

Julestemning med Hjemmet



STRIKK
VAKRE
VOTTER

Visste du dette
om fredsprisen?



TV 2s KONGEHUSEKSPERT:
– Monarkiets fremtid
hviler på kronprinsens
skuldre

BLOMSTER I
HØYTIDENS
VAKRE FARGER

INGRID GJESSING
LINHAVE
– I jula fylles
hele huset
med minner

TA JULEN litt
PÅ FORSKUDD

ENKLE OG SØTE
FRISTELSER



PLANLEGG NÅ!
Solrike Kreta





INNHold

i Hjemmet

UKE 49/2025



8
Sesongens
fargerike
favoritter



34
Julens søte
munnfuller



20

NOBELPRISEN:
Skandaler og
overraskelser

84



62
Koselig
pynt med
heklenålen



Kongehusets fremtid

Først var det prinsessens giftemål med en sjaman, nå er det kronprinsessens sønn som kanskje ender opp i fengsel. Det stormer rundt kongehuset. Skandalene er mange, men troen på monarkiets fremtid, slik TV 2s kongehuseekspert Ole-Jørgen Schulsrud-

Hansen ser det, hviler ikke på dagens situasjon i kongedømmet Norge, men på hvor støtt tronarvingen står i alt. Og han står fjellstøtt, mener kongehuseeksperten, som synes kronprins Haakon er en klok mann.

Bak i køen står dessuten en ung arveprinsesse som en gang i fremtiden skal bli den første regjerende kvinnelige monark i Norge på seks hundre år. Selv om Schulsrud-Hansen er bekymret for monarkiet i Norge, er han likevel optimistisk. Dette vil nok gå bra, sier kongehuseeksperten. Vi krysser fingrene for at han har rett.

Kristin Ma Berg, journalist

” Gjennom giftemålet med Sonja gjør kronprins Harald noe ingen annen kongelig i verden har gjort før han. Han binder monarkiet til folket gjennom blod.

Ole-Jørgen Schulsrud-Hansen

ARTIKLER

★ Julen hos Ingrid Gjessing Linhave	14
Kongehusets fremtid	20
Visse du dette om Nobelprisene?	84
Jobben gir håp	90
★ Møt våren på Kreta	94

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	26
Effekten av god luktesans	30

MAT OG BAKING

Søte fristelser	34
-----------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Det grønne hjørnet	8
--------------------	---

HOBBY OG HÅNDARBEID

Bessheim-votten	62
Heklet veskepynt	64

LESELYST

Én rett av to...	40
Julemysteriet (5:6)	66
Hjertelyd	70
Gurin med reverompa	88

LESERNE FORTELLER

Avslørt på TV	78
Var vårt ekteskap bygd på en løgn?	80

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Vet du det?	59
Hjemmets lille avis	60
Fra kvinne til kvinne	76
Ditt personlige horoskop	82

Julens mirakler



De siste årene har vi vært en fast gjeng på fem venninner som møtes for å lage julegodt – en rolig, hyggelig pustepause i førjulstria. Alle tar med en deig eller ingredienser til én eller to sorter småkaker eller godteri, og så lager vi alt sammen og fordeler mellom oss. Da får jeg både laget noe jeg vet faller i smak hjemme, og i tillegg får jeg med meg godsaker jeg aldri selv ville tenkt på å prøve. Og viktigst av alt: Vi får tid til å skravle, le og holde oss oppdatert på hverandre.

Dette er venninner jeg har fått et nært og verdifullt vennskap til siden vi alle var mødre i klassen til min eldste. At vi bor nær hverandre gjør det enkelt å møtes – i teorien, i hvert fall. I praksis er det jo alltid hverdagslogistikken som styrer. Vi er alle strikkere, så de fleste kveldene ender vi med strikketøy og skravling. Men årets virkelige høydepunkt er julegodterilagingen. I år skal jeg lage marsipankuler med appelsin, Daim og karamellsjokolade – oppskriften finner du på side 36.

Jeg er også veldig glad i å lage julepresanger til venninner jeg vil gi litt ekstra oppmerksomhet. Det enkleste er å strikke noe, men jeg vet jo selv hvor koselig det er å få noe spiselig og hjemmelaget. En barndomsvenninne lager alltid en pose med magiske mintkuler og marsipan til meg. Det er en tradisjon hun og moren hennes har – like selvfølgelig for julen som at jeg lover å være tidlig ute, men likevel ender i småpanikk 22. desember.

I år har jeg bestemt meg for å ligge mer i forkant – og ha lavere skuldre. Målet er å faktisk nyte de siste dagene før jul! Listene er skrevet (ja, flere av dem), og jeg har til og med latt litt plass stå igjen til ting jeg helt sikkert kommer på i siste liten. Duker og servietter er strøket, og jeg har vært så freidig at jeg har delegert ansvar til mine tre mer eller mindre voksne familiemedlemmer.

Hvis alt går etter planen, skal én ta ansvar for innkjøp og pynting av juletreet, én sørge for mat og drikke når vi ser julefilm lille julaften, og én passe på at vår firebeinte favoritt, Billy, får nok mosjon når turkompisene hans har hodet fullt av andre ting.

Om vi faktisk lykkes, gjenstår å se – men jeg velger å være optimist. Det er tross alt jul, og mirakler skjer jo innimellom.

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

Redaksjonssjef,

kitty.jensehaugen@egmont.com

Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Astrid Waller

God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

Juleverksted

Førjulestiden kan være travel, og da er det viktig å finne aktiviteter som både legger til rette for effektivitet, uten at det går på bekostning av kosen og julestemningen. Her kommer juleverksted inn. Inviter til en hyggelig bakstettermiddag, der alle tar med seg en deig hver. Og før du aner ordet av det, så har du fylt opp kakeboksene og kan krysse julebaksten av lista. Hyggelig er det også! Det er også koselig å sitte sammen og lage julepynt, som å flette julehjerter av papir eller å lage papirfugler til å henge i vinduene eller på juletreet. Dette er kanskje de aller koseligste gavene du kan gi – og få. Eller kanskje du skal invitere gode venner til en uformell kveld med ost og vin, uten noen andre oppgaver enn hyggelig samvær – det er det nemlig også viktig å sette av tid til i adventstiden.



Visste du at ...

... 10. desember er menneskerettighetsdagen. Dagen retter fokus mot hva som er gjort for å sikre alle menneskers rettigheter, nå og i fremtiden.

TILBAKEBLIKK ...
... på en lystig gang rundt juletreet på forsiden av Hjemmet, 17. desember 1958.



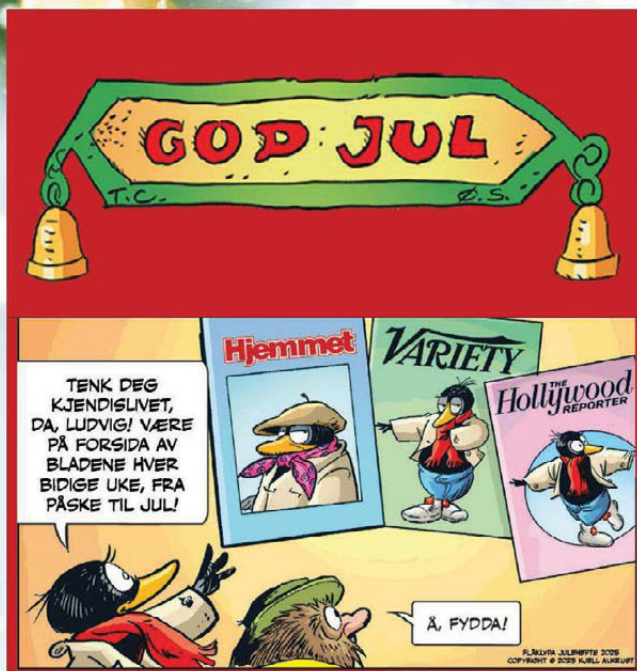
GLIMT FRA FACEBOOK:

Nisseluer til mormors nisse-gullunger, skriver Marianne Vilming på Strikkelyst med Hjemmet. Tenker det er noen glade nissebarn der ute nå!



Takk!

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



GAMMELDAGSE KJEKS

Julen handler mye om å hente frem gamle minner og ikke minst, gjensyn med mormors og mors gamle oppskrifter. På Facebook-siden «Bakelyst med Hjemmet» spurte nylig noen etter oppskriften på fingerkrem-kjeks. Hilde Randi Idsø delte denne oppskriften, som ble klipet ut fra Hjemmet for 60 år siden. Så nå kan du også lage ekte, gammeldagse fingerkrem-kjeks til årets julebakst. Hilde Randi Idsø legger til at oppskriften på kremen har gjennom årenes løp blitt ødelagt, så den kommer under her.

Fingerkrem:

250 g delfiafett smeltes og avkjøles noe. Pisk 250 g melis og 1 egg, og bland det med delfiafettet – rør godt. Tilsett sitrønsaft eller 2 dråper romessens. Lykke til!

Nå tennes tusen julelys,
det stråler rundt vår jord
og himlens stjerner blinker
ned til liten og til stor.

EMMY KÖHLER

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

**KJØP FØR
AVGIFTSØKNING**

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

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

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

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



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



ET LITE STYKKE **NORGE**

Magisk stemning
for store og små,
på julemarked
i Lofoten.

I julen fører alle veier hjem.

MARJORIE HOLMES





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 nøyde 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

Ha en blomstrende jul

En julestjerne her, en amaryllis der – det blir ikke jul uten julens vakreste blomster! Finn dine favoritter og lys opp desembers mørke hjørner med blomster i de fineste farger.

TEKST: Cecilie H. Eggen

FOTO: Getty Images, Floradania, Ibulb, Mester Grønn og Hageland

GOD STEMNING:

Blomster tilfører liv og stemning til et dekket bord, og her er det én stor flankert av flere små novemberkaktuser som står for den største prydverdien.

GLAMORØS: Noen blomster er bare mer enn andre. Amaryllis står ikke tilbake for noen, og tar mer enn gjerne spot-lykten. De står herlig lenge i vase.

STORFAVORITT: Julestjernen trenger ikke mye pynt for å gjøre inntrykk – den stråler i all sin enkelhet med de store, knallrøde dekkbladene. I midten finner du de ekte blomstene, små gule knopper som gir et diskret, men sjarmerende preg.

LANG BLOMSTRING

De fleste juleblomstene våre trives best ved jevn temperatur innendørs, rundt 15–20 °C er ofte optimalt. Sett dem gjerne kjøligere om nettene, det forlenger blomstringen og hjelper å bevare farge og bladverk.

LA DET MONNE:

Anemoner i fleng gir en herlig fyldig bukett, og bare legg merke til de fantastiske fargene de har å by på!

Jeg skulle ønske vi kunne puttet litt av julestemningen på glass, og åpnet et glass med det hver måned.

H. MILLER

SVALE SVIBLER:

Så vakre og vel-duftende – svibler kan med fordel plasseres sammen slik at de utgjør en gruppe, nesten som en liten bukett.



VARME TONER: Ton-i-ton er også et fint prinsipp til borddekking, og her har de vært litt gærne og brukt rosa julestjerner, julekaktuser og røde alpefioler. Nydelig!

PRAKTBLOMST: Amaryllis er perfekt som juleblomst vi kjøper den i knopp, så med litt god timing, blomstrer den til jul. Løken lagrer nok næring til blomstring, så den trenger deilig lite stell.



VIKTIG VANNING

Azalea er en nydelig juleblomst, og står seg fint så lenge den ikke tørker ut. Da kan den fort miste blomstene. Når du skal vanne azalea, senk den gjerne ned i lunkent vann slik at den får en skikkelig gjennomvanning. Når vannet slutter å boble har planten trukket opp nok vann. Gjenta et par ganger i uken.

SMARTE STELLETIPS

Generelle tips for de fleste juleplanter:

- Unngå for mye vann da stående vann kan føre til røte.
- Hold temperaturen jevn, helst mellom cirka 15–22 °C. Unngå kald trekk og direkte varme.
- Vann jevnlig, men sjekk jordoverflaten først. Når de øverste centimeterne er tørre, er det tid for ny vanning.

Løkplanter

(som svibel og amaryllis):

- La jorden tørke opp mellom vanningene; de liker ikke å stå konstant fuktig.
- Om temperaturen om natten er noe lavere, blomstrer de ofte lenger.

Azalea og andre

fuktighetselskende planter:

- Azalea krever rikelig med vann i blomstringstiden, den må ikke tørke ut.
- Gi den full gjennomvanning noen ganger i uken. La overflødig vann renne av før den settes tilbake.
- Plasser den lyst, men ikke for varmt, kjøligere netter bidrar til bedre holdbarhet.



*Blomster gjør
alltid mennesker
bedre, lykkeligere
og mer
hjelpsomme;
de er solskinn,
mat og medisin
for sjelen.*

LUTHER BURBANK

BUSK PÅ BOKS:

Rhododendron i kurv er kanskje mer riktig å si. Dette er en azalea-variant, og de blomstrer gjerne både til jul og innendørs når de dyrkes i gartneri. Pynt opp med et par kongler for ekstra julestemning.



PÅ UTSTILLING: Det er noe vakkert med løkplanter på glass. Det finnes tilpassede løkvaser, men også blanke vanlige vaser gjør seg ypperlig. Litt mose kan legges nederst som støtte- dekor og fuktighetsgivende element.

FIN KLASSIKER: Det er ikke alltid så enkelt å se forskjell på julekaktus og novemberkaktus, men denne er en variant av Schlumbergera Truncata, altså en såkalt novemberkaktus. Den har spissere blader som er mer tagget enn julekaktusen. Fine er de begge to!



BLOMSTRING: Julekaktus blomstrer i desember, med symmetriske blomster som henger ned og avrundede stengkanter.



STILLEBEN: Ved å bruke et fat og et par dekorelementer, lager du enkelt et fint stilleben – en slags liten miniatyrestilling man kan beundre. Det viktigste du må tenke på når du skal ta vare på azalea er å gi den nok vann.

FLOTT I VASE: Amaryllis er en nydelig og lengelevende vaseblomst. Det som imidlertid raskest tar livsgnisten ut av snittblomster, er for høy temperatur i rommet. Du forlenger vasetivet betraktelig ved å plassere buketter kjølig over natten.

Våre mest populære juleblomster

1. Julestjerne
2. Azalea
3. Amaryllis
4. Svibel
5. Ildtopp
6. Tulipan
7. Phalaenopsis-orkidé
8. Alpefiol
9. Juleglede/julebegonia
10. Julekaktus

KILDE: MESTER GRØNN
OG OBP.NO



HVIT MIKS: Ved å kombinere flere sorter i hvitt, får du et harmonisk bord – men som likevel blir sofistikert og spennende. Her er det brukt småvaser med tulipaner sammen med minipotter med svibler, julestjerner og juleroser.

I KNOPP: Svibler er dekorative lenge før de slår ut i blomst, og dessuten er det jo litt moro å følge med på reisen.



Allergivennlige alternativer

Gjengangerne til jul som kan gi trøbbel for allergikere, er for eksempel julestjerne, juleglede, svibel, bjørkefiken, georginer, tulipaner, krysantemum, liljer, amaryllis, nellik og prestekrage.

Men et stort hurra for at det finnes fine allergivennlige alternativer! Prøv for eksempel orkidéer og roser uten duft, flittige lise, fuksia, kaktuser, ildtopp, hawaii-rose, hortensia, azalea, bladkaktus, stueask, erica, trillingblomster, stuelønn og pasjonsblomst.

KILDE: ALLERGIGUIDEN.NO



MØRKETID: Én ting er å ha det koselig inne, men jammen er det fint å ha noe hyggelig å se på ute også. Heng gjerne opp en julestjerne eller tre utenfor et vindu du ofte ser ut av. Disse her finner du på Hageland.

MED SLØYFE PÅ: En lite minijuletre, søtere blir det vel ikke! Bordtrær som dette er gjerne bedre for allergikere enn for eksempel svibler og julestjerner. Så kan du jo pynte det litt, og få det akkurat slik du vil ha det.

TIMET OG TILRETTELAGT:

Svibler er som et friskt pust (så fremt du ikke er allergisk da), og byr på et fargerikt blikkefang. Du kan selv tilrettelegge for blomstringen avhengig av hvor varmt og kjølig de står.

GAMMELT GULL

Svibler og løkblomster gjør seg så godt i glassvaser, men det kan like gjerne være en telykt eller et pent kjøkkenglass som en spesialvase fra blomsterbutikken. Tilpass med litt mose rundt for å holde på plass og tilføre fuktighet.

Å leve er
ikke nok.
Solskinn, frihet
og en liten blomst
må man ha.

HC ANDERSEN



JULEVERKSTED:

Ingrid elsker juleverksted, og samler gjerne familien rundt bordet for å bake pepperkaker eller julepynt.



BARNDOMSMINNER:

– Jeg har tre sønne engler med tyllskjørt som er helt magiske. De har jeg arva av mor, og jeg tror hun har fått de av sin mor, forteller Ingrid.

INGRID GJESSING LINHAVE

Programleder og skuespiller. Bor i Oslo, hvor hun er gift med Jakob Gjessing Linhave. De har døtrene Mynte Louise (17) og Iben Sofie (20) sammen. Aktuell som Miss Hannigan i «Annie» på Folketeateret og «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis» på TVNorge.

HØYTIDENS MAGI

– Jula er en tid for ettertanke, og vi snakker litt ekstra om dem vi savner

Hos Ingrid Gjessing Linhave rommer jula både glede og savn. Etter et år med store endringer, finner hun ro i tradisjonene, og hun fyller hjemmet med duften av dansk juleribbe – og minnene fra dem man ikke har rundt seg lenger.

TEKST: Hege E. Tørresdal FOTO: Astrid Waller, privat STYLING: Laila Moe-Stein INTERIØR: Jeanette Lotfi

– JULAFTEN DA jeg var seks år gammel, satt jeg sammen med mamma på trappa i 20 minus og hylgråt fordi kvelden snart var over. Det skjedde ofte i jula – jeg ble så overveldet av sorgen over at den snart tok slutt at det rant over for meg. Jeg hadde så høye forventninger at jeg ofte ble syk, forteller en lattermild Ingrid Gjessing Linhave.

I dag, i en alder av 48 år, klarer hun å komme seg gjennom julefeiringa uten de store følelsesmessige utskjelene.

Misforstå oss rett: Følelsene ligger fortsatt utenpå, og viser seg jevnlig i all sin prakt. Men nå er det Ingrid og ektemannen Jakob som sitter bak roret når høytida melder sin ankomst, og det har gjort jula i all sin høytidelige prakt lettere å navigere.

– Men den gangen var jeg helt fortvilet, for jeg elsket følelsen av at vi pyntet oss, treet og gavene. Det var en overflod vi som en nøktern familie ikke så resten av året. Der resten av familien greide å holde nervene i sjakk, var

Jula da jeg var seks år gammel, satt jeg på trappa i 20 minus og hylgråt fordi den snart var over.

jeg en slags termostat som alltid sto på for høy kurs, forteller Ingrid, som har vokst opp i en søskenflokk på fire.

SLEKTERS GANG

Det er tirsdag formiddag på Smestad i Oslo. Utenfor er en travel hverdag i gang, men inne er det som å stige inn i en lun julefortelling. Lukt av kanel og smør fyller huset, varm og inviterende, som en velkomstklem i duftform. På kjøkkenet står en kurv med nystekte kanelboller.

– Det er dattera mi som har bakt! Det skal ikke jeg skryte på meg, melder Ingrid raskt.

Rundt oss er stua et fargesprakende vitnesbyrd om personlig stil og lekenhet. Her finnes ingen spor av beige minimalisme, men interiørdetaljer som vibrerer av liv og farger, som får oss til å trekke på smilebåndet. Over kjøkkenskapene står alle keramikkvasene på rekke og rad – som fargerike prikker over i-en.

– Mannen min blir helt gal. Jeg er så glad i vaser, krukker og keramikk og smugler det med hjem fra Danmark, innrømmer hun.



FORVENTNINGER:

– Gjestene kommer helst til Tre nøtter til Askepott og søster tar seg gjerne en hvil på sofaen på et tidspunkt. Det viktigste er at dagen varer lengst mulig! sier Ingrid.

JULENOSTALGI: I julen blir den litt skumle nissen ekte-mannen fikk da han var barn, hentet frem. Her har den fått hedersplassen i trappen.



koordinert med resten av stua. Myke nøster i rosa, hvitt og gult venter på å bli forvandlet til nye strikkeskatter. Og ifølge Ingrid, behøver de ikke vente lenge.

– Jeg lærte å strikke som femåring, og fikk fullstendig dilla da jeg gikk gravid med Iben. Så både broderer og hekler jeg. Jeg har søsken som alltid har vært utrolig gode på å vindsurfe, mens jeg satt på hytta ved siden av bestemora mi og lærte å brodere. Jeg er nok mer husflid enn ekstremsport, smiler Ingrid.

Talestrømmen stopper opp, og hun beundrer det dekkede julebordet. Ingrid blunker, som for å knipse et mentalt bilde hun kan hente frem til inspirasjon på julaften. «More is more» er stikkordet, og litt leken galskap finner veien også til borddekkinga. Helt i Ingrids ånd, altså. Men med myke, blonde, bølger som rammer inn det smittende smilet, og pudderrosa strikkengenser med fotsidt skjørt, er det likevel ikke helt som på julaften hjemme hos familien Gjessing Linhave. Ingrid klarer ikke å la være å gå inn i karakter som forfinet jåledame.

– Da er det mat, kjære! Slik

Klokka fem på julaften ser jeg og Jakob på hverandre og innser at vi fortsatt går kledd i pysj og shorts.

Også jula hjemme hos Ingrid og familien er alt annet enn stram og kontrollert. Den er rød, leken og raus. Juletreet pyntes med en hel hær av små skatter døtrene har laget gjennom årene.

– Hvert år får vi oss en god latter når vi pakker opp pynten. «Hva i alle dager er dette?» Så ser vi under at det er noe Iben (20) laget da hun var tre år. Den skal selvfølgelig henge på treet.

Ingrid ler hjertelig. Hver pynt som pakkes ut av eska, har en historie – og Ingrid husker dem alle. Julepynten fra venninnen Birgitte, den fra tida som lærervikar og duker brodert av bestemor.

– Hele slektstreet dukker opp i jula. Det er også litt av magien. Hele huset fylles opp med minner fra de man ikke har rundt seg lenger, sier hun varmt.

HUSFLID OG EKSTREMSPORT

Jula har alltid hatt en helt spesiell plass i hjertet hennes. Og det som for noen er som å banne i kirken, kommer for Ingrid som den største selvfølge: Julemusikken strømmer over høyttalerne allerede i oktober, og julegaveskapet – ja, hun har et eget – fylles jevnt og trutt gjennom året.

– Jeg var enda «verre» da barna var små. Da gjorde jeg julegavescoop hele året. Nå lager jeg mye mer selv. Mens vi snakker nå, hekler jeg på ei veske som skal bli julegave.

Ved føttene til Ingrid står en stråkurv fylt til randen med garnnøster. Hadde vi ikke visst bedre, ser de ut til å være farge-

FORLOVET PÅ LILLEJULAFTEN:

– Da tror jeg livet mitt passerte i revy. Jeg gråt, jeg lo og det var helt kaos. Jeg følte det var det sekundet jeg sluttet å se bakover og begynte å se fremover, forteller Ingrid om forlovelsen.

INGRIDS JULEFAVORITTER

Favorittjulesang:

«The christmas song» med Nat King Cole.

Beste førjulstips: Hver eneste dag tenne stearinlys og hører på gamle, knirkete julesanger.

Beste juledessert: Riskrem eller is med varme kirsebær.

Beste tips til julemiddagen: Være skikkelig sulten og la middagen vare leeeeeeenge!

Tips til julebrunsjen: Ha på noe med strikk i livet. Og ta pauser, hvor man legger seg ned på gulvet eller på sofaen.

Beste juleminne: Å feire jul som mamma; først med én datter, så med to. Elsker å glede meg med dem! Bake, danse, ha juleverksted, pynte og ordne med dem.

Største juleønske: Å bli helt vanvittig uthvilt. Min store drøm i livet generelt for jeg er nesten alltid trøtt.



JULEMINNER: I dag er Iben og Mynte store, men Ingrid kjenner ikke på en sorg over det. – Jeg føler jeg har fått dem på nye måter, sier den stolte mammaen.

NYTT LIV: – Å ha problemer med ryggen er så invalidiserende, og det var mange år hvor det var vanskelig å stå på et hardt gulv over mange timer som programleder. Det var ikke synd på meg, men jeg måtte planlegge ut ifra ryggen, sier Ingrid.



serverer vi altså mat her på vestkanten, sier hun på korrekt bokmål og med nesa i sky.

Kontrasten er udiskutabel.

– Klokka fem på julaften ser jeg og Jakob på hverandre og innser at vi fortsatt går kledd i pysj og shorts. Da har vi stått og laget mat hele dagen, og det det slår oss at vi kanskje skal kle oss om.

RIBBE OG MARSIPAN

Ingrid ler så det sjarmerende smilehullet på hennes høyre side kommer til syne. Når hun sier «vi», mener hun egentlig sin danskfødte ektemann, Jakob. De er nemlig skjønt enige om at det er han som kan lage mat. Ingrid kan til nød kutte grønnsaker – eller bake, om ikke døtrene Mynte og Iben Sofie har kommet henne i forkjøpet.

– Hjemme hos oss er alle

velkomne. Jakob er så glad i den danske jula at det er viktig for ham å ha den hos oss. Da skal det være dansk ribbe, karamelliserte poteter, det skal være ditt, og det skal være datt. Danskene kjører på med en del mer dill, dall, krydder og stæsj. I hvert fall den familien jeg har gifta meg inn i, gjør det. Altså, da jeg kom inn i hans familie, skjønte jeg at jeg hadde gått glipp av utrolig mye god mat!

Men én ting er Ingrid prosjektleder for: julemarsipanen.

– Jeg elsker å lage min mormors marsipan. Jeg kan lukke øynene og kjenne akkurat hvordan den må smake – og den må være nøyaktig slik hun lagde den.

Og når nettene blir lange og kulda setter inn, er det Ingrid som setter den varme julestemninga.

– Jeg er nissen og lager gjerne surr og holloi. Så står jeg for pynting og borddekking, og jeg har hekla julesokker til alle sammen – til og med til hunden, forteller hun.

– Apropos hunden – jeg elsker å kle ut Lilly, så hun har på julekjole! deler Ingrid i fullt alvor, og henvender seg kjærlig til den 11 år gamle vorsteheren, som trofast fotfølger matmor.

– Vi er ikke av dem som tenker på hva som er trendy i år. I jula er det frem med et lass med pynt, fra den kjempe-skumle nissen mannen min fikk som barn, til de tre små, magiske englene i tyll som jeg har arva av mamma.

Ifølge eldstejenta, Iben Sofie, bidrar Ingrid med langt mer enn «surr og holloi».

– Mamma tar alltid notater på hva vi trenger og ønsker oss, og vil at alle skal få en

perfekt jul. Det er hun som samler familien, inviterer til pepperkake-baking og hele tida skaper nye tradisjoner for at ingen skal måtte sitte alene og ha det vanskelig i jula, forteller datteren.

RØSKET OPP MED ROTA

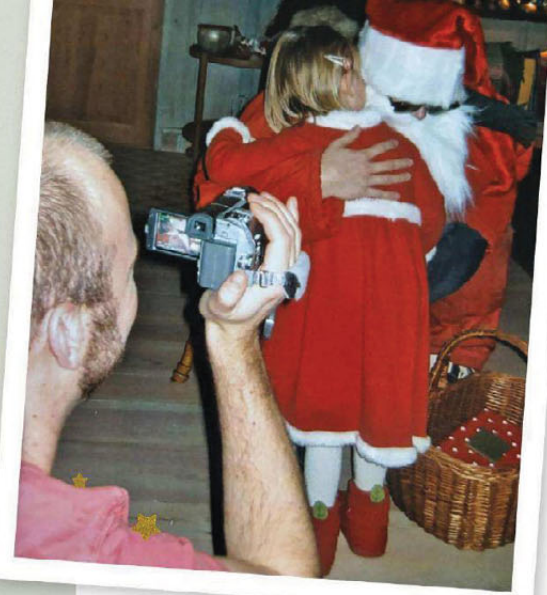
Årets jul blir den andre uten pappa Einar Gjessing, som i fjor gikk bort etter flere års demenssykdom. Ektemannen Jakob mistet mammaen sin til kreft da Ingrid gikk gravid med eldstejenta i 2004. Så i jula går det fine og triste hånd i hånd.

– Jeg er ganske sentimental i jula fortsatt, men ikke på en vond måte. Det er rart å kjenne på at det er mange stoler rundt bordet som er tomme, og nå har også min mor flyttet på sykehjem. Jula er en tid for ettertanke, og vi snakker litt



STEMNINGSFULLT:

På julaften er det ektemannen som disker opp med danske julefristelser, mens det er Ingrid som står for pynten og stemningen.



NISSEJOBB: – Jeg er nissen og lager gjerne surr og holloi, forteller Ingrid. Her er Ingrid nisse, Iben klemmer nissen og Jakob filmer.

Jeg kan lukke øynene og kjenne akkurat hvordan den må smake – og den må være nøyaktig slik hun lagde den.

ekstra om de vi savner. Pappa har jeg veldig med meg – han elsket jula. Han lo lykkelig av all julematen Jakob serverte ham.

FRI, VILL OG GAL

Der 2024 ble et tøft år på flere måter, med flere dødsfall, mye sykdom og veldig mye sorg og tårer, står 2025 igjen som et vendepunkt. I januar annonserte Ingrid at hun sluttet i NRK, etter 23 år i radio og TV, både foran og bak kamera.

– Det er en sånn følelse av å ha røsket meg selv opp med rota. Det henger mye sammen med de utfordringene vi har stått i de siste årene. Jeg har tenkt mye på at ingenting kan tas for gitt, hverken å bli gammel, å være frisk eller at alle rundt meg holder koken, forteller Ingrid med glassklart blikk.

Da NRK frista med slutt-pakker, slo det henne ikke at hun var en av dem som ville ta hatten sin og gå. Så begynte en tanke så smått å spire i henne.

– Kanskje tida var inne, i en alder av 48 år og garantert

halvveis i livet. Hele livet hadde jeg latt meg styre av behovet for trygghet, og jeg har alltid vært engstelig og redd for ikke å være bra nok. Jeg elsker NRK, men jeg var plutselig nysgjerrig på å styre tida mer selv. Og samtidig gi mer faen, riste løs og se hva livet har å by på. Kanskje jeg ikke bare skulle ta et lite hopp, men hoppe som en gæren?

Hun ler høyt – en sånn smittende latter som får alle rundt til å følge etter.

Hun kunne levd et godt og langt liv i NRK, det er hun klar over. Det var også noe av motivasjonen da hun takket ja til fast jobb i NRK i 2004, til tross for et tilbud med det hun beskriver som tidenes laveste fastlønn.

– Men faren min ropte til meg: «Du får god pensjon!» For meg, som var 27 år og livredd for å ikke ha god pensjon, ble valget enkelt. Men det er jo utvilsomt en litt traust motivasjon så tidlig i livet ...

Når Ingrid reflekterer rundt levd liv, brukes ordet «flaks»

flittig. Det er «flaks» at hun har en så nær og fortrolig relasjon til sine to flotte jenter, og det er «flaks» at hun har lyktes gjennom arbeidslivet. Etter å ha arrestert henne flere ganger i løpet av intervjuet, tar hun seg omsider i det. For det er utvilsomt alt annet enn «flaks» at hun har lyktes i sitt første år som frilanser.

– Det har bare dunket inn med forskjellige muligheter. Nå skulle jeg til å si at jeg har hatt kjempeflaks, men jeg er egentlig stolt av meg selv og glad for at det har gått så bra.

– Dattera di sier du har strålt litt mer dette året?

– Hun sa det, ja? Jeg trodde kanskje jeg ble friere av å følge redslene mine og søke mot trygghet. Så kjenner jeg på en veldig trygghet over å føle meg så fri, vill og gal! Å drømme stort og kjenne at hver dag er annerledes enn den forrige, er bare så deilig! Og nå, med store barn, gjør det også at jeg kan være til stede i deres liv på en annen måte.

Feministen vekkes brått i

henne, og hun greier ikke la være å legge til én siste ting:

– Og fader, i vår bransje er det så mye sånn «dame over 50 er ikke lenger like spennende, mens mann over 50 er som en fin vin». Det gidder jeg i hvert fall ikke å være med på. Jeg bare fornekter den holdningen og håper jeg kan være med på å vise at erfaring er gull! Så gleder jeg meg til å avsløre enda flere ting jeg skal være med på fremover ...

NULL FILTER

Det åpner for en liten digresjon. Den gangen Ingrid og Solveig Kloppen skulle stå på scenen som «Idol»-programledere for første gang, var peptalken de fikk, ikke til å misforstå:

– En i apparatet rundt oss sa: «Ikke tenk på å være morsomme, bare vær pene!» Og jeg som trodde jeg var blitt ansatt fordi jeg var morsom, hadde kreative ideer og faglig kompetanse. Jeg lurte på om Thomas og Harald fikk samme beskjed ... Men den be-



BESTEVENN: – Jeg har alltid drømt om en hund som fotfølger meg, forteller Ingrid. Her sammen med den elleve år gamle julepyntede Lilly.

– Herregud, du har fulgt med! Men ja, det har blitt noen oppgraderinger. Men ryggen er definitivt den største. Etter mange år med smerter og fortvilelse over at det var noe jeg bare måtte leve med, møtte jeg min helt, en kirurg på Ullevål sykehus. Han så på MR-bildene mine og sa: «Dette kan vi jo operere!»

Ingrid ser himmelfallen ut når hun forklarer.

– Så da fikk jeg fire skruer i ryggen – og et helt nytt liv. Å kunne bevege seg uten å kjenne på lyn av smerte gjennom kroppen, er jeg så takknemlig for. Nå kan jeg gå langrenn med trekkhund, og jeg kan gå fjellturer – både opp og ned. Og jeg kunne gå med 30 kg tung sekk på «71 grader nord».

Det ene tok det andre. Senere fikk hun ordnet opp med ødelagt menisk og cyste på utsida av kneet, hun fikk justert øyet etter år med skjelving, hodepine og manglende samsyn, og til slutt fikk hun ordnet opp med den kroniske bihulebetennelsen (som fikk henne til å snorke som en gammel mann.)

DRØMMEN ER KOMPLETT

I en alder av 48 år har Ingrid gått inn for landing – i både kropp og sjel. Og når hun i vinter nok en gang skal ikle rollen som den fryktinngytende barnehjemsbestyreren «Miss Hannigan» i det ikoniske stykket «Annie», gjør hun det med en nyervervet ro.

– Denne gangen går jeg inn i rollen med en trygghet. Jeg anser det som en skikkelig bonus i livet at jeg får muligheten til å realisere en av mine absolutt største drømmer. Og det er så stort i seg selv at det ikke er sånn at jeg håper det blir masse mer. Drømmen er komplett uansett. •

skjeden prøvde vi å glemme. Pluss at jeg har aldri tenkt på meg selv om pen, så det føltes helt ko ko.

Nok om det (selv om det burde vært sagt mye mer). En av utfordringene Ingrid har takket ja til i år, ruller nå over TV-skjermene. I jakten på tittelen «Norges tøffeste kjendis», har Ingrids mangefasetterte personlighet virkelig fått skinne. Nevn én følelse, og Ingrid kjente på den.

– Det deilige med denne «71 grader nord»-produksjonen, var at det for min del var null filter. Jeg bare var. For jeg hadde null kapasitet til å prøve å fremstå sånn eller sånn når jeg var sliten og på tur med tung sekk.

Hun tar en kunstpause, før hun tenker høyt:

– Jeg tror mye av det jeg er engstelig for i livet mitt, egentlig har handla om ekte angst. Jeg har vært så redd at jeg har dødsangst, presentasjonsangst og generelt har unngått mye i livet mitt fordi jeg er redd.

At Ingrid tok mot til seg og

takket ja, gir hun familien æren for.

– De skrek «ja!», mens jeg sa: «Er dere gjerne?» Det var virkelig familien som trøkka på. Selv om jeg har store barn, har jeg aldri vært borte fra dem så lenge før. De på sin side syntes det var hysterisk morsomt å tenke på at jeg skulle henge utfor en eller annen fjellvegg eller hoppe ned i et vann. Jeg som ikke vil ha hodet under vann når jeg bader en gang, for jeg driver og svelger vann, og det er så mye styr. Men da familien sa ja, tenkte jeg: «Fuck it! Jeg gjør det!»

SELVERKJENNELSEN

Det skulle vise seg å være noe av det smarteste hun har gjort. Å rappellere ned Oslo Plaza, klatre i den norske fjellheimen og pushe sine egne grenser på daglig basis, har ikke bare styrka kjærlighetsforholdet hun har til den norske naturen, det har også gjort noe med hennes engstelige holdning til livet.

– Det tar lang tid for meg å

hygge opp selvtillit. Selv etter 23–24 år i TV-bransjen, kan jeg sitte i et møte med folk som er halvparten av min alder, og tenke at jeg er hun nye. Da jeg kom inn på «71 grader nord», tok jeg også for gitt at jeg antageligvis var mye dårligere enn de andre. Døtrene mine sier det til meg hele tida: «Mamma, du må slutte å snakke deg selv ned». Og på den turen gikk det opp for meg at jeg visstnok er en hyggelig person som kan få til ganske mange ting. Det gjør meg veldig stolt.

Ett hinder som måtte overkommes, var den tidligere nevnte angsten. Men spoler vi noen år tilbake i tid, ville heller ikke kroppen tillatt Ingrid å begi seg ut på den strabasiøse reisen mot Nordkapp. For der Ingrid har vært gjennom en personlig reise i 2025, har den fysiske helsa fått en real overhaling de siste årene.

– Stemmer det at du har operert både rygg, øyne, nese og knær?



**TRONARVING OG
ARVEPRINSESSE:**
TV 2s kongehusekspert
setter sin lit til at
kronprins Haakon farer
klokt frem med tanke
på det turbulente land-
skapet han nå står i.



OLE-JØRGEN ELSKER KONGEHUSET

VÅR TRONARVING ER MONARKIETS FREMTID

– Kronprins Haakon er en klok mann, sier TV 2s kongehusekspert Ole-Jørgen Schulsrud-Hansen. Han både kritiserer og beundrer kongehuset, men er bekymret for monarkiets fremtid.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB



KJÆRLIGHET: Ekteskapet mellom kronprins Olav og hans svenske prinsesse Märtha var ekte vare. Kjærligheten deres førte det gamle broderfolket nærmere hverandre.

– **MONARKIET ER** aldri sterkere enn den arvingen som skal overta det, sier TV 2s kongehusekspert Ole-Jørgen Schulsrud-Hansen.

Han er også historiker og ga nylig ut boken «Tronarvingen – Norges historie sett gjennom landets kronprinser».

DANSK PLYNDRING

I boken går Ole-Jørgen flere hundre år tilbake og analyserer tronarvingenes påvirkning. Vi får høre om danske regenter som plyndret landet, mens svenske kronprinsener bidro med institusjoner som Rikshospitalet og sinnssykeasyl.

Mens de danske regentene plyndret oss for sølv, laks og tømmer – særlig under kong Christian IVs regjeringstid, kongen som grunnla både Kongsberg, Kristiansand og Christiania – var de svenske regentene mer positive til å skape noe i landet de var i union med, kan Ole-Jørgen fortelle.

Det er særlig de svensk-norske og de norske kronprinsene som har bidratt til et moderne Norge, og nå er det kronprins Haakon Magnus som står i sentrum.

DOKTORGRAD: Ole-Jørgen er oppriktig glad i kongehuset. Han arbeider på en doktorgrad om skandinavisk kongemakt, og håper at Norge forblir et monarki også i fremtiden.



VAKLENDE KONGEHUS

Det stormer rundt kronprinsen – både hans søster, svoger og ikke minst stesønnen Marius Borg Høiby. Henger monarkiet i en tynn tråd?

– Nei, det tror jeg ikke. Ikke foreløpig i hvert fall, sier Ole-Jørgen, som har vært en dedikert monarkist så lenge han kan huske.

Kronprinsen står i hardt vær?

– Ja, men se på hvordan han takler det da, sier Ole-Jørgen optimistisk, og legger til at han synes kronprinsen vår er

Som kronprins gjorde Olav en utmerket jobb for Norge og han toppet det med en dynastisk triumf da han giftet seg med sin egen kusine, en svensk prinsesse.

en klok mann. Likevel, noe er ikke som det burde være.

– Hvis vi skal ha et monarki her i landet, er det viktig at de fremste representantene for kongehuset forstår at de har stor symbolverdi. Hvis ikke de gjør det, er monarkiet i faresonen, og vi kan ende opp med en republikk før vi vet ordet av det, tenker Ole-Jørgen, som i så tilfelle vurderer å flytte fra landet. Et Norge uten kongehuset blir et fattigere Norge, mener kongehuseksperten.

INGEN FAMILIEBEDRIFT

– Kronprins Haakon er 52 år og har, helt siden han var gammel nok til å forstå det, blitt utdannet til – og ventet på



TRE GENERASJONER: Norsk kongemakt frem til dronning Sonja kom inn i bildet besto av utenlandske medlemmer. Kong Haakon var en dansk prins, kong Olav var dansk-britisk og kong Harald er sønn av en svensk mor og en dansk-britisk far.

TRE GENERASJONER: Kong Haakon besøker Kronprins Olav og unge Prins Harald på Skaugum, trolig rundt 1953.



– jobben skjebnen har gitt ham. Det er en krevende rolle, men både faren og farfaren har hatt den før ham. De er gode rollemodeller, selv om de tilhører en annen tid, påpeker Ole-Jørgen.

Siden 1814 har det vært syv andre som har hatt samme tittel og samme arbeidsbeskrivelse. Hvilke tanker gjorde de seg, undret Ole-Jørgen mens

han holdt på med sin doktoravhandling om den nordiske kongemakten. Avhandlingen er ennå ikke ferdig, men det er boken – og nå stormer det litt rundt Ole-Jørgen selv også.

Han har også kritisert kongehuset og kronprinsen.

– Jeg er uenig i kronprins Haakons beskrivelse av kongefamilien som en form for familiebedrift. Monarkiet er ikke en familiebedrift – det er en statsbærende institusjon med tung symbolverdi, og det bør en fremtidig regent forholde seg til.

Ole-Jørgen synes moderniseringen har gått for langt, og at det opphøyde monarkiet, som han mener et kongehus bør representere, er i ferd med å forvitte.

KRONPRINS OLAV

Kong Haakon var aldri kronprins. Han var en dansk prins som kom hit på oppfordring i 1905. på armen bar han tre år gamle prins Alexander, som ble kronprins Olav.

Han ble den første norske

kronprinsen på flere hundre år. Før det hadde vi i over fem hundre år bare hatt danske og svenske kronprinsener og konger.

– Som kronprins gjorde Olav en utmerket jobb for Norge, og han toppet det med en dynastisk triumf da han giftet seg med sin kusine, en svensk prinsesse. Svenskekongen, som vi vraket i 1905 til fordel for en dansk prins, ble dermed blidgjort, og vi fikk et godt forhold til begge våre tidligere statsoverhoder. Broderfolket ble igjen forent i ekteskapet mellom kronprinsen og kronprinsessen.

Til tross for britisk og dansk opphav ble kronprins Olav så norsk som det går an å bli.

Uten å ha en klar rollemodell for hvordan en kronprins i Norge burde opptre, formet han sin egen rolle på en fremragende måte.

En regents viktigste oppgave er å sørge for en arvtager. Etter to døtre lyktes det kronprinsparet å bli foreldre til prins Harald 21. februar 1937 – den første prinsen født på norsk jord på over fem hundre år.

Hele landet ble til et eneste hurrarop.

EN POLITISK SEIER

To år etter at prins Harald så dagens lys, reiste kronprins Olav og hans Märtha på en rundreise i USA. Det skulle

Med kongelige privilegier følger en del restriksjoner. Det kan sees på som en kontrakt mellom kongehusets medlemmer og folket.





«ALT FOR NORGE»: Har vært kongenes valg-
språk siden unionsoppløsningen i 1905. Kong
Haakon VII tok det i bruk først, og både Kong Olav
og Kong Harald har valgt å føre tradisjonen videre.



NYFØDT PRINS:

En stolt pappa og
kronprins Harald
med prins Haakon
Magnus i armene.
Prinsen ble født på
Rikshospitalet i
Oslo, 20. juli 1973.



KONGE, TRONARVING OG ARVEPRINSESSE:

TV 2s kongehusekspert
setter sin lit til at Kronprins
Haakon farer klokt frem i
det turbulente landskapet
han nå står i. Kronprinsen
har både kløkt og klok-
skap, mener Ole-Jørgen,
som understreker at
monarkiets fremtid ligger i
hendene på dem som skal
arve det.

siden vise seg å bli gull verdt
både for Norge og for konge-
husets posisjon hos folket.

Kronprinsparet ble invitert
på middag hos president
Roosevelt, noe som la grunn-
laget for et godt forhold mellom
Norge og USA. Da de kom
hjem fra reisen, ble kronprins
Olav utnevnt til general og
admiral. Et halvt år senere in-
vaderte Nazi-Tyskland Norge.

Kong Haakon sa nei til
tyskernes krav om å innsette
en tysk regjering, og søkte
asyl hos sin svoger, kongen av
England. Kronprins Olav
derimot ville helst bli i landet.

– Kronprinsen, som også
var nyutnevnt general og
øverstkommanderende for mi-

litæret, ønsket ikke at et eksil
skulle fremstå som flukt.

Han ville kjempe i Norge
og om nødvendig inngå i tysk
fangenskap, forteller Ole-
Jørgen.

EN HJEMVENDT KRONPRINS

Slik gikk det ikke – også
kronprinsen dro til England,
hvorfra både konge og kron-
prins holdt styrkende taler til
folket over radioen. Da krigen
var over, ble først den hjem-
vendte kronprinsen, og noen
uker senere også kongen, mot-
tatt med en hyllest som ingen
ende ville ta.

– Kronprinsens offisielle
liv etter krigen ble på mange
måter en eneste lang repeti-

sjonsøvelse. Jobben var rett og
slett å forvalte minnene om
krigen, sier Ole-Jørgen, som
synes kronprins Olav gjorde
det på en utmerket måte.

Monarkiet i Norge står
sterkt – mye takket være hvor-
dan kongehusets medlemmer
oppførte seg under krigen.

– De brukte krigsminnene
for å bygge sin egen posisjon,
men det var også et nødvendig
gode for at Norge skulle kom-
me seg på beina etter krigen,
sier Ole-Jørgen.

Da kong Haakon VII døde i
1957, overtok sønnen Olav
tronen som kong Olav V.
Dermed ble Olavs sønn,
Harald, automatisk kronprins
– altså tronarving.

Formelt sett ble han kron-
prins ved farens tiltredelse i
1957, men den offisielle pro-
klamasjonen og bruk av titte-
len fant sted i 1958 – derfor
ser man ofte det året nevnt i
biografiske kilder.

Som konge overtok Olav sin
fars motto: «Alt for Norge».
Prins Harald ble dermed det
sterkeste kortet kongen kunne
tilby det norske folket – en
mannlig arving og dynastiets
fortsettelse.

TRUSSEL MOT MONARKIET

Kronprins Harald sto mutters
alene da moren, kronprinsesse
Märtha, døde i 1954. Han var
bare sytten år og har selv ut-
talt at han hadde få å snakke
med i tiden etter morens død.
Det var en kjent sak at for-
holdet mellom far og sønn var
nært, men ikke fortrolig.

– Da kronprinsen forelsket
seg i en kvinne av folket, sto
monarkiets fremtid på spill.
Kronprinsens uttalelse om at
hvis han ikke fikk sin Sonja,
så ble det heller ingen andre,
var ikke en trussel om ekte-
skap, men om fraværet av en
tronarving, sier Ole-Jørgen.

STUDENT: Prinsesse Ingrid Alexandra tar en bachelor i samfunnsfag ved Universitetet i Sydney. Bestefar, Kong Harald, studerte samfunnsvitenskap, historie og økonomi ved University of Oxford (1960–62), mens pappa, Kronprins Haakon, tok bachelor i statsvitenskap ved University of California, Berkeley (1996–99).



TRONARVINGEN: Monarkiets fremtid vil alltid være avhengig av dets tronarving, skriver Ole-Jørgen og viser i boken til hvordan tidligere tronarvinger har påvirket vår historie.

– Gjennom giftermålet med Sonja gjør kronprins Harald noe ingen annen kongelig i verden hadde gjort før ham:

Han binder monarkiet til folket gjennom blod, og Haakon Magnus blir den første prinsen med norsk blod i årene på over seks hundre år.

ROLLEBLANDING

– Som kronprins utvider Harald også kronprinsrollen

ved at han begynner å representere næringslivet.

Som kronprins ble Harald en viktig dørråpner for norsk næringsliv og miljø saker. Han takker også ja til å bli president i Verdens Villmarksfond (nå Verdens naturfond, red.anm.), noe som kommer med en del komplikasjoner.

– En kronprins skal jo ikke gå på tvers av sin regjering og sitt storting, men det gjør kronprinsen når han som president for Villmarksfondet ønsker å forby selfangst, mens hans egen regjering har tillatt det, påpeker Ole-Jørgen.

Men det gikk jo bra. I ettertid sa kongen at det handlet om ulike syn på ressursforvaltning. Verre går det imidlertid når hans sønn igjen – kronprins Haakon – takker ja til å sitte i det næringspolitiske utvalget til Ap-politiker Trond Giske.

– Det gikk jo ikke så bra, minner Ole-Jørgen oss på.

Men han er glad for at kronprinsen tok til vettet og i etter-

tid valgte å trekke seg fra utvalget.

– Men det er som kjent ikke den eneste måten kronprinsrollen utvides på under Haakon.

Han har, som sin far, giftet seg med en kvinne fra folket – og som den første kongelige arvtageren i verden, giftet seg med en ugift mor.

Ole-Jørgens syn har hele tiden vært at kronprinsessens sønn, Marius, ikke skal betraktes som en del av den offisielle kongefamilien, og at det derfor er helt feil at han har fått så mange kongelige privilegier uten at det har blitt stilt motkrav.

KONGELIGE PRIVILEGIER

– Monarkiet skal reflektere samfunnet, men ikke foregripe utviklingen, mener Ole-Jørgen.

Kongefamilien bør ikke foregripe utviklingen, men heller speile tidsånden, mener Ole-Jørgen, og minner oss på at selv om monarkiet er tuftet

FREMTIDEN: Etter kronprins Haakon står prinsesse Ingrid Alexandra for tur. Hun vil da bli den første regjerende dronningen i Norge på over seks hundre år. Den forrige var dronning Margrete, som regjerte over Kalmarunionen (en union mellom Danmark, Sverige og Norge) som varte fra 1397 til 1523.

på arv av makt og privilegier i en familie, er det ikke sikkert at det vil forbli slik i fremtiden.

– Med kongelige privilegier følger også en del restriksjoner. Det kan sees på som en kontrakt mellom kongehusets medlemmer og folket, og den kontrakten bør de kongelige ta på alvor, synes Ole-Jørgen.

– I en tid hvor mange påstår at det norske kongehuset står i sin største krise siden krigen, bærer kronprins Haakon en stor byr temmelig alene. Den dagen kronprinsen blir konge, vil han trenge både hoffets og familiens støtte – for ikke å snakke om folkets. Lik alle Norges tidligere kronprins må kronprins Haakon finne sin måte å være samlande på, sier Ole-Jørgen.

Han har tro på at vår fremtidige konge klarer det, og han har tro på arveprinsesse Ingrid Alexandra, som kommer lenger bak i køen.

– Lenge leve kongehuset – men altså ikke for enhver pris, sier kongehuseksporten. •

KONGELIG JUL MED TOVE TAALESEN

Når lysene tennes på Slottet, og duften av gran og pepperkaker sprer seg i salongene, er det jul også hos kongefamilien. Forfatter og kongehusekspert Tove Taalesen vet hvordan tradisjonene holdes i hevd, og deler nå den kongelige julestemningen i årets vakreste julehefte



Hva legger du i begrepet «Kongelig jul», og hvordan skiller den seg fra vår egen?

Det handler om å ta vare på det gamle, men også legge til noe nytt. Helt siden 1905 har kongefamilien forent britiske, svenske, danske og norske skikker, og over tid skapt sin egen jul med tradisjoner som gir fellesskap og høytid. Akkurat som i andre fami-

lier, formes tradisjonene videre når nye medlemmer kommer til. I kongefamilien har adventstiden, julefeiringen og romjulen hver sin rytme, og alt er planlagt med omtanke. Det ligner egentlig vår egen feiring, bare mer gjennomført. Det er høytid uten stress, men med varme, detaljer og en helt egen ro.

Julehefter er en gammel norsk tradisjon – hvorfor ville du lage et nytt i 2025?

Fordi jeg savner følelsen av de gamle juleheftene, de som lå fremme på bordet hele desember. Kongefamilien er knyttet til høytidene, og kongens nyttårstale er en tradisjon i mange familier. Jeg har laget et hefte som kombinerer nostalgi med kongelig historie, og samtidig markere at det er 120 år siden kong Haakon og dronning Maud kom til Norge. Det er jo selve starten på vår moderne kongefamilie. Samtidig er det et praktisk hefte med gode tips til egen feiring.

Hva finner leserne i Kongelig jul?

Leseren blir invitert inn på Slottet, Kongsseteren og Skaugum, og får et innblikk i hvordan kongefamilien har feiret jul gjennom generasjoner – fra kong Haakon til dagens kongefamilie. Jeg har også tatt med oppskrifter på pepperkakedeig som de baker på Slottet, kong Olavs kakao med krem, og jeg har fått låne oppskrifter fra Buckingham Palace.

Du har selv jobbet ved Det kongelige hoff. Hvorfor ønsket du å lage et julehefte om kongefamilien?

I over ti år var jeg ansatt ved Det kongelige hoff med alle eiendommene som arbeidsplass. Jeg har stor respekt for tradisjonene ved hoffet. Det har vært inspirerende for min egen julefeiring, og noe jeg lenge har ønsket å dele med flere. Dette heftet er min måte å formidle den varmen og stoltheten jeg opplevde, uten å røpe noe som skal forbli privat.

Hvorfor tror du nordmenn fortsatt har et så sterkt forhold til kongefamilien – selv når det stormer?

Fordi kongehuset er en del av vår felles historie. Vi har fulgt dem gjennom generasjoner, med oppturene og nedturene. Vi ser at de også har prøvelser som enhver familie. I en tid hvor så mye endrer seg raskt, representerer kongehuset noe stabilt. Kongelig jul er et julehefte, uten drama som kan ligge på stuebordet til glede for julens gjester.



KONGELIG JUL ER UTE NÅ. ET RIKT
ILLUSTRERT JULEHEFTE FYLT MED
TRADISJONER, OPPSKRIFTER OG
KONGELIG JULESTEMNING

LEV VØVEL

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty

Smått og godt om helse og livsstil

VISSTE DU

... at VR-briller nå blir testet ut på pasienter som opereres? Når pasientene ser harmoniske naturprogram, trenger de mindre medisiner og får dermed færre bivirkninger.

KILDE: NRK.NO



SKRED

Hvert år går det flere snøskred i landet vårt, og av og til er mennesker involvert. Er du sammen med en som blir tatt av skred, må du aller først varsle politiet eller helsepersonell gjennom appen Hjelp 113. Gi beskjed om hvor du er, antall savnede og om de har sender/mottager på seg. Deretter søker du selv i skredområdet frem til hjelpen kommer.

KILDE: NORSKLUFTAMBULANSE.NO

Mens vi venter

Lag en annerledes og koselig adventstid

Har desember blitt en måned full av stress og kaos med alt som skal gjøres før jul? Da er det på tide å stoppe opp og finne tilbake til forventning og førjuls-glede. Ta frem hodelykt og varmt tøy og gjør deg klar for magiske desember-opplevelser:

1. Inviter en du ikke har sett på en stund med ut på tur.
2. Sov ute – på terrassen, i hagen, i hengekøye.
3. Luft noens hund.
4. Inviter med deg naboen ut på kakao og bålpyring.
5. Gå på skøyter.
6. Gå en tur mens du lytter til favorittpodkasten.
7. Bygg en snølykt eller en snømann.
8. Utforsk veier i nabolaget der du vanligvis ikke går.
9. Prøv ut geocaching.
10. Lag fuglemat til småfuglene.

11. Last ned appen Whatbird og gå på fuglekikking i nabolaget.
12. Gå en ettermiddagstur med hodelykt.
13. Ta en liten skitur.
14. Prøv isbading!
15. Finn frem akebrettet og lek deg i nærmeste bakke.
16. Øv på kart og kompass.
17. Rigg deg til i husveggen eller på en benk og nyt morgenkaffen ute.
18. Gå på fotosafari i nærmiljøet.
19. Ta lunsjen eller middagen ute.
20. Last ned turappen UT.no og oppdag ukjente perler der du bor.
21. Gå en tur mens du ringer en venn eller slektning du ikke har pratet med på en stund.
22. Ta en liten tur i nabolaget, se på stjernene og la julefreden senke seg.

KILDE: NTB.NO



STÅ OPP!

Har du en irriterende vekkerklokke som starter dagen med monoton piping eller en melodi du egentlig ikke liker? Da bør du bytte lyd! Forskning viser nemlig at hvis vi blir vekket til en harmonisk melodi vi liker og får lyst til å nynne til, blir vi også mer våkne.

KILDE: UNG.FORSKNING.NO

Livet har lært oss at kjærlighet ikke består i å stirre på hverandre, men å se i samme retning.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



Hepro Aurora løftestol

Utmerket komfort over lang tid

Aurora løftestol tilbyr utmerket sittekomfort og støtte, med en rygg som former seg etter kroppen. Løftestolene, som er utviklet på Rognan i Nordland, er meget brukervennlige på grunn av et godt løftemønster og utforming av armlener. Dette gir en behagelig støtte slik at man enkelt kan reise seg opp.



Anbefales – masse innstillinger og gir god avlastning for knær og armer.

– Åse, Horten –

NØKKELFUNKSJONER:

- **Tilpasningsvennlig:** Finnes i fem bredder (40–60 cm) og har et bredt utvalg av tilbehør.
- **Svingfunksjon:** Tilgjengelig i både manuell og elektrisk versjon.
- **Justerbarhet:** Kan tilpasses fra rettløft til skråløft.
- **Komfort:** Ekstra polstring og rygg som former seg etter kroppen.
- **USB-lader:** Innebygd for enkel lading av enheter.
- **Materialer:** Laget av stoff, hud og eik for å passe inn i ethvert hjem.



Ring oss på **46 74 55 55**
og få en brosjye i posten!



Les mer på shop.hepro.no/velg-loftestol
eller skann QR-koden.



VISSTE DU

... at Fimbulvinter er beskrivelsen på en klimakrise som rammet verden for om lag 1500 år siden, med tre år på rad uten sommer? Det gjorde at halvparten av befolkningen i Norge døde.

KILDE: FORSKNING.NO

Har du kranglet med noen?

Slik rydder du opp.

Det er ikke bare barn og unge som krangler. Av og til kan man bli skikkelig uenig med en god venn også i voksen alder. Heldigvis går det an å løse konflikten uten å ødelegge vennskapet. Her er noen gode råd: Forbered det du skal si:

- Tenk igjennom hvordan du vil ordlegge deg, da sier du ikke noe du angrer på. Start med å ta opp det som irriterer deg og som utløste konflikten. Prøv å sette ord på hvorfor du ble irritert.
- Riktig tidspunkt og sted: Bare snakk om problemene med den det gjelder. Sørg for at det er rolig og godt rundt dere og sitt et sted der dere ikke har andre folk rundt dere.
- Si ifra på en ordentlig måte: Beskriv situasjonen så godt du kan uten å fordele skyld. Fokuser på hva du føler.
- Lytt til hva den andre sier: En krangel

har alltid flere sider, og det er sjelden noen har helt rett eller tar helt feil. Prøv å sette deg inn i det motparten sier og føler.

- Vær et godt eksempel: Vis at du forstår at det finnes andre sider av saken.
- Kom med forslag til løsning: Snakk om hva dere kan gjøre helt konkret for å fikse det som ikke fungerer mellom dere.
- Snakk om det fine i vennskapet: Sett ord på det dere liker hos hverandre. Det gir samtalen en positiv avslutning.

KILDE: UNG.NO

NIKOTINFRITT

I Danmark har ni organisasjoner gått sammen om et ambisiøst mål; Innen 2035 skal Danmark være både tobakk- og nikotinfritt. 16 000 mennesker dør hvert år i Danmark som følge av tobakksbruk. Dette er dødsfall som kunne ha vært unngått. Aksjonen jobber for at det innen 2035 skal bli helt forbudt å selge tobakk og nikotinprodukter.

KILDE: CANCER.DK



SUNT HÅR

Håret utsettes for mye slitasje, og farging, hårvask og bruk av lue er noe av det som spiller inn. For å redusere risikoen for slitasje bør du alltid børste håret mens det er tørt, før du vasker det. Da blir det mindre floker å gre ut etter vasken, og mindre slitasje.

KILDE: DEFINE.NO

61

Julebordsesongen er i full gang. I fjor var 57 % av befolkningen på julebord. 34 % var på ett julebord mens 22 % var på to-tre. 61 % var på julebord i desember, mens 42 % var i november.

KILDE: NHO.NO



IKKE BARE VANN

Pleier du å koke opp vannet i vannkokeren flere ganger? Det å koke opp vann på nytt, både to og tre ganger, for å lage seg en ny kopp te, er ikke skadelig. Men det kan være lurt å være oppmerksom på hva slags materiale vannkokeren er laget av. Har du en vannkoker av plast, kan varmt vann trekke ut mikroplast som igjen havner i tekoppen din.

KILDE: FORSKNING.NO

TA VARE PÅ BENA MED JOBST

DEFY GRAVITY



Stillesittende arbeid eller står du mye?

Ta vare på bena dine med JOBST® kompresjonsstrømper som bidrar til å forbedre blodsirkulasjon. De hjelper mot trøtte, tunge, verkende og urolige ben, samt kramper i bena på natten. Kompresjonsstrømper som passer ved flere anledninger

Kjøpes på apotek eller på nett.





STERK DUFT:
Kaffe har en sterk og god duft, øv deg på å kjenne den igjen ved å lukte på forskjellige ting samtidig.

Dette kan du trene opp

Visste du at god luktesans forlenger livet?

Duften av stekt ribbe, rensesprit og bestefars sigar – du kjenner lukten. På ett sekund er du tilbake til julaften, sykehuset og besteforeldrenes varme stue. Luktesansen kan trenes opp – og den kan til og med forlenge livet.

TEKST: Vivvi Alström FOTO: Getty Images, Sofia Runarsdotter

Syn og hørsel blir ofte verdsatt høyere enn luktesansen. Men kanskje burde det være omvendt. Luktesansen utviklet seg lenge før vi i det hele tatt kunne snakke med hverandre. Det er en primitiv sans som er, og har vært, viktig for å forhindre at vi får i oss giftige stoffer, advare oss mot røyk og brann – den kan til og med varsle oss om sykdom.

Dårlig luktesans er i dag knyttet til en rekke sykdommer, som Parkinson, Alzheimers og aldersrelatert hukommessvikt, og det forskes mye på hvordan vi påvirkes av ulike lukter.

Flere studier, blant annet ved Karolinska institutet, har til og med koblet dårlig luktesans i middelalderen til økt



DUFTFORSKER:
Jonas Olofsson.



SLIK TRENER DU LUKTESANSEN

1. Før en duftdagbok.
2. Velg 4–6 dufter du liker, og lukk på hver i 20 sekunder.
3. Fokuser på duften og minn deg om hvordan den skal oppleves.
4. Gjenta øvelsen morgen og kveld, ca. 10 minutter hver gang.
5. Øv i minst fire måneder.
6. Bytt dufter underveis og noter erfaringene i dagboken.

KILDE: LUKTTRANING.SE

EKSPONERING:

Det er lurt å utsette deg for forskjellige lukter, som for eksempel å ha eukalyptus på badet.

Luktesansen ble utviklet lenge før vi kunne snakke sammen.

risiko for dødelighet. Men å trene nesen kan også bremse sykdom og forlenge livet.

Et eksempel er en studie der forskere ønsket å undersøke om dufter kan bremse kognitiv tilbakegang ved å spre ulike lukter på soverommet. Eldre mennesker fikk naturlige oljer med duft av rose, eukalyptus, peppermynte, rosmarin og lavendel hver kveld i seks måneder for å se hvordan hukommelsen deres ble påvirket.

Deretter målte de deltagerens hukommelse, verbale innlæringsevne og evne til å veksle oppmerksomhet mellom ulike oppgaver.

Resultatene viste at testgruppen hadde 226 prosent bedre hukommelse sammenlignet med dem som ikke brukte naturlige oljer.

FÅ SANSEN TILBAKE

– Lignende tester har også blitt gjennomført i Sverige, forteller Jonas Olofsson, professor i psykologi ved Stockholms universitet og forfatter av boken «The Underrated Mind».

– Vi har blant annet utviklet et hukommelsesspill, et slags

minnespill med lukten av ulike teer. Vi har sett at personer med hukommelsesproblemer som trener på det i ti minutter om dagen i 40 dager, blir bedre, sier han.

Man har også studert mennesker som mistet luktesansen under pandemien, og funnet ut at de er utsatt for skader.

– Selv andre virusinfeksjoner enn covid kan skade luktesansen. Hodeskader og polypper er andre årsaker til at noen slutter å kjenne lukter.

Jonas Olofsson sier at plutselig tap av luktesans og samtidige hukommelsesproblemer kan tyde på demens eller Parkinson. Depresjon er også knyttet til redusert luktesans. I tillegg blir luktesansen vår dårligere med årene. Men skader og slitasje kan leges med litt trening.

– Det er ikke nok å lukte på noe nå og da, lukttrening er ganske krevende. Du må sitte i ti minutter og konsentrere deg om lukten morgen og kveld i fire måneder. Jo tidligere du begynner å trene opp en tapt luktesans, desto bedre. De fleste opplever at de blir bedre etter hvert, sier han.

Lukttrening er ikke bare for dem som har mistet luktesansen etter covid-19, det kan være bra for alle. Og det finnes flere ulike måter å trene opp evnen på.

Jonas Olofsson har vært med på å utvikle testen smell-trainingapp.com, som er gratis og åpen for alle. For å være effektiv må hjernen utfordres av lukter. Derfor bør man blindteste lukter, for eksempel ved å ha små ugjennomsiktige krukker som man fyller med ulike urter, te eller kaffe og lukter på tilfeldig.

– Det er vanskeligere enn du tror, selv for dem med god luktesans.

LUKTVANDRING

Jonas Olofsson forteller at han og kollegene hans går på spesielle «luktvandringer» når de er ute og reiser.

– Det er en øvelse som handler om å oppdage miljøer gjennom lukter og skrive dem ned. Alle steder du besøker, har en lukt som du ikke alltid tenker over. Du må gjøre deg selv oppmerksom på dem. Da skjønner man at steder har forskjellige karakterer, sier han.

Luktvandring gjør at du føler en sterkere tilknytning til stedet.

– Du kan sammenligne det med mindfulness, du får en økt tilstedeværelse og oppdager en ny dimensjon ved et sted, sier Jonas Olofsson.

Det er flere grunner til at vi har vanskeligheter med å gjenkjenne lukter. Den ene er at luktesansen ikke er tilpasset analyse.

– Dels er det en helhetlig sans som henger sammen med andre sanser, og dels er den utviklet lenge før vi kunne snakke. Vi har ikke noe språk for luktesansen, sier han.

Før i tiden ble luktesansen ansett som en kvinnelig kodet sans, lukter var rett og slett noe kvinner ble ansett som gode til, mens menn ble ansett som mer intellektuelle. Noen av disse fordommene eksisterer fortsatt i dag.

– Kanskje bidrar dette til at luktesansen er undervurdert; vi skjønner ikke hvordan det er å være uten den før vi mister den.



Vi skjønner ikke hvordan det er å være uten den før vi mister den.

TEST DEG SELV

Gjennomfør ditt eget eksperiment for å se om dufter kan skjerpe hjernen din.

Slik ble forskningsstudien gjennomført:

Alle som deltok i studien, fikk utdelt en diffuser og syv patroner med naturlige oljer fra rose, appelsin, eukalyptus, sitron, peppermynte, rosmarin og lavendel.

De ble bedt om å bruke en av oljene med en diffusor på soverommet i to timer hver kveld i seks måneder.

Før og etter den seks måneder lange studien utførte forskerne en rekke nevropsykologiske tester på deltagerne.

Du kan selv ta en hukommelsestest og sammenligne resultatene mellom begynnelsen og slutten av perioden.



KOMMUNIKASJON

For Jonas Olofsson er luktesansen derimot den mest opprinnelige formen for kommunikasjon.

– Dyrene og cellene i kroppen vår kommuniserer tross alt kjemisk med hverandre. Jeg vil beskrive luktesansen som et møtepunkt mellom vår indre og ytre verden.

Det var også i dyreverdenen at forskere oppdaget at for eksempel insekter kommuniserer med hverandre ved hjelp av spesifikke lukter, såkalte feromoner. Det sies at duftene styrer adferden ubevisst, blant annet når insektene velger make. Noen tror at også mennesker styres ubevisst av feromoner, men Jonas Olofsson er skeptisk.

– Det har riktignok blitt gjort spennende funn om at vi kommuniserer med kroppslukten vår, for eksempel at kvinners tårer sender ut et kjemisk signal som bare menn kan oppfatte. Men det har vært vanskelig å gjenskape resultatene i senere studier, og forskerne snakker ikke lenger om menneskelige feromoner. •

HELE VERDEN ER ENIG

Visste du at mennesker over hele verden er enige om hva som lukter godt – og vondt? I en studie vurderte folk fra ulike kulturer ti dufter. Alle rangerte vanilje som den beste og fotsvette som den verste. Forskere tror nå at luktpreferanser kan være nedarvet – ikke bare kulturelt betinget, slik man trodde før.



KJENN DUFTEN:

Lukk øynene og kjenn etter, lukter blomstene rundt deg noe som helst?



Føler du deg trett og glemsk?

Du tror kanskje det er en naturlig del av det å bli eldre, men det trenger det ikke å være. Her er hemmeligheten som gjorde hele forskjellen for Marianne.

Hemmeligheten bak *bedre søvn*

Marianne tar Magic Magnesium™ Glycinat 1 time før leggetid hver dag, og hun kunne ikke vært mer fornøyd. Livet har blitt enklere, selv om det er vanskelig å sette ord på.

-Når vi blir eldre, endrer kroppen seg, forklarer hun. Jeg hadde mindre energi, stivere muskler og slet også med å reise meg fra en lav lenestol. Enkle oppgaver gikk ikke like smidig som før. Som ivrig turgåer mistet jeg motivasjonen til å komme meg ut. Jeg oppdaget også at jeg glemte navn og snublet over ord i samtaler. Det var frustrerende! Da visste jeg at jeg måtte finne en løsning.

Anbefalingen som forandret alt

Mens hun handlet i sin lokale helsekostbutikk, delte Marianne sine utfordringer.

-Jeg lette etter noe som kunne hjelpe meg med å sove bedre samt virke positivt på musklene mine, minnes hun. Damen i butikken anbefalte Magic Magnesium™ Glycinat, og jeg kunne ikke vært mer begeistret for resultatene.

En unik svensk tablett

Magic Magnesium™ Glycinat er et førsteklasses tilskudd som kombinerer svært absorberbart magnesiumglycinat med ekstrakt av fransk marium furubark og lang pepper samt vitamin B og D. Denne effektive formelen kan øke utholdenheten, støtte nervefunksjonen, forbedre mikrosirkulasjonen og fremme avslapning fra første dag.

Kan ikke tro forskjellen etter to måneder

Etter bare et par måneder med Magic Magnesium™ Glycinat merket Marianne store forandringer.

-Jeg fikk tilbake utholdenheten, muskelstyrken og til og med skarpheten i hukommelsen. I tillegg sover jeg godt hver natt forteller hun begeistret. Forbedringen kunne ikke ha kommet på et bedre tidspunkt – akkurat da dagene ble mørkere og kaldere. Det følte som om jeg ga kroppen min et sårt tiltrengt løft akkurat når jeg trengte det mest!

Forskere bekrefter: Aldersrelatert tretthet og svakhet er ikke uunngåelig

-Faktisk er tretthet og svakhet, blant andre vanlige plager, ikke en uunngåelig konsekvens av aldring, sier Callahan, direktør ved Center for Aging Research ved Indiana University's School of Medicine. Hos New Nordic, produsenten av Magic Magnesium™ Glycinat, er de enige.

-Mange tror de bare må leve med det. Å ta Magic Magnesium™ Glycinat, som jobber i harmoni med kroppen for å balansere magnesium- og vitaminnivåer, gjør underverker.



Modell



Magnesium kan bidra til å redusere utmattelse.

- ✓ Kan bidra til å redusere tretthet og utmattelse.
- ✓ Kan støtte normal psykologisk funksjon og mental ytelse.
- ✓ Kan bidra til normal funksjon av nervesystemet.
- ✓ Førsteklasses, høyt absorberbar daglig dose av magnesium glycinat.

NEW NORDIC

Bestill Magic Magnesium™ Glycinat hjem til postkassa

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



arnika.no



med24.no



life

SMELT SJOKOLADEN RIKTIG

Hakk sjokoladen før smelting – da smelter den jevnere. Bruk vannbad og lav varme, og pass på at det ikke kommer vann i sjokoladen. Da kan den skille seg. Du kan også smelte sjokolade i mikroovn.





SØTE FRISTELSER

Start desember med hjemmelaget konfekt. Rull, dypp og pynt marsipan og fruktgelé med nougat og sjokolade – og skap små munnfuller av lykke.

OPPSKRIFTER: Camilla Biesbjerg Markussen og Lise Finckenhagen FOTO: Betina Hastoft og Sara Johannessen

Konfektrull med marsipan, nougat og hasselnøtter

Marsipan, nougat og mørk sjokolade er en uimotståelig kombinasjon i denne enkle konfektrullen. 8 porsjoner

300 g marsipan

1 ss melis

150 g nougat

1 ss hasselnøttlikør

(f.eks. Frangelico)

1 knivsodd salt

OVERTREKK:

125 g mørk sjokolade

PYNT:

25 g melkesjokolade

25 g ristede, skåldede

hasselnøtter

Kjevle ut marsipan mellom to bakepapirark drysset med litt melis, til et tynt, avlangt rektangel.

Rør sammen nougat og likør til en jevn masse. Smak til med salt. Fordel nougatmassen i et jevnt lag over marsipanen. Rull sammen til en smal rull med fyllet i midten. Sett konfektrullen kjølig i 30 minutter.

Hakk sjokolade og smelt over vannbad. Du velger selv om du vil smelte eller temperere sjokoladen. Hell sjokoladen i en vid beholder og vend konfektrullen i sjokoladen med to gaffer til den er helt dekket. Alternativt kan sjokoladen pensles på for et mer rustikt uttrykk. La sjokoladen stivne i romtemperatur.

Smelt melkesjokolade til pynt og pynt rullen med tynne striper. Legg på hele og halve hasselnøtter og ev. litt spiselig gullstøv. Oppbevar konfektrullen kjølig til servering.

JUSTER PORSJONEN

Når du måler opp den ferdige bringebærsaften, kan du beregne at du trenger 3 plater gelatin per dl saft for en fast gelé. Smak til med mer sukker om du synes det er nødvendig, men husk at de skal ruller i sukker til slutt.



Bringebærgelé

Julerøde biter som smelter på tungen!

50–60 biter

400 g fryste bringebær

250 g sukker

3 dl vann

3 g sitronsyre

18 pl. gelatin

sukker til å vende geleen i

Bland bringebær, sukker, vann og sitronsyre i en kasserolle. La det koke langsomt opp, legg på lokk og la det småkoke videre i 3–4 minutter. Hell blandingen over et fuktig sileklede og la saften dryppe ned i en ren kasse-

rolle. Ikke fall for fristelsen til å klemme bærene igjennom, da blir ikke saften klar. Du skal sitte igjen med ca. 6 dl bringebærsaft.

Bløtlegg gelatinplatene i rikelig med kaldt vann, ca. 7 minutter. Kok opp bringebærsaften. Klem vannet godt ut av gelatinen og løs den opp i den varme saften. Hell blandingen over i en firkantet form, ca. 20 x 20 cm, kledd med bakepapir eller plastfilm. La geleen få stå et kjølig sted til den har satt seg. Del geleen i passende biter (2 x 2 cm) og vend hver bit i sukker.



BYTT UT!

Bytt ut nøtter med f.eks. tørkede tranebær eller aprikos.

Marsipankuler med appelsin, Daim og karamellsjokolade

Søte, sprø og friske på én gang – disse kulene er uimotståelige med appelsin og karamell.
20 stk.

½ appelsin
250 g marsipan
1 ss melis
OVERTREKK:
200 g karamellsjokolade
(f.eks. fra Tufto eller Odense)
100 g Daim
½ appelsin

Riv skall av appelsin fint. Elt sammen marsipan, revet appelsinskall og melis til en jevn masse. Trill 20 kuler og sett dem kaldt i 30 minutter.

Hakk sjokolade og smelt den over vannbad på lav varme. Hakk Daim fint. Dypp kulene i smeltet sjokolade og legg dem på bakepapirkledd brett. Dryss over hakket Daim og litt ekstra revet appelsinskall før sjokoladen stivner. Sett kulene kjølig i minst 1 time. Oppbevar i lukket boks i kjøleskapet til servering.

GJØR DET ENKELT!

Får du ikke tak i karamell-sjokolade kan du bruke vanlig kokesjokolade eller annen mørk sjokolade. Lag kulene dagen før – de smaker bare bedre etter litt tid i kjøleskapet.

Marsipansnitter

Myk nougat, knasende kjeks og pistasjnøtter gir god kontrast i disse enkle bitene.
24 stk.

250 g marsipan
1 ts melis (til utkjevling)
150 g melkesjokolade
150 g myk nougat
25 g Digestive-kjeks
50 g usaltede pistasjnøtter
½ ts flaksalt

Kle en firkantet form, ca. 14 x 20 cm, med plastfolie. Kjevle ut marsipan på en overflate drysset med litt melis, til et rektangel som passer i formen. Legg marsipanen i bunnen.

Hakk sjokolade og nougat, og smelt sammen over vannbad.

Knus kjeks grovt og grovhakk pistasjnøtter. Sett litt av nøttene til side til pynt. Rør kjeks og nøtter inn i sjokoladeblandingen og fordel massen jevnt over marsipanen. Dryss over de siste pistasjnøttene og flaksalt. Sett formen i kjøleskapet i minst 4 timer, gjerne til neste dag. Løft ut konfekten og skjær i firkantede eller avlange snitter med en skarp kniv. Oppbevar kaldt i lukket beholder.



SPISELIGE JULEGAVER

Fyll fine glass med disse godsakene og gi bort som vertinne- eller julegave.

Syltet appelsinskall i sjokolade

Lag julens beste godteri på budsjett selv.
2–3 glass

3 appelsiner
vann
3 dl sukker
1½ dl vann
300 g sjokolade til dypping

Skjær skallet av appelsinene, prøv å få store jevne biter uten fruktkjøtt. Ha skallet i en kasserolle, dekk godt med kaldt vann, kok opp og hell av vannet. Gjenta prosessen fem ganger. Hell av det siste kokvannet, tilsett sukker og vann. Kok opp og la det småkoke en times tid under lokk, ta av lokket og la det småkoke videre til sukkerlaken får sirupskonsistens. Pass på at appelsinskallet hele tiden er dekket av laken og ikke koker tørt. Avkjøl appelsinskallet i sirupen natten over i kjøleskap. Det kan ligge i flere dager før videre bruk.

Smelt sjokoladen til dypping. Tørk appelsinskallet godt på et kjøkkenhåndkle, og skjær skallet i ½ cm brede strimler. Dypp strimlene helt eller halvveis i sjokolade og legg dem over på et bakepapir til sjokoladen stivner. Oppbevar kjølig i tette glass eller boks.

Mini-ostekaker med snømenn

Spre julestemning med små, søte ostekaker pyntet med små marsipansnømenn. 6 stk.

KJEKSBUNN:

80 g digestivekjeks

10 g mandler

40 g smør

½ ts malt kanel

1 klype salt

FYLL:

200 g kremost naturell

½ vaniljestang

60 g sukker

¼ dl kremfløte

1 egg

1 sitron

SNØMENN:

100 g marsipan

50 g mørk sjokolade (til øyne og knapper)

oransje fondant eller marsipan til nese

TIL SERVERING:

1½ dl kremfløte

2 ss kokosmasse

Sett papirformer i et muffinsbrett. Knus kjeks til fine smuler og finhakk mandler. Smelt smør og bland med kjeks, mandler, kanel og salt. Fordel blandingen i bunn av formene og trykk godt ned. Sett kaldt mens fyllet lages.

Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Pisk kremost, vaniljefrø, sukker og fløte til en jevn krem. Riv skallet og press saften av sitronen. Pisk inn sitronskall, 2 ss sitrønsaft og egg til fyllet er glatt. Fordel over bunnene og jevn ut toppen. Stek i ovnen ved 175° i 20–25 minutter, til fyllet har satt seg, men fortsatt er litt mykt i midten. Avkjøl på rist og sett kaldt i minst 4 timer.

Trill marsipan til 12 kuler – 6 store og 6 litt mindre. Sett sammen to og to til snømenn, eventuelt med en liten tannpirker. Lag øyne og knapper med smeltet sjokolade og en liten nese av oransje fondant eller marsipan. Bruk tannpinker som armer.

Pisk kremfløten stiv og legg litt på hver ostekake. Sett en snømann på toppen og dryss over kokosmasse som «nysnø».

PYNTETIPS

Snømennene kan lages dagen før og oppbevares tørt og kjølig frem til servering. Kremen må på rett før servering, men du kan også droppe den.



Julen begynner hos Clas Ohlson!

Hos oss har gavefikserne krysset av ønskelisten siden 1918. Ser du etter noe klassisk, noe lite eller en skikkelig overraskelse? Vi har det!

I tillegg finner du innpakningspapir, bånd og ulike hobbytilbehør som gjør pakkene personlige og fine. Velkommen.

Vi fikser det!



Psst: 365 dagers åpent kjøp!

Prisene gjelder til og med 06.01.2026.

Populært gavetips
fra pålitelig kilde:
Sminkespeil.



Fra 399,-

Leker for
store og små.



Her finner du det meste
til hjemmekokken.



Stekepanne
klubbpris
399,- (499,90)

Massevis av gaver
som brukes hele året!



Gi bort litt omtanke til jul?
Vi har velværeprodukter
for alle aldre.



Varmeteppe
799,- (999,-)

Midt i blinken-gaven:
Et gavekort!



 **Clas
Ohlson**



ILLUSTRERT AV ASBJØRN TØNNESSEN

Én rett av to ...

Nå var det kommet. Øyeblikket hun hadde fryktet. Selv om Tove hadde en plan klar, skalv hånden hennes likevel litt da det gikk opp for henne hvem det var som hadde ringt henne. At det nå var hennes tur til å bli lurt.

Tove svedde et behagelig sted mellom søvn og våken tilstand. Det skjedde ofte om formiddagen, når hun satte seg i godstolen. En tanke fløy gjennom hodet hennes; at hun måtte huske å gå ned for å tømme postkassen, for det var lenge siden sist. Brått ble hun revet ut av slumringen. Mobiltelefonen på sidebordet ga lyd fra seg. Hun rakte ut etter den.

Hm, det sto et nummer i displayet, men det var ikke et hun hadde lagret i kontaktlisten på telefonen. Kunne det være en av de samtalene som alle eldre mennesker med gammeldagse fornavn som hennes hadde god grunn til å frykte? Pulsen hennes steg i rakettfart, og fingeren skalv da hun trykket «svar».

– Tove Jensen.

– God dag, fru Tove Jensen, lød en rolig og velmodulert

stemme i øret hennes. – Du snakker med David Johansen fra Fellesbanken. Forstyrrer jeg?

– Nei, nei, svarte hun og presset den ledige hånden mot brystet. Å, Gud, skjedde dette virkelig med henne? Hun visste i det minste hva hun skulle gjøre.

– Det var bra. Nå må du ikke bli redd, og husk at vi er her for å hjelpe deg. Saken er

den at noen forsøker å få tilgang til kontoen din, men heldigvis slo bankens varslings-system ut, og det er derfor jeg ringer.

– Er det sant? fikk Tove frem, knusktørr i munnen.

– Dessverre. Kan det stemme at du brukte bankkortet ditt hos Sparbutikken i nærheten av hjemmet ditt i går?

– I forgårs, svarte Tove. Hun kunne selv høre at hun

lød opprørt, men det trengte hun ikke forsøke å skjule. Den velformulerte banditten i den andre enden av linjen kjente jo ikke den egentlige grunnen til at hun var i affekt.

– Ja, transaksjonen gikk bare først gjennom i går, men nå ser jeg at det var i forgårs, kom det fra mannen.

– Sannsynligvis har det stått en person så nær deg at vedkommende har kunnet snike til seg pin-koden din.

– Å, nei, er det sant? gispet Tove og tenkte på at hun ikke hadde tastet inn pin-koden. Selv om hun var 89 år, hadde hun lært seg det med kontaktløst betaling.

– Ja, og nå forsøker vedkommende å bruke disse opplysningene til å tømme kontoen din. Muligens er det blitt laget et falskt betalingskort i ditt navn. Det kan skje hvis du på et tidspunkt har vært ufor-siktig nok til å kaste en bankkortkvittering i søpla, eller hvis et brev med kontoutskrift til deg fra banken har havnet feil eller til og med blitt stjålet fra postkassen din. For å bevise at det nye kortet er et forsøk på svindel, må jeg hente det ekte bankkortet hjemme hos deg så raskt som mulig. Er du hjemme nå?

– Ja ... ja, det er jeg.

– Veldig bra. Og adressen er Solparken 13?

– Ja.

– Fint. Du skal ikke være det minste nervøs, men jeg må si til deg at du for all del ikke må åpne for andre enn meg. Jeg banker på om ti minutter, så finner vi ut av det. Du får selvfølgelig en underskrevet kvittering fra banken på at du har levert fra deg kortet, og dessuten må jeg be om noen få andre opplysninger fra deg. På gjensyn om litt, Tove.

Så var han borte, og Tove måtte ut på kjøkkenet for å drikke et glass iskaldt vann. Dels hjalp det når hun var opprørt som nå, dels føltes munnen virkelig som en ørken. Hun forsto utmerket at pin-koden var de «ekstra opplys-

ningene» David Johansen ville ha. Bortsett fra at han selvfølgelig ikke het det. Kanskje ville han også tilby seg å passe på gullsmykkene hennes og slikt.

Tenk at de kyniske svindlerne nå hadde valgt seg ut henne! Men ut fra det hun og de andre i aksjonsgruppen visste fra mediene, var hun et opplagt offer. Både navnet og adressen i Solparken avslørte at hun var oppe i årene. Det var ubehagelig at vedkommende visste at hun hadde handlet hos Spar-butikken nylig. På den annen side var det den eneste muligheten for å handle i nærheten, så det var kanskje ikke så vanskelig å gjette.

**Tove slo hånden
hardt for
munnen for å
kvele skriket
sitt.**

Hun gikk inn i stuen igjen og sendte en SMS med den avtalte koden til Else, Wilhelm, Johannes og Åge: Alarm, alarm, alarm. Gudskjelov bodde de alle sammen i Solparken, så de kunne være her på bare noen minutter. I det samme slo en tanke ned i henne: Hvordan kunne banditten vite at hun var kunde i Fellesbanken? Kanskje var det faktisk noen som hadde sneket seg til å se bankkortet hennes i Spar-butikken, for det sto jo Fellesbankens logo på. Eller kanskje banditten bare tok en sjanse. Dessuten var Fellesbanken involvert i oppføringen av rekkehusene i Solparken, så det var jo opplagt at hun var kunde der, siden hun bodde i det nye boligfeltet.

En melding pep inn på telefonen og fikk henne til å skvette. Det var Åge: «På vei», sto det bare. I neste øyeblikk banket det hardt på døren. Tove slo hånden hardt for

munnen for å kvele et lite skrik. Var det virkelig allerede gått ti minutter? Ingen av de andre var jo kommet ennå. Men hun måtte vel bare slippe svindleren inn.

Knærne skalv under Tove da hun gikk ut i gangen for å åpne. Hun hadde ikke vært ute i dag, så døren var fortsatt låst. Svimmel vred hun håndtaket og åpnet døren.

Utenfor sto en yngre mann med caps, vindjakke og olabukser. I hånden hadde han en stiv mappe.

– Hei, begynte han. – Du er forberedt på besøket mitt, ikke sant? Kan jeg komme inn?

Tove var så ute av seg at hun ikke fikk frem et ord. Hun nikket bare og trådte til side. Hvorfor kom ikke de andre? Det var jo en soleklar avtale. De skulle jo ha vært her. Hadde hun visst at hun kom til å stå alene med banditten, ville hun bare ha sagt ham noen sannhetens ord i telefonen og lagt på. Nå sto de begge i den smale gangen, og mannen lukket døren bak seg.

Det for gjennom Tove at klesstilen hans var feil. Slik så ikke bankansatte ut. Vera hadde sagt at hennes banditt hadde vært i typisk bankantrekk, hvit skjorte, svarte bukser og svarte sko. Men denne mannen lignet ikke en bankmann. Han prøvde ikke engang å late som. Kanskje brydde han seg ikke? Kanskje hadde han tenkt å avslutte besøket med å gjøre henne taus?

– Jeg pleier å begynne på soverommet, sa mannen og så på henne. – Hvor er det?

– Rett frem, kvekket Tove og pekte.

Hvordan kunne han vite at hun gjemte kontantene fra kortspillkveldene i skuffen i nattbordet? Og smykkene hennes lå i en flat eske i kleskapet.

– Perfekt, sa mannen og snudde ryggen til henne.

Skrekkslagne tanker flakset gjennom Toves hode. Hun sto alene, slik var det, og hun måtte forsvare seg selv. Før

tanken var tenkt ferdig, hadde hun grepet den ene messinglysestaken under entrespeilet i høyre hånd. Hun løftet den og forsøkte å treffe mannen bak det ene øret, for hun hadde lest i en krim at det var et sårbart sted. Helt feil var det tydeligvis ikke, for med et stille sukk sank mannen sammen ved føttenes hennes, med overkroppen liggende på dørterskelen inn til stuen. Capsen hadde falt av.

Et sekund senere ble døren ut til oppgangen revet opp, og en tungt pustende Wilhelm kom til syne. Bak ham kunne Tove se Åge og Else, som var på vei opp trappen.

– Hvorfor kommer dere først nå? snufset Tove.

– Hva mener du? Det er bare syv minutter siden du sendte meldingen, sa Wilhelm, som med oppsperrede øyne stirret på den bevisstløse mannen på gulvet.

– Gud, Tove, har du slått ham i hjel? utbrøt Else forskrekket.

Gangen føltes mildt sagt overfylt da også Åge trådte inn.

– Lukk døren! beordret Wilhelm, mens han samtidig steg over mannen på gulvet og bøyde seg over ham.

– Han er ikke død, bare slått bevisstløs, meddelte Wilhelm, og Tove ble så lettet at hun måtte støtte seg til veggen med begge hender. Selv om hun hadde handlet i selvforsvar, og selv om mannen hadde onde hensikter, var hun ganske sikker på at rettssystemet ikke ville la henne slippe unna tiltale hvis han var død. Døren ut til oppgangen ble lukket, og Wilhelm tok ledelsen og sa:

– I henhold til aksjonsgruppens handlingsplan er Toves fluktsikre rom badet. Vi må få slept ham ut dit før han våkner, ellers kan det bli farlig for oss. Og så ringer vi politiet!

Med felles krefter fikk de halt og dratt den bevisstløse mannen ut på badet, mens han mumlet noe uforståelig. Tove kunne ikke komme seg fort →

nok ut fra det vindusløse badet igjen, men husket å ta nøkkel-
len ut av låsen. Da Åge hadde
lukket døren, låste hun den fra
utsiden. Else hadde hentet en
spisestuestol, som hun satte i
klem under dørhåndtaket, så
døren ikke kunne åpnes, selv
om banditten skulle klare å
dirke opp låsen.

Tove, Else, Åge og Wilhelm
samlet seg i stuen. Wilhelms
ansikt var rødmeende, mens
Else og Åge var gråbleke.

– Vi må få tak i politiet,
hvisket Tove.

Åge nikket og pustet tungt ut.
– Jeg tror vi trenger en liten
styrkedrikk først. Har du noe,
Tove?

– Eh ... jeg har en halv
flaske akevitt i fryseren.

Hun hentet den iskalde flas-
ken og fire små glass på kjøk-
kenet, og Wilhelm skjenket
opp, for han var den som skalv
minst på hendene. Da alle fire
sto med hvert sitt glass, løftet
Åge sitt og sa:

– Aksjonsgruppen av 2.
september finner seg ikke i
hva som helst. Ned med god-
sakene!

Alle fire la hodet bakover
og svelget den brennende, men
samtidig iskalde drikken, og så
begynte Tove å lete etter tele-
fonen sin. I all forfjamselsen
kunne hun ikke huske hvor
hun hadde lagt den.

– Da ringer jeg, avgjorde
Åge, som fisket opp mobilen
fra brystlommen. Lenger kom
han ikke før det igjen banket
på døren. De skvatt alle fire,
og Else gispet:

– Det er sikkert hans krimi-
nelle kompanjonger!

– Nei, det er vel Johannes,
mente Åge. – Han er alltid litt
sent ute. Lukk opp, Tove.

Hun beveget seg ut i gangen
og kastet et blick mot bade-
romsdøren. Var det bare fan-
tasien hennes, eller kunne
hun høre en svak stemme der
innefra? Det banket igjen,
akkurat idet hun åpnet døren.
Men det var ikke Johannes
som sto utenfor.

Det var en velstelt, kortklipt,

ung mann i hvit skjorte, svarte
bukser og svarte sko, og han
hadde en mappe under armen
og et vinnende smil om mun-
nen.

– God dag, Tove. Det
var jeg som ringte, David
Johansen fra Fellesbanken.
Beklager at jeg ble litt forsin-
ket, men jeg måtte avverge
enda et elektronisk forsøk på å
overføre penger fra kontoen
din til en ukjent konto på
Caymanøyene. Kan jeg komme
inn?



**– Vi må få tak i
politiet, hvisket
Tove.**

Hun stirret vantro på ham
og trådte nærmest automatisk
til side. Den unge mannens
stemme var den samme som i
telefonen. Hvorfor hadde hun
ikke oppdaget at stemmen til
mannen med capsen var helt
annerledes? Og hvem var han
da?

– Tusen takk, smilte den
unge mannen og lukket døren
bak seg. – Er det bare rett
frem?

– Ja ... jo. Hun gjorde en
håndbevegelse, mens hun
undret seg over hvor resten av
aksjonsgruppen befant seg.
De var i hvert fall ikke å se i
døråpningen inn til stuen.

Så trengte lyden av sirene
fra en politibil med utrykning
seg inn gjennom døren, og det
rykket til i den unge mannen.
Han snudde seg brått på hælen
og stirret så ondt på Tove at
hun ble livredd og presset seg
inn mot yttertøyet på knagg-
rekken.

– Dumme kjerring, hveste
han, og plutselig var all venn-
lighet borte fra både stemmen
og ansiktet hans. Med tre
lange skritt var han borte ved
døren igjen, rev den opp og
forsvant ut.

Samtidig kunne Tove høre
at gatedøren gikk nede, og så

raskt hun kunne, beveget hun
seg selv ut fra entreen. To uni-
formerte politibetjenter hadde
kommet et par trinn opp, og
den unge, velklede mannen
var nådd til trappesvingen og
befant seg tett på dem.

– Han er en banksvindler!
ropte Tove så høyt hun kunne.

– Ta ham! istemte Åge and-
pustent. Han knuget hardt om
halsen på akevittflasken, og
det gikk opp for Tove at de
andre fire hadde forstått situa-
sjonen, og at Åge hadde tenkt
å bruke flasken som våpen.
Det ble ikke nødvendig, for nå
sperret de brede politibetjen-
tene passasjen i trappen for
den unge mannen, og selv om
han prøvde å unnsnippe ved å
ta et kjekt sprang over gelen-
deret, fikk de tak i ham på et
øyeblikk.

En time senere satt Tove i
et avhørsrom med gulak-
tige vegger. Overfor henne ved
bordet satt en politimann som
hadde presentert seg som
Jørgen Ravn. Han sukket
nesten uhorlig og så på Tove.

– Fortell meg nå, hva er det
med denne aksjonsgruppen?

Tove forsøkte å fukte de
tørre leppene med tungen,
men det hjalp ikke stort.

– Vi opprettet den fordi
Vera Mortensen fra Solparken
33, første etasje, ble svindlet
av en slik bedrager, begynte
hun forsiktig å forklare. – Det
skjedde 30. august, og han var
så overbevisende at hun gikk
rett på limpinnen og mistet
hele 76 000 kroner, pluss noen
smykker som han sa han for
sikkerhets skyld ville ta med
og legge i en bankboks, fordi
de påståtte kriminelle – som
han altså selv var en del av
– nok kjente adressen hennes.
Det var en fredag, og på man-
dagen ble vi fem i kortklub-
ben enige om å opprette en
aksjonsgruppe og hjelpe hver-
andre hvis vi ble utsatt for det
samme. For noen ganger er
jo politiet veldig trege med å
komme, selv om det ikke var
tilfellet i dag.

Ravn ristet litt på hodet.

– Og så ville dere i felles-
skap overmanne svindleren og
sperre vedkommende inne i et
bestemt rom i hver av deres
respektive leiligheter, som
dere på forhånd hadde utpekt
som fluktsikkert?

– Ja, hvisket Tove og så ned.

– Fordi vi synes de skal på-
gripes og straffes i stedet for å
slippe unna med sine motby-
delige triks.

– Hm, nå er det jo slik at
loven forbyr selvtækt, så jeg
vil råde dere til å oppløse den
gruppen umiddelbart. Og du
skal være glad for at den stak-
kars varmemåler-avleseren
ikke vil anmelde deg for vold.
Tove krøp litt sammen på
stolen.

– Jeg er veldig lei meg for
at jeg slo ham ned, men jeg
ble så redd. Det var bra den
stakkars mannen kom til seg
selv så raskt der ute på ba-
det og kunne ringe 112 og si
at han var blitt overfalt og nå
var sperret inne. Hvis jeg bare
hadde husket å tømme post-
kassen min, ville jeg selvføl-
gelig ha oppdaget lappen om
at han skulle komme og lese
av målerne.

Tok hun helt feil, eller lurte
det et lite smil om munnen til
politimannen?

– Ja, ja, men i det minste
fikk vi pågrepet en person
som visstnok har litt av hvert
på samvittigheten, og som
Fellesbanken absolutt ikke
kjenner til, sa Ravn. – Det er
ikke mine ord, men det var en
god fangst. Du er fri til å gå,
men hold deg unna selvtækt
fremover. Og husk å tømme
postkassen!

– Ja, det lover jeg, sa Tove.
Hun reiste seg og skjøv stolen
inn, mens hun tenkte at hun
skulle fortelle det til de andre
i kveld når de spilte kort i fel-
lesstua. Selv om det de hadde
gjort var galt, var hun egent-
lig ganske fornøyd med å ha
forsvart seg selv. Kanskje de
skulle avslutte den dramatiske
dagen med litt deilig natt-
mat? •

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgaten via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 22.12.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkopp 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!Kryssordkopp
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. 46:
Ove Ulvund,
Voss.



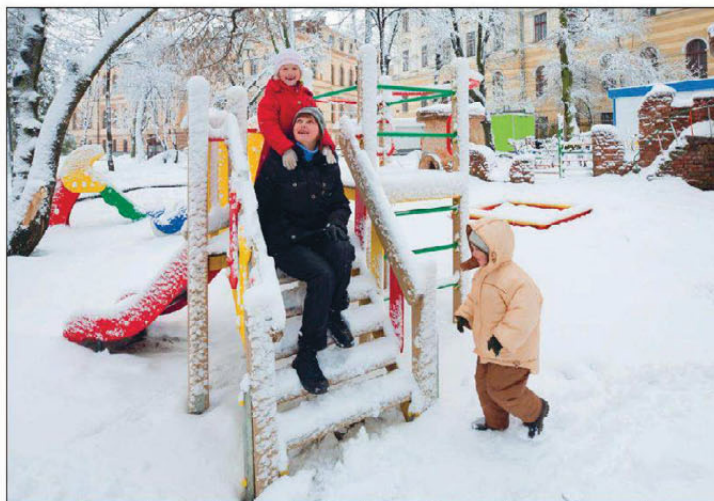
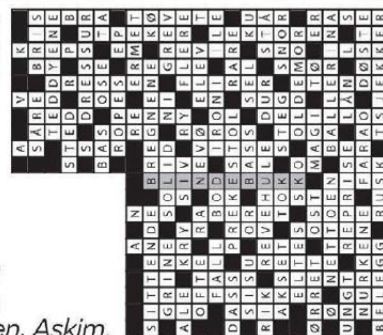
FOTO: NTB

			KONTROL- LERE	IDOL	LENGST- LEVENDE	NEDER- LAND	INDISK SPRÅK	ROP	KAMP- SPORT	BARN	IKKE
			STA				HUNN- FUGL		M.NAVN SØLE BORT		
			→					↓			
			ADHD				TØFF		ANDE- BYBOER		FØR- PLIKT- ELSE
	PLASS			TEFT		MATFISK					
	↓		TVINNE				ULIKE			NABOER	
			TENNE OPP								
	ETT AV TO						VIDUN- DERLIG				INSTRU- MENT
	VISJON	FØR- KYNNE		FUGLER LAGE SAUELYD						USJ	
										MUSIKK	
OISANNI	↓	GUFFEN	SILJE ...	PFØY	SLAYER			BERUSET TYSK- LAND		OVER- KLASSE MÅNE- FASE	
FARSOTT					KRYR					LUE	
					↓					TRENGSEL	
SVAKHET						GUFNE			HJEMME- ARBEID LUKKET		TRÅKK
						BIDRA					
BYGD	BLYG LATTER FARGE- FENN							TO LIKE MAT		GAMP APNE LATTER- DØKA	STYKKE
↓											
				HUND						MUSE- MAT	
				BRENNE						SELSKAP	
GLØDE				SÅR- MERKE ØREFIK			KORT	TRÆR SPISES RØKT			14-5 RUSTEN
TOSKEN		SLEKT GUTTE- NAVN			VOKALEN VINK			TALL BILTYPE		VÆRE GOD FOR TALLORD	TRIM
↓											
					ILD	SNYLTEN RUSTEN			USSEL TALLORD		
VILTRE	BÆRE- RED- SKAP		UENDE- LIGHET EKSI- STERER					KUNST- NER TONE			DESSERT
↓											
					FRUKTER					SKINN- SNOR	
KRUSI- FIKS							GRESK ØST				
							ØM- TÅLIG			SPØK	

PREMIE

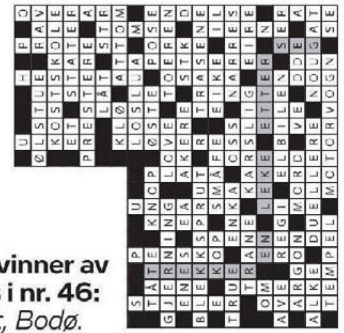
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

Inger Johanne Skjolden, Askim.



ESKE	↙	SVER	↖	↓	KON-TANTER	↘	SKÅNE	↗	HAST	TOSK SKJENKE- STED			KORE-ANER LEK				
							BLÅSE FANGST-MANN				LAGE OST RAID					PLAS-SERTE TANTE-BARN	
→					MISUN-NELIG					FJELL BØNN			UKJENT NAV MEST			DYRET	
		STIKKE TIL TIDLIRAN							FOR-BINDE LEGEMS-DEL								
↪					HIT												
EVEN-TYR-FIGUR	IRRI-TERE PREST				TALLORD		ARVE-ANLEGG STØYE			AVIS AVVISE		BOKSTA-VERE SPURVE-FUGL					DENNE DAG
OMTALE			AKTE					ESS					RÅNE		TRENT		
MARKED			LEDD					GUD							HEVER		
↳					LØPE					SJENERE						I RETTE ENE-BOERE	
KJØKKEN-UTSTYR					LB					BUSK							
MANN-SKAP				↙													REDDE
↳					UHIP MOT-STANDER				HOLD MUNN SKREDET		KNAR ASPER-GERS						FJON
JOB	VASE ENKEL						SCENE UTROP					FUGLE-LÅTEN		HJEM RETT			
↳						SERMAN DET KAM			KASSER HEL						SKILLE TRIVSEL		
GÅRD-PLASS	O	LAM			BÆRE-REDSKAP RETNING		BITTER KAMP-SPORT				SISTE SKRIK		SPORT STYKKE				
↳			FARVEL ASUR							LYKKE-DYR KOSTBAR							KRYPE
FANTA-SERE						TO LIKE	HUSET LONG-DRINK						KLARE SEG SECRET SERVICE			IDRETTS-STE-VNE	
				RED-SKAP				HØRES							Å		
↪																	
SPISERULL		TALL						FURU				GOD-SAK					

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. 46:**
Rita Aamodt, Bodø.



FINSK BY	↙	20	LØVTRE	↓	21	AHA	↙	19	NÆR	DUK- STOFF	OM- GANG	FLASKE- ÅPNER	7	10	21	12	3	3	INVI- TERE	3	SLO
GLEDE		2	12	22	9	16		12	KREPERE ØY	5	7	GASS NØYAKTIG SITAT	17	12	6	17	FORDI	HAGE- SENG DYRENE	2	12	5
↗ 4	6	3	14	11	KIRKE- ANSATT HAND- VERK		5	18		9	3	6	17	RYENE UTROP- ORD	15	12	13	13	12	17	12
MIDT- PUNKT	MUSIKK	REKKES ALLE HER				NESTEN										BRAKTE			PRON.	ANSE- ELSEN	
			17	20		RUINERT	6	1	15	8	12	17	15			VIRALT INNHOLD	16	9			17
FILM		5	19	5	VERK- TØYET ERTE- KROK	7	3	11	9	KNIRKET	5	17	9	UKEDAG KEISER	1	9	17	5	9	16	
↗ 18	18	18	↓	12	1		6	AV- SKREKKE OPP- FØRSEL	11	3	8	12	1		12	SKJULT ABDI- SERE	5	12	3	15	
ROMER- TALL		APPARAT HANN- FUGLENE			14	8	BARE KJENNE- TEGN	17	9	3	17	12	FE	ROMME PLAGA	6	1	4	9	15	15	12
FØLING		3	6	17	15	9	3	15	GREKERE TØRRE	9	15	22	12	17	12	8	12	SÆRT	12	BAKEN	
↗ 21	6	8	5	12	8	REGNING GOD	4	9	3	15	14	8	9	RØTTENE PEERS MOR		9	17	12	17	12	
ENGER	JØKEL	8	12	3	8	12	12	8	12	15	LEDER	11	15	8	9	15	12	16	FRYSE	17	
HVILE					SKRAP STIG- NING	5	8	18	15	FLATE- MÅL							LAND- STRIPE UTROP	12	18	5	
↖			↘							LÅT				MØTE							
7	8	17		13	10	12	5	5		10	23	5		11	12	9	17	11	12		
EL- AVFALL		12	12	PEKER	13	18	10	MYNT- ENE	12	17	7	8	12	17	12	FRI FOR	14	15	12	17	

KODEKRYSS



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



PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

Løsning og vinner
av Kodekryss i nr. 46:
Solveig Norderval, Ås.

EDB	STIRKEL	ASIS
TREFF	ILLER	ADULT
LEVE	SVAIN	AL
ILIT	EN	MEDLEM
DAL	VAKSE	TAMP
ENG	TERA	KAGER
EC	IN	ORAVELT
FE	SK	NYL
RE	RE	ARL
UHEL	NEDEN	STI
R	SAL	MAT
RE	PIK	KOLO
AK	REGA	AKSON
SNIP	AUT	ETTER
ST	IS	RAM
IV	EL	ST
ET	LAG	ARKE
KNY	RAD	IRAL
EA	SEB	E
UTS	MI	GNETT
ED	NE	T
AGERN	D	ØRLIT
TERS		



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

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

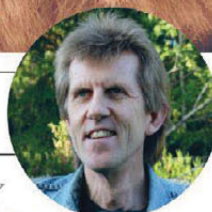
TEMAKRYSS

PREMIE

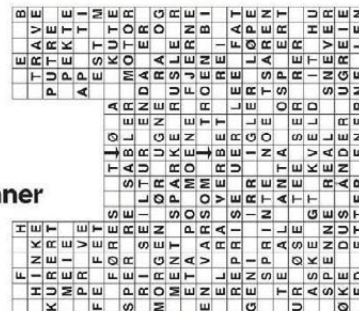
Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet er oppgavens tema, og det er også løsningsgaten som skal sendes inn. Se siste bilagsside.



1 vinner
får 5
Flax-lodd



Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 46:
*Frid Bogen,
Inderøy.*



TEMA	AVLER TEMA	DET HELE KJÆLE- DYR	OG		TEMA	NARRE TEMA	SNEI	MALT KORN LIST					
HOP- PET					KRETS								
↳					↳								
HAND- LING KRAN- GEL			FJERN- SYN	PÅBUD	STAKK ART.			SOLO					
↳					↳		AGN HALE						
FOR- LANGT					SVER- GING		PÅBUD	GIR- TRINN START- STED					
→		OVER- GANG	STAU- RER	DES- SERT MOTOR- TYPE	FORSTÅ	LEVEN MEIERI- PRO- DUKTET		TIL- TALE- FORM MYNTER	SNØ- SKORPE	DAN- NELSE	TEMA TEMA		
ALV	TEMA TEMA				REISE- MIDLET BRUS- MERKE				BLØT- DYR			DE KAN HINDRE TYVERI	
TVERT					SÅ EKKELT OSS			MELKE			PART		
DEM- PET FRED				TOK				SELV OM SIGE			= KONGE 90°	ELV GRIL- LET	
↳		GUDE- NAV BORT		POP VEL- GER		TEMA FLATE- MÅL				TRE LIKE INNE HAVER			
TIL- TALE- FORM			UJEVN OPP- DRETT		FOLK SOM BØRER KAMP						AV STED	WISE EIE	
GRESK BOK- STAV SUSETE				KEISER SINT		RØMER- TALL 2 FUGLEN		EN AV DE FIRE STORE			FLOKK		
↳		BYRDE DOVNE			HELLIG- DOM	HALVT PÅR	→		ANTALL	SPIRE	MI TEMA	TEMA TEMA	
BYGE			KLAR- GJØR SKYVER		UKLARE FLY- FØRER				JEVNET MED JORDEN			BIND VIDJE- KVIST	KORN- SORT
TEMA	TEMA	→				TEMA SLAG- STED					BUKTER DUMME		
ENVIS				DAL- SIDER	PRON. RETT- LØFTE		DREIDE PÅ RAMS					GIR- TRINN	PREP. VERTS- HUSENE
PLUKKE DUSK- REGN					KAP- SER BLIR KALD				SMER- TER OMRÅDE			TIDLIG- ERE VEKS- TEN	
↳		OFRET	KORT- SPILL FLEKK- FRITT			DEN GANG C			OR- DENS- TALL	FETT FØRER- KORT- KLASSE			20 STYK- KER
TEMA DEN GJER- RIGE				PLASS STOR- VILT				VEN- DER TEMA				UTLØP JULING	
↳					TEGNET OVER- TALE					LUF- TEN FINS			
ARVE- ENHET ENKELT				STEDS- NAV SKJE- MAT			AV- DRAG			FISKE- RED- SKAP			
↳						KRY- PER					SVIS		

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.

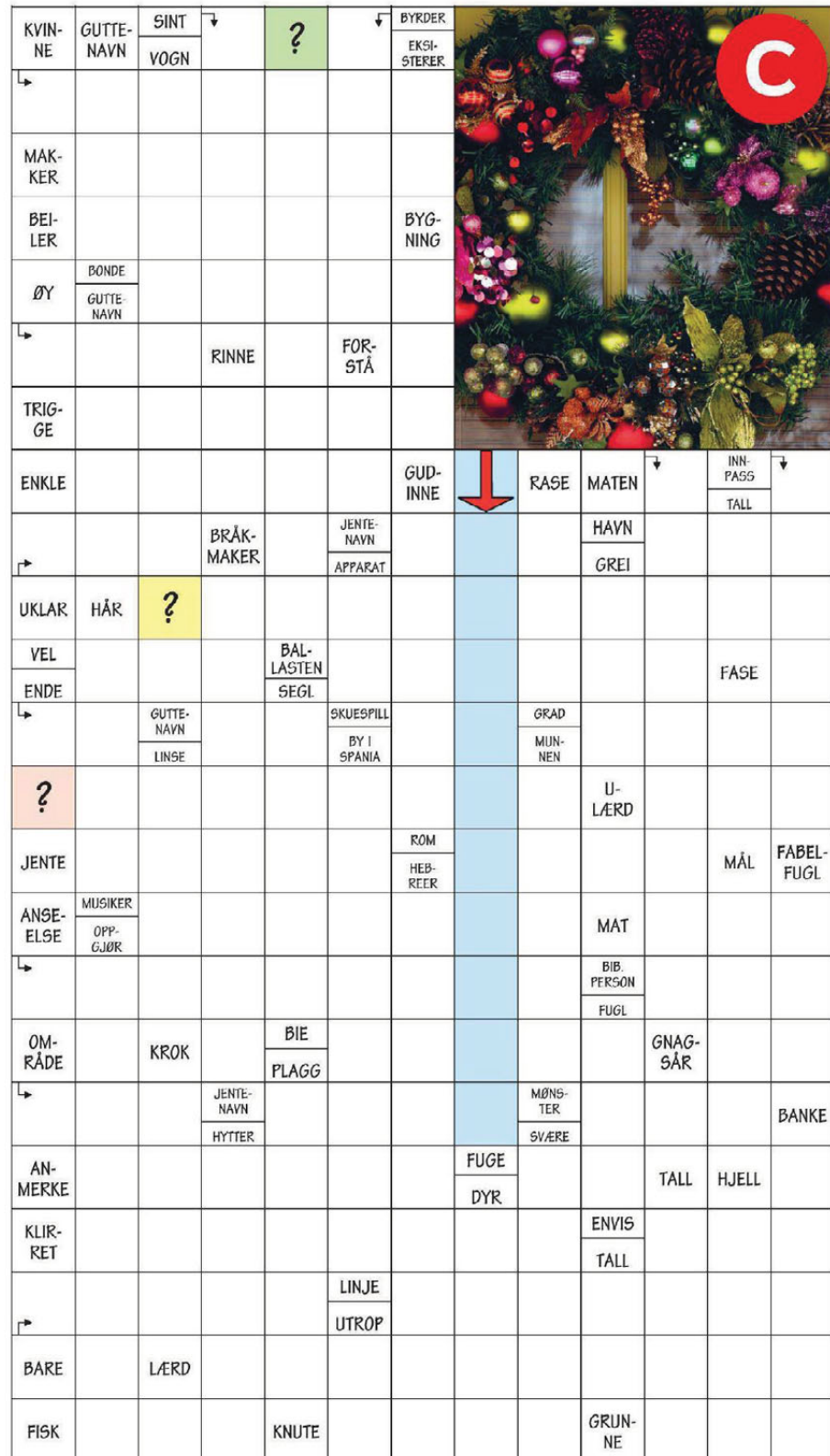
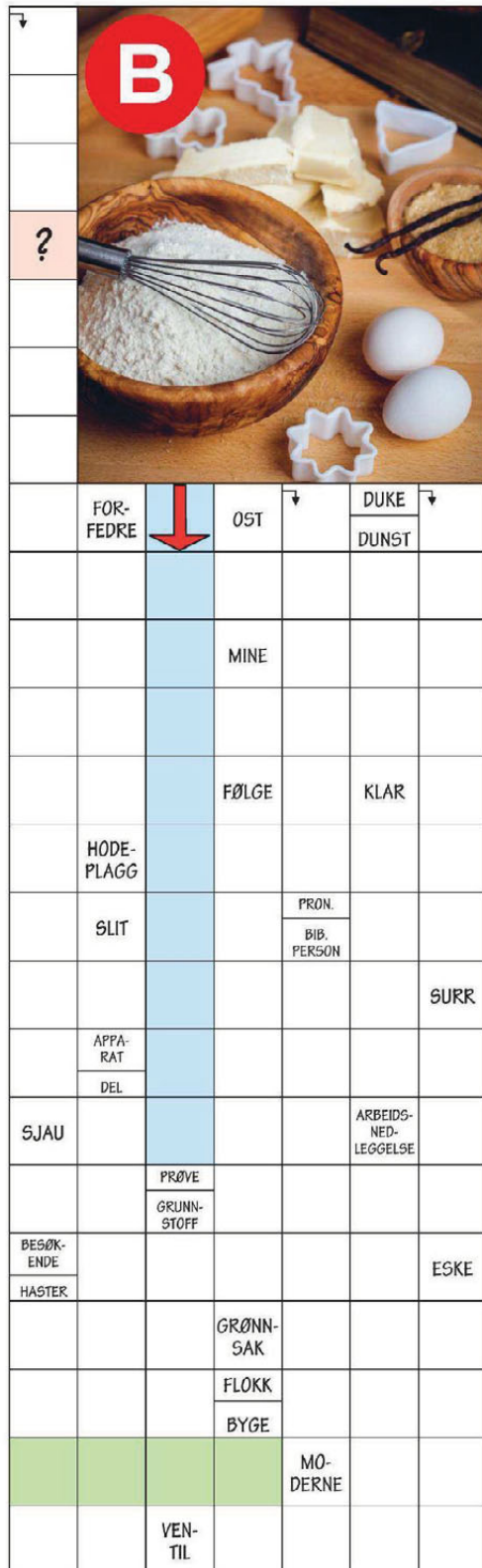
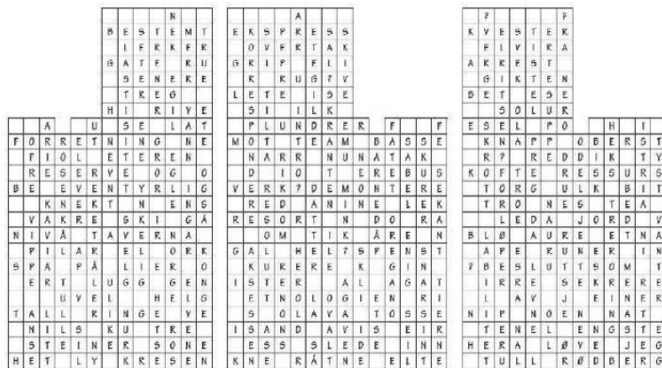


BILDE	GRET-TEN	SILE	PLAN-TE	KOR-TENE
KLIENT		ART.		
SNU-SER		KIKKE		
		HUNN-DYR		
GJEST-GIVER	FRUKT			
	SEIER-HERKEN			
		FISK		
		NED-BØR		
MIDJE	BELEGG		HJØR-NE	
	SMÅ-KAKER			

LAND	TØY	VOKSE	BÅT		
		PLAGG			
FAMI-LIE					HALE
SMEL-TER			STE-RIL		
		UFLAKS		ELVE-MUNNING	
		FRUK-TER		RETNING	
				ARBEIDS-PERIODE	
				SNØRENE	
MØBEL	GAMMEL-KJÆRESTE		SKINN		SLE-PER
	STAT				
FURE			SKJÆRE		
KØRN			PRØN.		
	GUD			BØNN	FLATE-MÅL
	JENTE-NAVN				
KJÆR-TEGN		20 STK.		RET-NING	
		KANTENE		LAND	
		SÅR-MERKE			SØKK
GREIE	JENTE-NAVN		ALDRI	RET-NING	
ROM	GLEMME			FRUKT	
	GÅR				OVER-TOK
	STØL				
SJØ-DYRET	RING			FOR-RYKT	
	RØYTER			SOMME	
		MYN-TER			ALENE
		LURING			
SKRU			SLAPP		SMER-TE
			NEVNE		
TIL-SKUE			HÅND-VER-KEREN		
HUNNDYR					
		INN-VIKLET			DRIKK

ETAB-LERE	ME-TODE	CUP	FELT	TALL	RABATT
					VIG-SENT
DEMPE			FARGE		
SJAKK-TREKK			HAVNE-BASSENG		
BY I FIN-LAND				TALL	
				RØYS	
			HUNNDYR		
			LANG-SOM		LEKER
PUL-VER		KROPP			
		TYGGE			
			LØM-MEL	TONER	
				SLESK	
AV-FALL	GUTTE-NAVN				NYM-FEN
	ALMANAKK				
RENNE					ANTILOPE
SKRED					PAPE-GØYE
			PLAGG-DEL		
			HAT		
JENTE-NAVN				ENG-STYKKE	
				LOVBRUDD	
MAS	TRØR				
	ELV				
			FØR-SIDE		?
PRØN.					
FYR			?		
			INSEKT		
			BRATT		
SINNE					
BIB. PER-SØN	INN-LEMME	HJUL			
	PALASS				
				SMÅ-KAKER	
DAN-NELSE			SNØRE		
			DES-SERT		
SYK-DOM					FLIRER
TILBAKE					AKSEPT
			REFSE		
GUD-INNE				SKJØR	

PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-loddKRYSSORD AV
Torunn KlevjerLøsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 46:Lisa Vikjord,
Leknes.

DOBBELTKRYSS



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



A





VIND	↓	GJØN	↓	HÅN	SLEKT	↓	BRU- TAL	↓	SKIFTE SIDE	↓	DEL AV ET SKUE- SPILL
TELT					SETTE NED FOTEN				KRØLLET		
KOTT					KOLLE				STEDS- NAVN		
↳			FUKT- SKADE FLISE- SPIKKERI					GÅ OPP TA AV			
AV- SATS						HASTE OLLE				DREIS VENDE	
↳		POP SNU			SÅ LENGE BARN						BUTIKK- KJEDE PLANTE
RUNDT	MOTOR- SPORT FORENE						ELVE- NAVN STOR VIDDE				
VEKST BIBEL- NAVN				KORT- SPILLER PLUSS					IKKE NEVNT BJEFFE		
↓	FOLKE- TOMT BRY SEG OM	ISLAG	SKRELL	↓	FØLE- HORN OPP- DRETT	↓	MINE		ALTI ORDEN	ULÆRD SUGE MELK	KAFFE- MERKE RØYS
ROLIG STRAFF					PLAGG- DEL KRYP- DYR			RUSK ULV		STRØK MAN	TAGG SØLV RÅKALD
			KLOSS- MAJOR ERT				UJEVN- HET	BLØD- BANE VENDE HØY		DES- SERT	FISKE- SNELLE- MERKE GUDINNE
		KVEG VANN- VEIEN		VERN							
			KRYR	BLØT		MIS- VEKST KJELE		PLYND- RE	OGSÅ	LYS- KILDE RÅ- KJØRE	KARDE ODDE
TILLA- TELSE LØFTE				↓	VINYL- SKIVE HIT		DIA- GRAM TVERR- TRE			LEDD- BAND 100m²	SJARM BÅT
		BOM PADLE			PÅLEGG ANTALL BUD			SAL PAKT		DRIKK LIK MOT	
VIK				EURO- PEISK			REKKE RET- NING SLAPP		FRYSER FØRER- KORT- KLASSE	3.14 ETUI	TEMA MELDE
								PLEIE PÅLEGG			PLAGE HEFTIG
									FORSTÅ	TEGNET MUS LA	
FAGER	BLUND STANG								ANGE- LIKA HYL		SANG
PLAS- SERTE	↳							VIDDE TRENT		VESEN MOTOR- VOGN	
↳		UPÅ- VIRKELIG KROK							MERK! DEN GANG		MUSE FOR TIDEN
PÅ VEI GLANE										PREP.	
↳						BEVIS- MATE- RIALE				STENGE	



↳												
SÅRT VANN- STED												
FAGER	BLUND STANG											SANG
PLAS- SERTE	↳							VIDDE TRENT			VESEN MOTOR- VOGN	
↳		UPÅ- VIRKELIG KROK							MERK! DEN GANG		MUSE FOR TIDEN	
PÅ VEI GLANE										PREP.		
↳						BEVIS- MATE- RIALE				STENGE		





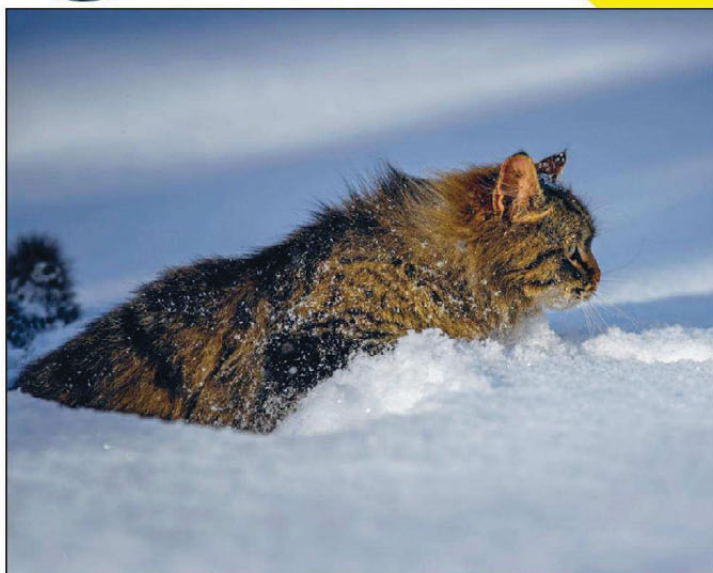
KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

BREDDE	NÆR	↓	EN ELV	FØR- SYNT	↓
	BORTE			REISE	
NIKS					
↓		GRUVE- GANG			
		FUGE			
		FRØ			
				FRÅDE	TALL
FØ OPP	BRUNT BELEGG HIKST				

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 46:**
Joakim Lee, Løten.

[illegible]

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

[illegible]52

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



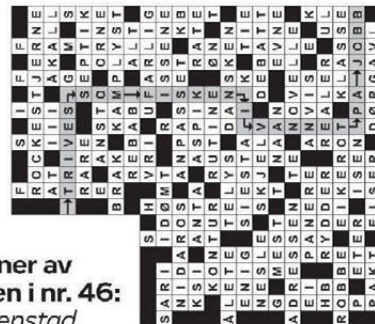
KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 46:**
Erland Skogli, Fenstad.



१०

FØRSTE- HJELP



PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd

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

Løsning og vinner av
Førstehjelp i nr. 46:
Merete Kosberg, Figgjo.



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

FOTO: GETTY IMAGES



Ba Em Er Fe Gr Jj Ku Mr
Ph Ss Ui Yo Øm Åk Abd
Agn Are Dur Eec Ele Elo
Emo Emu Gre Ise Itu Mal
Nth Osv Reg Sva Syd Uss
Vom Avla Hack Kinn Klar
Krom Lutt Noia Nøff Oter
Perm Poll Rasi Redd Saks
Sena Slak Spyd Stod Stry
Sumo Tapt Tune Udåd
Uler Ungt Vete Ører Årle
Attrå Floke Ilagt Jakob
Mesan Niklø Retro Shire
Snøår Spray Utedo Velsk
Virus Gjepet Havari Italia
Racere Ravsur Skaten
Skilek Treorm Uganda
Unorsk Utlade Yankee
Ansamle Colombo Kalesje
Kamerat Kashmir Knokkel
Laotisk Mødrene Sveiner
Trafikk Herrekor Hestetøm
Håndsalg Analfabet
Skjeggape
Medmenneske



SMITTE- STOFF	↓	ELSKOV	TRØNDER- BYGD ØNERRE- LYD	RAGET	SANG- ERE	SPILLET ASIATISK BY	ØDE- LAGT	FØRLIST	UTEN- LANDSK	IKKE LESE- KYNDIG	BLØT	UGREIE	TINGE- LING
PÅLAGT				KNEP						GRISE- PRAT SKEIV			
TILBAKE INSTRU- MENT				BR. BAND TØMME									
			TONE- ART			SPRÅK MØRK STIL					ALPE- LAND		KNOKE
FIBER			MAKK HERMET										
OG SÅ VIDERE	TRENING	↘		↗									
			NYTT	GUTTE- NAVNE						OL-GREN JUSTERE			BILTILT
HODE- DEL	PRIVET					PELSDYR MISTER					BÆRETRE KORTORD		
			FÅR SOLDATEN PYSETE			AFR. LAND TIDLIG							
REM	STELLE HÅRET JAPANSK BRYTING			UT- VEKSTER	↘					RAPPE- HILSEN			INDISK DYR
						REGISTER PERIODE					FRYSE TREVLEN		
STORFE		DIGER FUGL		LYD SEGL					HIMMEL- RETNING	KLIPPE- REDSKAP OMRÅDE I ASIA			
METALL	PERSON KAN VÆSKE VÆRE										TO LIKE FERDIG		
			FINS HESTE- RASE		↓				ØKE- NAVNE SKRAPE				
FJELL	RØRE GA			HANDEL ILD									HØY- SKOLE
			SKIP- BRUDD EU- FORLØPER								FRIST- ELSE BLÅSE		
GUTTER						VENN STEVNE			TJENER				
BRØLER					↘							SURHET	
ENERE						KVIN- NENE							

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

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

	>			<		>		
			7			^		
					v			v
				<		<		
^			v	v				^
						<		2
	^			^		v		
				>	4		>	
							v	
		<		<		>		1
	v		v					^
	<		>					

UKENS NØTT



2. Arrestert
3. Opplyses
4. Båt
5. Lekke helt tom
6. Anfall
7. Amatør
9. Anfall
11. Dyrelåt
14. Resignert
15. Forrådt
16. Utløper
17. Tispa
21. Etos
23. Pelsdyr
25. Selvplagerne
26. Vekst
27. Rak
29. Forvorpen
31. Trutne
32. Stein
33. Forteller
34. Hensyn

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



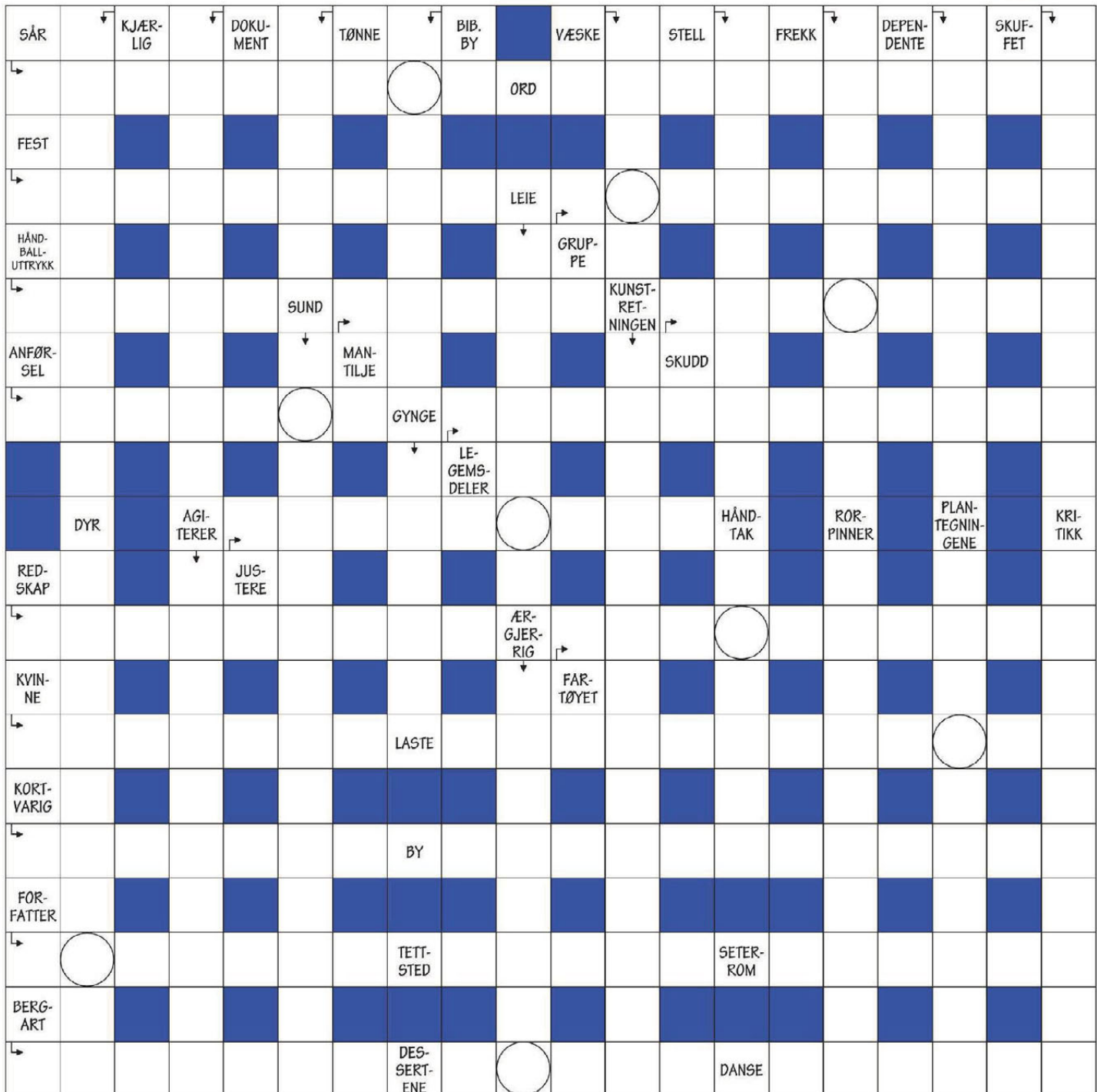
Bokstavene i de merkede rutene danner til sammen et løsningsord, som er det du skal sende inn.
Se siste bilagsside. Sett bokstavene inn i diagrammet under, så ser du hva løsningsordet blir.

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 46: Rine Brekke, Vikersund.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 57/2025 • Må være oss i hende: 22. desember

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Dobbeltkryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 46:
Solveig Elisabeth Orud Bogen, Vestfossen.

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 7.

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



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Er Antarktis en verdensdel?
2. Hvor lages en ekte perle?
3. Hva heter det eneste pattedyret som kan fly?
4. Hvor mange barn har Barbapappa og Barbamamma?
5. Hvor mange dager er det i juni?
6. Hva heter temperaturskalaen vi bruker i Norge?
7. Hva er felles for disse tre stedene: Gardermoen, Sola og Værnes?
8. I hvilken skog holdt Robin Hood til?



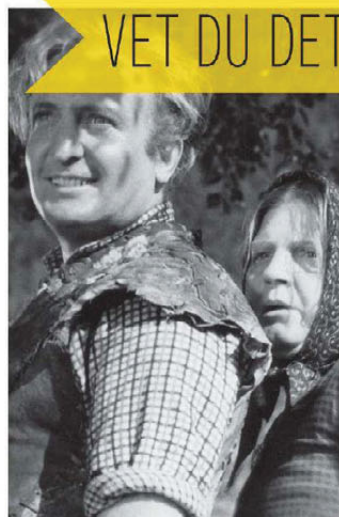
✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Hvor mange kalorier er det gjennomsnittlig i et mellomstort kokt egg?
2. I hvilket land ligger byen Agadir?
3. Hva heter kanalen mellom Middelhavet og Rødehavet?
4. Hvor mange cm er en tomme?
5. Hva heter bukta mellom nordkysten av Spania og Frankrikes vestkyst?
6. Hvem var polarskuta Fram's første eier?
7. Hvor ble den lille Trabant-bilen produsert?
8. Er Hellas en del av Balkan?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva er epistemologi læren om i filosofien?
2. Lepeophtheirus salmonis er det latinske navnet, hva omtaler vi den oftere som?
3. Hva kalles superkontinentet som eksisterte for omkring 300–200 millioner år siden og som omfattet mesteparten av den kontinentale jordskorpen?
4. Hvilke to kriterier må oppfylles for å få rustfritt stål?
5. I hvilken by ble den tyske forfatteren Johann Wolfgang von Goethe født?
6. Euroen ble introdusert som et elektronisk betalingsmiddel 1.1.1999, når kom fysiske sedler og mynter?
7. Hvor mange selvstendige land består Sør-Amerika av?
8. Hvem ble tildelt nobelprisen i fysikk da den ble utdelt for første gang i 1901?



✿ PÅ PULSEN ✿

KARAKTERER I LITTERÆRE VERK

1. Hva heter pengeutlåneren i William Shakespeares skuespill Kjøpmannen i Venedig?
2. Hva kalles Dovregubbens datter i Henrik Ibsens skuespill Peer Gynt?
3. Hvilke to personer handler Bjørnstjerne Bjørnsons En glad gutt om?
4. Hva heter Sigrid Undsets hovedperson i romanen om en ung malerinne hvor store deler av handlingen foregår i Roma?
5. Hvem inngår Goethes hovedperson Faust et veddemål med?
6. Hvem er den mannlige hovedpersonen i Hamsuns Pan?
7. Hva heter karakteren som holder til i tårnet i Victor Hugos roman Ringeren i Notre Dame?
8. Hva heter de to mennene som sitter og venter i Samuel Becketts teaterstykke Mens vi venter på Godot?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Ja 2. Inne i en levende musling 3. Flaggermus 4. Sju 5. 30 dager 6. Celsius 7. De er flyplasser 8. Sherwood-skogen

EN LITEN UTFORDRING: 1. 63 kalorier 2. Marokko 3. Suezkanalen 4. 2,54 cm 5. Biscayabukta 6. Fridtjof Nansen 7. I Øst-Tyskland (DDR) 8. Ja

HJERNETRIM: 1. Erkjennelse, begrunnelse og kunnskap 2. Lakselus 3. Pangea 4. Det må være legeringer av jern (Fe) og inneholde minimum 10,5 prosent krom 5. Frankfurt am Main 6. 1. januar 2002 7. Tolv 8. Wilhelm Conrad Röntgen

PÅ PULSEN: 1. Shylock 2. Den grønneklede 3. Husmannsgutten Øyvind Plassen og den mer velstående nabojenta Marit 4. Jenny (Winge) 5. Djevelen, Mefistofeles, som skal hjelpe ham å nå sine mål 6. Løytnant Thomas Glahn 7. Quasimodo 8. Vladimir og Estragon

Hjemmets lille avis



Selges

Selbuvotter til dame, strikket i Rauma finull. Kr 350.

Ring: 473 86 994



Selges

Gammel nisse.

Kr 150.

Ring: 478 51 108



Selges

Heklet teppe str 2,10 x 1,40. Kr 700.

Ring: 478 97 365



Kjøpes

Ønsker å kjøpe eldre nisse lik denne. Gode minner.

Ring: 901 65 559



Selges

20 DVD-filmer for barn. 15 er Disney-filmer.

Ring: 980 87 430



Selges

To gamle platter fra Porsgrunn Porselen. Flyndreplattene er fra 1968, og den med menyen på er fra 1974. Selges samlet for kr 150 eller kr 80 pr. stk.

Ring: 930 65 608



Selges

Gamle, fine platter med motiv fra torskefiske, produsert av Figgjo Fajanse. Ser ubrukte ut. Ingen skader. Bud mottas.

Ring: 930 65 608



Selges

Str. 5-6 år. Ny Sandnes merino. Kr 400.

Ring: 995 66 557



Selges

Hårstrikk kr 50 pr. stk. Kløfri.

Ring: 921 52 248



Selges

Stor, flott og solid gyngestol selges for kr 600. Laget av pensjonister.

Ring: 419 07 059



Selges

Stilig cape/kåpe i 100 prosent ull fra Tyrol Austria. Str. 42. Fin rød-farge.

Ring: 975 15 324

Kjøp og salg

Send annonsen til: loppetorget@egmont.com. Skriv kjøper eller selger i emnefeltet.

I meldingen: Beskrivelse, pris og mobilnummer (123 45 678). Kun én annonse og ett bilde per e-post. Det kan ta tid før annonsen kommer på trykk. Hjemmet har ikke ansvar for mulige uoverensstemmelser mellom partene.

Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



Selges

Selbuvtotter til dame, Rauma finullgarn. Kr 350 pr. stk.

Ring: 473 86 994

Selges

Selbuvtotter i tradisjonsmønster: Rose m/ mønster i mansjett. Strikket i Alpaka Sterk garn, sjøgrønn med innslag av oker på offwhite bunn. Str. Dame: M/L, Herre: S/M. Kr 450.



Ring: 938 92 875



Selges

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

Ring: 416 81 850



Selges

Nydelig todelt festantrekk av merke Calvin Klein i str. 44/46. Selges for kr 550.

Ring: 975 32 725



Selges

4 VHS-filmer. Den første er dobbel. Kr 250.

Ring: 902 65 907



Selges

Bøkene: Fra utværet Lånan på Helgelandskysten. Bok til venstre kr 300. Den andre kr 400. Samlet kr 650.

Ring: 911 48 076



Selges

2 stk. håndbroderte puter: vår og høst m/fyll. Pris kr 500.

Ring: 954 50 906

Selges

«Vingeslag», 30 bøker. «Mormors arv», 8 bøker. «Storgårdsfolk», 60 bøker. Kr 20 pr. bok.

Ring: 920 48 192

Selges

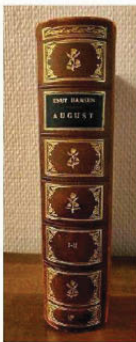
Stor eske pent dametøy, str. 38/40. 15 plagg, halvparten selskapstøy. Kr 800.

Ring: 922 59 236

Selges

«August» av Knut Hamsun, pent behandlet. Inneholder del 1 og del 2. Bud over kr 150.

Ring: 413 08 368



Selges

Hjemmestrikket babyteppe i Lerke farge lys lilla og lys rosa 80x90 cm, kr 350.

Ring: 908 32 689



Selges

Bøkene «Norge, et portrett av en nasjon og Opplevelsesreiser i Norge selges samlet for kr 500.

Ring: 957 56 480

Selges

Pledd 80 prosent ren ny ull, laken, 2 dynetrekk, 2 putetrekk, 2 puter, 4 frottéhåndklær m.m. Ringeklokke, vekkerklokke. Hele esken kr 800.

Ring: 922 59 236

Selges

Stor, flott og solid gyngestol selges for kr 600.

Ring: 419 07 059



Selges

Tallerkendempere i Hardangersøm. Vasket og strøket, ikke brukt. Små, 13x13 cm, kr 50. Stor, 14x14 cm, kr 60.

Ring: 995 81 684

Selges

Fin vintage lysestake i porselen, hel og fin. Selges for kr 120.

Ring: 416 57 537



Kjøpes

Er på jakt etter garnet «EVITA» i fargene lyseblått, beige, hvitt og rødt, kr 500. Ønsker også å kjøpe et nytestamente med stor skrift.

Ring: 413 36 772



Selges

30 bøker «Vingeslag» av Jane Mysen, kr 10 pr. bok. 32 bøker «Frostrose» av Elisabeth Hammer, kr 10 pr. bok.

Ring: 993 83 823

Selges

«August» av Knut Hamsun. Pen stand. Den inneholder del 1 og del 2. Gi bud over kr 150.

Ring: 413 08 368

BESSHEIM- VOTTEN

I en av gangene i Bessheim Fjellstue i Jotunheimen
henger det et brodert åkle. Det var dette som inspirerte
Terje Tjelle til å designe Bessheimvotten.

DESIGN: Terje Tjelle FOTO: Sara Johannessen Meek





BESSHEIMVOTTEN

Størrelse: Voksen
(stor dame / liten herre)

Garn:

Viking Hobbygarn,
australsk ull (50 g = 70 m)
Viking Naturgarn,
100 % ull (50 g = 50 m)

Garnmengde:

Bunnfrg: Ca. 70 g

Mønsterfrg: Ca. 60 g

Veil. pinner: Strømpep
4 og 5 mm

Strikkefasthet:

14 m på 10 cm

VOTTEN

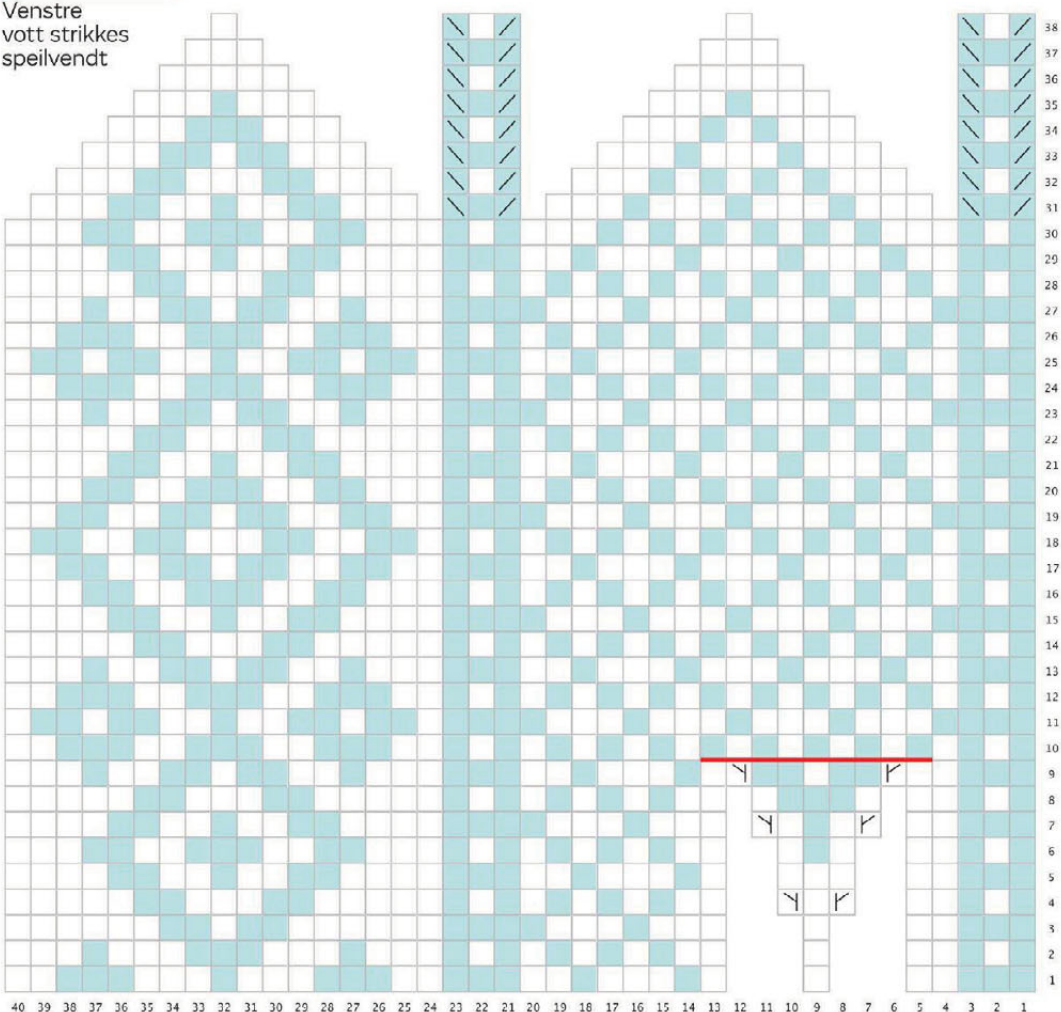
Legg opp 32 m på strømpep
4 mm med bunnfrg og for-
del 8 m på hver p. Strikk 7
cm vrbord med 2 r og 2 vr.
Bytt til strømpep 5 mm og
strikk en omg hvor du øker
2 m jevnt fordelt, til 34 m.
Strikk mønsteret etter diagr
for høyre eller venstre vott,
og sett inn en kontrastfrg
tråd til tommel, slik det er
markert i diagrammet.
Fell til tupp i beg av 1. og 3.
pinne ved å ta 1 m løs av,
strikk 1 r, løft den løse m
over. I slutten av 2. og 4.
pinne strikker du 2 r sm.
Når du har 8 m igjen, trer
du tråden gjennom de reste-
rende m, strammer godt og
fester tråden på vrangside.

TOMMEL

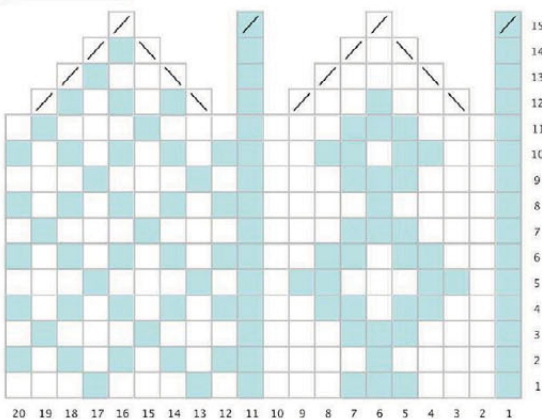
Bruk strømpep 5 mm og
plukk opp 9 m på under-
siden av kontrasttråden og
9 m på oversiden. Fjern
kontrasttråden og plukk opp
ytterligere 1 m i hver side.
Nå har du 10 m på oversiden
og 10 m på undersiden.
Strikk tommel etter dia-
grammet. Fell av på samme
måte som votten. Fest alle
løse tråder.

HØYRE VOTT

Venstre
vott strikkes
speilvendt



TOMMEL



VOTTEBOK

Terje Tjelle, også kjent som StrikkeTerje,
står bak denne flotte boken med 36 votte-
oppskrifter. Mønstrene er inspirert av
norsk tradisjon, men er strikket i utradisjo-
nelle farger. Aschehoug Forlag, kr 449.



JULEFIN VESKE MED HEKLET PYNT

Hekle morsomme veskepynt og overrask
slekt og venner med hjemmelagde gaver.

DESIGN: May Britt Bjella Zamori FOTO: Maria Smith Nygård



VESKEPYNT

Mål: Ca. 5–7 cm høye

Garn: Solberg Spinderi,
Kløver (100 % kjemmet og
mercerisert bomull, 50 g/85 m)

Garnmengde: Ca. 10–15 g til
hver figur

Hus: Krem (1002), rød (4068),
petrol (7256), oker (2664) og
grønn (8525)

Krans: Plomme (4757), lys
rosa (4036), oker (2664) og
grønn (8525)

Hjerte: Plomme (4757)

Heklenål: Nr. 3

Heklefasthet: 20 fm = 10 cm
med heklenål nr. 3

Tilbehør: Fyllvatt til huset,
små karabinkroker

HUS

Legg opp 9 lm med rødt, snu.

1. rad: Hekle 1 lm og 1 fm i
hver lm, snu.

2.–3. rad: Hekle 1 lm og så 1
fm i hver fm ut raden.

Fortsett å hekle ned langs
siden, hekle 1 fm i hver rad,
fortsett langs langsiden med 1
fm i hver m og opp siden med
1 fm i hver rad. Du har nå 3
fm langs hver kortside og 9 fm
langs langsiden. Sett et merke
der omg begynner, på begyn-
nelsen av en langside, og fort-
sett å hekle rundt. På neste
omg hekles 1 fm i hver m i



bakre m-ledd. Fortsett å hekle
1 fm i hver m gjennom begge
m-ledd i 10 omg.

Felling:

1. omg: Hekle (2 fm sm, 5 fm,
2 fm sm, 3 fm) 2 ggr.

2. omg: Hekle (2 fm sm, 3 fm,
2 fm sm, 3 fm) 2 ggr.

3. omg: Hekle (2 fm sm, 1 fm,
2 fm sm, 3 fm) 2 ggr.

4. omg: Hekle (3 fm sm, 3 fm)
2 ggr.

5. omg: Hekle 1 fm i hver m,
klipp av og fest tråden.

TAK

Legg opp 9 lm med hvitt, snu.

1. rad: Hekle 1 lm og 1 fm i
hver lm, snu. (5 fm)

2.–18. rad: Hekle 1 lm og så 1
fm i hver fm ut raden.



Fortsett å hekle ned langs
siden, hekle 1 fm i hver rad,
fortsett med å hekle 1 fm i
hver rad/m og 2 fm i hvert
hjørne. Avslutt med 1 kjm i 1.
m, klipp av og fest tråden.

DØR

Legg opp 5 lm og hekle som
1.–6. rad på taket. Sy 1 fransk
knute med oker midt på høyre
side til dørhåndtak. Knyt
trådene og la de ligge under
døren. Sy døren fast midt på
forsiden av huset. Sy vinduer
med krem på hver side av
døren på julehuset, se bilde.

KRANS

Legg opp 4 lm med grønt og
sett sm til en ring med 1 kjm i

første lm. Hekle 8 fm om
ringen. Sy 3 franske knuter
med oker jevnt fordelt og sy
kransen fast over døren.

MONTERING

Fyll huset med vatt. Legg
taket over huset og sy det godt
fast. Fest kroken i en fm midt
oppå taket.

HJERTER

Lag en magisk ring med
plomme.

1. omg: Hekle 3 lm, (3 dbst,
3 st, 1 lm, 1 dbst, 1 lm, 3 st, 3
dbst) om ringen, 3 lm, 1 kjm
om ringen.

2. omg: Hekle 4 lm, 1 fm og 2
hst i øverste lm fra forrige
omg, 2 hst i de 2 neste m, 1 hst



i de 4 neste m, 1 lm, 1 st i dbst, 1 lm, 1 hst i de 4 neste m, 2 hst i de 2 neste m, 2 hst i øverste lm fra forrige omg, 4 lm, 1 kjm om den magiske ringen.

Hempe: Hekle 8–10 lm og avslutt med 1 kjm i siste kjm. Klipp av og fest tråden.

KRANS

Legg opp 30 lm med plomme. Start i 2. lm fra heklenålen og hekle 2 fm i hver lm ut raden, klipp av tråden med en litt lang ende. Hekle en til med lys rosa. Tvinn de to lengdene og sy de sammen til en ring. Sy franske knuter med grønt på den lys rosa delen og oker på plomme. Fest kroken i en fm.



Stopp snorking

Sov
Godt
asonor®



Fås på
apoteket

Nesespray mot snorking

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

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

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

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

Julhemysteriet

Ved første øyekast så krypten tom ut, men så pekte Maria med hodelykten sin mot en sylinder som var klemt inn mellom to steiner. Forsiktig lirket Kalle sylindere løs. Inni lå et stykke pergament av samme type som de hadde funnet blant bestefarens gjemmer. Han kunne kjenne pulsen stige.

HANDLINGEN HITIL (5:6): Kalle bor alene på gården han har kjøpt av bestefaren sin. Kona har forlatt ham, tatt med seg sønnen Asbjørn og flyttet til New York med en ny mann. Kalle har likevel lovet sønnen at han skal fly til New York for å feire jul sammen med ham – hvis han altså klarer å få råd til det. Gjennom jobben som vaktmester på bygdeskolen møter Kalle Maria, som har fått et vikariat i førsteklasse. Hun er egentlig bibelforsker og har jobbet i Roma. Kalle tilbyr henne å bo på et av bed & breakfast-rommene sine, og det takker hun ja til. En dag faller samtalen inn på Fredo – en munk som bestefaren har fortalt levde i området i middelalderen. Maria blir opprørt og vil vite mer, og Kalle gir henne lov til å lete i bestefarens bøker. Plutselig står hun med en tekst som omtaler «Yeshua». Det gamle navnet for Jesus, og Maria blir ivrig. Hun drømmer om å gjøre en stor historisk oppdagelse, og kanskje er dette muligheten. Hun overtaler Kalle til å hjelpe henne med å lete etter flere spor fra fortiden, og en dag finner han et gammelt dokument. Da han senere viser det til Maria, kaller hun det sensasjonelt. Det er skrevet av munken Fredo for nesten 1000

år siden, og Maria tolker det slik at han kan ha hatt et hittil ukjent brev forfattet av apostelen Paulus med seg. Hvis det finnes nye ord fra ham, kan det endre historien og oppfatningen av kristendommen. Maria og Kalle kommer nærmere hverandre. Maria forteller hvordan hun ble lurt av en kollega og god venn i Roma. Han stjål forskning hennes og søkte penger til sitt eget prosjekt på bakgrunn av hennes arbeid. En sen kveld dukker nettopp denne mannen opp på Kalles dørstokk.

Mannen med det mørke håret så på Maria, og et selvtilfreds smil bredte seg over leppene hans. Han steg inn over dørterskelen, som om Kalle slett ikke var til stede, og strakte armene ut mot Maria. Hun, derimot, rygget bakover. De innledet en lavmælt utveksling på italiensk, men i løpet av få sekunder steg lyden av stemmene deres til et leven som fylte hele rommet. Maria så ut til å spenne hver eneste muskel i kroppen, mens hun halvt ropte, halvt jaget mannen tilbake ut over dørterskelen og akkurat så langt ut på trappesteinen at hun kunne smelle døren igjen rett foran nesen hans.

Det hele virket som om

det hadde vart i rundt 30 sekunder, men Kalle var faktisk ikke sikker. Deretter ble det stille. Den eneste lyden var gryteretten som putret på kokeplaten. Ingen av dem sa noe før de hørte bildøren smelle igjen ute på gårdsplassen og lyden av motoren som forlot stedet.

– Hvem i all verden var det? Kalle vendte seg mot Maria.

Først nå så han at hun skalv over hele kroppen. Han gikk bort til henne og omfavnet henne. Hun holdt hardt rundt ham, og de ble stående slik lenge.

– Jeg burde ha visst det. Men jeg måtte, Kalle. Jeg var nødt til det, sa hun omsider.

Da de litt etter satt med hver sin tallerken med kalvegryte og ris, hadde Maria gjenvunnet fatningen.

– Lucien er han jeg har forsket sammen med i flere år. Det var han som til slutt stjal arbeidet mitt og gjorde det til sitt eget, så jeg plutselig sto helt uten muligheter.

– Men kunne du ikke ha protestert? Det må da ha eksistert beviser for at du også hadde eierskap?

– Jo, men vi fikk foretrede for et veldig viktig panel av folk i Vatikanet. Det er de som bevilger midlene. Jeg hadde ikke mulighet til å delta den dagen, så det var Lucien



Først nå så han at hun skalv i hele kroppen.

som skrev under på kontrakten.

– Hvorfor var du ikke til stede?

Maria trakk pusten dypt før hun svarte.

– Fordi Lucien låste meg inne i et lite arkivrom under et av Vatikanets biblioteker. Det var tett opp mot jul, og det var ingen der nede. Jeg var sperret inne i nesten et døgn før vaktene begynte å undre seg over at vesken min sto på bordet i det store lokalet, som var videoovervåket.



– Det er jo fryktelig. Kunne du ikke gå til politiet etterpå? De må jo kunne se på videoen at du ble låst inne.

– Det hadde Lucien for lengst betalt seg ut av. Opptakene var slettet.

Kalle la fra seg kniv og gaffel.

– Da skjønner jeg godt at du fikk det dårlig den dagen i skolens kjeller.

Maria nikket.

– Jeg fikk fullstendig panikk. Det trengs nok en psykolog eller to før jeg noen gang går inn i små rom på den måten igjen. Men jeg ville jo se om det kunne ligge noe lokalhistorie der nede.

– Hvordan har han funnet deg her i Norge?

– Det er igjen nettverket hans. Jeg var nødt til å sende et bilde av Fredo-pergamentet til en god kontakt i Roma, så jeg kunne få en vurdering av ektheten. Jeg stoler hundre prosent på den personen, men hun må ha vist det til en ekspert som har varslet Lucien. Selv om han gjerne ville bli kvitt meg på det tidspunktet, visste han godt at jeg kanskje hadde et spor han ikke kjente til ennå. Så jeg vet at han har forsøkt å holde øye med meg. Jeg har ikke postet noe på sosiale medier på et år.

– Er det et år siden?

Hun nikket.

– Var dere også kjærester?

– Nei. Men det håpet jeg jo at vi skulle bli. Jeg har vært skikkelig dum, ikke sant?

– Hvilken betydning får det at han har funnet deg nå?

– Han kommer til å gjøre alt han kan for å finne sporene før oss.

– Men han vet jo ikke hva vi leter etter.

– Han har uten tvil sett bildet av pergamentet. Så, ja, det gjør han faktisk. Vi må være veldig forsiktige fra nå av.

Da de var ferdige med å spise, hjalp Maria til med å rydde av bordet.

– Kan jeg spørre deg om noe angående økonomien din? Kalle nikket.

– Når du har så vanskelig for å tjene nok penger til å beholde stedet her, hvorfor satser du da ikke fullt på utleie av rommene dine? Det er vel det de er laget for? Da jeg flyttet inn, fikk jeg nesten inntrykk av å være den første gjesten. Det ligger kjøkkenutstyr der borte som fortsatt ikke er tatt ut av emballasjen.

– Hele utleieideen var Heidis, svarte Kalle.

– Men du kan da bruke den likevel. Hun er jo ikke her lenger, Kalle.

Kalle forsøkte å sette en

tallerken i oppvaskmaskinen, men ga opp. Han rettet seg opp og så på Maria.

– Alt det du sa til meg på mandag, traff jo spikeren på hodet. Heidi og jeg fant sammen da vi var ganske unge. Jeg tror hun trengte noe stabilitet. En rolig person i livet sitt, og det var meg. Etter hvert som årene gikk, fant hun fotfeste og ville mer. Asbjørn var naturligvis et stort «prosjekt», men det var slett ikke nok. Så hun begynte å finne på nye prosjekter vi skulle gjennomføre sammen. Noen av dem gikk veldig bra. Å bygge om låven til utleie var et stort prosjekt. Selv om jeg kunne gjøre det meste selv, måtte vi ta opp et ekstra lån i banken til materialer. Jeg burde helt sikkert vært mer entusiastisk og engasjert meg mentalt også, men jeg bare gjorde jobben. Den første gjesten som flyttet inn, var en ung forretningsmann som hadde kommet for sent til å bestille hotellrom. Det er ham hun bor sammen med i New York nå.

Maria sa ingenting, men Kalle kunne se at hun ble berørt av ordene hans. Han fortsatte.

– Da det skjedde, tror jeg at jeg gikk inn i en slags sjokk-tilstand. Det var uutholdelig at jeg selv hadde ødelagt ekteskapet mitt. Livet mitt. Da hun tok med seg Asbjørn, klarte jeg ikke å puste. Så jeg lukket døren inn til låven. Lukket den delen av livet mitt ned. Og, ja, jeg lot av en eller annen grunn bare Heidis ting ligge, akkurat som da hun forlot meg. Jeg vet ikke hvorfor.

– Har Asbjørn sett tingene ligge sånn?

– Nei, for han har ikke vært hjemme. De reiste i januar.

– Så du har ikke sett sønnen din på et år?

– Ikke fysisk, nei.

De gikk over til fellesrommet for å lete etter flere spor etter Kalles bestefar. Det var som om Marias ville prosjekt plutselig hadde endret karakter. Dette var noe de gjorde sammen. De holdt på til Kalle

til slutt ikke klarte å holde øynene åpne lenger og måtte si god natt.

Hun smilte til ham da han snudde seg, og for første gang siden Heidis farvel kjente han et lite ønske om at Maria skulle be ham bli. Han slo det fra seg og skyndte seg i sikkerhet bak sin egen dør.

Neste morgen fulgte de hverandre til skolen i Kalles bil. Maria så trøtt ut.

– Har du vært oppe hele natten? spurte Kalle.

– Ikke hele natten. Men jeg fikk ikke sove, så jeg fortsatte arbeidet etter at du hadde lagt deg. Jeg tror vi tenner kalendarlyset og så leser jeg en historie for barna nå på morgenen. På den måten er jeg i det minste sikker på at jeg ikke sovner, sa hun og smilte.

Da de kom frem, gikk Kalle forbi Oles kontor for å si god morgen. Men det var mørkt, og det undret Kalle. Ole var alltid den første som møtte opp. Han tok runden sin og hilste på de andre lærerne og de elevene han møtte. Da klokken ble halv ti, var det


**– Denne gangen
lar jeg deg ikke
slippe unna ...**

fortsatt ikke noe spor etter Ole. Kalle spurte skolesekretæren.

– Han sendte en SMS om at han ikke kommer i dag, sa hun.

Kalle kunne se på henne at hun syntes det var like merkelig som han selv gjorde. Han valgte å sende en egen melding til Ole for å spørre om han hadde det bra. Kort tid etter ringte Ole. Stemmen hans var svak, og det hørtes ut som om han måtte kjempe for hvert eneste ord.

– Ingrid er blitt innlagt. Hun har det så dårlig. Jeg klarer det nesten ikke, sa han.

– Skal jeg komme?

– Nei. Bli heller på skolen. Men hvis du vil luften, ville det være til stor hjelp.

Det lovet Kalle.

Da han kom tilbake til skolen etter luftturen, var de eldste elevene i ferd med å få fri. Asbjørns beste venn, Magne, kom bort til ham.

– Jeg har snakket med Asbjørn

– Har du? Det er bra at dere holder kontakten.

– Du drar til ham til jul, ikke sant? Til New York?

Kalle kjente hvordan kroppen spente seg.

– Selvfølgelig. Hvorfor spør du om det?

– Fordi jeg kan høre på Asbjørn at han ikke helt tror på det. Han sier at du fortsatt ikke har kjøpt flybillett.

– Det kan han jo ikke vite noe om, Magne. Men det er fint at du sier fra. Jeg skal ta en prat med ham.

Magne nikkete, men heller ikke han så overbevist ut.

Da Kalle og Maria gikk hjem litt senere, sto det en bil på gårdsplassen. Han kunne se at Maria ble skremt, men det var ikke Lucien som steg ut og vinket til dem. Det var eiendomsmegleren, som Kalle helt hadde glemt at han hadde avtalt møte med.

Mannen var i strålende humør, og mens Kalle trasket rundt med ham, snakket han uavbrutt om de mange mulighetene på markedet for en eiendom av denne typen. Han fikk til og med lagt til at «den jo også er altfor stor for en forlatt ungkar som deg».

Maria hadde gått over til seg selv. Kalle kunne se at hun sto i vinduet og så ut på ham da han tok farvel med megleren. Et sted inni ham bygget det seg opp et brøl av sinne, men det ville ikke ut, og han måtte bruke all viljestyrke for til slutt å flytte føttene mot hoveddøren. Alt føltes håpløst, og han klarte ikke å få Magnes ord om Asbjørn ut av hodet.

Så da Maria et par timer senere banket på og kom inn på kjøkkenet med bestefarens bibel i den ene hånden og et blikk som lyste av begeistring, var det en kjærkommen avledning.

– Jeg har funnet et spor. Jeg tror jeg vet hvor bestefaren din har gjemt munkens pergament.

– Ok. Hvor har du funnet det?

Maria lo.

– Det står i bibelen. I hvert fall i din bestefars eksemplar, for han har skrevet i den flere steder.

– Ja, det sa jeg jo til deg.

Hva står det?

– At «munkens ord i kirkekrypten bor».

Kalle rynket pannen.

– Men det er jo ikke noen krypt i kirkene våre. Det har vi jo slått fast.

– Kan det ikke være en krypt et annet sted ved kirken? Eller en kjeller?

Kalle forsøkte å tenke gjennom områdene rundt de to kirkene i sognet, men han kom ikke på noe sted som kunne fungere som en krypt.

– Hva med kirkestua? Marias stemme var igjen optimistisk.

– Tja. Jeg mener nå ikke at det er kjeller under kirkestua.

– Kan vi sjekke?

De ringte til presten Jens.

– Dere er da virkelig helt gale etter krypter og gamle graver, dere to. Men, nei, det var ingen kjeller under den gamle kirkestua. Den sto på en betongsåle, akkurat som den nye gjør.

Kalle og Maria måtte innse at de hadde kjørt seg fast i letingen. Kalle avsluttet samtalen, men ble sittende i dype tanker.

– Sa ikke Jens at den gamle kirkestua sto på en betongsåle?

– Jo. Jeg mener bare, det er da ikke så gammelt ennå, er det vel? Det var ikke mange betongsåler ved kirkene i gamle dager. Husene sto på kampestein.

– Du tenker at det har vært et enda eldre kirkebygg?

– Ja. Marias ansikt lyste opp. – Det var noe i de papirene jeg fikk av Jens. La meg bare sjekke det.

Maria gikk inn i fellesrommet med Kalle hakk i hæl.

– Se her. Det var noe om de største og viktigste brannene i området. Jeg mente jeg hadde lest et eller annet. Her er det: Kirkelåven, som det het den gangen, brant i 1956. Etterpå ble det bygd et nytt kirkebygg.

De leste begge linjene som fulgte, og så på hverandre i forbauselse.

– Men de flyttet bygningen.

Kalle gikk ut på kjøkkenet for å lage noen sandwich-er til dem, mens Maria ble igjen i den gamle delen og sjekket de nye opplysningene på kirkedepartementets nettsider. Da Kalle kom inn med to tallerkener, var han ikke i tvil om at hun hadde funnet noe interessant. Hun pekte på kartet, og til sin store overraskelse kunne han se at det opprinnelige kirkebygget hadde stått der hvor en stor, rund hekk i dag skiller parkeringsplassen fra kirkegården.

– Skal jeg ringe og spørre Jens om vi kan komme innom i morgen?

Maria satte hendene i siden.

– Hvorfor det? Han gir oss jo ikke lov til å fjerne hekken for å se etter, gjør han vel?

– Men hva har du tenkt å gjøre da?

– Har du en lykt vi kan ta med oss?

Kalle hadde ikke vært lett å overtale, men Maria ga seg ikke, og derfor sto de nå foran kirken med hver sin hodelykt, hekkesaks, en spade og en større verktøykasse han hadde satt sammen. Han så seg urolig rundt for å forsikre seg om at ingen fulgte med på dem. Maria derimot virket målbevisst og fullstendig upåvirket. De fant et svakt punkt i hekken og presset seg gjennom for å komme inn til midten. Hekken var formet som et

hjul med eiker, og derfor var det også planter i midten. De lyste begge mot bakken for å lete etter en mulig inngang. Det var ikke noe å se med det første, men da Maria flyttet på seg, kunne de begge høre det. Underlaget var hult der hun sto.

Kalle trakk pusten dypt, så seg nok en gang rundt og håpet inderlig at beboerne i husene rundt kirken var opp-tatt med å se julekalenderen på TV eller andre fredelige sysler. Så satte han spaden i jorden.

Det tok dem flere minutter å grave seg ned til det de lette etter. Maria klippet med hekkesaksen, og Kalle kjempet med spaden. Men han fikk nye krefter da han så de kraftige plankene som utgjorde en slags luke i bakken, og etter en stund fikk de skrappt overflaten fri. Nå så de på en solid dør, omtrent en meter i omkrets, og det satt en tung metallring i den som håndtak.

Kalle tok et bestemt tak i ringen og dro til. Døren flyttet seg noen centimeter, men falt så på plass igjen.

– Fy, den er tung, sa han.

Etter et par forsøk til bestemte de seg for å prøve å åpne den sammen. Med et tau fra verktøykassen kunne de løfte på døren samtidig. Nå klarte de å tvinge den opp. De pustet ut og så ned i mørket. Da Kalle lyste ned, var det tydelig at det ikke var mye plass. Han så på Maria.

– Det er vel jeg som må ned der.

Han kunne se hvordan hun kjempet med sin egen frykt. Men så bet hun tennene sammen.

– Jeg klarer det, så lenge vi er to. La oss bare komme i gang, sa hun.

Kalle nikket og satte foten på det første trinnet i en liten trapp.

Han nådde bunnen av krypten og så seg rundt med hodelykten. Hulrommet han befant seg i, var omtrent to ganger tre meter. Veggene

besto av kampestein, mens taket for det meste så ut til å være røtter fra hekkplantene og annet bunndekke som fylte området over hullet. Luften var tett, som i den potetkjelleren han en gang hadde fylt opp hjemme på gården, og hans første tanke var om alt kunne rase sammen over dem.

Maria fulgte etter ham ned i hullet. Hun kunne stå oppreist, mens han måtte bøye nakken for å få plass. De lyste rundt i jakten på noe som kunne inneholde de dokumentene Kalles bestefar i sin bibel hadde ledet dem mot.



Ved første øyekast så krypten ut til å være tom, og Kalle begynte allerede å gruble på hvordan han skulle forklare graveren hvorfor han hadde brutt alle regler. Men så pekte Maria med hodelykten mot en sylinder som var presset inn mellom to steiner midt i veggen. Forsiktig lirket Kalle sylindren løs. Den var av jern, og inni lå det tøyestykker som skulle beskytte det egentlige innholdet mot fukt. Varsomt fjernet de stoffet og kom inn til et stykke gjennomsiktig plast. Kalle kjente pulsen stige da han så på det. For bak platen lå et stykke pergament av samme type som de hadde funnet blant bestefarens gjemte saker. Flere ord fra munken Fredo. Kalle lyste på teksten mens Maria leste:

«Mitt legeme er i sikkerhet, men min sjel er forpint. Jeg er vel ankommet mot nord og har slått meg ned ved en kirke hos en vennligsinnet prest, og vi preker begge hver dag for å holde menigheten from og gudfryktig. Men jeg spør også daglig Herren hvorfor han ber meg bære denne byrden. Apostelens ord må beskyttes. Jeg burde brenne dem, men klarer ikke å få meg til å gjøre

det. Én ting er viten. En annen er visdom, og jeg frykter at jeg skuffer Herren i det siste hen-seende.»

Da hun var ferdig, så hun på Kalle og skulle akkurat til å si noe, da et nytt lys traff dem fra åpningen. Maria rykket til, og Kalle knep øynene sammen for ikke å bli blendet. Gjennom det skarpe lyset så han rett på munningen av en pistol.

– Pergamentet og hode-lyktene deres, takk.

Han sa det på engelsk.

– Lucien! Maria hveste navnet hans mellom tennene i sinne.

– Kom igjen, vi har ikke hele natten. Det er snart jul.

– Du får det ikke. Denne gangen lar jeg deg ikke slippe unna med det.

– Det er beklagelig. Da må jeg ty til plan B. Jeg skyter bonden din her og slår deg ut. Så etterlater jeg deg med pistolen i hånden. Hvordan tror du det vil se ut når du våkner? Og, ja, jeg tar selvfølgelig pergamentet uansett.

Kalle stilte seg foran Maria. Han vurderte å gå til angrep, men det fantes ingen muligheter. Døråpningen var trang, og pistolen var bare en meter unna. Hvis Lucien mente alvor, ville skuddet garantert treffe ham i brystet. Derfor rakte han i stedet hodelykten opp mot åpningen. Maria gjorde det samme, og til slutt måtte de også gi fra seg pergamentet med Fredos tekst.

Lucien smilte seierssikkert og la til sitt siste krav.

– Gi meg også mobilene deres.

De hadde ikke annet valg enn å adlyde. I det øyeblikket overleveringen var skjedd, tvang Lucien dem to skritt bakover inn i krypten. Kalle trodde han bare ville sikre seg et nødvendig forsprang, men Lucien hadde andre planer. Han sparket hardt til den tunge luken, og i neste sekund ble alt mørkt rundt dem.

De var sperret inne i krypten.

Slutter i neste nummer

Hjertelyd

Agnete så irritert etter Paul. Etter at han ble pensjonist hadde han blitt så gammel. Han gikk rundt og mumlet for seg selv og glemte å si fra, og det var som om den lille aldersforskjellen mellom dem hadde vokst seg u håndgripelig stor.

Ah, dette hadde hun gledet seg til hele onsdagen. Med en kopp te i hånden sank Agnete ned i yndlingsstolen sin, la bena opp på krakken og strakte seg etter fjernkontrollen. Den lå på stuebordet borte ved Pauls stol, så han hadde sikkert sett på tyske krimserier mens hun var på jobb. De hadde hun ikke noe til overs for, men til gjengjeld elsket hun det engelske programmet om antikvitetshandlere som kjørte rundt i vakre landskap for å lete etter spennende antikviteter. Hun fant programmet og skrudde opp lyden. I denne episoden kjørte de rundt i Cornwall.

– Agnete, for pokker! Paul dukket plutselig opp i den lille TV-stuen deres. Med et nærmest anklagende uttrykk rakte han Agnetes telefon mot henne. Hun satte programmet på pause og sa: – Hva er det?

– Telefonen din piper og durer og lager lyder hele tiden, hvorfor reagerer du ikke?

Agnete trakk på skuldrene.

– Fordi jeg ikke har hørt det.

– Ikke så rart, når lyden på TV-en er på full styrke. Han hadde allerede snudd ryggen til og mumlet noe for seg selv på vei ut av TV-stuen.

Sukkende så hun etter ham. Siden Paul ble pensjonist for et halvt år siden, hadde han blitt så gammel. Det verste var nes-

ten at han gikk og mumlet for seg selv. Selvfølgelig var det en stor omveltning for ham å være hjemme hele dagen etter så mange år i arbeidslivet. Likevel var det rart at de seks årene som skilte dem i alder, først nå virkelig merkes. De hadde vært sammen siden de var henholdsvis 20 og 26, men hun hadde alltid oppfattet dem som jevn gamle. Nå virket Paul mer og mer som en gammel mann.

Nå, hun fikk vel se hvorfor telefonen hadde pepet og laget lyder. Åh, det var et søtt bilde av barnebarna fra datteren deres, Julie. Agnete sendte en smiley med herteøyne tilbake. Dessuten var det tre varsler fra spillet hun spilte med sin nærmeste kollega Berit fra kontoret og nabokona Irene. Nå var det Agnetes tur til å spille, men det kunne vente. Hun la bena opp på krakken igjen og forsvant inn i det engelske programmet.

Da det var slutt, reiste hun seg for å gå ut på kjøkkenet og begynne på middagen. Det var fortsatt hennes oppgave. Paul hadde overtatt alt med rengjøring og hagearbeid. Han satt ved kjøkkenbordet og løste et kryssord, og han brummet noe uforståelig da hun spurte om de skulle ha vann eller et glass vin til maten. Det fikk han bestemme selv, og da ble det vann.

Torsdag var ikke Paul å se hverken i huset eller i hagen da hun kom hjem fra jobb. Døren var låst, men det var ikke uvanlig, for TV-stuen lå i den bakerste enden av huset og lengst fra døren, og hvis han hadde duppet litt foran skjermen, ville han ikke merke om noen kom inn.

– Paul? Paul, for pokker! Hvor er du?

Agnete lette først gjennom huset og deretter hagen, men forgjeves, og nervøsitetten begynte å prikke i henne. Han hadde da ikke sagt at han skulle noe i dag, og han hadde heller ikke lagt igjen en lapp eller sendt en melding. Det var tankeløst av ham.

Hun ble litt irritert da hun begynte på middagen. Han måtte da forstå at hun ble urolig. Men faktisk hadde han også blitt temmelig glemsk, og kanskje hadde han enten glemt å gi beskjed eller glemt å si hvor han skulle.

Agnete prøvde å ringe til telefonen hans. Hun kunne ganske svakt høre ringetonen og fulgte lyden. Pauls telefon viste seg å ligge på bordet i gangen. Da hadde han sikkert lagt den der da han tok på seg skoene, og så hadde han glemt å ta den med.

Karbonadene var nesten ferdige i pannen da Paul endelig dukket opp.

– Hvor har du vært? Jeg har vært bekymret for deg! utbrøt hun, i en tone som ble mer irritert enn hun hadde tenkt.

Paul så på henne.

– Jeg sa da til deg at jeg hadde lovet å hjelpe Sven med regnskapet til borettslaget.

– Nei, det har du da ikke sagt noe om, innvendte Agnete.

– Jeg sa det til deg i går kveld, da vi lå i sengen og leste. Men du svarte jo ikke heller, så ...

Agnete løftet karbonadene over på et fat og begynte å skrubbe stekepannen med mer kraft enn nødvendig. Paul trodde tydeligvis selv at han hadde sagt det. Det hadde han bare ikke. Eller kanskje han hadde tenkt å si det, men så hadde han glemt det, og nå trodde han at han hadde gjort det. Og nå mumlet han igjen for seg selv, kunne hun se. Hun skrudde av vannet og sa:

– Hva?

– Jeg sa bare at du kanskje burde gå til legen og få skylt ørene, kom det fra ham.

Hun laget en grimase.

– Det kan du gjøre selv. Dekker du på bordet?

Fredag rett før lunsjpausen oppdaget Agnete plutselig at Berit sto foran skjermen hennes og banket på toppen av den med knokene på høyre hånd. Hun var i gang med å



**Da hun trådte ut
og rundet hus-
hjørnet, fikk hun
sjokk.**

skrive ut en lang remse fra fullmektigens diktafon og satt med hodetelefonene på. Raskt tok hun dem av og smilte til henne.

– Ja?

– Vil du bli med over i kiosken i lunsjpausen? Jeg er fryktelig sugen på noe godt.

Agnete nikket.

– Gjerne. Jeg er ferdig om cirka syv minutter.

Berit ga tommelen opp og gikk tilbake til sin egen pult.

Litt etter tok de følge over veien til kiosken, som lå skrått overfor advokatkontoret. Agnete lot seg friste til å kjøpe en sjokolade. Berit valgte en pose med blandet smågodt og en lakrisstang, og hun åpnet den så snart de sto ute på fortauet igjen. Agnete ville vente med sjokoladen til kaffepausen, og hun var nettopp i ferd med å legge den ned i skuldervesken da Berit plutselig dro henne hardt i høyre arm. I neste øyeblikk suste en

moped skremmende nær forbi Agnete.

– Han holdt på å kjøre på deg, sa Berit høyt. – Jeg fikk helt sjokk. Du hverken så eller hørte ham, gjorde du vel?

Agnete ristet på hodet og grøsset.

– Nei, for jeg kikket ned i vesken min. Det er livsfarlig med de der lydløse elmopedene!

Berit så etter mopeden og sa:

– Det var da ikke en elmoped, for den har jo eksosrør og ryker litt også. Hørte du den ikke i det hele tatt?

– Nei.

– Det kunne jo gått skikkelig galt, fortsatte Berit.

– Ja, men nå gikk det jo bra, sa Agnete.

De så seg begge godt for til begge sider, og oppe i lunsjrommet spiste Agnete likevel sjokoladen etter at hun hadde spist matpakken sin. Hun hadde blitt litt mer skremt av episoden med mopeden enn hun

ville innrømme, og det hjalp alltid med noe søtt.

Så snart Agnete svingte inn på deres egen vei, kunne hun se at datteren Julie var på besøk. Bilen hennes sto utenfor huset. Hun tråkket hardere på pedalene. Så hyggelig, og kanskje var barna også med.

– Hei! ropte hun da hun kom inn på kjøkkenet.

Ingen svarte, så kanskje de var opptatt med noe. Men Julie og Paul satt bare ute på kjøkkenet på hver sin side av bordet, og Agnete kunne høre at de hvisket sammen.

– Hva er det dere hvisker om? spurte Agnete og ga datteren en klem.

– Hei, mamma. Vi hvisker da ikke, innvendte Julie.

– Det er du som ikke hører.

– Slutt å tulle, lo Agnete og ga Julie et vennlig dult på skulderen. – Hvor er ungene?

– De er hos venner, smilte datteren. – Så jeg tenkte jeg ville stikke innom og slå av en prat med dere. Men, mamma, hva er det som foregår i vesken din? Det høres jo nesten ut som et dataspill.

– Det er varslingene fra spillet til moren din, opplyste Paul. Julie lo.

– Hvordan klarer dere å høre på det der?

– Det gjør vi egentlig ikke, sa Paul. – Eller, jeg gjør i hvert fall ikke det.

– Åh, stakkars deg, ertet Agnete og ga ham et kyss på hodet. – Jeg går og skifter.

Straks etter var hun tilbake på kjøkkenet, og Julie fortalte noe fra barnehagen der hun jobbet som pedagog. Hun spurte også om de ville komme og være publikum i svømmehallen neste fredag klokken 14, for da skulle begge barna delta i et svømmestevne.

Peter Michael

– Da tar jeg meg fri litt tidlig, lovet Agnete.

Da Julie hadde kjørt igjen, var klokken fortsatt bare 16.15. De skulle bare ha enkel mat fra fryseren, så Agnete bestemte seg for å se en episode av sitt engelske favorittprogram.

– Hvis ikke du skal se noe, Paul?

Han ristet på hodet, tok tak under haken hennes og dreide ansiktet hennes mot sitt. Agnete trodde han ville kysse henne, men det så ut til at han bare ville si noe.

– Nei, det skal jeg ikke. Takrennen på gavlveggen mot naboen må renses, så jeg klarer opp på stigen, blir du med?



Hvorfor hadde hun nektet å se sannheten i øynene?

– Ja, ja, men vær nå forsiktig, svarte Agnete.

Hun smatt inn i TV-stuen og fant en episode av det engelske antikkprogrammet hun ikke hadde sett før. Nå var deltagerne i Wales. Agnete koste seg og hørte ikke en lyd fra Paul. Programmet var nesten slutt da hun plutselig la merke til et blått skjær i taket som kom og gikk. Forvirret gikk hun bort til vinduet og oppdaget at det sto en ambulanse med blålys rett utenfor på fortauet. Kunne det ha skjedd noe hos Irene og Erik?

Hun løp ut i gangen og stakk føttene i et par sandaler. Da hun kom ut og rundt hushjørnet, fikk hun sjokk. For der sto Irene med begge hendene for munnen, den lange stigen lå delvis på flisene, delvis på plenen – og der på båren lå Paul.

– Paul!

Skrekkslagen løp hun bort til båren. Paul lå med lukkede øyne, men da hun tok hånden hans, klemte han den.

– Det er ikke så ille, sa han

så lavt at Agnete måtte helt inntil for å høre.

– Det må vi nok la legene avgjøre, sa den ene ambulansesjåføren. Han så på Agnete.

– Er du hans kone? Vi trodde faktisk ikke at du var hjemme.

– Jeg har både banket på og ringt til deg, sa Irene med store øyne. – Men du reagerte jo ikke, så vi trodde ...

– Selvfølgelig var jeg hjemme, sa Agnete og fanget blikket til ambulansesjåføren.

– Kan jeg bli med? Jeg skal bare låse, det tar tre sekunder.

– Det er i orden, nikket han.

Agnete fløy inn i huset og rev med seg nøkkelknippet og vesken fra kjøkkenstolen. Så var hun ute igjen, låste døren og ble hjulpet opp i ambulansen.

– Men hva var det som skjedde, Paul? hulket hun mens ambulansen satte seg i bevegelse. Til hennes lettelse var hverken blålys eller sirene på nå. Paul lå fortsatt med lukkede øyne, men fuktet leppene med tungen og så ut til å ville svare. Men ambulansesjåføren som var sammen med dem, la en hånd på Agnetes arm.

– Jeg tror vi skal la ham få litt ro et øyeblikk.

– Ja ... ja, selvfølgelig.

Agnete krøp sammen på det setet redningsmannen hadde slått ut til henne fra siden av bilen. Mens hun klemte vesken inntil seg, som om den kunne trøste henne, fløy tankene hit og dit. Det måtte ikke være noe alvorlig galt med ham. Det bare måtte ikke. De skulle jo rekke å være pensjonister sammen, nyte livet og kjenne friheten ved å kunne dra hvor de ville, når de ville. Sammen.

Plutselig forsto hun ikke hvorfor hun hadde syntes han var så slitsom i det siste. I et glimt så hun Julie for seg. Hun måtte selvfølgelig få beskjed. Agnete stakk hånden i vesken for å finne mobilen, for hun hadde jo ikke tatt den med inn i den lille stuen, så den måtte ligge der. Der var den. Hun tok den frem og gispet da hun så at displayet var fullt av meldinger. Irene hadde ringt

to ganger. Og før det hadde Paul ringt fire ganger rett etter hverandre.

Men ... Hvorfor hadde han ringt? I et glimt gikk det opp for henne: Han hadde hatt telefonen i lommen på arbeidsjakken, og så hadde han prøvd å ringe etter hjelp da stigen veltet med ham. Kanskje hadde han ikke klart å komme seg opp igjen. Og hun hadde ikke hørt det.

Agnete kunne ha slått seg selv, skikkelig hardt. Hvorfor hadde hun vært så dum, hvorfor hadde hun nektet å se sannheten i øynene?

– Da er vi fremme, sa redningsmannen.

– Godt, hvisket Agnete og så på Paul. Var det ønsketekning, eller hadde han ikke fått litt mer farge i ansiktet? Hun småjogget etter de to langbente ambulansarbeiderne som trillet båren inn på akuttmottaket. Pauls øyne var åpne nå, og hun kunne også se at han prøvde å smile til henne. Synet fikk tårene til å presse på, og hun kjente en stor klump i halsen. I det samme kom en høy, ung akuttlege mot dem med flagrende frakk. Han ga Paul en rask sjekk og sa til en sykepleier at pasienten skulle inn på akutt 3.

Da de ble alene på rommet, stilte Agnete seg tett ved sengen og tok Pauls hånd i sin.

– Unnskyld, fikk hun frem. – Jeg har vært så dum. Du ringte fire ganger til meg for å få hjelp da du lå der ute, ikke sant? Åh, jeg er så ...

– Det er jeg som har vært dum, kom det svakt fra Paul.

– Dum og glemsk. Da du skiftet klær i går ettermiddag mens Julie var her, skrudde jeg ned lyden på mobilen din, så vi slapp å høre på alle de høye pipelydene. Jeg skulle selvfølgelig ha skrudd opp igjen, men det kom jeg først på da jeg lå der ute og var helt forvirret, og ...

– Problemet er at jeg etter hvert hører veldig dårlig, avbrøt Agnete. – Det har jeg bare ikke villet innrømme, ikke engang for meg selv.

Men det er derfor jeg skruer opp lyden på TV-en og har maksimal lyd på mobilen. Og det var også derfor jeg nesten ble påkjørt av en moped i går.

I det samme kom legen inn til dem igjen.

– Ja, det var noe med en veltet stige?

To timer senere ringte Agnete til Julie fra pårenderommet.

– Mamma? Er alt i orden?

– Ikke helt, men det er heller ikke så ille, begynte Agnete. Så forklarte hun kort hva som hadde skjedd.

– De vil gjerne beholde pappa til observasjon for hjerterytmestevne i natt, men ellers har han sluppet unna med noen blåmerker og en skikkelig støkk.

– Nei, nei, utbrøt Julie forskrekket.

– Du trenger ikke å bekymre deg. Men Julie, angående svømmestevnet på fredag. Jeg skal prøve å få time på et hørselssenter så fort som mulig, og hvis jeg får tilbud om en time fredag ettermiddag, tar jeg den. Jeg tror jeg må ha høreapparat.

– Det forstår jeg godt, mamma. Helt ærlig har jeg faktisk også tenkt at hørselen din ikke er så god lenger. Gi pappa en klem fra meg!

Det lovet Agnete, og så gikk hun inn på rommet hans igjen. Han var alene der, og de smertestillende tablettenene hadde hjulpet godt. Agnete ga ham en klem og sa at den var fra Julie. Så ga hun ham én til.

– Og denne er fra meg. Jeg er glad i deg, Paul, og vi har så mye å glede oss til og glede oss over.

– Jeg er glad i deg også, kom det fra ham. – Hvis du ikke vil ha høreapparat, får jeg bare bli flinkere til å lytte med hjertet.

Agnete lo og strøk ham over kinnet.

– Takk, min elskede, kanskje vi begge skal øve oss på det. Men høreapparat må jeg nok ha uansett. •

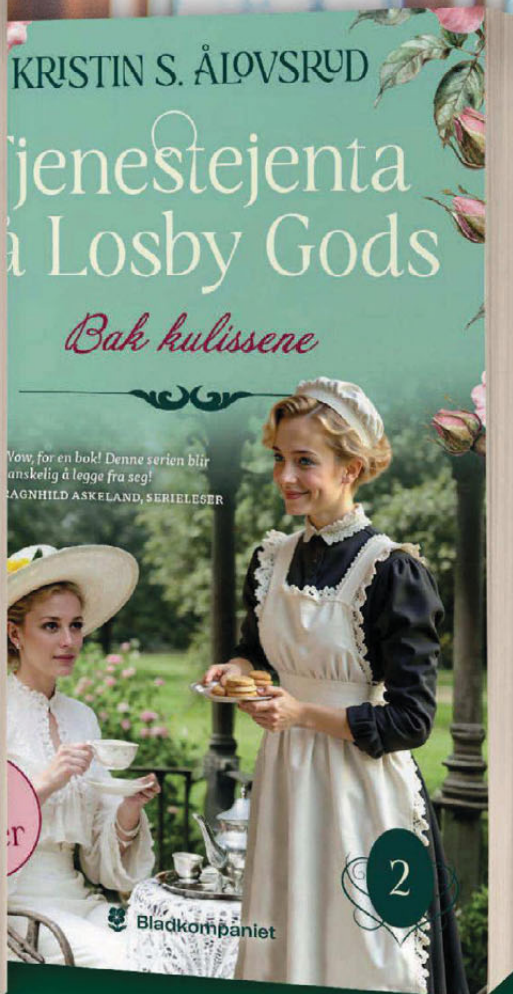
Kjærlighet og dramatikk på Losby Gods

Opplev historien på det staselige godset i Lørenskog i 1904, der tjenestejenta Sofie bærer på to store hemmeligheter. Kristin S. Ålovsrud vekker til live den virkelige historien om storslåtte selskaper og det harde livet til tjenerskapet.

De første bøkene i serien er nå i salg. Legg dem under juletreet til noen du er glad i, eller gi bort et abonnement – den perfekte gaven som gir leseglede hele det kommende året.



Norges aller beste svar
på Downton Abbey.
Jeg er fullstendig hekta.
JERNBANEFRUA

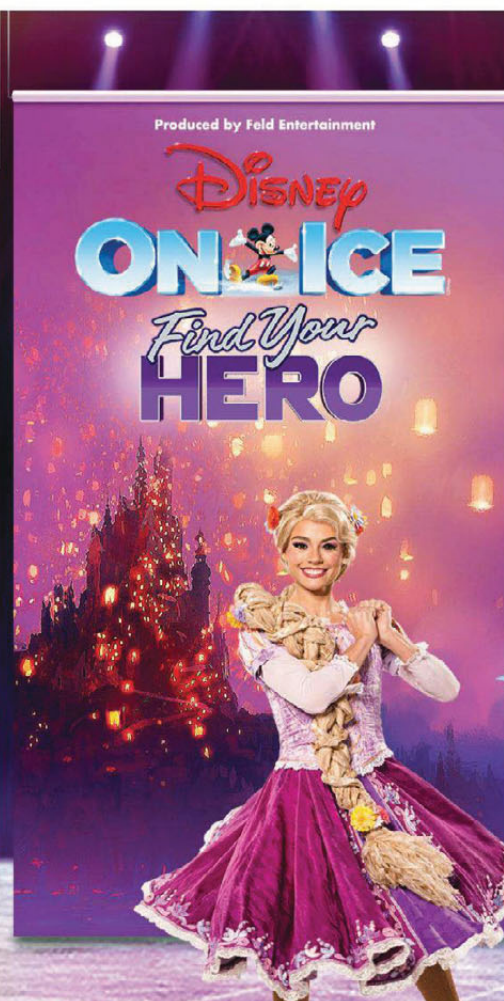


Vår kundeservice hjelper deg med bestilling og abonnement.

Ta kontakt på telefon 23 30 24 28,
epost til kundeservice@bladkompaniet.no
eller våre nettsider bladkompaniet.no.

Bakgrunnsbildet er benyttet med tillatelse fra Losby gods.





©Disney

ÅRETS OPPLEVELSE OG JULEGAVE FOR FAMILIEN OG VENNER

SPESIALTILBUD TIL VÅRE ABONNENTER!

Gjelder kun deg som abonnerer på blader og/eller magasiner fra
Story House Egmont AS og på følgende forestillinger:

DNB ARENA STAVANGER TORSDAG 22. JANUAR 2026 KL 19:00

DNB ARENA STAVANGER FREDAG 23. JANUAR 2026 KL 19:00

UNITY ARENA OSLO - FORNEBU TORSDAG 29. JANUAR 2026 KL 15:00

UNITY ARENA OSLO - FORNEBU TORSDAG 29. JANUAR 2026 KL 18:30

UNITY ARENA OSLO - FORNEBU FREDAG 30. JANUAR 2026 KL 15:00

Du betaler kun barnepriis, så for hver voksen person du kjøper billett til,
sparer du inntil kr. 100 avhengig av plass i salen og billettavgift.

GÅ IKKE GLIPP AV DETTE FORDELAKTIGE ABONNEMENTSTILBUDET OG DENNE HERLIGE FAMILIEFORESTILLINGEN!

Underholdning for både gutter og jenter, barn og voksne. Herlige historier som skaper gode minner og varme følelser hos alle generasjoner! Oppdag din indre helt når *Disney On Ice* kommer tilbake! Magiske eventyr venter når dine Disneyfavoritter vekkes til live som aldri før. Opplev musikk og magi fra *Encanto* sammen med Mirabel og familien når de oppdager at alle har en unik evne. Seil av sted med Vaiana og Maui på deres modige reise for å hente tilbake hjertet til Te Fiti. Bli med Anna og Elsa på deres ferd for å beskytte kongeriket. La deg inspirere av Disneyprinsessene med sine fortellinger om mot, besluttsomhet og godhet. Svøm av sted med Ariel, utforsk et fortryllende slott med Belle og syng ut om drømmene dine med Rapunsel. Våre verter Mikke og Minni tar oss med på en reise med uforglemmelig musikk og fantastiske kostymer som gjør *Disney On Ice* presenterer *Find Your Hero* til en opplevelse familien vil huske for alltid.

Opplev og del magiske øyeblikk fra Disneys utrolige fortellinger og sanger.

Familieshowet *Disney On Ice* er blitt en tradisjon for mange og er et flott julegavetips som både barn og voksne har glede av. Vi vet at mange av de yngste blant publikum opplever sin første forestilling her hos oss. Derfor er vi opptatt av å gjøre dette besøket uforglemmelig også for dem. Vi håper du benytter anledningen til å kose deg sammen med familie og venner når *Disney On Ice* presenterer *Find Your Hero* kommer tilbake til DNB Arena 22. – 25. januar 2026 og Unity Arena 29. – 31. januar 2026!

SÅ ENKELT BESTILLER DU BILLETTER:

NB: Bestilling av billetter via dette abonnementsstilbudet gjelder kun:

- Deg som abonnerer på blader og/eller magasiner fra Story House Egmont AS og er begrenset til maksimum 5 billetter per abonnent.
- Nedenfor viste forestillinger og så langt det er billetter tilgjengelige

DNB Arena STAVANGER TORSDAG 22. JANUAR 2026 KL 19:00

DNB Arena STAVANGER FREDAG 23. JANUAR 2026 KL 19:00

UNITY ARENA OSLO -FORNEBU TORSDAG 29. JANUAR 2026 KL 15:00

UNITY ARENA OSLO -FORNEBU TORSDAG 29. JANUAR 2026 KL 18:30

UNITY ARENA OSLO -FORNEBU FREDAG 30. JANUAR 2026 KL 15:00

- Klikk på denne linken <https://www.ticketmaster.no/feature/disney/> og velg antall billetter og forestilling.

Du betaler kun barnepris, så for hver voksen person du kjøper billett til, sparer du inntil kr. 100 avhengig av plass i salen og billettavgift.

Gå ikke glipp av dette fordelaktige abonnementsstilbudet og denne herlige familieforestillingen *Disney On Ice* presenterer *Find Your HERO*!

Velkommen!

**KJØP BILLETTER NÅ VIA
ABONNEMENTSTILBUDET.**



FRA
KVINNE TIL
KVINNE
*med adgang
for menn*



SKRIV TIL EVA

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

E-POST:

frakvinnetil Kvinne@
egmont.com

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

Vis at du bryr deg



Jeg er pasientvenn og besøker gamle og syke, og jeg har erfart at man behøver ikke nødvendigvis å si så mye. At du tar deg tid til å være medmenneske og gir et klapp på kinnet eller skulderen, kan være vel så godt som en strøm av trøstende ord. Sorg, savn og sykdom er ikke så lett å takle, selv om du har opplevd det selv.

Mange orker ikke å besøke alvorlig syke mennesker, fordi de ikke vet hva de skal si. La være å si noe, bare kom, vær til stede i sykerommet, vis at du bryr deg om dem. Det er som regel nok.

Hilsen Pasientvennen

IKKE BRA NOK

Jeg ble kjent med en mann via en datingapp. Vi fikk veldig fin kontakt, og vi hadde mange felles interesser og drømmer for fremtiden. Helt til jeg skrev at jeg var arbeidsløs og at jeg hadde sluttet på en utdanning som ikke passet for meg. Jeg er i begynnelsen av 50-årene.

Etter at jeg fortalte dette har jeg ikke hørt et ord fra mannen. Og da er det jo innlysende at det var min livssituasjon som fikk ham til å droppe meg. Han vraket meg fordi jeg ikke jobbet og heller ikke hadde fullført en utdanning.

Jeg har vært skilt i fire år. Jeg giftet meg tidlig og var hjemme med de tre barna mine, som kom tett.

Da yngstemann var 12, begynte jeg å jobbe i en butikk, noe jeg trivdes med. Men forretningen gikk konkurs for to år siden, og siden har jeg altså ikke hatt jobb. Jeg bor på et relativt lite sted, og det er rift om arbeidsplassene.

Å bli vraket på en slik måte av en mann som jeg følte

Er det virkelig sånn at man er lite attraktiv som kjæreste eller ektemake hvis man ikke har jobb?

meg så på bølgelengde med, er skuffende og svært sårende.

Er det virkelig sånn at man er lite attraktiv som kjæreste eller eventuell ektemake hvis man ikke har jobb? Dessverre tror jeg at svaret er ja.

Er man ensom, ute av arbeidslivet og har mangelfull utdanning, oppfattes man som mindreverdige i manges øyne. Antagelig er dette noe jeg bare må avfinne meg med.

Hilsen Skuffet

«GAMMELDAGS MED HYGIENE?»

... skrev Karin om for en stund siden. Hun forteller om hjemmehjelpere som manglet elementær kunnskap om renslighet og stell

av hus. Hun forteller også om manglende hygiene i en barnehage.

Her er et svar:

ALT MED MÅTE

Først og fremst: Så fint at du fikk hjemmehjelp da du trengte det! Jammen må de ha vært energiske, disse hyggelige damene. En slik vask tror jeg må være av de sjeldne.

Jeg er enig med deg: Skurekluter og mopper skal vaskes for seg, og ikke sammen med andre klær. Det burde damene ha visst. Men i den store sammenhengen, var dette en bagatell. Klesvasken klarte du jo så utmerket godt å ta selv.

Verre var det å høre om dem som fortalte at barna aldri vasket hender før de spiste i barnehagen, i disse Antibac-tider. Da må jammen mye ha forandret seg siden jeg selv jobbet i barnehage i over 20 år.

Når så er sagt, så vet vel alle i dag hvor viktig det er med god hygiene, og hva legen Ignaz Philipp Semmelweis' oppdagelser skulle komme til å bety, da han

påviste sammenhengen mellom barselsfeber og dårlig hygiene hos leger og jordmødre.

Men de lærde strides den dag i dag om dette med å beskytte eller overbeskytte mot bakterier. Å utsette barn for naturlige bakterier blir av noen hevdet å være rene vaksinen.

Vi må nok bare gjøre vårt beste, i tro og tvil. Selv har jeg ikke brukt en kokvask på mangfoldige år, og jeg er helt avslappet hva angår det meste som muligens inneholder basselusker.

Alt med måte, sier nå jeg – og vi er så friske her i familien, atte!

Klem fra Lita

TAPER MAN KAMPEN MOT KREFT?

For noen uker siden skrev «Enke» om ordbruken i forbindelse med at noen dør.

Det innlegget traff Inger Marie veldig, og her er hennes reaksjon:

KONSTANT ANGST

Jeg mistet min kjære datter i juni i år. Hun døde av kreft,

og sorgen er stor. Hun fikk diagnosen uhelbredelig kreft i bukshulen. Hun fikk beskjed om at hun hadde kort tid igjen, det kunne dreie seg om noen få måneder. Men vi fikk beholde henne i nesten seks år.

Hun fikk cellegiftbehandling og måtte gjennom mange operasjoner. Hun var sterk, og hun kjempet fra hun fikk diagnosen til hun døde.

Jeg leste innlegget til «Enke», og jeg følte at hun skrev det så fint og så riktig. Vi levde i en ventesorg som gjorde oss syke, for vi gikk med en konstant angst.

Det er som «Enke» skriver, hun vil kalle dem som dør av uhelbredelig kreft, for vinere, og ikke at de har tapt kampen mot kreft.

Takk til Enke for innlegget.

Jeg går i terapi, men det er ikke lett. Takker også for en viktig og fin side.

Hilsen Inge Marie

«MIN VENNINNE, EGOISTEN»

... skrev Ellen om i uke 32. Hun mener venninnen utnytter mannen sin ved å la ham gjøre «alt» husarbeidet. Venninnen er blitt «høy på pæra» fordi hun har fått en viktig, godt betalt statusjobb.

Her er et svar:

ET UTROLIG INNLEGG
Ellen lurte på hva andre lesere syntes, så jeg fikk lyst til å «prate» litt med henne, jeg også.

Hvordan i alle dager kan du, Ellen, vite så mye om din venninnes privatliv? Selv vet jeg ikke halvparten engang – av det du beskriver – om mine egne barns ekteskap, og ikke vil jeg vite det heller. Hvordan de fordeler plikter og gjøremål i hjemmet og med barna, har da vel ikke jeg noe med?

De har hus og barn og dyr og er i full jobb, og at de blir slitne både ofte og titt, er

nesten en selvfølge. Hvem blir ikke det i perioder av livet?

Men du følger altså med «venninnen» din både på nett og ellers i hennes privatliv. Og du mener – av alle ting – at hun ikke forstår at hennes venner ikke liker hennes selvopptatthet? At hun «må være først i kø der hun synes det gjelder», forstår jeg lite av.

At noen er så opptatt av hvordan andre lever, er meg en gåte. Skulle jeg fulgt med på hvem av mine venner som henter og bringer sine barn hit og dit, og på hvor viktig trening og det å følge moten i ditt og datt er for den enkelte, ja, da fikk jeg det travelt!

I mine øyne er noe av det mest tøvete i innlegget dette med den stakkars, snille ektemannen som sliter seg ut. Hva vet du om hva som er et slit for en pappa å gjøre for, eller sammen med, sine barn?

At du «selvsagt» har spurt din venninne om hvorfor hun prioriterer som hun gjør og ikke tenker på mannen sin – det er rett og slett ikke greit i det hele tatt.

Du kaller henne en venninne, men etter min mening kan et slikt «vennskap» umulig holde.

Hilsen Britt

FREKK SØSTER

Jeg fylte nylig rundt år og inviterte min søster og mannen til et selskap sammen med andre familiemedlemmer og venner. Til sammen ville vi ha blitt 18, og flere hadde jeg ikke plass til.

Da jeg ringte og inviterte, sa jeg uttrykkelig i telefonen at «dere er velkommen på bursdagen min klokken 18». Med «dere» mente jeg selvfølgelig min søster og hennes mann.

Men så kom ikke bare de to, men også deres tre voksne barn med ektefeller og små barn i tillegg. De var de første som kom, og de opp-

tok omtrent det som var av sitteplasser i stuen.

Jeg hadde bestilt rikelig med snitter, men likevel ble det knapt med mat når det kom ni ubudne gjester.

Jeg følte at selskapet ble en fiasko, og det var langt fra sitteplasser til alle.

Jeg var så stresset hele kvelden at jeg ikke klarte å slappe av og nyte hyggelige taler, sanger og gode ord.

Jeg har ikke tatt kontakt med søsteren min etterpå. Hun har ringt flere ganger, men jeg tar ikke telefonen. Jeg tilgir henne ikke denne frekkheten.

Hilsen Sint søster

Kjære sint søster.

Her må det ha oppstått en misforståelse. Jeg synes det er rart at du kaller henne frekk, og det er synd at du ikke klarer å glede deg over at hele hennes familie ønsket å feire deg, det er jo en stor kompliment.

Det er klart at du må snakke med søsteren din, her er det viktig å få rensset luften. Dere må få snakket åpent og respektfullt sammen.

Jeg føler meg ganske sikker på at hun ikke tok med familien sin for å ødelegge selskapet for deg, og jeg tror du må ta på din kappe at du har vært utydelig i invitasjonen.

Lykke til, og jeg håper dere får et godt søsterforhold igjen.

Hilsen Eva

BARNEBARN NOK EN GANG

Jeg blir ganske sjokkert når bestemødre kommer med uttalelser om at det er utrolig viktig å holde kontakt med sine barnebarn. Ikke bare fordi samværet gir dem glede, men

fordi de tror at de derved er sikret besøk og hjelp på sine gamle dager.

Hvor mange besteforeldre er det ikke som sitter ensomme på alders- og sykehjem, uansett hvor mye oppmerksomhet barn og barnebarn har fått av dem i oppveksten.

Selv har jeg tre barnebarn, og det har aldri vært naturlig å ha tett kontakt med dem. De er i dag flotte og flinke tenåringer som vi absolutt kan være stolte av.

For min mann og meg har det aldri vært noe savn å ikke ha nærkontakt med barnebarna.

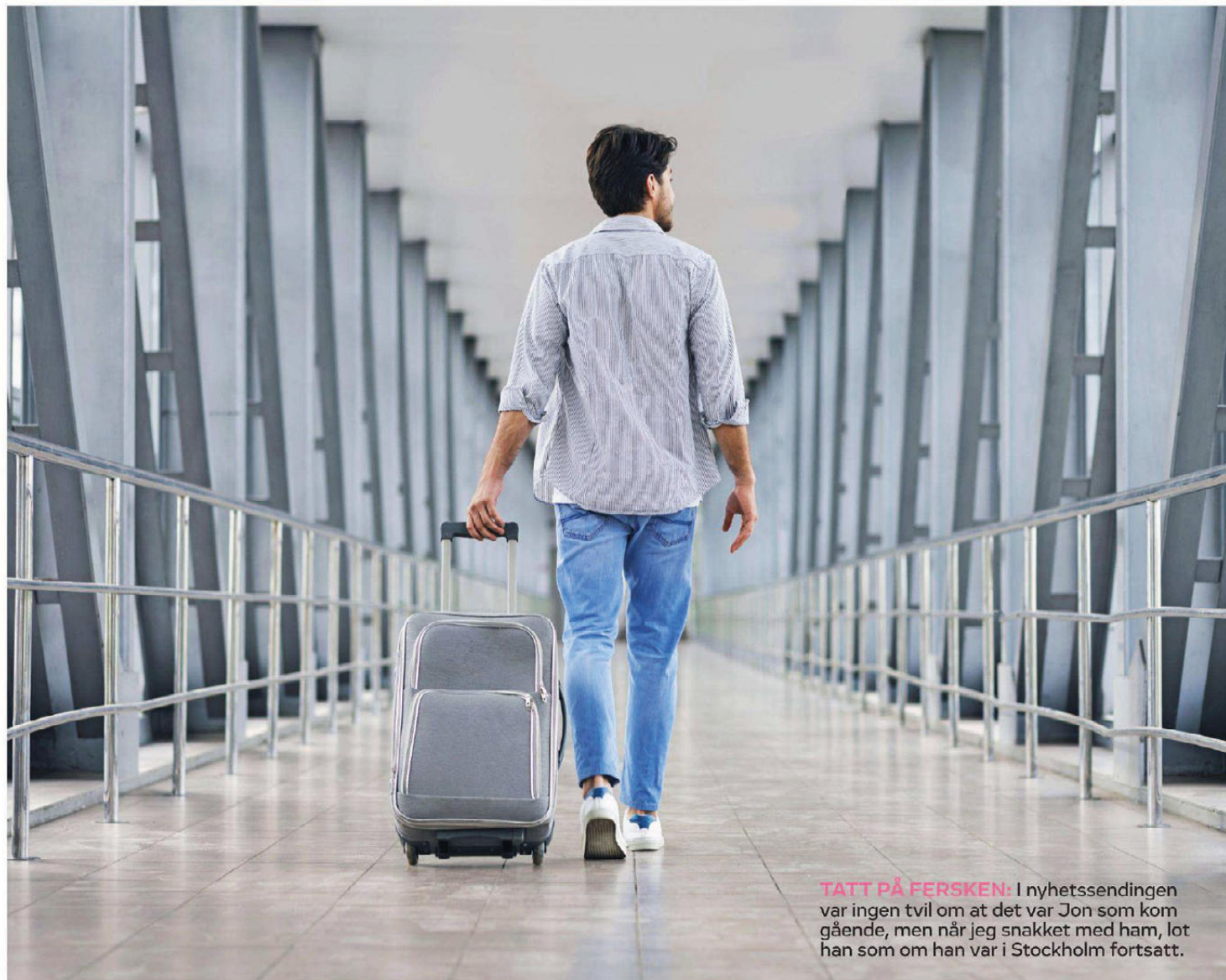
For oss har det aldri vært noe savn å ha nærkontakt med dem. Og dette provoserer andre besteforeldre.

Vi har hatt travle jobber, gode venner og mange interesser. Nå er vi pensjonister og koser oss med venner og reising.

At vi før eller senere kommer til å ende på sykehjem, er vi helt klar over, men å forvente at barn og barnebarn skal komme på besøk, det vil vi ikke. De må gjerne komme, men de skal ikke føle det som en plikt.

Hilsen Anne





TATT PÅ FERSKEN: I nyhetssendingen var ingen tvil om at det var Jon som kom gående, men når jeg snakket med ham, lot han som om han var i Stockholm fortsatt.

AVSLØRT PÅ TV

Jon skulle ikke komme hjem før om to dager, da jeg i en nyhetssending på fjernsynet så ham komme gående med kofferten sin ut av ankomsthallen på Gardermoen.

«Så koselig at han vil overraske oss med å komme hjem tidligere», tenkte jeg.

LØGNER STRAFFER SEG ofte. Hvis du forsøker å være smart, kan Nemesis komme og ting blir ikke slik du hadde tenkt. Det fikk min eksmann smertelig erfare, og for meg ble hendelsen skjellsettende.

Da jeg sa ja til å leve livet ut med Jon, sa jeg ja til en livsglad mann, som hadde evnen til å nyte livet i all sin herlighet. Jeg vil tro at alle som står brud en gang, føler seg som verdens lykkeligste, og slik

var det også med meg, men jeg hadde også en annen, liten tanke som lurte innerst inne i hjørnet av hjernen et sted; en slags usikkerhet og frykt.

At jeg følte det slik, skyldtes noe som skjedde da vi hadde holdt sammen i to år. Jeg oppdaget at han hadde vært utro med en jente i vår vennekrets. Å få bekreftet at han virkelig hadde gått bak min rygg, gjorde så vondt at ord ikke kan dekke hvordan det

føltes. Sviket var for meg utilgivelig.

Men Jon er en mann som er flink til å snakke for seg, og det gjorde han den gangen også. Han gråt, tryglet og ba. Han sa at det bare fantes én kvinne i verden, som han kunne elske, og det var meg. Jeg forsøkte å stå imot, men hans evne til å overtale ble for stor, og jeg forgudet ham og ville ikke ha en annen mann. Jeg bar også på en frykt for at den

andre kvinnen ville stjele ham om det ble slutt mellom oss.

Da han fridde, var jeg solgt. Jeg sa ja. Så det ble oss, og med tiden, da vi fikk tvillingene våre, Jesper og Joakim, roet jeg meg. Jon ble en moden og ansvarlig mann, og vi var en kjernefamilie som fungerte bra i hverdagen.

Jon er ingeniør, og jobben hans medførte en del reising. Jeg ble vant til å være alene iblant. For at det ikke skulle

bli for slitsomt, gikk jeg ned til 70 prosent stilling som sykepleier. Det er ingen overdrivelse å si at jeg trivdes i livet jeg hadde. Vi hadde økonomisk armslag og kunne bevilge oss fine ferier til Syden hver sommer, og huset vi bygde var nytt, fint og flott.

Vi hadde vært gift i åtte år da jeg en gang stusset over en lapp jeg fant i dressjakkelommen til Jon. «Jeg venter», sto det, og bak det var det tegnet et hjerte. Hvem ventet? Hva var dette? Den uroen jeg hadde følt da jeg sto brud, meldte seg med full styrke.

Da mannen min kom hjem, tok jeg lappen frem og spurte direkte hvem som hadde skrevet den.

«Jeg aner ikke. Det vet jeg virkelig ikke. Jeg har aldri sett lappen og kan ikke forstå hvordan den er havnet i min jakkelomme», sa han og så rolig på meg.

Svaret gjorde meg ikke rolig. I lang tid gikk jeg og tenkte på håndskriften på papiret. At den var en kvinnes, var jeg ikke i tvil om. Tanken på at mannen min kanskje var utro, bosatte seg i meg, og jeg ble mistenksom og fulgte godt med på alt Jon foretok seg. Men han oppførte seg helt normalt. Han ville være nær meg, og han gjentok til stadighet at han elsket meg og barna. «Jeg klarer meg ikke uten dere», sa han.

Når han kom hjem fra reiser, fikk jeg fine gaver. Gullring, fine klær, vesker og silkeskjerf var noe av det.

«Jeg skulle ha ønsket at min mann var som din», sa bestevenninnen min. Hun var misunnelig. Jeg sa ikke til henne at jeg fryktet at gavene var et utslag av dårlig samvittighet. En natt, etter at vi hadde elsket, spurte jeg Jon:

«Er du utro – møter du en annen kvinne?»

Han smilte, så meg inn i øynene og dro den ene, store neven ømt gjennom håret mitt.

«Kjære deg, det kunne jeg virkelig ikke ha tenkt meg. Jeg har jo deg.»

Jeg sa til meg selv at jeg måtte ta til fornuft og ikke male fanden på veggen på grunn av en liten lapp. Fornuft min fortalte meg at gavene var et utslag av hans kjærlighet til meg, ingen ting annet.

Det gikk mot sommer i Trondheim, hvor vi bor. Når jeg hadde fri, koste jeg meg med å så frø, som skulle bli til stiklinger. Guttene var blitt ni år, og jeg kjente at det ga over-skudd at de klarte seg selv i større grad enn før. Fordi jeg fremdeles arbeidet deltid, hadde jeg tid til å gjøre egne ting.

Tanken på at mannen min kanskje var utro, bosatte seg i meg.

«Du er en heldig kvinne, Elisabeth», sa jeg til meg selv en morgen jeg sto foran speilet.

Da jeg hørte min egen stemme si det, lo jeg av meg selv. Tenk å snakke til seg selv på den måten! Vi hadde hatt en strålende fin uke som familie. Jon og jeg hadde vært i selskap hos våre beste venner, og vi danset tett og hvisket hverandre vakre ting i øret.

«Dere er som nyforelsket. Gi oss oppskriften», sa de andre.

Jon skulle på jobbreise den påfølgende uken. Han hadde flere store samarbeidspartnere i Stockholm og skulle ha møter hver dag i fem dager. Jeg syntes at det var voldsomt, men så ingen grunn til å tvile på opplegget. Før han gikk ut døren av vårt hjem, omfavnet han meg inderlig.

«Jeg holder ikke ut tanken på å være borte fra dere så lenge», sa han, og kysset meg intenst.

Han gjorde meg glad, og jeg så ertende på ham, før jeg sendte ham av gårde.

Barna var på skolen og jeg hadde en dag fri. Jeg tok på

meg joggeskoene og la i vei på en skogstur, for så å ordne i huset. Jeg var vant til å være alene og trivdes i mitt eget selskap. Tre dager gikk i en fei. Guttene hadde treninger og skulle ha fotballkamp den siste dagen Jon var borte. Jeg sendte meldinger til ham om at alt var bra hjemme.

«Savner dere», skrev han på tekstmeldinger, og da vi snakket sammen, sa han: «Pokkers møtevirksomhet. Jeg skulle så mye heller ha vært og sett guttene spille kamp!»

Kvelden før fotballkampen så jeg på nyhetene på fjernsynet, og da så jeg brått en person jeg kjente godt. Mens en kjent musiker ble intervjuet utenfor ankomsthallen på Gardermoen, så jeg Jon komme gående med den sølvgrå trillekofferten jeg kjente så altfor godt igjen. Min første reaksjon var glede. «Han vil overraske oss med å rekke fotballkampen», tenkte jeg. Jeg bestemte meg for å la være å ringe ham, for i stedet å bli overrasket. Så ringte han, halvannen time senere.

«Hei, hvordan har dere det?» spurte han.

Jeg sa at vi hadde det bra og lot som om jeg ikke visste noe.

«Og du, da?» spurte jeg tilforlættelig.

Han sa at det var et slit å gå fra møte til møte og at han gledet seg til å komme hjem.

«Jeg går i et nytt møte nå. Vi klarte ikke å bli ferdige i formiddag», forklarte han.

Det gikk enda to timer og ingen Jon viste seg. Jeg sendte meldinger til ham, og fikk korte svar: «Elsker deg, snakkes i morgen», skrev han.

Hva skjedde? Jeg visste at det går fly hyppig til Trondheim, så hvorfor kom han ikke?

I den siste nyhetssendingen ble det samme innslaget vist en gang til, og det var ingen tvil om at det var Jon som kom gående. Da jeg la meg,

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

kom uroen. Kort fortalt: Min mann kom ikke hjem den påfølgende dagen, heller. Han dukket ikke opp på fotballkampen som en stor overraskelse. Når jeg snakket med ham, lot han som om han var i Stockholm fortsatt.

Da jeg konfronterte ham, ble han rar og forsøkte å lyve seg fra alt sammen. Da han forsto at det ikke var mulig, ble han sint på fjernsynskanalen, som hadde filmet ham uten hans vitende og vilje.

«Det er ulovlig», påsto han.

Det viste seg at det var en annen kvinne, og ingen hvilken som helst dame. Venninnen, som han var utro med 12 år tidligere, hadde hanket ham inn igjen.

Det ble spikeren i kisten for vårt samliv.

I dag er jeg alene, og jeg ser at mannen jeg var gift med, er en notorisk løgner. Han er dessuten en type mann som må ha stadige bekreftelser på at han er attraktiv.

Sannsynligvis har han vært utro mange ganger i løpet av vårt ekteskap. Det utrolige er at han fremdeles påstår at han elsker meg. Kanskje gjør han det, men det er ikke den typen kjærlighet, som jeg verdsetter. Jeg vil ikke leve sammen med en mann jeg ikke kan stole på. •

VAR VÅRT EKTESKAP BYGD PÅ EN LØGN?

Arild og jeg har vært gift i mer enn 20 år. Vi har tre barn sammen, felles venner, er knyttet til hverandres familier og har en fin historie sammen. Jeg har alltid trodd at dette betydde noe for ham også.

FORELSKET: Jeg hører fra andre at han og ungdomskjæresten oppfører seg som to forelskede tenåringer, og at de har kjøpt seg en hytte sammen. Han, som aldri engang har ønsket seg hytte.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

KOMMER HAN TILBAKE?
I to år har jeg stilt meg selv dette spørsmålet. Jeg er en 48 år gammel kvinne, trebarnsmor, som er blitt skilt mot min vilje. Fremdeles føles det sårt og vondt. Ja, det er praktisk talt ubegripelig.

Da jeg møtte Arild, var jeg 24 år og han 27. Vi var ferdige med utdannelsene våre og var i fast arbeid. Etter å ha rotet rundt og ikke klart å finne sann kjærlighet, følte det godt å lande i armene hans. Han hadde ikke vært samboer før,

og jeg fikk vite at han heller ikke hadde lange forhold bak seg. Det var viktig for meg å ha kunnskap om disse tingene, for da var det ingen tunge skyer fra fortiden som ble med oss inn i fremtiden.

At han valgte meg som sin

ene kvinne, bare visste jeg, for allerede etter et halvt år snakket han om å flytte sammen, gifte oss og få barn.

«Jeg vil bli far før jeg er 30 år», forklarte han.

En finere kjærlighetserklæring enn det kunne jeg ikke få.

Han ville satse på meg – på oss to. Vi skulle bli foreldre sammen og leve sammen til en av oss døde. Det var store tanker som gjorde meg lykkelig. Aldri har jeg vært så rørt og glad som da jeg fikk vårt første barn, Line, i armene mine.

Å gifte seg var fantastisk, men til og med den dagen ble liten sammenlignet med øyeblikket da vår egen skjønneste datter ble lagt sprell levende på brystet mitt. Arild var minst like stolt som meg. Det ble tatt bilder på fødestuen, og jeg visste at jeg var heldig som hadde en mann som torde vise følelser. Tårene rant nedover kinnene hans mens han lot den lille babyhånden gripe om sin pekefinger. Vi har et bilde av denne magien, et spedbarns bitte lille hånd mot en manns store. Det har bestandig vært mitt favorittfotografi.

Jeg kan rett og slett ikke akseptere at hele mitt voksne liv har vært basert på en løgn.

Så kom Truls og Benjamin etter det – to flotte og aktive gutter. De snudde opp ned på hverdagene våre med sine vilstre påfunn, og jeg var så sliten at jeg iblant følte at det kom til å klikke for meg, men samtidig frydet jeg meg over det livet de skapte rundt oss. Arild og jeg var et team, vi samarbeidet godt. Jeg hadde en mann som stilte opp hjemme og fikk til stadighet høre hvor heldig jeg var med ham, for han tok ansvar. Få menn kunne vise til den samme tilstedeværelsen.

Arild og jeg var et superpar. Jeg sa ikke ofte at jeg elsket ham, og han brukte heller ikke disse ordene overfor meg, men jeg visste likevel at det var slik

det var. Jeg var den ene personen han hadde valgt som sin livspartner. At vi to skulle holde sammen, bli gamle sammen og ikke minst bli besteforeldre sammen, bare visste jeg. Nærhet mellom oss var et overskuddsfenomen, og fordi vi begge var slitne i de årene da barna var små, må jeg innrømme at vi sjelden kom lenger enn et vennlig klapp eller et stryk over et kinn. Det gjorde ikke noe, for vi hadde så sterke bånd. Og da podene våre etter hvert ble så store at de klarte seg selv i det daglige, tok ting seg opp.

Vi var nærme hverandre, og det var min opplevelse at den delen av samlivet også var bra. Tok jeg virkelig feil? Var det bare jeg som følte kjærlighet? Lurte jeg meg selv da jeg leste min manns handlinger som kjærlighetserklæringer? Nå tenker jeg at det er en liten mulighet for at jeg gjorde det. Sannheten er at det var ting jeg ikke visste om hans fortid. Han hadde hatt en ungdomskjæreste gjennom tre år, som jeg aldri hadde hørt om, og som aldri ble nevnt eller snakket om.

Tre dager før vår datter fylte 20 år, sa Arild at han ville skilles. Han forsøkte ikke å dekke over noe som helst. Han hadde møtt igjen en ungdomsflamme, som var blitt alene. De to hadde møttes tilfeldig utenfor en bensinstasjon, og etter en kort prat der var de blitt venner på Facebook og begynte å kommunisere i det skjulte. Hjerter sto i brann. Ifølge ham var det umulig å ignorere de sterke følelsene.

«Jeg kan ikke late som. Siv og jeg har aldri kommet over hverandre. Det sa pang med én gang jeg så henne», sa han.

Det slo meg at han hørtes ut som en 17-åring, ikke som en voksen mann. Tross alt var det gått nesten 30 år siden de var kjærester. Jeg ble sint, eller rettere sagt; rasende.

«Hvorfor har du ikke fortalt om henne før?»

Han sa at det hadde vært for mange følelser involvert, at det

alltid hadde vært for sårt å snakke om. Han sa at han aldri hadde kommet over henne, og at det var årsaken til at han i årene etter at det ble slutt mellom dem, ikke hadde klart å etablere varige forhold. Alt dette var helt nytt for meg. Det gikk opp for meg at han hadde brakt med seg et spørsmål inn i ekteskapet vårt likevel.

Vårt samliv var basert på en løgn. Sannsynligvis falt hans valg på meg den gangen fordi han ga opp sitt livs store kjærlighet. Han erkjente at det ikke kom til å bli dem, og tenkte at det var bedre å få en familie enn å fortsette alene. Ergo valgte han meg som den nest beste løsningen.

Men hvorfor sitter jeg her og føler at han elsker meg likevel, og at dette kommer til å gå opp for ham, bare han får tenkt seg om? Jeg nekter å tro at jeg ikke betydde noen ting. Arild har sagt at han er glad i meg fortsatt, men mer som en venn eller en søster, men slik jeg ser det, tar han feil.

«Du må da for pokker ha oppdaget og reflektert rundt at noe mangler mellom oss», sa han før han dro.

Men slik er det ikke. For i motsetning til ham brakte ikke jeg med meg hemmeligheter inn i vårt familieliv. For meg har han vært den store kjærligheten. Hvis det er slik, at han bevisst holdt viktig informasjon om sitt følelsesliv skjult for meg, føler jeg meg tråkket på. Men jeg er ikke sikker på at det er slik. Kanskje er det spenningen over å oppleve noe nytt som har faget ham.

Lenge trodde jeg at han kom til å komme tilbake til meg, bare han fikk testet ut dette andre. «Når den verste forelskelsen gir seg, forstår han at det er her hos meg han hører hjemme», tenkte jeg.

Barna våre sa til ham at han var dum. De syntes det var trist og flaut at han oppførte

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

seg så umodent. De gråt fordi familien vår ble ødelagt. Han sto likevel på sitt.

Nå er det gått to år, og jeg spør fremdeles meg selv om han kanskje kommer hjem igjen, men tvilen har meldt seg. Jeg hører fra andre at han og ungdomskjæresten oppfører seg som to forelskede tenåringer, og at de har kjøpt seg en hytte sammen. Han, som aldri har ønsket seg hytte, tilbringer nesten hver helg på fjellet mens de pusser opp. Jeg forstår ingen ting. Kjenner jeg ham ikke på ordentlig – spilte han et spill i alle disse årene?

Av hensyn til ungene våre, som praktisk talt er voksne, forsøker jeg å holde meg sterk. Jeg sier at jeg klarer meg bra. Det hender også at jeg forteller dem at jeg tror at faren deres en dag innser hvilken tabbe han har gjort.

«Jeg er flink til å tilgi», har jeg endog presisert.

Og kanskje høres dette rart ut, men jeg er innstilt på å ta ham tilbake hvis han angrer og ber om tilgivelse.

Jeg holder meg meg oppe gjennom å håpe på at hverdagen en dag innhenter ham. Kanskje bærer jeg på et falskt håp, men det får så være. Å håpe hjelper. Jeg kan rett og slett ikke akseptere at hele mitt voksne liv har vært basert på en løgn. •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære Leser

Solen, Venus og Mars befinner seg i Skyttens tegn, og det forsterker lidenskapen og engasjementet. Det er mange planeter i vanntegn og i bevegelige tegn. Det indikerer en tid med mye optimisme, nysgjerrighet og lekenhet. Det er naturlig å ha et høyt aktivitetsnivå og mye spennende på gang. Noen overraskelser kan dukke opp fra uventet hold i sosiale situasjoner. Med medfølelse og omsorg kan det føre til en spennende utvikling. Dette er en tid med rask fremgang og en positiv ekspansjon. Unngå for mange emosjonelle bølgedaler eller følelsesmessige begrensninger. Din medfølelse betyr mye for dem du omgir deg med.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 49 05.-11.12. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

En reise kan ha stor innvirkning på dine fremtidsplaner i denne perioden. Er du blant dem som er i utdanning, er dette en fin periode for å fokusere på hva du ønsker å lære mer om. Driver du derimot med undervisning selv, er dette tiden for å se nærmere på hva du ønsker å dele av informasjon. Jakten på eventyr og spennende opplevelser inspirerer. Det er også naturlig å søke kulturelle opplevelser eller andre interessante åndelige erfaringer som kan utvide sinnet og bevisstheten på annen måte i denne perioden.

★ Planlegg dine opplevelser



TYREN

21. april–21. mai

Solen belyser området for finanser og verdier du deler med noen. Ditt sosiale liv er i en betydningsfull utvikling for tiden. Møter med venner, naboer, søsken og likesinnede motiverer. Investeringer, avtaler og kontrakter er et aktuelt tema for dem som fokuserer på finansielle muligheter og samarbeid. Forhandlinger er nødvendig. Du kan oppnå det du vil med pågåenhet og sterk beslutningsevne også. Positive overraskelser kan komme din vei i finansielle saker, og muligheten for å oppnå mål er ekstra stor.

★ Gi tydelig informasjon nå



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solen, Venus og Mars belyser området for nære relasjoner. Det er naturlig å ta hensyn til dem rundt deg og tilpasse deg andres behov. Mars' ansente aspekt til Saturn indikerer at du kan være uenig med deg selv om hva du vil og hva du har mulighet til. Mars' natur haster forover for å oppnå mål og resultater du setter deg fore, mens Saturns energi tar det rolig, er nøyaktig, grundig og søker å styrke fundamentet på sikt før du haster forover. Stak ut kursen fremover, sett deg mål og inkluder andre før du aksjonerer.

★ Inntekten øker



KREPSEN

22. juni–22. juli

Solen, Venus og Mars retter lyset mot detaljer, perfektjon, orden og system. Det er naturlig å legge merke til detaljene i det du driver med. Du har følelsene med deg i det du gjør, og det kan bidra til større suksess. Dine kreative sider eskalerer og øker muligheten til å skape noe interessant. Effektiviteten øker og du ser klart hva som trenger en justering og med fordel kan korrigeres eller perfektioneres. Gleden med jobben motiverer og driver deg forover. Sett deg klare mål og stak ut kursen forover.

★ Nye innsikter gir fremgang



LØVEN

23. juli–23. august

Kjærlighet, lekenhet og kreativitet er tema i denne perioden. Å gjøre aktiviteter som stimulerer engasjementet, inspirerer. Lidenskapen er sterkere enn ellers, og det er en drivkraft for å engasjere seg i spennende og morsomme opplevelser. Du kan virke litt rastløs eller utålmodig til tider. Forholdet til barn og barnebarn har stor betydning for dem som har det. Kreativiteten er ekstra sterk og inspirerer til å skape noe. Det kan oppleves som du har det travelt. Fysisk trening gir utløp for overskuddsenergi.

★ Velg dine engasjement



JOMFRUEN

24. august–23. september

Energien øker i området for privatlivet og familien i denne perioden. Forholdet til søsken og naboer er også noe som engasjerer. Uenighet mellom deg og din kjære om noe som foregår på hjemmebanen, kan være et betydningsfullt tema. Det gjelder å komme til enighet og finne en mulighet for kompromiss. Behovet for å skape harmoni og balanse i familien er ekstra stor. Du kan oppleve uventede endringer i forholdet til foreldre eller autoriteter som kan føre til at du tilbringer mer tid i hjemmet. Tilgivelse er aktuelt.

★ Kom til enighet



VEKTEN

24. september–23. oktober

Detaljene faller på plass i jobb og karriere i denne perioden. Flyten er god og hellet er med deg. Prioritering av tid og kommunikasjon eller utveksling av informasjon kan være en utfordring. Positive opplysninger kan dukke opp og påvirke valgene du står i. Du kan være i raskeste laget når du formidler budskap. Det er tid for å holde igjen og tenke deg godt om før du handler. Vær sikker i din sak før du tar viktige avgjørelser. Det gjelder å ha nok informasjon til at du har overblikket i viktige avgjørelser.

★ Perfeksjon teller



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Mange planeter i området for økonomi og personlige verdier øker interessen for å styrke verdiene og inntektene. Det er naturlig å sette inn et ekstra gir for å bruke flere av dine evner og talenter, samt å oppnå mer i forhold til det du yter. Dine emosjonelle sider er i balanse, og det øker muligheten til å prestere bedre når det gjelder det du setter deg fore. Du virker disiplinert, målrettet og kan oppnå mer enn du vanligvis gjør i finansielle saker. Brikker faller på plass i ditt emosjonelle liv og optimismen stiger.

★ Vær en støtte for andre



SKYTTE

23. november–21. desember

Solen, Venus og Mars befinner seg i ditt tegn, og det indikerer at du har ekstra energi og pågangsmot i denne perioden. Din magnetisme forsterkes, og det er naturlig å gjøre seg bemerket og bli lagt merke til. Du kan bli overrasket over en partner eller andre nære kollegers handlinger for tiden. Nye opplysninger kan dukke opp, og Uranus' posisjon kan bringe distanse mellom deg og en annen. Det kan involvere kolleger eller parforhold. Du kan forvente å få ekstra oppmerksomhet av din kjære i denne perioden.

★ Du har stort pågangsmot



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Selv om du kan virke sliten for tiden, får du raskt ladet batteriene når du gjør hyggelige aktiviteter. Du kan ha behov for litt alenetid og spesielt med opphold i naturen for å lade energiene. Samarbeidet med andre kan ha stor betydning for utviklingen du er en del av nå. Kommunikasjon og utveksling av informasjon er et betydningsfullt tema. Prioritering av tid og organisering, tilrettelegging og planlegging er nødvendig. Det er tid for å uttrykke med klare ord hva du mener og hvilke kvaliteter du har.

★ Sørg for å klare blikket



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solen, Venus og Mars befinner seg i toppen av horoskopet, og det indikerer at livsmål, status og posisjon er et viktig tema. Behovet for å stå frem, være tydelig og markere hvem du er og hva du står for, forsterkes. Dine ambisjoner er ekstra høy og fokuset rettes mot verdier, finanser og inntekter. Hyggelig belønning kan komme til deg og brikker kan falle på plass. Flere oppgaver dukker opp og nye jobbmuligheter er i sikte. Behovet for å få detaljene på plass og levere med perfekt kvalitet, forsterkes.

★ Få orden i sakene



FISKENE

20. februar–20. mars

Du kan kreve ekstra mye av deg selv for tiden. Du virker rastløs og har mange jern i ilden. Du har mye å bevise og ønsker å strekke deg mot gode resultater i alt du gjør. Det kan involvere familien for noen og arbeidsplassen for andre. Å begynne som selvstendig næringsdrivende inspirerer noen og er aktuelt for dem som tenker i slike baner. Du har for tiden lett for å ta ansvar for deg selv, barn, barnebarn og for nære og kjære. Du kan trives godt med involvering og engasjement i dine nærmeste i denne perioden.

★ Harmonien senker seg



FREDSPRISEN 2025: MARÍA CORINA MACHADO

110. desember mottar María Corina Machado Nobels fredspris i Oslo rådhus. Den venezuelanske opposisjonspolitikeren hedres for sin utrettelige innsats for demokratiske rettigheter og for sin kamp for en rettferdig og fredelig overgang fra diktatur til demokrati i et land preget av autoritært styre og dyp politisk uro.

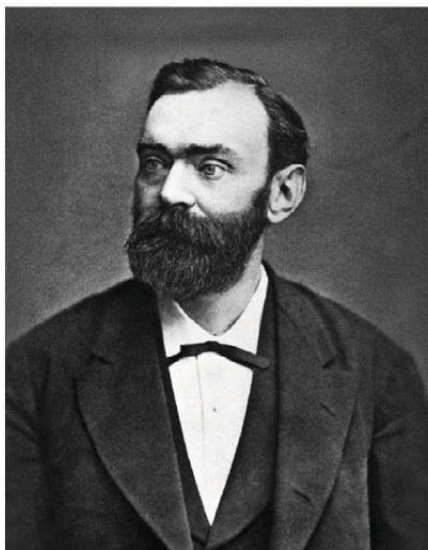
Machado, født i 1967 i Caracas, har i mange år vært en sentral skikkelse i den venezuelanske opposisjonen. Hun var med på å grunnlegge organisasjonen Súmate, som arbeider for frie og rettferdige valg, og har siden markert seg som en tydelig stemme mot regimet til Nicolás Maduro. Til tross for trusler, rettsforfølgelser og utestengelse fra valg, har hun valgt å bli i hjemlandet og fortsette sitt arbeid for demokratisk endring.

Komiteen fremhever hennes mot, utholdenhet og evne til å samle opposisjonen i et fragmentert politisk landskap. Machado har inspirert millioner av venezuelanere til å tro på en fredelig vei mot demokrati, og fredsprisen er ment å rette internasjonal oppmerksomhet mot den alvorlige demokratiske krisen i Venezuela.

VISSTE DU DETTE OM NOBELPRISENE?

Så er det igjen tid for utdelingen av Nobels fredspris. Bak hver av de fem Nobelprisene gjemmer det seg både skandaler og overraskelser.

TEKST: Johan G. Rystad og redaksjonen
FOTO: Getty Images og NTB



ALFRED NOBEL: ETABLERTE PRISER FOR EN BEDRE VERDEN

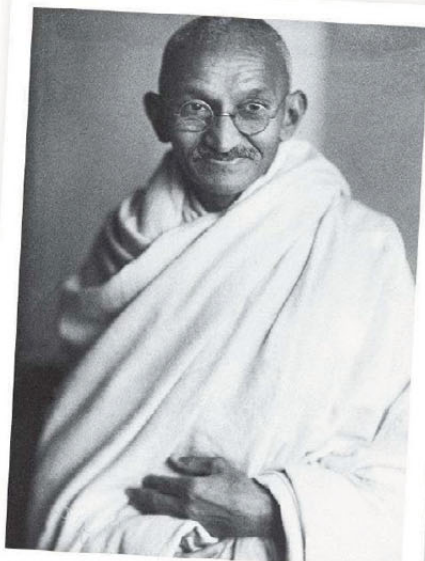
Den steinrike entreprenøren, oppfinneren og industrialisten Alfred Nobel ville ikke bare bli husket som mannen som skapte dynamitt. Han ville også bli sett som en mann som bidro til å gjøre verden til et bedre sted å leve. Dette var tanken som kom til uttrykk i testamentet han etterlot seg, som i dag er grunnlaget for Nobelprisen.

Svensken testamenterte 94 prosent av sin forvaltningskapital, 31 millioner svenske kroner, for å etablere de fem nobelprisene i fysikk, kjemi, medisin, fred og litteratur. Prisene skulle tildeles dem som gjør de «største fremskrittene for menneskeheten». Første pris ble delt ut 10. desember 1901.

MAHATMA GANDHI: 5 GANGER NOMINERT — ALDRI VINNER

Ikke mindre enn fem ganger ble den indiske nasjonalhelten Mahatma Gandhi nominert til Nobels fredspris, men hver gang har komiteen valgt å gå en annen vei. I dag ses han og hans prinsipper om ikke-vold som selve symbolet på en person som er en passende, ja, nærmest overkvalifisert fredsprisvinner.

Ironisk nok ble denne fredens apostel selv offer for rå vold, da han ble myrdet av en hinduistisk ekstremist i 1948. Etter mordet erkjente den norske nobelkomiteen at de hadde gjort en feil ved ikke å gi ham fredsprisen.



MARIE CURIE: FØRSTE KVINNE

Den polskfødte sykepleieren Marie Salomea Skłodowska-Curie er fortsatt ytterst respektert i medisinen verden. Som kvinne i en verden og en tid der det svake kjønn ble mistrodd eller oversett, klarte hun å gjøre stor suksess.

I 1903, da hun var 36 år gammel, fikk Madame Curie Nobelprisen i fysikk sammen med sin mann Pierre Curie og Henri Becquerel for sin forskning om radioaktivitet. Dermed ble hun den første kvinnelige prismottageren. Åtte år senere fikk hun Nobelprisen i kjemi for oppdagelsen av grunnelementene radium og polonium.

Hun er fortsatt eneste kvinne som har mottatt to Nobelpriser.

I 1934 døde hun av kreft, muligens utviklet på grunn av all strålingen hun utsatte seg for i sin forskning.



FLERE INNFLYTELSESRIKE VINNERNE AV NOBELS FREDSPRIS

1901 – HENRI DUNANT:

Grunnlegger av Røde Kors, pionér i humanitært arbeid.

1917 & 1944 – RØDE KORS

(ICRC): Humanitært arbeid under verdenskrigene.

1960 – ALBERT LUTHULI:

Afrikansk leder, kamp mot apartheid.

1964 – MARTIN LUTHER

KING JR.: Ikke-voldelig kamp mot rasediskriminering.

1975 – ANDREJ SAKHAROV:

Menneskerettigheter i Sovjetunionen.

1979 – MOR TERESA:

Omsorg for fattige og syke.

1983 – LECH WAŁĘSA:

Solidaritet-bevegelsen i Polen, motstand mot kommunisme.

1984 – DESMOND TUTU:

Ikke-voldelig motstand mot apartheid.

1989 – DALAI LAMA:

Ikke-voldelig kamp for tibetanernes rettigheter.

1990 – MIKHAIL GORBATSJOV:

Nedrustning, avslutning av den kalde krigen.

1991 – AUNG SAN SUU KYI:

Demokratibevegelsen i Myanmar (senere kontroversiell).

1993 – NELSON MANDELA

& F. W. DE KLERK: Avvikling av apartheid i Sør-Afrika.

1994 – RABIN, PERES &

ARAFAT: Oslo-avtalene, fredsprosess i Midtøsten.

1997 – ICBL & JODY WILLIAMS:

Forbud mot landminer.

1999 – LEGER UTEN GRENSER

(MSF): Humanitært arbeid i kriser.

2001 – FN & KOFI ANNAN:

Freds- og utviklingsarbeid globalt.

2007 – AL GORE

& FNS KLIMAPANEL (IPCC): Klimakampen.

2010 – LIU XIAOBO:

For kampen for menneskerettigheter og demokratiske reformer i Kina.

2021 – MARIA RESSA &

DMITRIJ MURATOV:

Forsvar av pressefriheten.

2023 – NARGES MOHAMMADI:

Kvinners rettigheter og demokrati i Iran.



VISSTE DU AT ...

- Siden 1901 har over 900 personer mottatt en Nobelpris.
- Bare 59 av dem er kvinner – resten er menn.
- Selv om kvinner utgjør en liten andel totalt, har tallet økt de siste årene, særlig innen litteratur og fredsprisen.



MALALA YOUSAFZAI: YNGSTE VINNER

Statistisk sett er en nobelprisvinner 60 år når hen får prisen, og svært få er særlig yngre. Det er kanskje ikke så rart, ettersom det ligger lange yrkesliv brukt på å kjempe for en god sak bak de fleste nominasjoner. Den eldste prismottageren er Leonid Hurwicz, som var fylt 90 år da han mottok økonomiprisen i 2007, og Doris Lessing, som var 88 år da hun ble tildelt litteraturprisen samme år.

Bare én gang har en tenårings fått pris, det var da afghanske Malala Yousafzai som 17-åring fikk fredsprisen i 2014, for sin kamp for jenters rett til utdanning i hjemlandet. To år tidligere ble hun skutt i hodet av Taliban mens hun var på vei til skolen. I dag har hun eksamen fra Universitetet i Oxford.

BARACK OBAMA: MEST OVERRASKET

De to prisutdelingene som får mest medieoppmerksomhet, er litteraturprisen og fredsprisen. Med dem følger ofte kontroverser. Av alle prisvinnere har ingen blitt mer forbauset enn da den amerikanske presidenten Barack Obama vant fredsprisen i 2009. Han ble nominert en uke etter at han ble innsatt. Det skulle senere vise seg at Obama valgte å ikke avslutte en eneste av sitt lands militære operasjoner de åtte årene han satt ved makten.

NORSKE VINNERE

LITTERATUR:

Bjørnstjerne Bjørnson (1903)
Knut Hamsun (1920)
Sigrid Undset (1928),
Jon Fosse (2023)

FREDSPRISEN:

Christian Lous Lange (1921)
Fridtjof Nansen (1922)

FYSIKK, KJEMI, FYSIOLOGI OG MEDISIN:

Odd Hassel (kjemi 1969)
Ivar Giæver (fysikk 1973)
May-Britt Moser og Edvard Moser (medisin 2014)

MINNEPRISEN I ØKONOMI:

Ragnar Frisch (1969)
Trygve Haavelmo (1989)
Finn E. Kydland (2004)

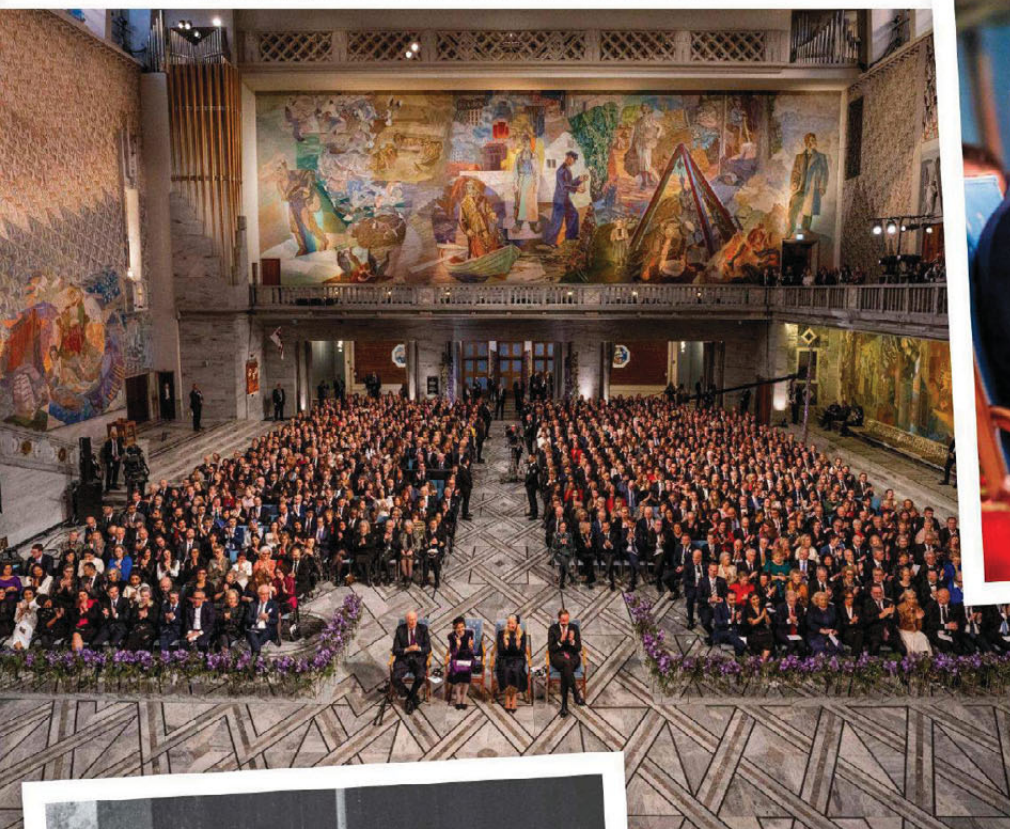
DAG HAMMARSKJÖLD: POSTHUMT BEÆRET

I dag kan man ikke få en Nobelpris posthumt, altså etter sin død, men tidligere var det mulig så lenge nominasjonen kom mens personen fortsatt var i live. Dette har skjedd to ganger, da forfatteren Erik Axel Karlfeldt fikk litteraturprisen i 1931, og da Dag Hammarskjöld fikk fredsprisen i 1961 for sin rolle i å utvikle FN til en konstruktiv og effektiv organisasjon for fred.

Det har også forekommet en gang at prisen ble utdelt posthumt fordi vinneren døde etter at prisen ble annonsert, men altså før den ble utdelt. Den gikk til økonomen William Vickrey i 1996. En annen gang, i 2011, var immunologen Ralph Steinman én av tre vinnere av medisinsprisen. Da komiteen forsøkte å få tak i ham og overrekke den gode nyheten, fikk de vite at han var nylig død. Han fikk beholde prisen, ettersom alt var skjedd i god tro.



STASLIG: Nobels fredspris deles ut i Oslo rådhus, mens de øvrige nobelprisene deles ut i Stockholm. Prisseremonien finner sted den 10. desember, på årsdagen for Alfred Nobels død. Her fra 2023.



PÅ FØRSTE RAD: Smil og varme blick fra kongefamilien under fredsprisutdelingen i 2019 – en høytidelig dag, men også full av ekte glede og samhold

I EKSIL: Kong Olav gratulerer Dalai Lama, spirituell og politisk leder av Tibet i eksil, etter fredsprisutdelingen i Oslo 1989. Kronprinsesse Sonja følger med i bakgrunnen.



KONGELIG NÆRVÆR: I desember 1947 ble Nobels fredspris delt mellom to kvekerorganisasjoner – Friends Service Council i London og American Friends Service Committee i USA – for deres innsats for fred og humanitær hjelp. På bildet ser vi kong Haakon og kronprins Olav på vei inn i Universitetets Aula i Oslo, klare for en høytidelig markering av fredens betydning.

TRADISJON: Fredsprisvinner Barack Obama og hans kone Michelle fotografert under audiens hos kongeparet i Fugleværelset på Slottet i Oslo, 10. desember 2009. Til stede er også kronprinsesse Mette-Marit og kronprins Haakon. Kongefamilien møter nå alltid fredsprisvinnerne på Slottet som en del av den offisielle markeringen.





GURIN MED REVEROMPA

Om tyveri, kaos, en liten hale – og tilgivelse.

TEKST OG ILLUSTRASJON:

Hentet med tillatelse fra Aukrust julehefte, © CAPPELEN DAMM AS, Oslo 2025
Alle tekster og bilder er ©Kjell Aukrust, Kari og Kjell Aukrusts stiftels

Det var for mange år siden dette hendte – sånn like under jul var det – på en gard ne 'på Sjul. Der hadde Gurin rappa tel seg, og spist så mange havrelefser under julebaksten, at magen sto som et trommeskinn. I grålysningen dagen etter, kjente han noe som pressa på nede i vømmølsbuksa. Like

etterpå sprakk bukselinninga bak, og ut spratt det ei rau reverompe med kvit haletipp! Den hadde vokst fram i løpet av natta.

– Du store allstyrendes, går'e an det'a?

– Ja, Ludvig kunne gjerne himle med øynene. Men ingen på de kanter skjønnte hvordan dette hadde gått til. Det var

første gangen i kongeriket Norge, og alle gikk rundt og undret seg ... Men lille Gurin stakkar, var det noen som tok seg av ham?

Ludvig var helt forskrekket: – Det måtte da være vondt å ikke ha det godt?

Solan var enig:

– Kan skjønne det.

Denne revehalen var jo forferdelig trælete og upraktisk vet du. Slo Gurin att stabburs-døra etter seg, hang halen fast. Så var det å spenne beina mot dørkarmen og slite seg løs, tel rompa satt fast i neste dørsprekk.

– Noe så nøfytse. Men var det ingen som kunne hjelpe ham av med denne bustehalen da?

– Kunne ikke dyrlegen gripe inn? undret Ludvig.

Solan skjønte godt at dyrlegen rista på huc da han så Gurin. For itte var'n rødrev – og itte var'n vanlig fjøsnisse!

Nei, Gurin måtte nok hjelpe seg sjøl han. Og i måneskinn skulle reverompa vekk – og bort i stallen bar det. Her sopte Gurin med seg et langt tau. Det stappa han ned i neverkonten, som han slengte på ryggen. Så kasta han seg på bjørkeskia nedover mot Glåma, og ut på isen. Oppi Brenna stakk månen hue opp over en raggete granskau. Den lyste opp for en liten kar utpå elva, som tok seg fram med bjørkeski og staver i selskap med sin egen blåe skygge.

Da gaula og sang det fra stabbursgluggen på andre sia av Glåma:

*Og reven rasker over isen
og reven rasker over isen!
og rompa så lang
ut av boksa slang.
Har'u sett slik ei klyse,
nei, jø så fyse!*

Det var nabo-nissen som mobbet Gurin utpå elva. Nabo'n var sur og grinete, kom fra Tynset, bodde trangt og klaget ofte over at månen hang skjævt. Men Guringuten hadde planen klar: Han skulle stoppe kjæftsmella på «stabbursanger'n». Oppetter stupbratte Baugsberget bar

det. På høgste toppen bandt han tauet fast i halen. Andre tauenden surra han rundt en bjørkerank, som stakk opp gjennom snøen.

Solan slo knute på Ludvigs ullskjerf og rykket til: – Slik, gjorde Gurin det! Skjønste Ludvig hva'n Gurin pønsket på?

Ludvig nikket, rødsprengt i ansiktet og med tunga ute.

Solan løsnet ullskjerfet:

– Nemlig! Gurin skulle renne ned Baugsberget på ski – og – og – og ... ?

Ludvig gispet etter luft:

– Å-å -å-slite halen tvers av?

Solan nikker:

**Svimmel
og svimmel.
Klart han merka
det. Flyr'n så
høgt, blir' e
mangel på
surstoff vet du!**

– Akkurat! Gurin var alvdøl og fenomenal skiløper vet du. Han smurte med parafinvoks både tversover og langsetter, og gnodde med våtten. På nysmurte ski, og dobbelte stavtak kasta han seg utfor stupbratte berget. Gurin var utforkjører, som fant snarveien mellom vidjekjerr og bjørkelegger – det gikk så det pep om øra. Snøspruten sto, og tårene rant. En snøskavel som kom i veien brukte Gurin som sprøyte-hopp. Han fleska tel i Bokløv-stil, styrte med rompa og fikk kolossal høyde.

Ludvig forskrekket:

– Han ble vel veldig svimmel Gurin da – trur'u itte det'a Solan?

– Svimmel og svimmel. Klart han merka det. Flyr'n så høgt, blir' e mangel på surstoff vet du!

Da tauet tok slutt og rykket kom, gikk Guringuten kast i kast nedetter Baugsberget, sammen med skifliser, knapper og avrevne bukseseler.

Bak kom tauet med bjørkeranken i.

– Det var det lengste skihoppet som noensinne var målt på vest'sia av Glåma, opplyste Solan Gundersen.

– Men halen!

– Ble Gurin kvitt revehalen? Ludvig dirret av spenning.

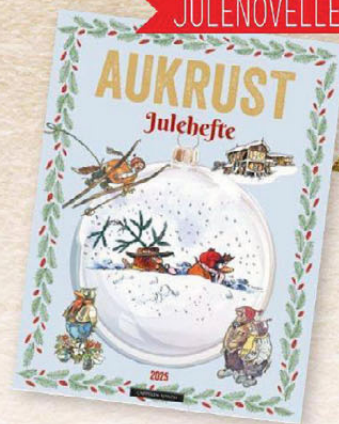
– Neida. Den satt beka fast. Den var bare blitt enda lengre, og mobbingen fra nabo-nissen enda verre!

Men Gurin fikk glede av halen sin likevel, kunne Solan fortelle. Natta etter vart det så gnistrende kaldt at det såkk i tømmerveggene bortetter, og kvikksølvet huka seg sammen nederst i gradstokken. Det var Lille Julaften. Stjernene på himlen skalv av kulde. Skulle en livberge seg gjennom denne natta, måtte en ligge sammenkrøpet under skinnfell, med hendene knyttet i armhulene, og føttene trekt godt oppunder seg, sammen med krimduk, varmeflaske og pulsvanter. Men Guringuten greide seg fint. Han slengte den lange bustehalen rundt skråtten som ei diger dyne, og fikk go'lunken i seg.

Verre var det for «stabburs-sanger'n» på ander sida av Glåma. Han stemte i med Tynsetingens klagesang:

*Detta bu'lofte er itte tett,
Her er kaldt så flisa sprett
Je hoster og nyser
Og rister og fryser –
Tenna er borte
nå er ingenting att,
de har karamellene
og tannlegen tatt
Og kroppen min skjelder
jeg kulser og svetter,
som gommene klaprer
som spanske kastanjetter –
Nei, detta bu'lofte er itte tett,
For her er kaldt så flisa sprett!
Og jø så fyse og hutte tu,
Her er det stusslig kan du tru ...*

Rystende av kulde kasta han på seg snabelskøyten. Så pilte han av over isen til han Gurin. Nå sto det om livet! Gurin hadde nettopp slengt den varme bustehalen rundt skrotten, og var i ferd med å



Kjell Aukrusts forfatter-skap er fullt av beretninger om et rikt Flåklypa-univers, adventstidens forventning, julekveldens mystikk og rom-julens lek og glede. Aukrust julehefte 2025, kr 189.

ta kvelden, da det dundret noe forferdelig i loftdøra:

Inn over dørstokken ramla en kortpusta og utkjasa nabo-nisse. Han hev etter pusten. Det surklet i bronkiene. Frostrøyken sto ut av munnen. Nyseanfallene fulgte på hverandre, gommene klapret, og kroppen ristet så tinnknappene spratt av vesten. Han bar fram en bønn til Gurin. Et budskap om tilgivelse. Men naboens nesebor var så tilstoppet av forkjølelse, at l'ene gikk over i n.

– Vær så snind å snipp meg under den varme nunc revchahen din – så skan je andri mer erte fonk som er andernedes skapt ...

Tilgivelse fikk han. Og under reverompa smatt'n. Og hvis Ludvig fikk frosten i seg ei vinternatt, kunne han bare dra bortetter Prestegards-jorde' – til venstre for en attgjømt plog, over skigarden på ne'sia av utløa, under skjorreiret – over skigarden att, under det andre skjorreiret, rett over elva, og oppover jordet med tre telefonstolper – gjennom grindlect, innunder låvebrua, opp stabbursstrappa og langs-etter svalegangen, tel ei blåmalt dør på Sjulius. Der bor'n Gurin med reverompa. Og under halen hans Gurin er det servering av smultringer og allsang tel to-raders trekkspill – og go' plass for en tel, kunne Solan berette. •

Dina brenner for Leger Uten Grenser

Jobben gir håp

Dina Hovland har sett krig, sult og smerte – men også håp. Som feltarbeider i Leger Uten Grenser vet hun at når liv reddes, vokser gleden.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Siri Walen Simensen, Leger uten grenser og privat

– **JEG HAR SETT** hva innsamlede midler gjør for mennesker i fattige og krigsherjede land. Penger hentet inn av nordmenn på gaten gir hardt rammede barn, kvinner og menn bedre liv og større muligheter til å klare seg. Dette gir positive ringvirkninger for familier og samfunn, sier førtiseksåringen.

SKAL REISE IGJEN

Ni år er gått siden hun sist var på jobb som feltarbeider. Den erfarne og engasjerte jordmoren ble selv mor for seks år siden og er nå styreleder i organisasjonen som står henne så nær.

Vi møtes i lokalene til Leger Uten Grenser sentralt i Oslo, og hun kommer hastende fra jobben som jordmor på en helsestasjon. Nå, rett før jul, får vi en forklaring på hvorfor håpet og gleden tennes hos helsearbeiderne som brenner for en mer rettferdig verden.

– Mange ganger har jeg tenkt at det kanskje er for sent å redde en person og forberedt meg på å miste ham eller henne, men så får det en lykkelig slutt. I Pakistan fikk vi inn en kvinne som var gravid med tvillinger, og vi fryktet at hun ikke ville klare seg fordi situasjonen var kritisk. Hun og en av tvillingene overlevde, forteller Dina.

VIL UT IGJEN:

– Når sønnen min er blitt voksen, håper jeg å kunne reise ut som feltarbeider igjen, sier styreleder Dina i Leger Uten Grenser.

*Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede
De står og skinner for seg
selv og oss som er tilstede
Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede*

Hun bor i Norge med familien sin, men kjenner hver dag at hun lengter etter å reise ut igjen. Gjennom årene har hun møtt mange som har det på den samme måte.

– Når du har vært i felt, er det som om DNA'et ditt er endret. Du blir aldri helt ferdig,

blir aldri den samme igjen. Nå er jeg først og fremst innstilt på å være en omsorgsperson, men når sønnen min er blitt voksen, ser jeg ikke bort fra at jeg reiser ut. Da jeg var i Libya i 2011, kom det en norsk bestemor, som jobbet i felt for første gang. Det er mulig, forteller hun.

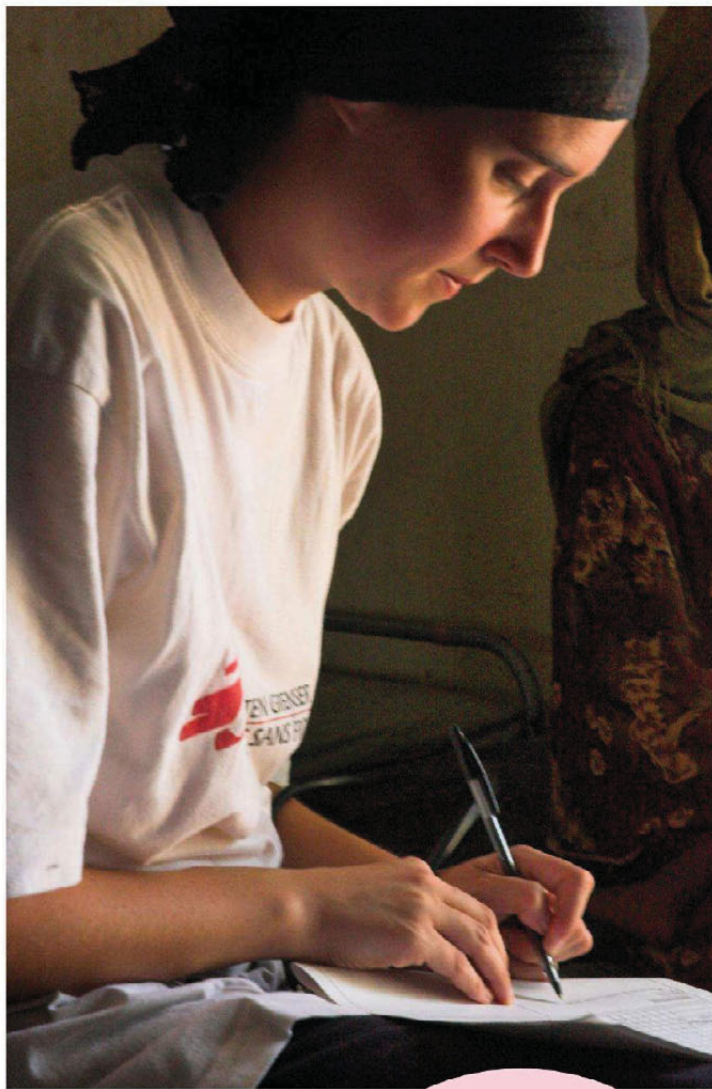
MENNESKEMØTENE

Det sies at vi bare kan forholde oss til en fysisk smerte

om gangen. Du kan ha mange vondt'er, men kjenner bare den sterkeste av dem. Kan det være at det samme gjelder for hva vi klarer å ta inn av sterke inntrykk utenfra?

For hvordan klarer helsearbeidere å stå i det når uskyldige barn er blitt skutt i filler, eller er så underernærte at de ikke klarer å prate eller gå?

Dina sier at noe skjer når du står i slike situasjoner. Da lever du fra møte til møte med ➔



STERKT: Dina Hovland skriver inn et underernært barn som skal få behandling, Hudur i Somalia, 2006.

LIVREDDERE

I Leger Uten Grenser gir jordmødre som Dina og kollegaene hennes gratis og livreddende helsehjelp til mennesker over hele verden. Dette er mulig på grunn av private givere – organisasjonen mottar ikke statsstøtte. Vil du gi et meningsfullt bidrag til jul i år kan du vipse et valgfritt beløp til 2166 og støtt deres viktige arbeid.

Mange ganger har jeg tenkt at det kanskje er for sent å redde en person og forberedt meg på å miste ham eller henne, men så får det en lykkelig slutt.



I FELT: – Jeg har sett hvordan penger samlet inn av nordmenn gir barn, kvinner og menn i krigsherjede land et bedre liv.



ETIOPIA: Dina sammen med lege og kollega, SweetC Alipon i Cherrati i Etiopia, 2006.



SIERRA LEONE: I 2024 tok Leger Uten Grenser imot 16 494 000 pasienter. I mai i år fikk seks måneder gamle Ogar Boima får behandling ved mor- og barnsykehuset i Kenema-distriktet. Undersøkelsen gjennomføres av Momoh Sao og Aminita Koroma.

Selv når verden rundt er i ferd med å ramle fra hverandre, går helsearbeiderne i Leger Uten Grenser på jobb med stort pågangsmot.

mennesker og konsentrerer deg om det ene livet du kan gjøre bedre.

– Selv når verden rundt er i ferd med å ramle fra hverandre, går helsearbeiderne i Leger Uten Grenser på jobb med stort pågangsmot. De hjelper hver dag folk som lever på grensen av hva som er mulig og gjør alt de kan for å hjelpe dem. Jeg er stolt av kollegene mine. Og det er de lokale ansatte, som er selve bærebjelken, poengterer hun.

I Libya i 2011 lå hun våken om nettene og hørte bombene som falt. Hjemme i Norge var familien hennes engstelig.

– Jeg følte meg trygg på at sikkerheten ble ivarettatt av Leger Uten Grenser. Rundt meg på oppdrag har jeg alltid hatt kolleger som selv under ekstremt tøffe forhold klarer å ha empati og godhet for andre. I det store bildet er også det lille. Vi kan le og bli glade av små ting som skjer. Hele tiden må man gjøre det beste ut av alt, forklarer hun.

KVINNEKRAFT

På sine oppdrag i skakkjørte land har hun møtt utallige kvinner som har imponert henne. *Kvinnekraften* er noe hun gjerne vil snakke om.

– I Sierra Leone hadde vi 300 barn i et underernæringsprogram. Hver uke fulgte vi opp barna. Midt i dette krevende arbeidet opplevde jeg at mødre som oppsøkte klinikken med sitt alvorlig syke barn, kom med en stor stein på hodet. De gjorde det fordi Leger Uten Grenser hadde lovet å bygge et ventehus for gravide hvis lokalsamfunnet bidro med byggematerialer. Og slik ble ventehuset bygd.

I Afrika bærer kvinnene på dugnadsånden og derfor er de en stor del av håpet. Kvinner

her hjemme, som strikker luer og varme plagg til premature og sårbare, nyfødte, gjør også det. Og alle de, som ønsker å hjelpe medsøstre, er et bilde på båndene mellom kvinner, verden over.

– Vi trenger mer tilgang på helsehjelp for kvinner i fattige land. At vi her hjemme bryr oss om dette og er med og kjemper for det, er viktig, minner Dina om.

DINAS VEI

Hun vokste opp i Sunnfjord og visste at hun ville se verden. Moren foreslo at hun ble sykepleier, og hun begynte på sykepleierutdanningen. En fra Leger Uten Grenser kom for å ha et informasjonsmøte om å være feltarbeider, og det ble skjellsettende. Derfra jobbet hun målrettet.

– Jeg jobbet i to år for å få erfaring og tok deretter tropemedisin i London. Første oppdrag var i Etiopia, der det var sultkatastrofe. Det ble et hardt møte med verdens urettferdighet, oppsummerer hun.

Vil jeg takle alvorlig sykdom og død? Da hun reiste ut, visste hun ikke sikkert. Men

som feltarbeider følte hun seg på rett sted, selv om læringskurven var bratt.

– Neste oppdrag var i Somalia på et akuttoppdrag. En parasitt, kala-azar, gir sykdom i lever og forårsaker død, og de som er blitt syke etter bitt, trenger en injeksjon daglig. Jeg fikk dessverre malaria og ble sendt hjem, og var skuffet fordi jeg ikke fikk reise tilbake, minnes Dina.

Hun jobbet senere i Sør-Sudan, Libya og Sierra Leone, blant annet, og i 2011 bestemte hun seg for å utdanne seg til jordmor.

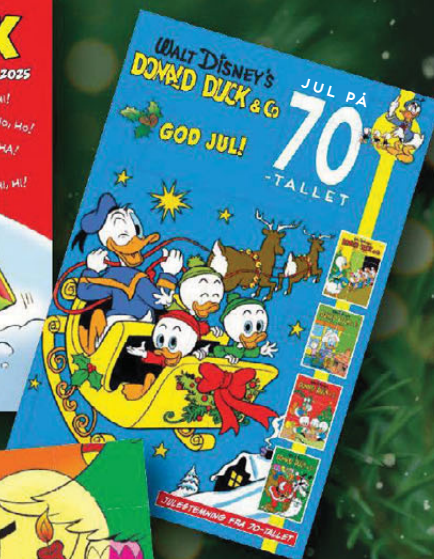
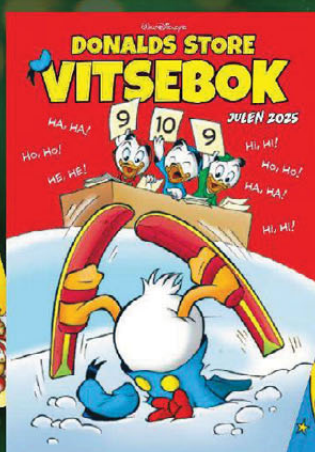
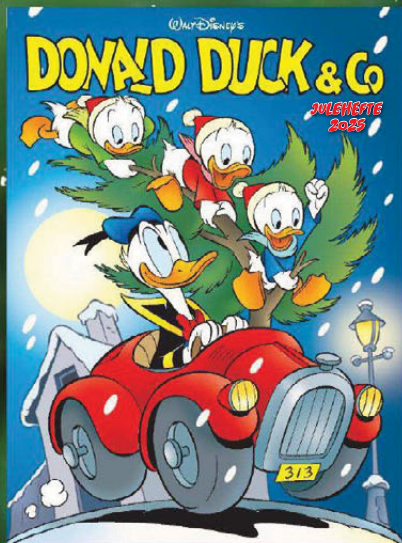
– Hvert andre minutt dør en kvinne av komplikasjoner knyttet til fødsel og graviditet verden over. Å se barn som var blitt morløse fra første stund var tøft. Kvalifisert medisinsk hjelp ville ha gjort forskjell. Dette ble min drivkraft. Nå får jeg bidratt gjennom styreleder-jobben mens andre er i felt, og det gir mening, sier Dina. •



Julehilsen fra Hjemmet

I neste uke får du et rørende møte med **Liv Ullmann**. Da vi spurte henne hvem hun ønsket at Hjemmet skulle gi en ekstra oppmerksomhet i julen, svarte hun **«Leger uten grenser»**. Følg med på Hjemmets Facebookside i uke 49, så kan du «bli med» når Hjemmet gir en julegave og et juletre til de ansatte i «Leger uten grenser». Vi gleder oss og håper du blir med oss ut på jobb.

Les julen inn med julehefter fra Disney



Du finner årets julehefter i butikken
og bokhandelen!

EGMONT

© Disney
Bilder: Anastasiya og david_franklin - stock.adobe.com



Tidlig vår!

Møt våren på Kreta

Løvet spretter på trærne, blomstene gror og
temperaturene ligger på shortsnivå allerede i mars.

TEKST: Torild Moland FOTO: Torild Moland, Runar Larsen, Shutterstock/NTB

FARGESPILL:
Allerede i mars
ser det sånn ut i
den vakre lands-
byen Loutro –
og mange andre
steder på Kreta.



NESTEN LOKALE: Tove Nordahl og familien har bygget hus på Kreta og helt forelsket seg både i øya, kulturen og folket.



TOVES STRAND-FAVORITTER

Bystranden er veldig travel i sesongen. Vil man ha det litt roligere, er Vanilla beach rett utenfor Rethymno fin, mye plass og sjarmerende. Ellers er det mange fine strender 45 minutter fra Rethymno på sydsiden. Det er også verdt å ta turen til Kournas Lake. Der kan man mate skilpadder og leie tråkkébåter.



HJEM, KJÆRE HJEM: Huset til familien Nordahl ligger på en høyde utenfor Rethymno, så her er de både sentralt og likevel tilbaketrukket.

VARIERT: En av Kretas største attraksjoner er den store variasjonen, fra høye fjell til langstrakte strender.



Våren er magisk på Kreta, du kommer ned i mars, og det blomstrer over alt. Du kjører forbi enger dekket av valmuer og prestekrager, og det er så grønt, så full av farger, så vakkert og så rolig. Kretenserne har hvilt etter en travel sesong og er klar for turister igjen, forteller Tove Nordahl.

Hun og hennes halvt greske mann Michael skulle egentlig kjøpe hus i Italia, men etter en tur til Kreta i 2017 falt de pladask og endte opp med å kjøpe tomt på en høyde utenfor Rethymno der de nå har bygget hus. Siden har de tilbrakt så mye tid de bare kan på den vakre øya. Her feirer de alltid påske, her går de turer, spiser ute, finner avsidesliggende strender og nyter livet.

NORDMENNENS FAVORITT

Hvert år reiser over 200 000 nordmenn til denne lille øya i Middelhavet. Det er flere enn antall nordmenn som besøkte hele USA i fjor. Så hva er det som gjør Kreta til en så stor favoritt?

Den mest åpenbare fristelsen for oss kalde nordboere er selvfølgelig klimaet. Kreta er et av de varmeste og mest solsikre reisemålene i Middelhavet, hvor våren og sommeren kommer aller først. Så allerede i mars er det deilige vårtemperaturer på Kreta, og april kan friste med en gjennomsnittstemperatur på 20 grader.

Men det handler om mye mer enn bare klima, mener Ellen Hansen. Hun har bodd på Kreta siden 1999 og eier og

driver eiendomsfirmaet Kreta Eiendom – som bygget huset til Tove og Michael.

FORTSATT Ekte

– Hvorfor nordmenn er blitt så glade i Kreta? Jeg tror det handler om gjestfriheten kombinert med klima. Nordmenn opplever en varme her som går langt utover sol og klima. Folk tar seg tid, deler det de har, og får deg til å føle deg som en del av fellesskapet. I tillegg er naturen så tilgjengelig, du kan nyte blomstenger, hav og fjell uten å måtte ut på krevende ekspedisjoner. Og så er maten en stor del av det. Enkle retter, laget av råvarer som er høstet samme dag. Det er det ekte Kreta, mener lokalboer Ellen Hansen.

HØYDEPUNKTER

RUINENE PÅ KNOSSOS:

Politisk og seremonielt hovedsete for den minoiske folkegruppen, som rådet over Egeerhavet og nådde sitt høydepunkt rundt 2000 år f. Kr. De utgravde byggene og flotte freskomaleriene er 4000 år gamle! heraklion-crete.org

ØYA SPINALONGA:

Kjent gjennom Victoria Hislops roman «Øya». Var frem til 1950-tallet koloni for spedalske. En stor middelalderborg fyller den nå fraflyttede øya, og det var i denne at de spedalske skapte sitt eget samfunn. Båt fra Plaka, Elounda og Agios Nikolaos. explorecrete.com

HERLIGE LOUTRO:

Kretas hviteste perle! For noen tiår siden var landsbyen nærmest forlatt, men er nå pusset opp med noen få hoteller og restauranter rundt den lille havnen. Herlige små strender. loutro.com

UTFLUKTER: Kreta har en lang og rik historie med mange interessante stopp – som minernes berømte palass i Knossos.

LANDSBYLIV: Ta deg tid til å være i en liten landsby, sitte på torget og la humla suse, er lokale Ellen Hansens råd.



STORBYLIV: Heraklion er Kretas største by, der Heraklion Archaeological Museum er et av de beste i hele Hellas.

ELLENS FAVORITTER

Hvis du beveger deg litt utenfor allfarvei på Kreta, står opplevelsene i kø. Landsbyene i Amari-dalen er blant de mest uberørte landsbyene på øya. Eller besøk Loutro som ligger på sydkysten.

Hit kommer man bare med båt fra Chora Sfakion. Hvitkalkede hus med blå dører og krystallklart vann – romantisk og eksklusivt.

Tove peker også på at man ikke får kjøpt brunost og norske aviser her, og at restauranterne har beholdt det greske kjøkkenet.

– Kreta har ikke solgt seg til masseturismen på samme måte som for eksempel Spania når det gjelder utbygging. Områder ved havet er vernet, og du må ha fire mål tomt for å kunne bygge 180 kvadratmeter bolig utenfor byen, påpeker Tove.

MASSE Å FINNE PÅ!

Dessuten er det en overraskende variert øy. Fra de berømte minoiske ruinene i Knossos, til den lange dagsturen i Samariaravinen eller den siste leprakolonien Spinalonga kjent fra boka Øya av Victoria Hislop – her er det noe for enhver. Tove og familien prøver å få sett så mye de kan.

– Vi går ravineturer, drar på vinsmaking, besøker Loutro og reiser opp i landsbyer som

Margarita og kjøper keramikk. Vi har vært på Raki-brenning der folk i landsbyen kommer med satsen etter vindyrkningen. I februar var vi med på karnevalet, en utrolig opplevelse med 18 000 mennesker i paraden. Og museet i Heraklion, det må sees flere ganger. Utrolig imponerende. Nå er målet å bli med på trøffeljakt og få til en toptur med ski, forteller den aktive damen – som også finner roen i familiens eget hus.

UT PÅ TUR

Kreta er en naturperle om våren for turgåere, med mange

turstier og raviner hvor den mest populære er Samariaravinen. Kreta har også mange andre spektakulære raviner med et utall blomster- og plantesorter, rikt fugleliv og ikke minst det dramatiske fjellskapet med snødekte topper. Stopp gjerne og gå en tur i kløftene Imbros, Agia Irini, Diktamo eller Milli gate, anbefaler de turglade lokalpatriotene.

Etterpå er det ingenting som passer bedre enn å slappe av

på en øde strand. Og de finner du mange av, spesielt på denne tiden av året. Da er det bare å pakke badebuksene og dra på eventyr!

LOKALT LIV

Men det aller viktigste ifølge lokalpatrioten Ellen, er å ta seg tid til å oppdage det lokale hverdagslivet.

– Mange turister reiser til de anbefalte attraksjonene, men da kjører de også forbi utallige små landsbyer på veien. Det

TONES MAT OG DRIKKE

Våre favorittrestauranter i Rethymno er Raki ba Raki, Asikiko og Achinos. De to første koselige restauranter i gamlebyen med gresk fusjon mat, den siste har verdens beste sushi. Be om bord på taket, da sitter man med utsikt over fiskehavnen og havet.

Zisi er en lokal taverna med tradisjonell gresk mat, nydelig, autentisk og rimelig. To pigadi i gamlebyen har dyas beste mous-saka. Mer fancy restauranter er Cavo eller 7 seas i utkanten av Rethymno. Ellers er det flere koselige restauranter ved utsikten nedenfor fortet som er typiske familiedrevne restauranter med tradisjonell mat som er verdt et besøk.

Og dra til Agriopolis og kjøp lammekoteletter!



NYDELIG: Mer enn 200 000 nordmenn besøker Kreta hvert år, ikke minst på grunn av de herlige klimaet og vakre omgivelsene.

FRA MAGEN TIL

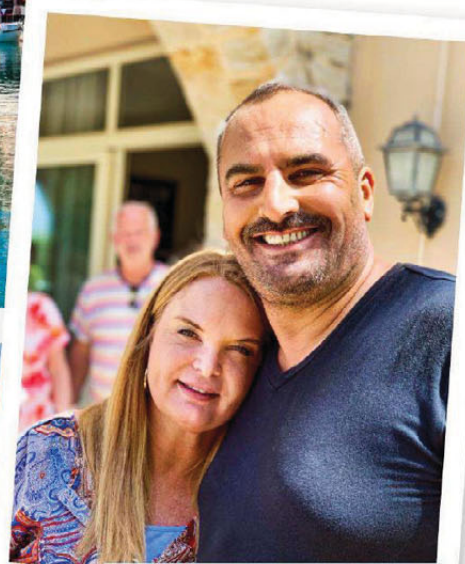
HJERTET: Kreta har beholdt sin egen sjel, med blant annet det greske kjøkken, mener Tove Nordahl.

DET SORTE GULLET: Prøv å se og handle så mye lokalt som mulig, og besøk for eksempel Anoskeli olivenfarm.



FAVORITT: Rethymno er populær blant turister, men her er det også mange gode restauranter og fine steder i sidegatene.

LOKAL: Ellen Hansen har bodd på Kreta siden 1999 der hun har stiftet familie og driver Kreta Eiendom.



REISEFAKTA

KOMME HIT: Sunclass, Aegan, Norwegian og SAS flyr til Chania fra slutten av mars til begynnelsen av november. Sunclass og SAS flyr til Heraklion fra april til oktober. Regn med fra kr 3000 t/r og mer i sommersesong. TUI, Ving og Apollo har alle pakketurer til Kreta med et stort utvalg hoteller og destinasjoner.

FINNE FREM: Det er stort sett lett å finne frem med leiebil på Kreta. Og er du i tvil, finnes det alltid noen å spørre! Leiebil får du fra rundt kr 200 per døgn. autoeurope.com.

BESTE TID: Kreta er fint hele året, men ekstra fin om våren. Våren kommer allerede i mars, og i april er det snittemperatur på dagtid på 20 grader. Dette er beste tiden for fotturer. Ikke er det så mange andre turister heller da. visitcrete.com

Hvorfor nordmenn er blitt så glade i Kreta? Jeg tror det handler om gjestfriheten kombinert med klimaet.

de kanskje ikke legger merke til, er at hver eneste landsby på Kreta har en platina – torget – som er landsbyens hjerte. Parker bilen og gå inn til torget, så oppdager du gjerne en hel liten verden: En større landsby enn du trodde, med små tavernaer, barn som leker, eldre som sitter i skyggen og et ekte kretisk hverdagsliv. Der finner du gjestfriheten, det gode måltidet og den varme stemningen som definerer Kreta. •

VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjulhaug

trine.skjulhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes 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



MIX

Papir | Støtter ansvarlig skogbruk
FSC® C146119

TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN 0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonssystem eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, kildk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

Hjemmet

story house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i pressetiske spørsmål.
Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo.
E-post: pfu@presse.no



– Julebudskapet er viktig, uansett om man er kristen, jødisk, muslim – eller ja, hva som helst.

Liv Ullmann

MOTE
**JULENS
FINESTE
KJOLER**

Vakre og behagelige antrekk til festen



SYVER (13) ER BLIND OG HAR DEMENS
– Han ser muligheter, ikke hindringer



Vi ses igjen

NESTE UKE



I SALG 12. DESEMBER

MAT
ENKLE
OG GODE
RETTER TIL
JULELUNSJEN

Smårettene
alle elsker

5
BLADER
TIL DEG!

GLED DEG TIL NESTE UKE
- ÅRETS STOOORE JULEPAKKE



272 SIDER Å
KOSE SEG MED:

- ✓ Møt de glade
vinnerene av
«Årets juletre»
- ✓ 15 sider med
historier fra
virkeligheten
- ✓ Hjertervarme
reportasjer
- ✓ Julekosen
vi har gledet
oss til

JUL OG
TRADISJON
ALT DU
TRENGER
Å VITE

Norges
julekonservator,
Geir Thomas Risåsen,
delar av sine
juleskatter



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny 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 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full 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 1003. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS