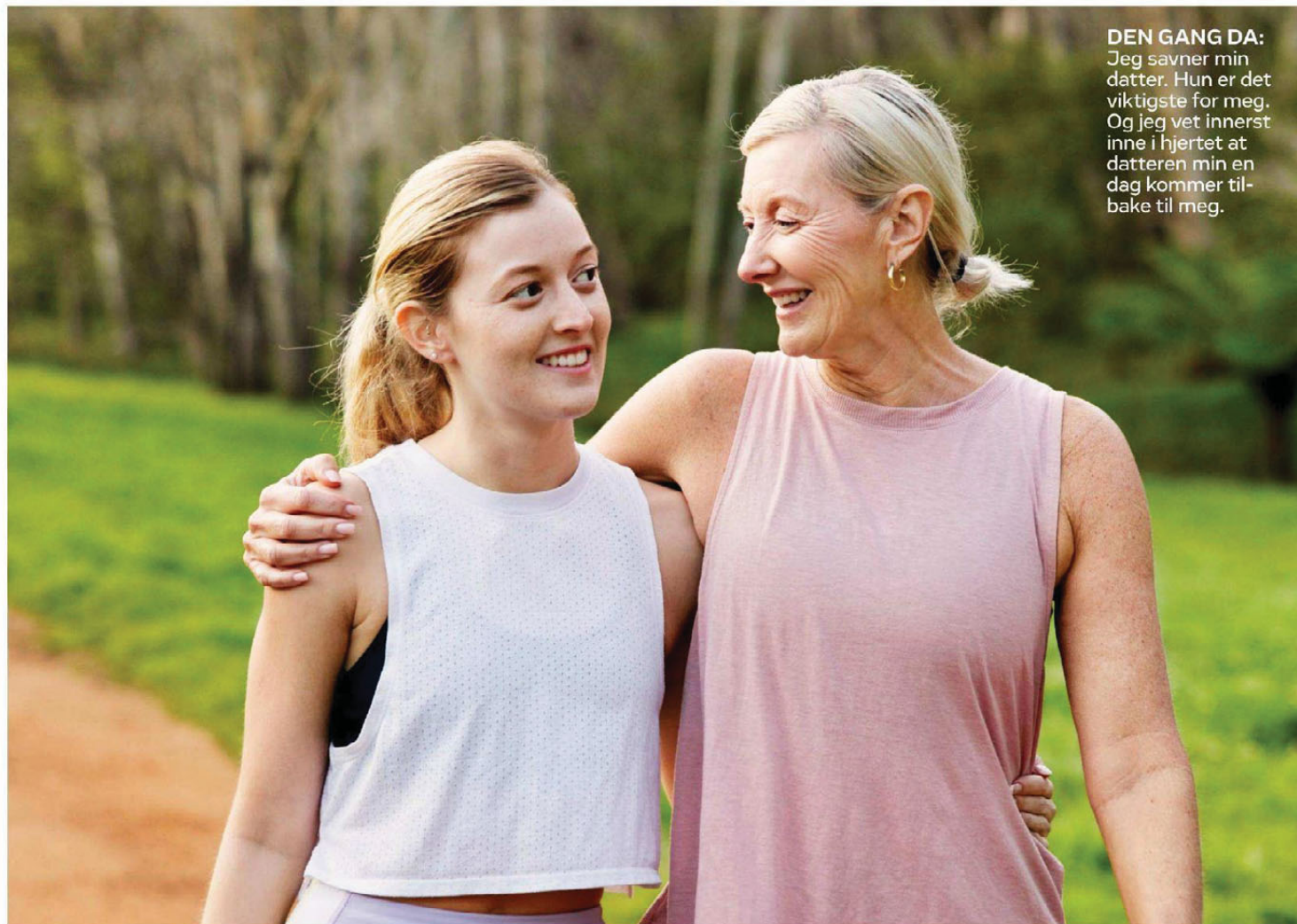
Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare

Les mer eller kjøp på:
kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

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



DEN GANG DA:
Jeg savner min datter. Hun er det viktigste for meg. Og jeg vet innerst inne i hjertet at datteren min en dag kommer tilbake til meg.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

BARN VET IKKE ALT OM SINE FORELDRE

Jeg har en datter, som ikke lenger vil ha kontakt med meg fordi jeg forlot hennes far. Hun kan ikke forstå hvordan jeg kunne forlate ham, «som er så snill og god».

DET KAN VÆRE forbausende lite barn vet om foreldres ekteskap og samliv. Jeg forteller min historie for å belyse dette. I vinter er det fire år siden jeg valgte å forlate Roy, som jeg var gift med i 20 år, og prisen jeg har betalt for dette, føles urimelig høy.

Jeg har ikke sett datteren min siden jeg flyttet ut. Det har hendt at jeg i desperasjon og savn etter Benedikte har

tenkt at jeg må flytte tilbake til mannen min, fordi dette synes som den eneste måten å få møtt henne. Men sannheten er at det ville ha vært et svik mot meg selv og hjertet mitt. Det ville ha vært helt feil å leve sammen med en mann av hensyn til en voksen datter på 21 år.

Roy og jeg var unge da vi møtte hverandre og ble kjærester. Han var egentlig sammen

med en annen jente da vi to møttes på en fest, og han ble med meg hjem. Den natten ble jeg gravid. Men da jeg oppdaget det, tok han ansvar og det ble oss, hvilket jeg var lykkelig for. Han var en flott, ung mann, som jobbet i sin fars blikkenslagerfirma, og økonomien var så god at vi flyttet rett inn i vårt eget hus.

Jeg følte meg heldig. Året etter giftet vi oss, og da var jeg

forelsket. Forelsket i det livet vi hadde, i et fint hus, med en sunn økonomi. Forelsket i en mann, som var kjekk å se på, og som venninnene mine misuntet meg. At jeg hadde kapret ham mens han var i et annet forhold, så jeg på som et bevis på at han virkelig ville ha meg. Det var en fjær i hatten, hverken mer eller mindre.

Jeg kom fra enkle kår og vokste opp med en far, som

tyranniserte både moren min, søsteren min og meg. Han var autoritær og vanskelig, og han drakk også mye i perioder. Kanskje fordi bakgrunnen min var slik, tenkte jeg ikke over at min mann behandlet meg dårlig. Han slo ikke, og han var raus med penger, men trakk på følelsene mine ved å fortelle meg hvor udugelig jeg var. Roy pleide å hviske når han var i dårlig humør. «Hadde du ikke blitt gravid den gangen, hadde vi ikke vært gift», kunne han si med så lav stemme at jeg bare nesten hørte det. Så gikk han.

Jeg følte sorg hver gang det skjedde, men var så redd for å starte en krangel at jeg ikke sa noe. Sammen med andre så alt greit ut. Han var en god far for Benedikte, stilte opp for henne, var glad i henne og ga henne alt hun ønsket seg. Vi fikk ikke flere barn, og hun var farens øyensten. Han kastet henne opp i luften, tullet og lo med henne og gjorde henne til en sunn og sporty fotballjente.

Mens de var på treninger sammen, satt jeg hjemme. Det var ikke fordi jeg ikke ønsket å være med, men fordi Roy mente at det var unødvendig at vi var to foreldre som fulgte henne. «Skapene må vaskes, og det er bedre at du tar deg av det», kunne han for eksempel si. Jeg gjorde som han sa. Han var hysterisk opptatt av at det var rent og ordentlig til enhver tid og fortalte meg tydelig hva han forventet av meg som husmor og kvinne.

Benedikte vokste opp som en glad jente, og hun merket ikke hvordan faren var overfor meg. Det skyldes at han aldri skrek eller ropte. Han sørget for at hun ikke fikk høre det når han hvisket stygge ting til meg. Hun så eller hørte selvfølgelig heller ikke hva som skjedde når han og jeg gikk til senga sent på kveldene. Han tok hånden på magen min, hvisket at jeg var blitt kvapsete. Han tok fra meg selvtiliten.

Men jeg fant meg i det fordi moren min hadde hatt det enda verre. Jeg fant meg i det

fordi alternativet ikke var til stede, og fordi jeg materielt sett hadde det godt. Jeg hadde ingen utdanning og tjente ikke godt. Å bli skilt var ensbetydende med økonomisk katastrofe.

Jeg hadde mistanker om at Roy møtte andre kvinner iblant, men kunne ikke si det sikkert. Ofte kom han hjem sent fordi han jobbet overtid, og jeg så noe i blikket hans, som var annerledes.

Hele tiden følte jeg at jeg ikke var pen nok eller flink nok i min manns øyne.

«Hvor har du vært?» kunne jeg spørre tilforlatelig. «Det skulle du ha likt å vite», svarte han spøkefullt. Bare jeg ante at det lå noe mer under. Benedikte lo av ham og syntes at han var morsom.

Jeg hadde det bra utad. Et fint hjem, en datter som klarte seg bra, og en ektemann, som var en oppofrende pappa. Men inni meg var noe riv ruskende galt. Jeg bar på en sorg – en sorg over ikke å bli verdsatt og elsket på ordentlig. Hele tiden følte jeg at jeg ikke var pen nok eller flink nok i min manns øyne. Ikke en eneste gang fikk jeg en bekreftelse på at jeg var ok.

Da jeg møtte Leif i dagligvarebutikken jeg jobbet i, la jeg merke til ham med én gang. Det slo meg at han var så ekte. Aldri hadde jeg sett en mann som så spontant og imøtekommande stilte opp for andre. Vi ble venner og pratet mye sammen, Leif og jeg. Han var skilt og snakket mye om bruddet og sorgen over at familielivet ble ødelagt, og jeg lyttet. «Men sannheten er at jeg bør være glad, for hun var ikke oppriktig glad i meg. Ingen skal fortsette å leve sammen med en person, som

ikke respekterer eller elsker en, det er blir en livsløgn», sa han. Jeg gikk hjem og tenkte på det han hadde sagt.

Da Roy neste dag hvisket nedsettende ord til meg igjen, mens Benedikte sto på badet og sminket seg, skjedde det noe med tankesettet mitt. «Du fortjener ikke meg», tenkte jeg. Og da jeg gikk på jobb den morgenen, visste jeg at ingen ting ville bli som før.

Oppvåkningsprosessen tok tre måneder, og fordi jeg hadde Leif å snakke med, følte jeg meg ikke alene. Da jeg fortalte ham om mitt ekteskap, så han rart på meg.

«Hvorfor finner du deg i dette, du som er så flott?» sa han.

Ingen hadde fortalt meg at jeg var flott, og ordene fikk meg til å gråte. For ikke å gjøre noe overilt bestilte jeg timer hos en terapeut og rådgiver i byen. Etter fire timer der visste jeg at jeg var på vei inn i en ny fase av livet. Jeg ville skilles. Kanskje var jeg allerede da forelsket i Leif, men det forsto jeg ikke selv på det tidspunktet.

Da jeg under en middag med bare Roy og meg til stede sa at jeg ønsket å ta ut separasjon, reagerte han med en syk latter.

«Og hva skal du leve av?» spurte han sarkastisk.

Da han forsto alvoret, ble tonen en annen. Da ble han den stakkars mannen som ble forlatt av kona. Han spilte overbevisende i den rollen, så overbevisende at jeg i vår datters øyne ble den store, stygge ulven. Jeg var den slemme, som knuste farens hjerte. Men det var for sent å si at han elsket meg. Jeg var ferdig med ham.

Da jeg fikk tak i en liten leilighet i kjelleren på et bolig- hus, visste jeg at jeg endelig hadde tatt ansvar for mitt eget følelsesliv. Det hører med til historien at Leif og jeg ble et par, og det hører med at alle andre var sikre på at dette var årsaken til min skilsmisse. Jeg

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

ble «hun som fant en annen» – «hun som var utro mot den snille ektemannen». Det verste er at Benedikte bestemte seg for å se det slik. Hun ville ikke høre på min forklaring. Hun var ikke interessert i å lytte til det jeg hadde å si.

Siden da har jeg ikke sett det mennesket jeg elsker mest i hele verden. Hun har stått last og brast ved sin fars side og nekter å se meg. Så langt har jeg ikke fått så mye som ett svar på de mer enn hundre tekstmeldingene jeg har sendt henne. Jeg fortsetter å sende meldinger, der jeg skriver at jeg er glad i henne og savner henne.

Det er viktig for meg at hun vet dette. Nå har jeg skrevet ned alt for å vise at det finnes ting ikke engang halv voksne barn ser i relasjonen til de voksne foreldrene. Til og med i et hjem, i en kjernefamilie, kan det skje dumme ting over tid, uten at de fanger det opp.

Jeg hater ikke Roy, men er glad jeg kom meg vekk, for endelig blir jeg verdsatt og sett. Jeg vet innerst inne i hjertet at datteren min en dag kommer tilbake til meg. Først må hun bare bli ordentlig voksen. •

JEG FIKK NOK

Det er høst, men solen varmer godt her jeg sitter på verandaen og ser utover den vakre bygda, som frem til for noen få år siden var mitt hjemsted. Jeg tenker at jeg gjorde det eneste riktige da jeg forlot Ingar, mannen min i 40 år.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

SJALU: At Ingar likte vår nye assistent var det ingen tvil om. Han viste en tydelig beundring for dette flotte, tøffe kvinnefolket, som ved et lykketreff hadde havnet der i fjøset hos ham.

JEG GIFTET MEG her. Mine barn ble født og vokste opp her. Nå er jeg tilbake for første gang på mer enn fem år. Det kjennes både godt og trist på samme tid. Det er godt å se igjen de kjente liene, som i det høstlige sollyset glitrer som om de var av gull og bronse. Det slår meg at jeg vet hvem som bor på omtrent alle gårdsbrukene som ligger idyllisk til nedover dalen. En gang var det her jeg ville bo, og jeg så for meg en tilværelse som pensjonist på gården vi drev. Men hvor tilfreds var jeg – egentlig?

Jeg vet nå at jeg burde ha brutt ut mye tidligere, for mitt ekteskap med Ingar var i

mange år kun et arbeidsfelleskap, eller et arbeidsforhold, der han var sjef og jeg var hans lydige arbeidstager. Men jeg hadde sterke følelser for Ingar de første årene. Hvorvidt han noen gang var forelsket i meg eller om han bevisst eller ubevisst, fra første stund, først og fremst så på meg som nyttig arbeidshjelp, vet jeg ikke. Uansett kjente jeg meg i hvert fall lykkelig.

Ingar var odelsgutt til et lite gårdsbruk, og takket være ham ble jeg kjent med bondeyrket som levevei. Det var et strevsomt yrke, men det ga samtidig mye trivsel og glede. Ingars familie tok imot meg

med åpne armer, og han og jeg fikk to barn sammen. Å se dem vokse opp og utvikle seg i disse trygge og naturskjønne omgivelsene, ga meg en inderlig glede.

Dessuten ga Ingar meg glede. Denne brunbarkede arbeidskaren med humor og glimt i øyet fikk i mange år følelsene til å bruse i meg. En selvsentret fyr med et enormt behov for bekreftelse, som samtidig visste hvilke strenger han skulle spille på for å sjarmere meg i senk.

I mange år var jeg villig til å gjøre hva som helst for den mannen. Da vi etter hvert innså at det idylliske, men akk så

tungdrevne småbruket ikke kastet nok av seg til å brødfø hele familien vår, var jeg også villig til å ta på meg ekstrajobb på samvirkelaget i bygda i tillegg til å være gårdbrukerkone. Den faste lønna fra butikkjobben hver måned kom godt med, men ga meg enda lengre arbeidsdager. Ingar forventet fortsatt innsats fra meg i gårdsdriften. Matlaging, husarbeid og omsorg for unger var i hans øyne kvinnfolkarbeid og dermed en selvfølge at jeg tok meg av.

Svigermor hjalp meg heldigvis med å se etter sønnene våre mens jeg var på jobb på samvirkelaget. Hadde det ikke

vært for henne, hadde nok de tunge tankene rundt mitt og Ingars samliv kommet snikende tidligere, men jeg var fortsatt ung og sterk. Jeg var så betatt at jeg helt selvfølgelig lot ham ta æren for alt som viste fremgang på bruket vårt, enten det gjaldt bygging av ny silo eller rehabilitering av våningshuset. Om vi hadde gjester på besøk, sørget han alltid for å være i fokus. Han fortalte om gårdsdrift og praktiske gjøremål som om han drev gården alene.

Sønnene mine var sinte på meg. De mente jeg var egoistisk.

Vi sto på og utvidet etter hvert gårdsdriften. Dette ga oss større avkastning, og jeg spurte om jeg ikke kunne slutte i butikkjobben. Han sa nei, mente at vi fortsatt hadde behov for lønnsinntekten som jeg skaffet til veie. Kroppen min sa til slutt stopp. Jeg var ikke lenger like sterk som jeg hadde vært i ungdommen. Jeg fikk en knekk og ble sykmeldt for første gang i mitt liv.

Det var nok i den perioden, rett før jeg ble sykmeldt, at jeg første gang begynte å sette spørsmålsteget rundt sider ved Ingars og mitt samliv. Da jeg gikk sykmeldt, innså også Henrik at vi trengte avlastning. I stedet for at jeg skulle si opp butikkjobben, ble løsningen å leie inn arbeidskraft i de mest arbeidsintensive sommermånedene.

En sterk og arbeidsvillig gutt fra nabobygda var til god hjelp de første sesongene. Deretter gikk det noen sesonger der vi slet med forskjellige uerfarne ungdommer. Etter en sesong med ekstra mye trøbbel med sommerhjelpen, var vi litt i villrede om hvor vi skulle henvende oss for finne nevntlig hjelp for neste sesong.

Via vår sønn Petter, som

hadde flyttet ut og fått seg jobb i en by ikke så langt unna, fikk vi nyss om en godt voksen kollega av ham, som kunne tenke seg sommerjobb på gårdsbruk.

Vi ble raskt begeistret for Reidun. Hun var engasjert og interessert i å lære, var noen år yngre enn Henrik og meg, var gift og hadde voksne barn. Nå ville hun leve ut en drøm hun hadde hatt i mange år om å prøve ut bondeyrket, fortalte hun. Jeg likte hennes sterke blick og direkte væremåte. Et menneske til å stole på, tenkte jeg.

Samtidig kjente jeg på en udefinerbar uro. At Ingar likte henne var det ingen tvil om. Han viste en tydelig beundring for dette flotte, tøffe kvinnfolket, som ved et lykketreff hadde havnet der i fjøset hos ham. Han gikk heller ikke av veien for å sammenligne henne og meg, både når det gjaldt evner og utseende, og jeg følte meg nedtrykt og mindreverdige. En tiltagende følelse av meningsløshet snek seg inn. Hva var vårt samliv verd?

Begeret ble fullt den dagen jeg kom litt brått på inn i fjøset. Døra sto på gløtt og de var ikke oppmerksom på at jeg kom. Jeg fikk se at Ingar forsøkte å dra henne inn til seg. Reidun vegret seg og ba ham holde opp. Han ga seg ikke. Hun puffet ham vekk, sprang ut av fjøset og ut på tunet. Jeg ble stående i døråpningen å stirre på ektemannen min. Da han så meg, ba han meg om å forsvinne.

Reidun pakket sekken og dro samme dag. Jeg dro dagen etter. Jeg fikk bo hos en venninne de første ukene. Selvsagt kom tvilen snikende. Hvordan skulle det gå med Ingar, praktisk og økonomisk, når jeg ikke var der og bidro.

Samvittigheten tyngte, og den ble ikke lettere av at ungene våre, som hadde flyttet ut for lengst, tok parti med faren og ba meg flytte hjem igjen. Jeg visste at alt kom til å bli som før om jeg flyttet tilbake. De selvfølgelig forventningene

om full innsats i gårdsarbeidet, i tillegg til å kvittere ut den månedlige lønnsinntekten og ett hundre prosent ansvar for alt husarbeidet. Jeg gravde frem alt jeg hadde av styrke, sto imot barnas bebreidelser og min egen følelse av å svikte og bestemte meg for å stå ved det valget jeg hadde tatt.

Sønnene mine var sinte på meg. De mente jeg var egoistisk. Det samme sa Ingar. Jeg forsto at jeg måtte komme meg vekk fra bygda. En dag for fem år siden fant jeg et billig husvære. Da ante jeg ikke at mannen min ville motsette seg at jeg fikk så mye som en øre i skilsmisseoppgjøret – han mente at jeg hadde levd på ham.

Det ble mange lange og ensomme dager. Jeg, som hadde hatt et travelt liv med arbeid som til stadighet hopet seg opp, ble plutselig sittende med hendene i fanget. Jeg kjente på en sorg over å ha mistet tilhørigheten til den bygda der jeg hadde levd hele mitt voksne liv, der jeg kjente hver krik og krok og hver sjel i ethvert hus.

Det tyngste var likevel sorgen over å ha mistet kontakten med barn og barnebarn. Jeg som trodde jeg var blitt for gammel til at noen ville tenke på å ansette meg i en fast jobb, fikk etter hvert også tilbud om en stilling i en dagligvarebutikk i den lille småbyen. Dette var mer enn jeg hadde våget å håpe på. Jeg ble kjent med flere folk, og min økonomiske frihet økte. Jeg kjente meg etter hvert så sterk at jeg våget å ta kontakt med barna mine igjen i håp om forsoning, men var samtidig forberedt på å bli avvist.

Til min store overraskelse og glede dukket den eldste sønnen min opp ikke lenge etterpå. Han ble nølende med meg hjem til den lille leiligheten min. De vanskelige temaene ble i liten grad berørt, men vi bygget en slags bro av kontakt ved at jeg spurte om hans barn og kone.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Nå er jeg tilbake i bygda, fem år etter at jeg dro. Jeg har truffet barnebarna igjen, de har alle vokst og forandret seg mye siden jeg så dem sist, men de viser at de er glad i meg, og jeg er glad i dem. Nå sitter jeg altså her på verandaen hos min ene sønn og ser utover den bygda jeg forlot.

Minnene fra alle årene her er sterke og fjerne på samme tid. Vemod og sorg, blandet med glede, preger tankene. Sorg over å ha mistet tilhørigheten til dette stedet, glede over at jeg fant styrke nok til å skape meg en ny meningsfylt tilværelse et annet sted. Med lyden av latter og skrål i ørene fra barnebarna, som leker nede i hagen, kjenner jeg også en dyp takknemlighet over at kontakten med dem er gjenopprettet.

Jeg kommer aldri mer til å bo her. Jeg trøster meg med at nå når kontakten er gjenopprettet, har jeg igjen fått et holdepunkt i bygda. Om savnet etter de grønne liene og de bratte fjellknausene blir for sterkt, kan jeg dra på besøk. Det blir en enkel sak å ta turen, nå som jeg har skaffet meg sertifikat og kjøpt meg en flunkende ny bil. •

VOND KJÆRLIGHET: Jeg klarte ikke å gi slipp. Jeg elsket ham fremdeles, ville ha ham tilbake, ønsket at alt skulle bli som før, at vi skulle bli en lykkelig familie på tre.

JEG ELSKER HAM UANSETT

Jeg var gravid i syvende måned da Olav forlot meg til fordel for en annen. Vi hadde vært gift i fem år da det skjedde, og jeg var knust av sorg og fortvilelse.

OVERLEVERINGEN ER OVER for denne gang. Jeg har nettopp kommet hjem etter å ha kjørt datteren min, Oda, til sin far. Å vinke adjø til en fem år gammel jente som du bor sammen med hele tiden, er ikke lett, og det var mange følelser som raste rundt i kroppen min. Men hva er hva? I døren sto min eksmann i shorts og bar overkropp. Han var brun, kjekk og smilende, så hyggelig som bare han kan være. Da han ga meg komplimenter for ny hårfrisyr, gjorde hjertet mitt et hopp.

Vi to skulle holde sammen til døden skilte oss.

Jeg har ikke glemt hvordan det var den gangen vi møtte hverandre, 18 år gamle, det var akkurat på samme måte.

Da jeg ble forlatt i mitt livs mest sårbare fase, tenkte jeg at det ikke var mulig å få det verre, men av hensyn til barnet jeg skulle bære frem, måtte jeg ta meg sammen. Innerst inne var jeg også skråsikker på at Olav ville angre og komme tilbake.

«Dette gjør han ikke mot meg og den lille», sa jeg til meg selv. Jeg kjente ham jo. Han var mitt livs kjærlighet.

I min tilværelse bytter man ikke ut en livsledsager og ektefelle. Vi to skulle holde sammen til døden skilte oss. Det fantes ikke ett menneske i vår omgangskrets som ikke fordømte det han gjorde mot meg. De vennene vi hadde sammen, ble mine.

«Man forlater ikke en kvinne som venter barn», sa alle.

Det var godt å være ivarettatt. Det slo meg at han i lengden ikke ville holde ut å bli stengt ute.

Jeg ble aldri sint. I stedet bestemte jeg meg for å være den eneste som faktisk var hyggelig mot ham.

Helt siden vi ble kjærester, har jeg vært opptatt av å være vakker og nydelig i Olavs nærvær. Til og med da jeg skulle føde, tok jeg meg tid til å sminke meg lett og gre håret. Jeg ville ikke at han skulle se meg stygg, ønsket at han skulle tenke at jeg var vakker, til og med under en tøff fødsel.

Han holdt meg i hånden og skrøt av meg da Oda kom til verden, og det ga meg håp for vår lille familie. At han dro rett hjem til sin elskede, valgte jeg å se gjennom fingrene med.

«Glem ham», sa foreldrene og vennene mine. De mente at han oppførte seg som en umoden drittsekk, og konkluderte at det han hadde gjort mot meg, var utilgivelig, men jeg klarte ikke å se det slik. Jeg elsket ham fremdeles, ville ha ham tilbake, ønsket at alt skulle bli som før, at vi skulle bli en lykkelig familie på tre.

Da jeg kom hjem fra sykehuset, hadde jeg en velskapt og skjønn datter å ta vare på, og morslykken var enorm. Det frydet meg at hun lignet sin far på en prikk. «Han kommer til fornuft», hvisket jeg til henne, mens jeg ammet.

I starten kunne ikke Olav ha samvær fordi jeg ammet, og han måtte komme til meg for å se sin lille datter. Hver gang han skulle komme, forberedte jeg besøket godt. Jeg bakte bollene jeg visste at han elsket, gjorde det rent og ryddig, sminket og pyntet meg. Jeg drømte om at han skulle se meg som en attråverdig kvinne, som han angret på at han forlot.

Vi snakket ikke om hans nye samboer, som han flyttet inn hos umiddelbart etter at han forlot meg. Intuitivt forsto jeg at han hadde hatt et forhold til henne en stund, mens jeg bar på vårt barn, men jeg plaget ham ikke med spørsmål, orket ikke tanken på at han skulle bli sint på meg.

Jeg vet hva folk tenker om meg i denne situasjonen; at jeg er dumsnill, men de forstår ikke hva det vil si virkelig å

elske et annet menneske. For meg har det bare vært Olav. Det var ham jeg ville ha barn med, og planen var at vi skulle oppdra dem sammen.

Da Oda var ett år, skulle vi begynne med samvær hos faren annenhver helg. Det var ikke lett, for hun gråt hver gang han kom for å hente henne. For å gjøre det lettere for henne, sa jeg meg villig til å levere henne hos ham. Jeg drakk kaffe med min eksmann til hun fant lekene sine, og så ruslet jeg stille ut, uten å gjøre noe ut av avskjeden. Det gikk bedre da. At hjertet mitt gråt hver gang fordi hans samboer var rundt oss og strøk ham på hodet og over armen til stadighet, visste bare jeg.

«Det går bra», sa jeg, hver gang jeg ble spurt hvordan det gikk med meg. Jeg lot som at jeg taklet situasjonen som alenemor, klaget ikke på Olav, snakket aldri stygt om ham. «Nå skal vi hjelpe deg å finne en snill mann», sa vennene mine, men jeg var ikke interessert. For meg var det bare én potensiell kandidat, og selv om han ikke oppførte seg fint mot meg, forgudet jeg ham.

Ting ble ikke slik jeg håpet, og årene gikk. Min datters far var pappa etter innfallsmetoden, og med det mener jeg at han stilte opp når det passet ham. Slik er det fortsatt. Hvis han og samboeren blir bedt bort eller bestemmer seg for å reise eller ha et stort selskap, ringer han meg og spør om ikke Oda heller kan være hos meg i hans helg. Jeg har aldri sagt nei.

«Du kan ikke la ham leve slik. Han forstår ikke hva det vil si å ha omsorg for et barn. Han ser ikke hvilken fantastisk innsats du gjør, fordi du gjør det så lett for ham», har jeg fått høre mange ganger, men jeg orker ikke å være vanskelig.

Jeg elsker også øyeblikkene da Olav ringer meg. Vi snakker bestandig hyggelig sammen. Han forteller meg det hvis han er frustrert, og

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

jeg støtter ham. Hver gang jeg legger på, føler jeg at blodet bruser, og det slår meg at jeg ikke har et større ønske enn at det skal bli oss igjen.

Er jeg dum? Noen vil si det, og kanskje er det sant, men kjærligheten er ikke fornuftig og rasjonell, og følelser er ikke kloke. Selv om jeg ser Olavs feil og mangler, elsker jeg ham. Hver gang jeg er hos ham og ser hans nye kjæreste, betrakter jeg henne nøye. Hva har hun som ikke jeg har?

Fem år er gått og vennene våre er ikke lenger sinte på ham. Nå er historien at han møtte den store kjærligheten og at han ikke kunne overse den, at det ville ha vært en løgn å bli hos meg.

Det er sårt, men jeg sier ikke noe om det, smiler, er imøtekommende mot ham og henne, later som om mitt liv er gått videre og at jeg er ferdig med alt som skjedde.

Det verste er at jeg ofte må takke nei til selskaper vi begge blir bedt i, også når det skjer i hans helg, for han ser det som en selvfølge at det er han som må få gå. Jeg lar dette skje. Jeg, den alltid snille ekskona, ofrer meg. Det han ikke vet, er at det skjer fordi jeg elsker ham, og jeg er redd det aldri kommer til å gå over. ■

Høstens farger

Frodig i vase

– Du trenger ikke være ekspert i blomsterbinderi for å lage en vill og vakker bukett, sier blomsterstylist Krista Elvheim.

TEKST: Krista Elvheim FOTO: Filippa Tredal

VELG VASE

Bruk en smal vase med litt høyde, og la den tette buketten få hvile på kanten av vasen. Med en stram, sotet glassvase blir uttrykket moderne i en fei.

ERFAREN:

Blomster- og interiørstylist Krista Elvheim har drevet egen blomster- og interiørbutikk, samt jobbet i magasin- og tv-bransjen i flere år.



SÅNN GÅR DU FREM

- Ikke planlegg blomsterinnkjøpet i detalj før du kommer på torget eller i butikken. La utvalget, fargene og formen på blomstene du finner vise vei. Blomster skal gi fargeglede og inspirasjon!
- I blomsteryrket ligger det mye stolthet rundt teknikk og blomsterbinderi, men øvelse gjør mester. Øv deg på å binde buketter i hånden, før du tilpasser lengden på buketten til vassen du ønsker å bruke.
- Farger, ulike strukturer og form er viktig. Oppsøk gjerne litt annerledes blomsterbutikker, og velg de litt sjeldnere sortene enn de du får tak i rimelig i bunt hos de store blomsterkjedene.
- Tørkede blomster har vært en trend en stund. Husk at det også er fint å kombinere tørkede og ferske blomster for et spennende uttrykk. Prøv deg frem og lag ville buketter ingen har sett maken til. Alt er lov!

VAKRE FARGER

En rekke stråsorter egner seg for farging. Disse er sprayfarget etter at de er tørket, i en fargesterk og flott palett.

**BAROKK & DRAMATISK:**

For å få et litt tungt og dramatisk uttrykk, er det kult med en vintagevase med litt tyngde som understreker årstidens farger. I denne buketten er det brukt tunge farger mikset med en deilig fargepalett av burgunder, gammelrosa, og brent oker. Den er både lett og tung på samme tid. Blomstene i buketten består av rosa brudeslør, chrystantemum i brent oker, farget eucalyptus, astilbe og astrantia.

HJEMMET UKE 44/2025



VILL & LEKEN: Ved å mikse enkle grener med snittblomster, som har ulik struktur og en morsom fargepalett, får man med enkle grep et lekt uttrykk. Bruk gjerne en lekker vase med morsom form for å understreke det lekne, eller en mer klassisk vase for litt strammere form. I denne buketten er det brukt farget brudeslør, burgunder og gullfarget eucalyptus, astilbe og rosa statise.

FORM & FARGE:

Miks fargede strå med ulik struktur, og understrek gjerne buketten med en vase i samme farge og morsom overflate. Da får du lett en formstærk og deilig bukett med evig levetid.



GRØNT & ORGANISK:

Lek deg med høyden, og sett sammen grønne grener som går ton-i-ton. Hold deg til organiske grøntoner, på både blomster og vase. Med enkle grep får buketten et spennende uttrykk. Buketten er laget med utgangspunkt i hosta-blader.

VARER I VASE

Noen blomster egner seg til et liv i vase, lengre enn andre. Gode valg kan være inkalilje, krysantemum, nellik, lilje, rose, lisianthus og eukalyptus.

KILDE:
MESTERGRØNN

KUTT TIL SLUTT

Bind først buketten med ulike høyder direkte i hånden, kutt så lengden på grenene for å tilpasse høyden til vasen.

SLIK HOLDER DU LIV I BUKETTEN

✓ Fjern blader under vannlinjen:

Blader som blir stående i vannet råtner raskt og gjør vannet grumsete, noe som forkorter blomstene sin levetid.

✓ Riktig vann og næring:

Bruk kaldt, friskt vann og tilsett blomsterernæring hvis du har. Eventuelt kan du bruke en teskje sukker + noen dråper sitron eller eddik for å gi næring og hemme bakterier.

✓ Unngå varme og sollys:

Plasser buketten et sted med jevn temperatur, ikke rett ved ovn, radiator eller i direkte sollys. Unngå også å sette dem ved siden av frukt, siden frukt skiller ut etylengass som gjør at blomster visner raskere.

KILDE: MESTERGRØNN

TON-I-TON & TETT-I-TETT:

Noen blomster er superfine å samle tett i tett. 90-talls dronningen calaen er fin å mikse med brudeslør som går ton-i-ton. Prikken over i-en er en kaktus i knallgult. Buketten er laget av cala, farvet brudeslør og kaktus.

ENKEL & NOSTALGISK:

En nydelig gammel krukke fortjener nostalgiske blomster som vekker minner fra en bestemors hage. Denne buketten er dessuten enkel å sette sammen. Ta utgangspunkt i formen på vasen, og la blomstene følge formen. En bukett med georginer og hortensia er som tatt rett ut fra et gammeldags eventyr. Denne buketten inneholder hvite georginer og hortensia fra hagen.

JULEFANTASI

Sandra Lyng & Kim Wigaard

med gjesteartister



20.11 Larvik
27.11 Hammerfest
28.11 Alta
29.11 Vadsø
30.11 Kirkenes
05.12 Nøtterøy
06.12 Stjørdal
07.12 Kristiansund
11.12 Mo i Rana
12.12 Fauske
13.12 Mosjøen
14.12 Sandnessjøen
17.12 Leknes
18.12 Svolvær
19.12 Stokmarknes
20.12 Lillestrøm
21.12 Sarpsborg

Bølgen kulturhus
Arktisk kultursenter
Alta Kultursal
Vadsø Kultursal
Kirkenes Samfunnshus
Nøtterøy Kulturhus
Kimen Kulturhus
Kulturfabrikken
Meyergården
Fauske kino
Mosjøen Kulturhus
Kulturbadet
Meieriet kultursenter
Thon Hotell Svolvær
Hurtigrutens Hus
Lillestrøm Kultursenter
Sarpsborg scene

FÅ BILLETTER

EKSTRA

FÅ BILLETTER



Tone er pappa til tre

– Jeg har alltid vært kvinne, du kunne bare ikke se det på meg

«DUDEN»:

Tone var ikke feminin eller lignet på en kvinne. Hun levde som mann og var pappa til tre barn. Men speilbildet viste en annen enn den hun følte seg som.



BOK: Tone Vik har skrevet om sin lange reise fra å bli født som mann til å bli kvinne.

En høyreist, vakker kvinne står i døren og ønsker velkommen. Hun har rosa negler, rød lepestift og nylagt hår. Klærne er lett ettersittende og toppen hun bærer, er uten skuldre. Stemmen som inviterer meg inn, er som en mild sommerbris i et lyst landskap.

– Jeg kommer rett fra frisøren. Vil du sitte ute på verandaen eller inne?

Vi velger å sitte ute på verandaen. Det er en av disse uvanlig varme dagene. Jeg må

innrømme at jeg kikker litt stjålent bort på kvinnen ved siden av meg. Kan jeg ane noe, ser jeg at hun for bare fem år siden levde som mann?

– Vet du, dette handler om noe så enkelt som at jeg har kommet hjem. Det er ren og skjær lykke. Jeg har selvsagt gode og dårlige dager som alle andre, men jeg våkner faktisk hver eneste dag, ser meg i speilet og kjenner på en boblende følelse. For i speilet ser jeg meg. Det er ikke «duden» lenger.

ALLTID VISST DET

Tone Vik ser virkelig lykkelig ut. Hun lever med hele seg og omtaler sitt tidligere jeg som «duden». Hun er ikke flau av

Hver eneste morgen våkner Tone Vik fra Haugesund med en følelse av lykke. Når hun ser sitt eget peilbilde på badet, blir hun så glad at hun kan begynne å danse og le. – Det er jo meg jeg ser i speilet. Jeg ser den kvinnen jeg alltid har visst at jeg er.

TEKST OG FOTO: Gunn Gravdal Elton

den hun var, tvert imot er hun stolt over det livet hun levde før. Hun hadde det jo bra, lykkelig gift med tre barn. Men samtidig var det noe grunnleggende galt i livet hennes. Noe hun til slutt ikke klarte å leve med.

– Jeg har erindringer så langt tilbake jeg kan huske. Jeg husker jeg lurte på hvorfor jeg ikke var jente? Det ble en drøm, en fantasi som jeg levde med inni meg. Jeg brukte klær for å balansere min indre identitet. Det ble en mestringsstrategi i skjul. Jeg var i klesskapet til mamma allerede da jeg var 7–8 år gammel, og senere hadde jeg alltid med meg «Tone» i kofferten når jeg var på jobbreise som voksen.

Ingen kunne se det på henne. Hun så aldri ut som kvinne. Ikke oppførte hun seg spesielt feminint heller. Det ytre passet liksom ikke helt sammen med alt det Tone følte inni seg.

– Jeg prøvde i det lengste å fortsette som før. Jeg ønsket jo ikke å miste alt, for det var den risikoen jeg tok ved å stå frem som kvinne. Men til slutt måtte jeg bare akseptere den jeg er.

Tone Vik har bursdag 17. mai, i år fylte hun 53 år. Men hun har minst like mye å feire den 10. mai. På denne datoen ble hun født på ny for litt over to år siden. Operasjonsdagen. Køen i Norge var for lang. Tone dro i stedet til Spania for å gjennomføre kjønnsbekreftende operasjon. Prosessen fikk sin ende. Tone var fullverdig kvinne.

FREMDELES PAPPA

Hun har valgt å leve ut sin historie. Ta kontroll over den og forvalte sitt liv slik det måtte bli for henne.

– Jeg er kvinne, og jeg har alltid vært kvinne. Men jeg er fremdeles pappa for mine tre barn, som nå er voksne. Det er deres privilegium å kunne kalle



STOR RISIKO: Tone
håpte lenge at hun
skulle klare å fortsette
det livet hun hadde. For
hun hadde det jo bra
som ektemann og pap-
pa. Men en dag var det
ikke mulig å leve lenger
som mann. For Tone
var jo kvinne, og hadde
vært det hele livet.

“
*Min historie er en
historie om å være
menneske. Så enkelt,
og så komplisert.*

meg pappa om de har lyst til det. Men de har akseptert at jeg er det mennesket jeg er, sier Tone.

Hun understreker at det ikke var noen enkel prosess. For Tone visste hvor mye som sto på spill. Hun kunne miste alt. Ekteskapet, barna, vennene, jobben. Ingenting ville bli som før, og hun kunne ikke forutsi hva som ville skje.

Selv om tvilen har vært der siden barndommen, tok det mange år før Tone visste hva hun måtte gjøre. Da var hun på et veldig mørkt sted i livet. Så mørkt var det, at hun ikke var sikker på om hun kunne klare å leve videre.

– Det skulle bli et veldig langt løp fra jeg bestilte time hos fastlegen, til jeg satt i sofaen hjemme og fortalte alt sammen til barna mine. Da jeg sto på startstreken, var jeg godt opplyst, sier Tone som trengte å bli helt sikker på at hun tok det riktige valget. Når hun først gikk ut med sin hemmelighet, var det ingen vei tilbake.

ØVDE SEG PÅ Å FORTELLE

– Jeg brukte et halvt år på å psyke meg opp til å fortelle det til min ektefelle. Jeg gikk til psykolog, til terapeut, til lege. Jeg øvde meg på hvordan jeg skulle si det til min kone, men jeg klarte det ikke. Jeg skrev brev, som jeg aldri leverte. Jeg fikk ikke sagt noe før jeg en dag satt i bilen sammen med min nå ekskone. Jeg sa at jeg trengte bilen uka etter fordi jeg måtte til psykolog i Stavanger. Hun stilte det forløsende spørsmålet om hva jeg skulle i Stavanger. Da løsnet det.

I det øyeblikket Tone åpnet munnen og fortalte hvilken prosess hun hadde startet med seg selv, tok ekteskapet slutt.

– Hun hadde vært gift med en mann og ville ikke være gift med en dame. Hun hadde merket endringer hos meg, småting som at jeg plutselig begynte å fjerne kroppshår, men det kom likevel som et sjokk. Vi hadde vært sammen



JENTE ELLER GUTT: Tone kan ikke huske når hun først begynte å drømme om å være jente. Allerede fra tidlig barne-skolealder, fant hun veien til morens klesskap.



HEMMELIGHET: Tone som konfirmant, eller «duden» som hun kaller seg selv fra den gangen.



FARGER I LIVET:

Historien min handler om å være menneske. Så enkelt og så komplisert, sier Tone. Her er hun på pride-markering i fjor sommer.

Jeg har selvsagt lyst til å møte noen. Om det er med en mann eller kvinne er ikke så viktig, bare det er med et menneske jeg kan bli glad i.

siden vi var 18 og 16 år gamle og kjente hverandre ut og inn, likevel hadde hun ikke forstått hvordan jeg hadde det inni meg, sier Tone som er lei seg for å ha mistet ungdoms-kjæresten sin.

– Vi har veldig lite kontakt i dag. Noc som har vært det vondeste i denne prosessen, sier Tone.

Et halvt år etter at hun fortalte det til ekskona, var dagen kommet for å informere barna. Først de to jentene, deretter sønnen.

– Vi bestemte oss for å vente til skoleåret var slutt i

juni. Det er klart det var et sjokk å høre at pappa, som levde som mann, egentlig er kvinne. Men det våre barn var mest opptatt av, var faktisk om mamma og pappa skulle skilles. Vi hadde ikke snakket om skilsmisse ennå, men vi forsto jo alle hvor det bar. Det ble tårer og klemmer, men de tok det så fint, alle tre.

ALLMØTE PÅ JOBBEN

16. september er en av Tones viktigste merkedager. Det er «kom-ut-datoen». Dagen før, 15. september 2021, ble det kalt inn til allmøte på jobben. Tone var en av lederne i bedriften og på allmøte fikk de ansatte beskjed om at «i morgen kommer Tone».

– Dermed var «duden» historie og Tone ble født. Jeg

startet dagen med «bli ny dag», ble stilet og fikk ordnet håret før jeg dro opp på jobben. Jeg ville ta eierskap over min egen historie. Ved dagens slutt, hadde jeg fortalt over 100 mennesker hvem jeg egentlig var.

– Har du fått noen vonde reaksjoner etter at du sto frem?

– Det verste er nok bruddet med ektefellen min. Jeg var jo veldig glad i henne. Det ble en periode med kjærlighets-sorg mens jeg brukte tid på å innse at det aldri ville bli oss to. Og så kom sorgen over å miste vennskapet mellom oss. Tilfeldige kommentarer fra folk med negative synspunkter på den jeg er, bryr jeg meg ikke om. Jeg står trygt i de valgene jeg har tatt.

– Var du redd for å bli ensom?



Et kortet har blitt trykket lokalt på PapperWise som er papir laget av fornybar trevirke.

Til vår kjære pappa!

Me vil da skal vite at me
er leieme støtte our dag!
Ingen er som du
Vondelig glad i dag &

Fra
favoritt dötrene <3

VERDENS BESTE PAPPA

Et par uker etter at døtrene til Tone fikk vite om pappaen, lå det et rørende kort på bordet hennes. – Jeg ble tom for ord. Og full av kjærlighet, sier Tone.

FØLELSEN AV

LYKKE: Tone bobler av lykke når hun ser seg selv i speilet hver morgen. Endelig ser hun seg selv som hun er.

– Ja, det var en av tingene jeg fryktet. Jeg får jo energi av folk, og jeg har nok blitt mye mer sosial nå. I dag trives jeg best sammen med venninner som jeg har møtt etter at jeg kom ut. Vet du, det eneste stedet jeg har skiftet kjønn, er i Folkeregisteret. Ofte snakker folk om kjønnskifte eller født i feil kropp, men i behandlingen brukte vi bare betegnelsen kjønnsbekreftende behandling. Det er litt fint. For jeg har jo vært Tone hele tiden.

JENTER ELLER GUTTER

Det er så lett å like Tone. Hun er positiv og glad, velartikulert og velstelt. Alt virker så naturlig, som om hun aldri har levd som mann.

– Jeg har litt store hender. Det var et problem for meg en stund. Men det har jeg lært meg å godta og like. Føttene er ikke noe problem. Jeg bruker 41 i skostørrelse. Du kan få se bilde av meg som mann, hvis du vil.

Tone finner frem et bilde på mobilen. «Duden» er en flott mann på alle måter. En som fikk tre barn med sin ungdomskjæreste.

– Jeg har grublet på det med forholdet til jenter. Det var helt naturlig for meg det også. Jeg forsto jo underveis at jeg også liker menn, og jeg har datet menn. Det er ikke kjønn som er viktig for meg, men hvem folk er som menneske.

Tone forteller at hun ikke legger skjul på fortiden sin, heller ikke når hun møter nye menn. Når hun blir kjent med dem, sier hun også at hun er pappa til tre.

– Det er ingen som har blitt skremt av det så langt. Kanskje jeg har vært heldig, for jeg har ikke møtt fordommer i møte med andre mennesker, hverken i tidligere jobb eller i min nye jobb som teknisk leder.

TRENING OG OPERASJONER

– Men hva med stemmen din. Du har en lys, varm stemme

nå. Var det vanskelig å gjøre stemmen mer kvinnelig?

– Den måtte jeg jobbe med. Stemmen min i dag er et resultat av trening og muskelkontroll. Nå går det helt av seg selv. Jeg begynte å jobbe med stemmen allerede høsten 2020. Etter halvannet år, klarte jeg å knekke koden. Stemmen er så programmert i oss, så det tok litt tid før det skjedde naturlig i sosiale settinger. Nå klarer jeg ikke å bruke herrestemmen min lenger. Jeg synger i kor, der synger jeg altstemmen. Men jeg klarer ikke de lyseste tonene. Da må jeg jukse litt.

Tone spiller av et opptak på mobilen der Tone snakker som mann, forskjellen er betydelig. Det har vært mye taletrening, men nå er den lyse stemmen hennes naturlige stemme. Det har vært store endringer for Tone de siste fem årene. Østrogen, hormonbehandling, operasjoner, trening. Alt har bidratt til å gjøre

Tone til den kvinnen hun er i dag.

– Jeg kunne ha operert mer, for eksempel i ansiktet, men jeg ønsker ikke å operere mer enn jeg må. Jeg kjenner og ser meg selv nå. Jeg er fornøyd. – Hvordan blir livet fremover?

– Jeg trives godt alene, men jeg har selv sagt lyst til å møte noen. Oppleve romantisk kjærlighet igjen. Om det er med en mann eller kvinne er ikke så viktig, bare det er med et menneske jeg kan bli glad i. Min historie er en historie om å være menneske. Så enkelt, og så komplisert, sier Tone Vik som har skrevet boken «Fra dude til Diva» hvor hun skildrer hele prosessen med å bli et helt menneske.

– Jeg er takknemlig for det livet jeg levde som mann. Jeg har en fin familie, har fått tre flotte barn, har hatt gode venner og hatt det bra. At livet var så bra i årene før jeg kom ut som den jeg er, hjalp meg med å overleve i den kroppen jeg fikk. Jeg prøver å være glad i «duden», mens jeg elsker den kvinnen jeg er i dag.

Hennes tidligere kone har lest intervjuet, men ønsker ikke å kommentere saken.

Tone sto først frem i TV Haugaland, som har fulgt hennes vei fra han til henne. •



Nydelig tiltur

SOGNEFJORDENS HØYDEPUNKT

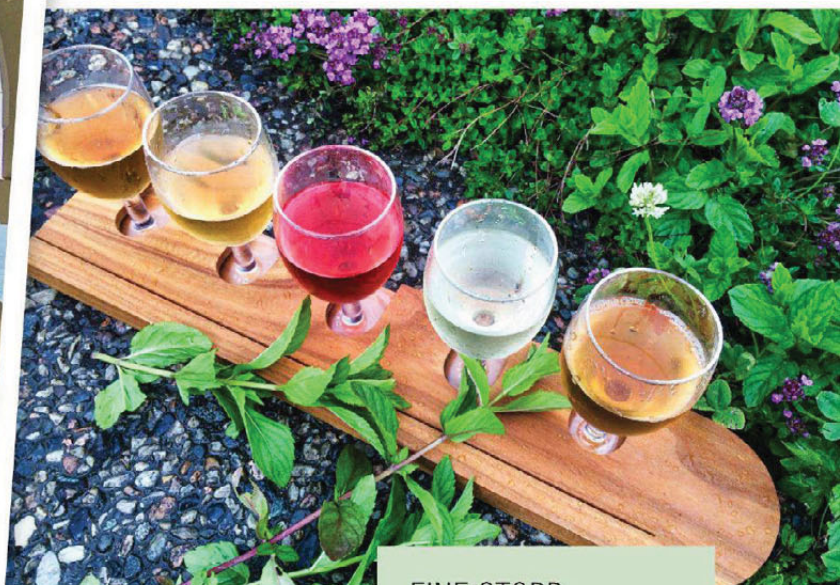
Lyst til å oppleve det beste av vakre Sognefjorden?
Her er ruta du bør følge, fullstappet med vidunderlige
opplevelser i dramatisk og vakker vestlandsnatur.

TEKST: Torild Moland FOTO: Visit Norway, Fjord Norway, Statens vegvesen og hotellene

NYT LIVET: På Kviknes Hotel Har familien Kvikne ønsket gjester velkommen siden 1877.



EPLEBYGDA: Ciderhuset i Balestrand byr på en smak av Vestlandet.



SOGNEFJORDEN

Sognefjorden er ikke bare Norges lengste fjord, den er verdens nest lengste fjord og også den dypeste. Sognefjorden strekker seg hele 205 kilometer fra Solvorn innerst i fjordarmen Luster og helt ut til Ytre Sula og er på det dypeste 1303 meter. Innerst i fjorden rager de høyeste toppene mer enn 2000 meter over havet.

OPP I HØYDEN: Fra den nedlagte fjellgården Svarthiller er det fantastisk utsikt mot Lusterfjorden, en arm av Sognefjorden.



AVSTIKKER: Sett av tid til en avstikker inn Utladalen til Vettisfossen.

Opplevelsene står i kø langs Norges lengste fjord, og de starter straks du kommer kjørende over Sognefjellet og skuer ut over den turkise Lustrafjorden innerst i Sognefjorden. Den gamle veien over Sognefjellet er i seg selv unik og en av landets 18 Nasjonale turistveger. Når du kommer ned over fjellet mot Skjolden, er det rett og slett et fantastisk syn! Herfra og langs nordsiden av den 205 kilometer lange Sognefjorden går det vei helt ut til havgapet, fullpakket med opplevelser.

START I SKJOLDEN

Skjolden Hotel har den fineste fjordutsikten du kan tenke deg. Samtidig er det en kulinarisk opplevelse, hvor sesongens

råvarer levert av lokale produsenter i Skjolden og Luster legger grunnlaget for menyen, hvor kveldens firerretters er hovedattraksjonen. Skjolden er også et fint utgangspunkt for aktive dager i fjellet så vel som på fjorden. Turen opp til den nyrestaurerte fjellgården Fuglesteg (ut.no) anbefales. Her får du fin utsikt over Fortunsdalen og Skjolden. Det er også fint å dra ut med RIB-båt, kajakk eller padlebrett på fjorden. Adventure Tours har båtturer, samt utleie av brett og kajakk.

FINE AVSTIKKERE

Sognefjorden har mange mindre armer og mulighet for avstikkere, om man vil ha ekstra mange opplevelser.

FINE STOPP

Wittgenstein-hytta:

I Solvorn kan du gå turen opp til den gamle Wittgenstein-hytta ved det turkise Eidsvatnet, en historisk og vakker plass. Også mulighet for guidede turer. stiftinga-wittgenstein.no

Den romantiske veien:

En litt tregere, men enda vakrere vei fra Skjolden til Solvorn, er «Den romantiske veien» på sørsiden av Lustrafjorden, forbi saftbygda Sørheim og den 218 meter høye Feigefossen til Norges eldste stavkirke Urnes. Lei sykkel fra Adventure Tours i Skjolden (adventure-tours.no) for kr 350.

Urnes stavkirke:

Urnes stavkirke ble bygget i 1130 og er den eldste gjenværende av våre stavkirker. Hit kommer du enten ved å kjøre Den romantiske veien» fra Skjolden, eller ta ferge fra Solvorn. urnesstavkirke.no

Norges eldste hotell:

Walaker er Norges eldste familiedrevne hotell. I over 370 år har hotellet tatt imot norske og internasjonale gjester, og i dag er det Ole Henrik Nitter Walaker, 9. generasjon, som styrer. walaker.com



EN AV DE 18: Norges minst kjente Nasjonale turistvei går fra Balestrand over Gaularfjell.

AVSTIKKERE

Raskeste vei fra innerst i Sognefjorden ut til havet er langs Fylkesvei 55 på nordsiden av fjorden. Men den som har tid, bør legge inn avstikkere til Vettisfossen i Utladalen, Jostedalen med Jostedalsbreen, Bokbyen Fjærland og ikke minst sørover til Flåm med Flåmsbana, cruise på Nærøyfjorden og Nasjonal turistveg Aurland.



KUNSTNERBYGDA: Fjordlyset er magisk i Balestrand, og Kviknes Hotel har en stor samling av originalkunst signert malere som hadde et forhold til Balestrand.



KOSELIG: Gå ikke glipp av et måltid på brygga til Kvitabui Matnaust og Galleri i Solvorn.

Fra Skjolden er det bare en time i bil til Utladalen der man kan parkere på Hjelte og gå langs den vakre elven Ulla med Hjeltefossen og Vettisfossen. Legg inn en vaffelstopp eller til og med overnatting på Vetti Gard Turiststasjon, som har vært et viktig stopp for fjellfolk helt siden 1800-tallet. Edvard Grieg uttalte visstnok i sin tid at han ble 10 år yngre hver gang han kom til Vetti.

Nord for Skjolden er det bare en time til Jostedalen, der Norges største isbre strekker ut sine kalde armer. Her kan man også lære mer om omgivelsene på Breheimsenteret.

Fra Skjolden kan man enten kjøre riksvei 55 på nordsiden av Lustrafjorden rett til Solvorn, eller ta «Den romantiske veien» på sørsiden som går forbi Feigefossen og til Urnes stavkirke på Ornes, hvor det går en liten ferge til Solvorn med plass til rundt 10 biler.

SKJØNNE SOLVORN

Ved brygga i koselige Solvorn ligger den sommeråpne skatten Kvitabui Matnaust og Galleri. I tillegg til en trivelig kafé og restaurant i et gammelt naust på brygga i vannkanten, har den prisvinnende natur- og actionfotografen Vegard Byrkjeland Aasen en permanent fotoutstilling i lokalene.

Norges eldste hotell Walaker Hotel er et nydelig sted enten for overnatting eller bare et godt måltid i de gamle lokalene med røtter til tilbake til 1640. Nyt en kopp te ute i den stemningsfulle hagen, med sesongens blomstring og utsikt mot mektige fjell som omkranser den vakre Sognefjorden. Og i det tidligere fjøset er det i dag galleri, med utstillinger av kunstnere fra fjernt og nært.

Et annet must på enhver ferd Sognefjorden rundt er toppur til Molden, omtalt som

det fineste utsiktspunktet i hele Luster. Stopp på fjellgården Svarthiller omtrent halvveis, og fra toppen på 1116 moh. er det 360-graders panorama over hele regionen, fra fjordene mot vest til Jotunheimens høyt fjell.

Ta gjerne fergen over til Urnes og spaser den korte veien til stavkirken også. Den er fra 1130 og den eldste gjenværende stavkirken i Norge.

Om man vil ha ekstra mange opplevelser, kan man legge inn nok en avstikker, sør til Flåm, Aurland og Lærdal ved Sørfjorden. Ellers fortsetter turen videre vestover, mot Balestrand.

KUNSTNERBYGDA

Vel fremme i Balestrand kan du for eksempel sjekke inn på historiske Kviknes Hotel. Fjordlyset er magisk i Balestrand. Derfor har det gjennom tidene vært mange kunstnere som kom hit for å male. Både Hans F. Gude, Johannes Flintoe og Hans Dahl lot seg inspirere av bygda mellom fjord og fjell, og inne på Kviknes Hotel er den en stor samling av originalkunst signert malere som hadde et forhold til Balestrand.

Den storslåtte naturen var kilden til kunstnerisk inspirasjon, men den innbyr også til herlige turmuligheter. Tilbake i kunstnerbygda ved fjorden

FINE STOPP

FJELLGÅRD MED UTSIKT:

Den nedlagte fjellgården Svarthiller (865 moh.) er halvveis opp på toppturen til Molden (1116 moh.), og det tar ca. en time å gå fra parkeringen ved Krossen opp til fjellgården.

BOKBYEN

FJÆRLAND: I den lille bygda Fjærland finner du Norges største konsentrasjon av bruktbøker. Utsalgene ligger i gamle venterom, fjøs, bank, post og fryseri, samt selvplukk-utsalget, der du legger en tyvekroning i kassa. bokbyen.no

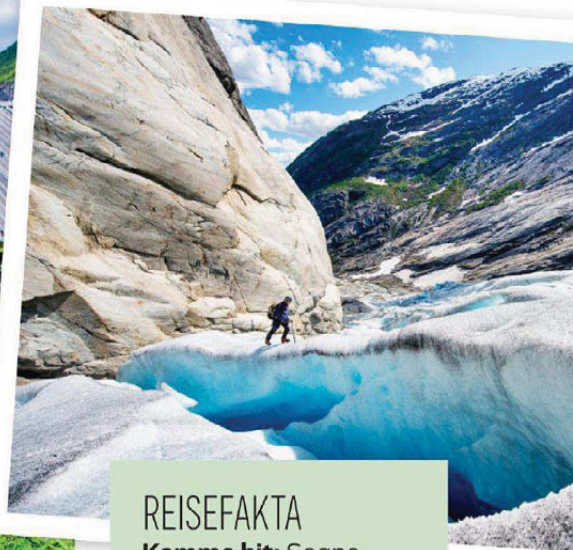
GAULARFJELL:

Den vakre veien over Gaularfjell fra Balesstrand til Moskog er kanskje Norges minst kjente nasjonale turistvei – med sin egen mini-Trollstigen og vakre fossefall. Gå gjerne Fossestien, og sjekk ut Likholefossen. nasjonalturistveger.no

VETTI GARD TURISTSTASJON: Dette har vært et viktig stopp for fjellfolk helt siden 1800-tallet. Edvard Grieg uttalte visstnok i sin tid at han ble 10 år yngre hver gang han kom til Vetti.



AVSTIKKER: Innerst i Sognefjorden er det kort vei til den lett tilgjengelige Nigardsbreen.



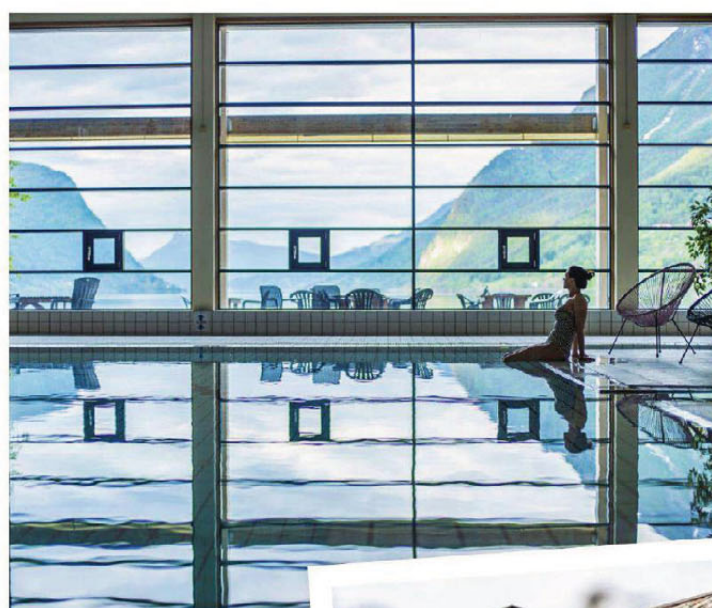
REISEFAKTA

Komme hit: Sognefjorden er Norges lengste fjord og strekker seg 204 kilometer fra Skjolden til Ytre Sula. Det tar 5,5 timer å kjøre til Skjolden fra Oslo eller Trondheim og 5 timer fra Bergen.

Overnatte: Dette er et av landets eldste turistområder. Walaker Hotel (walaker.com), er Norges eldste hotell med røtter tilbake til 1640, dobbeltrom fra kr 2600. I Skjolden kan du bo på historiske Skjolden Hotell (skjoldenhotel.no) med utsikt over Lustrafjorden (fra kr 2195), og i Fjærland venter Fjærland Fjordstove Hotel & Restaurant (fjaerlandhotel.com), fra kr 2970. I Balestrand har storslagne Kviknes Hotel (kviknes.no) og familien Kvikne ønsket gjester velkommen siden 1877, fra kr 2700.

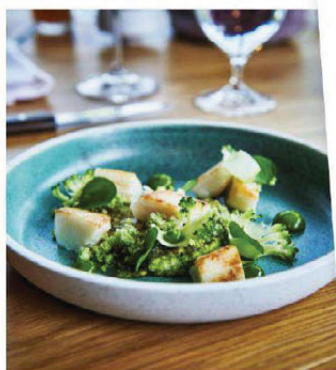
Unike overnattinger: Sjekk Sørheim Fjordpanorama (fjordpanorama.no) fra kr 5295, Heilt Pao Kanten på Raam Gard (raam.no) fra kr 4600, og Sogndal Fjordpanorama (sogndal-fjordpanorama.no) fra kr 3200.

Les mer sognefjord.no



HISTORISK SPA:

Vakkert både ute og inne på Skjolden Hotel.



KORTREIST: Maten er lokal-basert både hos Skjolden Hotel og de fleste andre spisestedene nevnt i denne saken.



GOD OG GAMMEL: Walaker er Norges eldste hotell med over 370 år historie i veggene!

Sognefjorden har mange mindre armer og mulighet for avstikkere, om man vil ha ekstra mange opplevelser

må man dra innom Ciderhuset for sidersmaking – inkludert lunsjplanke tilpasset de ulike variantene. Reiselivsmuseet og klesbutikken Abby er andre «must» i Balestrand.

Herfra kan du fortsette ut i havet langs en av Norges minst kjente Nasjonale turistveger – Nasjonal turistveg Gaularfjell, eller fortsette mot Bergen for mer urban stemning mellom de syv fjell. Ta ettermiddagsbåten, så får du solnedgangen i havet. •



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjohlhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingjier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**

På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 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 redaksjonsserke eller andre databaser, som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendelse av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klipp-kon, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delside selskaper.

Hjemmet

istory house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no



FEMINIST OG BOHEM
DAGNY JUEL:

Elsket og hatet til døde



MAT

LA OSS TYVSTARTE JULEN

3 deilige bakverk
med hint av jul

Tulens koseligste SMÅSTRIKK

og enkelt håndarbeid



Til deg selv
eller noen du
er glad i

EKSTRA BILAG TIL DEG!

GRØNT

SLIK LAGER DU EN ENKEL KRANS

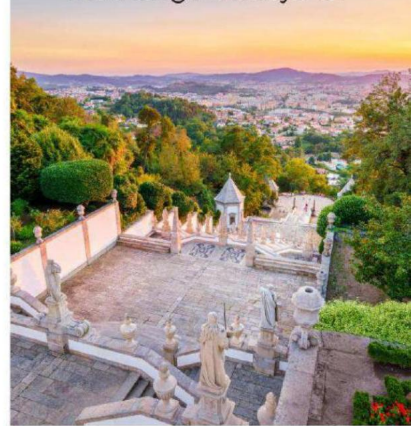
Flott og
rimelig med
enkle grep



REISE

PORTEN TIL PORTUGAL

Spennende reisemål
med lange tradisjoner



HJEMMET UKE 44/2025

Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 7. NOVEMBER

*– Med barnebarn har
jeg fått en ny sjanse til
å oppleve noe av det
samme en gang til.*

Christian Ringnes

ET LITE STYKKE
NORGE

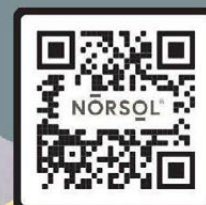
Høstmagi i
Oslo – der hvert
tre maler byen
i varme farger.

*Om høsten står
treet med stjerner
i sine hender*

JAN ERIK VOLD

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Få den eksklusive
hotellfølelsen med
doble gardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

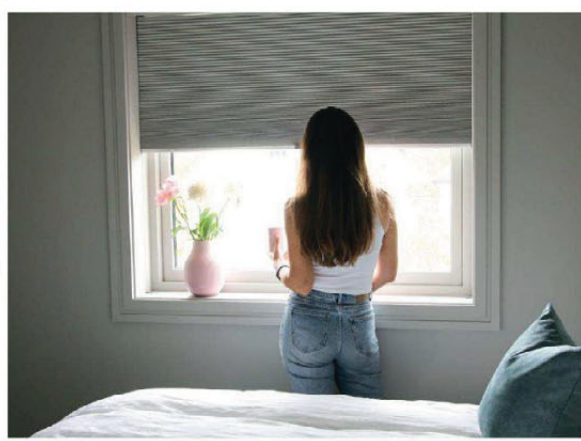
NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

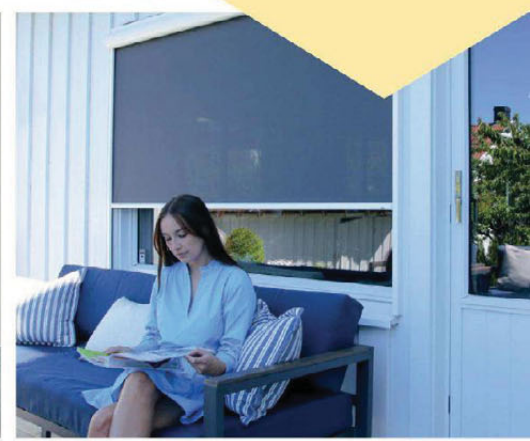
Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.



2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.



3

MONTERING

Vi monterer din ferdige bestilling der du ønsker den, raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

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 blodtryksmåling 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 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS