

DE BLÅ SIDENE: Bygdesladderet fikk meg til å flykte

UKE 48 • 29. NOV 2024 • KR 65

NORSK

Mye å glede seg til!

Ukeblad

Lettvint julekos



**RIKTIG
TANNPUSS**
gir bedre helse



Halvor Bakkes
tøffe år:
**Takk for at du
elsker meg
som jeg er,
mamma**

SMÅSTRIKK TIL JUL

Eventyrlige
Røros



Oslo-København

Unn deg et lite avbrekk på havet

Reis vekk fra hverdagen og på et MiniCruise til København

GAVE TIL DEG

Som abonnent av Norsk Ukeblad, får du et gratis MiniCruise til København. Se etter din gullbillett i magasinet.



PÅ MINICRUISE TIL KØBENHAVN KAN DU OPPLEVE



To kvelder
på havet



Noen timer
i København



Flotte måltider
om bord



Magisk
havutsikt



Shopping i
taxfree



Live
underholdning

48

Bli med på en eventyrlig julefeiring på Sjusjøen

Innhold

REPORTASJER

- 6** – Takk for at du elsker meg akkurat som jeg er, mamma!
- 12** Mistet ektefellene – fant hverandre
- 40** Kjenner fremdeles nærværet av min mor
- 44** Linda holder liv i bygda

MAT

- 20** Småretter med smak av advent
- 26** Ukens lille søte

HELSE

- 28** Rene tenner gir deg bedre helse
- 30** Helsetips

LESELYST

- 32** – Mannen min trodde jeg var utro
- 34** – Jeg møtte byggedyret
- 36** Mamma godtok ikke valget mitt
- 38** Vi krangler om arven min
- 62** Tilstedeværelse

BOLIG

- 16** Julens skjønnheter
- 48** Eventyrlig julefeiring

STRIKK

- 56** Til nissebarna
- 58** Fine føtter til jul
- 60** Vakre vintervotter

REISE

- 66** Som tatt ut av et eventyr
- 72** Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
- 75** Neste uke

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
SVEIN BRIMI
Foto: Kristin Jøtun,
Drops design,
Svein Eggen,
Getty Images

Lise M. Stang-Jacobsen

16



Julens skjønnheter

26



Lag deilig nougat
med mandler

Floris

Olaf Abrahamsson

VELKOMMEN

NORSK Ukeblad

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

CHRISTIN LUND (reportasjer) • christin.lund@egmont.com
KRISTIN SIGVALDSEN (fiction) • kristin.sigvaldsen@egmont.com
KJERSTI MOEN (mat og håndarbeid) • kjersti.moen@egmont.com

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERFSE MYHR

Bildebehandling

HILDE ANDRESEN og MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig løssalg

LISE BURUD BULLEN • lise.bullen@egmont.com

Markedsansvarlig abonnement

ANNE-MARIE RØREN • anne.marie.roren@egmont.com

Salgsdirektør (annonser)

CHRISTIAN DANNEVIG • christian.dannevig@egmont.com,
tlf.: 904 09 289

Redaktør

OLE MARTIN BJØRKLID • ole-martin.bjorklid@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 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER

1 år kr 1699 ½ år kr 949
(pristillegg utenfor Norden)

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

Norsk Ukeblad arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no

Kunstverk som er gjengitt i Norsk Ukeblad er beskyttet av opphavsrett og er gjengitt etter avtale med kunstneren/BONO (Billedkunst Opphavsrett i Norge). Verk kan ikke gjengis uten hjemmel i lov eller tillatelse fra rettighetshaver/BONO.

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



MIX
Papir i Støtter
ansvarlig økogbruk
www.fsc.org
FSC® C136210

story
house
EGMONT

Utgivelse av stoff i Norsk Ukeblad 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 redaksjonsarkiv 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 våre kunder fra det elektroniske arkivet. Alt stoff publisert i Norsk Ukeblad er beskyttet av Lov om opphavsrett til åndsverk. Det er ikke tillatt å publisere stoffet digitalt eller på andre måter mangfoldiggjøre det uten forhåndsavtale med redaksjonen. Redaksjonen overtar intet ansvar for manuskripter og bilder som ikke er bestilt. Dette blad må ikke utleies i ervervsmessig øyemed. Red.

Gjensyn med lyset

Jeg gleder meg til å se denne julegaten igjen. Det ligger mange timers forberedelser bak.

Malaga har den flotteste julegaten jeg har sett. I byens hovedgate kan de oppvise et imponerende skue av lys, skulpturer og lyd. Flere ganger i løpet av kvelden i desember er det lys- og lydshow, og folk strømmer til fra inn- og utland for å få det med seg.

Jeg overvar det første gang i fjor, og om to uker skal det gjenoppleves. Det blir på en måte premieren for uker og måneders målrettet trening. Det har hjulpet meg å komme gjennom en mørk tid som tidvis kan være både våt og trist. Men jeg har hatt et mål der fremme, og nå er målet ganske nært.

Jeg skal rett og slett løpe et maraton der nede sammen med tusenvis av andre fra mange nasjoner. Vi er en gjeng som drar ned. Selv om vi alle gjerne vil gjøre det så bra som mulig, er det også svært sosialt, og vi spleises godt sammen.

Det er ikke alle som kan eller skal løpe et maraton. Men det å jobbe målbevisst mot et mål over tid (uansett hvor stort eller lite) og så forhåpentlig oppleve mestring og gode følelser, det bør alle ha i mente. Det er både fysisk og mental helse i det. Ikke trenger det å være en fysisk utskielse heller. Det kan jo for eksempel være å planlegge, lage og gjennomføre tiårets julemid-dag med dine kjære. Feliz Navidad!

Rino Rådahl

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



«Det er helse i å jobbe målbevisst mot et mål og forhåpentlig oppleve mestring.»



Gi bort en gave
som varer
– et abonnement på
Norsk Ukeblad!
Bestill på:
bladkiosken.no



Bruk mobilen og
skann QR-koden

Trett og utslitt

I de 10 siste årene har Bente vært veldig plaget av urolige og kriblende ben. -Det var så ille at jeg ikke kunne besøke noen, og jeg var helt utslitt av mangel på søvn. Jeg har prøvd alt, også alle magnesiumproduktene jeg kom over, men ingenting hjalp. Nå har jeg tatt magnesium malate™ fra New Nordic i 3 uker, og kriblingen i bena har forsvunnet. Det er som om jeg har fått et nytt liv.

Slutt på kriblende og urolige ben

Bente er 70 år, og har jobbet som sykepleier hele livet. -I de 10 siste årene har jeg vært veldig plaget av urolige og kriblende ben. Både søsteren min og min nå avdøde mor hadde det samme problemet.

-Jeg har vært i kontakt med flere eksperter, som

ikke har kunnet hjelpe meg. Det er virkelig tøft å ikke kunne besøke familie og gode venner fordi plagene i bena gjorde at jeg ikke klarte å sitte stille.

Trett og utslitt i mange år

-Det var aller verst når jeg lå og skulle sove. I mange år har jeg vært så trett

og utslitt at jeg knapt har kunnet holde meg oppreist. -Flere ganger har jeg vært tvunget til å gå ut i vinterkulden med bare ben eller ta et varmt bad. Det var det eneste som til en viss grad kunne redusere plagene i bena.

Leste om magnesium malate

-Jeg leste om magnesium malate™ fra New Nordic, og bestemte meg for å kjøpe en boks. Jeg tar 3 kapsler hver dag.

Nå sover jeg om natten

-Allerede etter 3 uker med magnesium malate™ sover jeg gjennom hele natten. Nå kan jeg også ligge i sofaen og se på TV, noe jeg ikke har gjort på 10 år. Det er helt fantastisk. Det er som om jeg har fått et nytt liv. Jeg kan varmt anbefale magnesium malate™!



Allerede etter 3 uker med magnesium malate™ sover jeg gjennom hele natten.



Vil du også prøve magnesium malate™? magnesium malate™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

- KÅRET SOM BEST I TEST! magnesium malate™

magnesium malate™ fra New Nordic fikk en suveren første plass blant 8 magnesiumtilskudd på forbruger-test.dk. Kapselen inneholder magnesiumkilden magnesium-malat, som er en fruktsyre som stammer fra epleysyre. Det betyr at den er organisk bundet, og ikke kan fremstilles i et laboratorium. Magnesium bidrar til en normal muskelfunksjon og reduserer tretthet og utmattelse. magnesium malate™-kapselen inneholder også fransk maritim furubark samt sort og lang pepper, som støtter opptakelsen av andre urter. Pass på at du får med deg den originale magnesium malate™-kapselen fra New Nordic når du handler. Se etter sølvtrelogoen foran på etiketten, et anerkjent kvalitetsstempel for mennesker over hele verden.



Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

life sunkost med24.no

ÅPENHET: – Vi to kan prate om alt, sier Halvor og mamma Lise. Når Halvor er på reise ringer han jevnlig til moren.



TV-yndlingen Halvor Bakkes tøffe år:

– Takk for at du elsker meg, akkurat som jeg er, mamma!

Etter år med mobbing fant Lise en lapp med sønnens håndskrift. «Jeg har ikke lyst til å leve». Foreldrene gråt da han «kom ut av skapet» fordi de visste at veien ville bli tøff. Livets prøvelser har gitt dem et nært bånd.

TEKST: Lise Løtte Winther-Bay FOTO: Svein Brimi, Marte Marie Forsberg og private bilder

Er det slik at homofile har et ekstra «omsorgsgen»? Lise Bakke (77) gir praten en overraskende åpning. Med spørsmålet inviterer hun sønnen inn i en samtale som skal bli bunn ærlig, innholdsrik og hudløs. – Vår Halvor er i hvert fall rørende omsorgsfull. Det er noe eget ved vår eldste sønn, slår moren hans fast. Sammen med sin kjære Osvald, som nylig dessverre gikk bort etter mange år med kreft, har hun tre barn.

Vi sitter hjemme hos den kjente interiørprofilen og programlederen ved spisebordet i hans idylliske småbruk i Stavern, som selv sagt er innredet i tråd med

hans varemerke, det meste i eksklusive, mørke toner.

– Du har blitt veldig tydelig om det å være homofil, mamma, bemerkter Halvor (55).

– Er du ikke lenger opptatt av hva andre i bygda mener?

– Nei, er det ikke fint? parerer hun. De tar oss med tilbake i tid.

Da Halvor i 1997 «kom ut av skapet», gråt foreldrene og den ti år yngre broren.

«Hva vil de andre si?» spurte Lise. «Har du kjæreste?» lurte Osvald.

Hans tre år eldre søster, Ingrid, kom forsinket til familiemøtet. Lise oppdaterte henne: «Halvor sier han er homo, og i morgen skal han til Paris».

«Det er helt fint», svarte storesøsteren ubekymret – og ikke overrasket.

I dag smiler de av det. Halvor er mer enn fornøyd med livet, men som tenåring var hans ønske ikke ulik mange andres, han ville ha kone, barn og stasjonsvogn.

– Jeg *valgte* jo ikke å bli homofil, sier han.

– Selv om det virket som menigheten i vår konservative frikirke mente det. Jeg fikk tilbud om å bli «helbredet». I frikirken var homofili et ikke-tema. Jeg visste hva som ventet, at jeg ville bli utestengt. Som tenåring hadde jeg tatt motet til meg, og spurt en voksen i kirken: «Jeg har en venn som er homofil. Hva vil skje om

han lever ut sin legning?» Svaret føltes som et slag.

«Han kommer til å brenne i helvete».

BLE MOBBET

Mor og sønn har valgt å være åpne med et håp om å hjelpe andre.

– Vi følte oss sviktet av våre egne, forteller Halvor.

– Hvorfor skulle jeg ha diktet opp å være homofil? Å *velge* den tyngste veien å gå! Som å bli mobbet fra femte klasse, fordi guttene på skolen syntes jeg var «femi». Når det ordet blir nevnt, skvetter jeg den dag i dag.

Stemmen hans kveles.

Lenge før Halvor forsto at han var homofil ble han altså mobbet for å være det.

– Å prate om mobbingen er fortsatt vanskelig, *veldig* sårt, unnskylder han seg.

– Det var mye jeg ikke skjønnte den gangen, sier Lise tankefull.

– Som rekkevidden av mobbingen. Jeg husker at vi pratet med ledelsen på skolen, men det hjalp åpenbart ingenting.

– Jeg skjulte det meste som skjedde, sier han. Påpasselig med at moren ikke skal føle skyld.

Gjennom fem år med mobbing var han både frustret og fortvilet.

– Samtidig hadde jeg et trygt og godt liv hjemme på Bakke gård.

En dag fant Lise en lapp med sønnens håndskrift.

«Jeg har ikke lyst til å leve».

De ser på hverandre, uten å si et ord. Nærheten de deler er sansbar.

– Jeg har fortrenget det meste fra de årene, tar Halvor ordet.

– Men selvsagt husker vi begge den lappen. Til slutt så jeg ingen annen løsning enn å forsvinne – for godt.

Der ender praten om mobbing.

De har begge vondt av den unge Halvor, men velger å fokusere på det positive.

– At Halvor ble mobbet og utestengt, har brakt oss

enda nærmere hverandre, sier Lise. Hun sier det med en kraftfull kjærlighet, som får det til å lyde som et lindrende «plaster».

– Mamma betyr alt for meg, favner han om henne ved å si.

FARENS AKSEPT

Halvor var femten år da han forsto at han likte gutter. Å elske en av samme kjønn var straffbart frem til han var to år.

– Han skilte seg ut, husker moren tilbake.

– Halvor ville heller leke med jenter, eller å sy sammen med farmoren, enn å spille fotball med gutta.

Og når han og søsteren arbeidet i åkeren, for bidra på gården måtte ungene våre, ble han aldri skitten i tøyet. At han ikke var en kommende bonde, *det* avslørte odelsgutten vår tidlig, smiler hun.

I dag driver lillebror Fredrik Bakke gård.

– Det slo oss derimot aldri at Halvor var homo. Kanskje fordi vi visste fint lite om hva det betydde? Vi kjente ingen homofile – trodde vi.

Før han «kom ut» overfor familien, hadde Halvor kjøpt en flybillett til Paris.

– I oppveksten pugget jeg reisekataloger, nevner han for å gi historien en bakgrunn.

– Mens andre familier dro på ferieturer, var vi hjemme og arbeidet på gården. Sesongen for grønnsaker varte fra april til ut oktober. I de senere årene har vi vært på mange fine turer som familie, og jeg reist veldig mye på egen hånd, men som ung var det ennå en drøm.

Han ble både guide i Ving og flyvert i SAS.

– Jeg følte meg friere utenfor den lille bygda vår.

Han var allerede 27 år og bereist da han delte sin hemmelighet.

– Den kvelden ba pappa meg om ikke å reise til Paris, men jeg hadde en venn som ventet der og besluttet å dra. Jeg ble kjørt til flyplassen av pappa. Han insisterte også på å betale flybilletten. Slik viste han sin kjærlighet og aksept.

Da Halvor dro visste han at familien Bakke fortsatt sto samlet.

– Jeg var lettet, husker han.

– Kirken derimot la jeg bak meg. *Min* tro er at vi alle er like mye verd.

STOLT MAMMA

Han meldte seg ut av den konservative Evangeliske Lutherske Frikirke.

Familien ble værende.

– Vi ble enige om det, er han rask til å understreke.

– At det er viktig å ha noen på innsiden med mamma og pappas forståel-

STASELIG PYNT: Halvor er kjent for sitt talent som interiørdesigner. Allerede da han var barn la moren merke til hans talent for å skape hygge rundt dem. Bildet er fra hans nyeste bok, «Jul», med Berit Vildalen.





TYPISK OSS: – Dette er jo typisk oss, mamma, å sitte med hver vår kaffekopp og slå av en prat, sier Halvor.

«Selve «omsorgsministeren», både i familien og bygda, det er mamma!»

Halvor

se. Faren satt i Eldsterådet og jobbet delvis som diakon, men gikk senere ut av vervene.

Rettferdig understreker Halvor at oppveksten i frikirken også var fin, et fristed uten mobbing. Det snudde først da han ble bevisst sin legning.

– Alle bør få lov til å være seg selv, sier han alvorstement.

Moren nikker. De prater gjerne om det for å bane vei for andre.

– Takk for at du elsker meg, mamma, akkurat som jeg er.

– Selvfølgelig! er hennes svar på det. Slik de stadig viser sitt nære bånd.

Hun er skuffet over at ingen i kirken spurte: «Hvordan har du det som mor?».

– Det har også gjort vondt å høre folk spørre om våre andre to barn – uten å nevne Halvor. Å ha ulike meninger er én ting, ikke å vise omsorg langt verre.

De neste åtte årene dro Lise og ektemannen til Oslo for å delta i «Åpen kirkegruppe». Der hadde alle barn som var homofile.

– Vi trengte noen å prate med, andre foreldre som forsto. Det reddet oss.

Siden har foreldrene til Halvor brukt hva de lærte til å veilede andre.

– Jeg er veldig stolt av



KONFIRMASJON: Selv om han hadde det trygt og godt hjemme, var Halvor på den tiden bildet ble tatt sterkt preget av mobbing.

dem for det, sier han takknemlig.

Moren hans kjemper gjerne enda mer for å spre et godt budskap. Hun har lyst til å delta i «Prideparaden».

– På plakaten min skal det stå to ord, som skal heves høyt til værs:

«Stolt mamma».

MØTTE VEGGEN

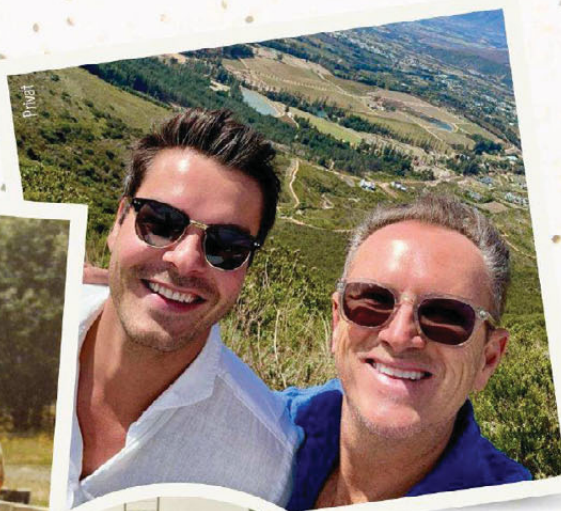
Sønnen ler godt. Omtanken

får ham til å vende tilbake der praten startet.

– Mamma beskriver meg som omsorgsfull. Det stemmer at jeg liker å skjemme bort andre, men selve «omsorgsministeren», både i familien og bygda, det er mamma! Jeg vet ikke hvor mange tusen boller hun har bakt og raust delt ut. Du, mamma, er et vakkert menneske, både innvendig og utvendig.



SØSKENFLOKKEN: Halvor er eldstegutten i flokken. Odelsretten overlot han til broren Fredrik, som moren sier var «den fødte bonde – i motsetning til Halvor». De tre har et nært forhold, og han takker søster Ingunn for alltid å ha forstått ham.



BESTEVENNER: Det er mange som lurer på om Julian og Halvor er kjærester. – Vi er hjertevenner, sier Halvor. Sammen har de blant annet bygget et hus i Sør-Afrika hvor bildet er tatt.



VING-GUIDE: Halvor startet sin jobbkarriere som Ving-guide i sydlige strøk, og mamma Lise kom på besøk.

– Takk, takk, tar hun glad imot.

– Få gjerne med at Halvor stadig gir meg blomster. Han trenger ingen spesiell anledning – og bukkettene er sjelden små. Som tenåring syntes nok selv du innimellom at jeg var teit, påminner hun, men du sørget likevel for at jeg hadde det bra. Gjerne ved å lage det hyggelig rundt pappa og meg. Og nå, som du har din

I tyve år har sønnen hennes vært på skjermen, kjent for å lede «Eventyrlig oppussing». I høst har vi også sett ham i «Eventyrlig camping». Foruten TV-jobben, foredrag og det å skrive bøker, har han en voksende kolleksjon av interiørprodukter og vinproduksjon. Nylig ga han i samarbeid med stylistvenninnen Berit Vildalen ut en inspirerende bok kalt «Jul».

«At Halvor ble mobbet og utestengt, har brakt oss enda nærmere hverandre».

Mamma Lise

egen kolleksjon med mye fint, spør du stadig: «Vil du ikke ha en ny spisestue eller sofa, mamma?»

Til oss sier hun at sønnen for lengst har sørget for at de bor mer enn bra.

– Mitt ønske er at du tar enda bedre vare på deg selv, Halvor, sier hun.

– Livet mitt er travelt, kreativt og spennende, sier han fornøyd.

– I likhet med mamma er jeg effektiv og utålmodig. Egenskaper som kan føre til at man møter den berømte «veggen». Han prater av erfaring.

– Ja, i 2019 kollapset jeg

bokstavelig talt i fanget på søsteren min.

I fire måneder var han sykmeldt. Foreldrene og søsteren laget en vaktplan for å passe på ham.

– Hver dag kom jeg hit med en kurv fylt av favorittmaten hans, forteller Lise.

– Uten at han orket å spise.

– Selv ikke min mammas «flesk i duppe» fristet, husker han.

– Jeg bare gråt. Livet, med spinnvilt mye jobbing, hadde gått i ett uten pustepauser. Jeg hadde ikke engang bearbeidet sorgen over at mitt ti år lange ekteskap tok slutt i 2016. Aldri mer vil jeg møte den beksvarte «veggen».

JUL I SØR-AFRIKA

Halvor vet hvordan han skal unngå det. Sammen med sin gode venn og samarbeidspartner, Julian Bjørnerem (30), er nok en drøm oppfylt. Et hus i Sør-Afrika. Nylig ble det ferdig bygget og innredet.

– Der skal jeg samle energi, mamma, lover han henne.

Halvor og Julian er snart på vei dit og planlegger å

bli værende i tre måneder. Sør-Afrika betyr mye for ham. Det var også der han kom seg etter forrige smell.

– Det handler om mer enn landskapet og klimaet, det er noe med folket, maten og vinen. Jeg kommer selvsagt til å jobbe, men det er et sted hvor skuldrene mine senkes og pusten blir lettere. Vi har også et treningsrom i huset. Jeg som aldri har trent kjenner på et ansvar for å ta bedre vare på meg selv. Det har vært et krevende år.

I mars 2023 fikk Halvor påvist prostatakreft.

– Jeg har blitt møtt med masse kjærlighet fra familie og venner, ja, fra hele Norge. Ukjente har kommet bort til meg på gaten, og sagt: «Vi tenker på deg». Det er så rørende, sier han. Det solbrune, pene ansiktet bærer preg av det.

Han brenner for at også menn skal ta vare på helsen.

MISTET PAPPA

– Menn snakker sjelden om sin egen helse. Jeg prater om det for å si: «Sjekk deg!» Vent ikke til du får en diagnose.

BEKYMRET: Halvor oppfordrer alle til å sjekke seg etter at han fikk kreft som nå er under kontroll.

Dyktige leger forsikrer at kreften min er under kontroll, men jeg lover deg – det er nervepirrende å leve med.

Nå er det få uker siden Halvors pappa måtte gi tapt for kreften.

Den siste tiden var det ikke lenger noe legene kunne gjøre for ham.

– Kreften hadde spredd seg. Den første diagnosen han fikk var den samme som min, sier Halvor.

– Det var et sjokk å få beskjeden om at pappa hadde fått hjertestans og var lagt i respirator. Jeg var da i huset i Sør-Afrika og fikk satt meg på første fly hjem. Det var en krevende hjemreise når man ikke vet resultatet. Heldigvis rakk jeg hjem og fikk tatt farvel. Hele familien var samlet da pappa gikk bort.

FØRSTE JUL UTEN PAPPA

–Vi har pratet mye om pappas og min kreftsykdom i fellesskap som familie. Pappa visste hvor tøft det var å leve med en kreftdiagnose. Han forstod at jeg den siste tiden arbeidet mer enn noen gang for å unngå å tenke på det, og han var bestemt på at jeg uansett burde reise til Sør-Afrika og feire julen der.

Nå retter Halvor fokuset mot å skape en magisk jul i sitt sørafrikanske hjem.

– Vi følger den opprinnelige planen vi hadde før pappa døde og feirer julen der. Lillebroren min Fredrik, kona hans og deres to døtre kommer til oss. Julians mamma også. Vi skal selvsagt servere dem norsk julemat: Pinnekjøtt. Mamma skal feire jul med søsteren min, svigersønn og to barnebarn i Stavern. Som familie har vi alltid stått støtt, sier han og ser takknemlig mot moren.

– En dag håper jeg å vise deg mitt Sør-Afrika-paradis, mamma. •





**TAR VARE PÅ
ROMANTIKKEN:** Både
Kjellaug og Ove er
bevisste på ikke å spare
på hverken kyss,
oppmuntrende ord
eller klemmer i
hverdagen.

Mistet ektefellene – *fant hverandre*

Idet Kjellaug så bildet og leste intervjuet med Ove, visste hun at hun måtte ta kontakt. Da de etter lange telefonsamtaler kort tid senere møttes ansikt til ansikt, var den gode kjemien der umiddelbart.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Private bilder

Da mannen min døde av kreft i år 2000, var jeg bare 51 år gammel. De to voksne barna våre hadde allerede flyttet hjemmefra og stiftet sine egne familier. Selv om jeg var forberedt på at han

skulle dø, var det en veldig tøff periode, forteller Kjellaug Haukland Eikje (75) fra Sandnes åpenhjertig.

Samtidig hadde hun mye meningsfullt å fylle hverdagene med, og kjente etter den største sorgen og vanskeligste tiden at hun trivdes med tilværelsen

slik den nå hadde blitt. Til tider kunne tanken på at det kunne være fint å dele livet med en mann dukke opp, men hun slo det fra seg. I et eventuelt nytt forhold var det så mye som skulle klaffe, og Kjellaug ønsket ikke en mann som var skilt fra før.

– Så jeg hadde vel egentlig slått meg til ro med at jeg skulle leve alene resten av livet, sier Kjellaug.

Et annet sted i landet, på Østlandet, befant Ove Eikje (67) seg. Han var 46 år gammel da kona, som hadde en medfødt hjertefeil, døde på Rikshospitalet i Oslo i 2003 som følge av en mislykket transplantasjon av nytt hjerte og nye lunges. På grunn av hjerteproblemene hadde paret ingen barn selv, men var i mange år fosterforeldre til en gutt.

– Jeg trivdes ikke med å være alene, og jeg hadde et sterkt og inderlig ønske om å finne ei ny kone som ville dele resten av livet med meg. Den kristne troen betyr mye for meg, og jeg bad til Gud om at han måtte hjelpe å finne ei til meg. Det ble et par dater, men ingen av dem var det jeg lette etter, sier Ove.

ET OPPMUNTRENDE BREV

For nærmere 20 år siden satt Kjellaug hjemme i stua og bladde igjennom påskeutgaven av misjonsbladet «Utsyn». Blikket hennes stoppet opp da hun fikk øye på et bilde av Ove som gjennom et lengre intervju ærlig ga leseren et nært innblikk i livet som enkemann så altfor ung.

– Jeg fikk ganske umiddelbart en innskytelse om at jeg ville sende denne ukjente mannen et oppmuntrende brev. Kanskje hadde jeg allerede da en aldri så liten baktanke, men det måtte for all del ikke komme frem, sier Kjellaug med et smil.

Konvolutten med det håndskrevne brevet ble lagt i postkassen like før palmehelgen. Den dagen ba Kjellaug til Gud på en måte som hun ikke tidligere hadde gjort, og ordene hun sa var: «Skal det bli noe av dette, så må det ligge et svar i postkassen min når jeg kommer hjem fra påskeferien.»

– Jeg visste jo innerst inne at det ønsket var lite sannsynlig, siden det i påskeuken bare var tre dager med leveranse av post, sier Kjellaug.

For Ove var overraskelsen stor da han fant brevet fra den ukjente kvinnen i postkassen. Kanskje var dette svaret på hans bønn til Gud om å få ei ny kone? Ordene hennes varmet og traff ham midt i hjertet.

– Jeg sendte raskt et brev tilbake og fortalte om meg selv. Dette ble postlagt tirsdag i påskeuken og må ha nådd frem til Sandnes dagen etter, sier 67-åringen.

Da Kjellaug kom hjem fra påskeferie, lå brevet og ventet – til hennes store overraskelse. Hun hadde lest to linjer, så ringte Ove.

I dagene som fulgte ble det flere lange telefonsamtaler, og et og annet brev fant veien mellom Sandnes og Kolbotn. Kjellaug lot seg sjarmere stort av den hyggelige stemmen til Ove i den andre enden. Kontakten var der umiddelbart, og de to forsto raskt at de delte mange felles opplevelser.

– Jeg spurte meg selv: Er det mulig å bli forelsket i en stemme?

SOMMERFUGLER I MAGEN

Kjellaug kjente på en følelse av både spenning, forventning og glede da hun bare to uker etter den første telefonsamtalen sto hjemme og vasket huset så det skulle være skinnende rent til Ove kom senere på dagen. De siste dagene hadde det vært dårlig med søvn og matlysten hadde ikke vært på topp.

Hun legger ikke skjul på at det var litt spesielt å skulle fortelle sønnen og datteren om at hun hadde truffet en mann, og at han etter kort tids bekjentskap skulle komme på besøk.

– Jeg sendte en sms til dem på nare dagen 1. april hvor jeg skrev: «Hold



KJÆRLIGHET: Ove og Kjellaug beskriver et harmonisk samliv og trekker frem at de er gode på å snakke sammen.

EVIG DIN: Kjellaug og Ove giftet seg ved Sjømannskirken på Gran Canaria 11. august 2005.



deg fast, jeg har fått meg type!»

– Klart jeg var litt nervøs. Hvordan skulle dette ende?

Idet hjulene på flyet traff bakken på rullebanen på Sola, slo det for alvor Ove: Hva er det egentlig du har satt i gang nå?

– Jeg hadde heldigvis fått et foto av Kjellaug i et av brevene, så jeg visste hvem jeg skulle henvende meg til når jeg kom inn i ankomsthallen, forteller Ove.

Den gode kjemien som de hadde følt på gjennom brevene og de lange telefonsamtalene var umiddelbart til stede da de endelig møttes i virkeligheten og sto ansikt til ansikt. Til tross for at de begge var sjarmert valgte de å være realistiske, og visste at dette møtet kunne gå begge veier.

Etter to dager forsto både Kjellaug og Ove at dette var mye mer enn bare et vennskap. Med vissheten om at det var kjærlighet, bestemte de seg for å bli kjærester. Under en skogstur satte de seg ned på en benk og kysset for første gang.

– Ingen av oss trodde det gikk an å

AKTIVE: Paret elsker å legge ut på turer i naturen med medbrakt niste.

«Da jeg traff Ove som godt voksen, følte jeg meg som en 18-åring helt til jeg så meg selv i speilet.»

Kjellaug

bli så stormende forelsket i vår alder, sier Kjellaug med varme i stemmen.

GIFTERMÅL I SJØMANNSKIRKEN

På grunn av den kristne troen ønsket ikke paret å bli samboere, men samtalen om giftermål kom opp allerede etter en måned. Det kjentes både rart og uvanlig å ta en såpass alvorlig avgjørelse på kort tid, beskriver Kjellaug, men likevel opplevdes det så riktig.

– Jeg var helt trygg på at jeg ønsket å dele resten av livet mitt med Ove.

Nyheten ble godt mottatt av alle rundt paret. Etter å ha vært alene i fem år, mente også barna at det kunne være godt for mammaen å ha en kjæreste.

– Både familie og venner ble utrolig glad på mine vegne da jeg fortalte dem om Kjellaug. Ei av tantene mine gråt av glede da hun fikk høre nyheten, sier Ove.

En fin augustdag, bare fire måneder etter at de møttes, satte de seg på flyet til Gran Canaria for å bli viet i Sjømannskirken.

– Det var en lykkelig dag, og jeg kjente på en stor takknemlighet, forteller Kjellaug.

Første året bodde de på Kolbotn grunnet Oves jobb som journalist i Dagen. Samtidig var det fint å kunne være et sted for seg selv uten familie i

umiddelbar nærhet og få muligheten til å bli ordentlig kjent. Planen var likevel hele tiden på sikt å slå seg ned i Rogaland. Allerede året etter gikk flyttelasset til Sandnes.

– Selv er jeg opprinnelig rogalending, så dette ble et naturlig valg. Vi ønsket naturligvis også å være i nærheten av Kjellaugs barn og barnebarn, sier Ove.

STERK KJÆRLIGHET

Kjellaug merket raskt at hun hadde fått en snill, omsorgsfull og kjærlig ektemann. En som var både tålmodig og god til å oppmuntre. Ove på sin side beskriver at han ble veldig glad i Kjellaug for den hun var og den store kjærligheten hun viste overfor ham.

– Hun er ei god og omsorgsfull kvinne som jeg ønsket å dele livet mitt med. Dessuten er hun både søt og sjarmerende.

Paret forteller om et samliv som har vært veldig fint og hvor det har oppstått få gnisninger opp igjennom årene. De er opptatt av viktigheten av å snakke ut og be om tilgivelse dersom det oppstår noe som er vanskelig. Gjennom ekteskapskurs har de lært viktigheten av kommunikasjon, men legger ikke skjul på at de her fremdeles har rom for forbedringer.

At de deler den kristne troen har vært viktig og betyr mye for begge. Dagene starter med en felles andaktsstund og er som lim i samlivet deres. De deler felles syn på det meste, liker å gå turer, er glad i å spille ulike spill og løser gjerne kryssord sammen.

– Vi trives i hverandres selskap og har det harmonisk sammen. Vi sparer heller ikke på oppmuntringer, kyss eller klemmer, fastslår Ove.

– Vi nyter turer med fjellsko og medbrakt niste, og reiser til øya der vi ble viet for å korte ned vintermånedene. Ikke minst finner vi stor glede i å være sammen med barn, barnebarn og det lille oldebarnet vi fikk i fjor, legger Kjellaug til.

De er skjønt enige om at et godt og langvarig forhold må bygge på trygghet, god kjemi, felles opplevelser og en vilje til at det skal vare livet ut. Til andre som opplever å miste ektefellen har de en oppfordring: Vær åpen for at det kan dukke opp en ny potensiell ektefelle. Det er godt å være to sammen i livet.

– Da jeg traff Ove som godt voksen, følte jeg meg som en 18-åring helt til jeg så meg selv i speilet. Kjærligheten er ikke avhengig av alder, og jeg er glad og takknemlig for at jeg fikk oppleve den på ny, sier Kjellaug. •

Kolesterolet mitt er normalt igjen med Kyolic Age

Kari-Anne Kristiansen (52) har i 10 år driftet flere helsekostbutikker. Der ble hun kjent med Kyolic AGE sine mange helseeffekter.

Det viktigste for meg når det kommer til Kyolic Age er kolesterolet mitt, selv om dette produktet har flere viktige egenskaper. Jeg har i en lengre periode ligget i grenseland til forhøyet kolesterol, og legen min har ønsket at jeg skulle begynne på statiner, noe jeg ikke ville.

Kyolic Age har hjulpet meg til å få kolesterolet ned på et akseptabelt nivå, og hjulpet meg med å holde det stabilt over tid.

I vår familie er vi belastet med arvelig forhøyet kolesterol, jeg har slitt med dette i store deler av mitt voksne liv. Mine kolesterolverdier er i dag innenfor referanserammene. "Kyolic Age tør jeg rett og slett ikke å slutte med", sier Kari-Anne.



Kyolic AGE har blitt forsket på i over 50 år.

Med over 900 publiserte vitenskapelige artikler som bl.a. viser at Kyolic AGE kan bidra til:

- normal hjertehelse
- normale kolesterolverdier
- å holde blodårene sunne
- god blodsirkulasjon og minske følelsen av tunge bein
- normalt immunsystem

Kyolic AGE er lagret hvitløk i konsentrert form som er produsert slik at sjenerende lukt blir borte, skånsom mot magen og er 20 ganger mer konsentrert enn fersk hvitløk.

Dokumentasjonen viser at Kyolic Age er et trygt og effektivt kosttilskudd i hverdagen.



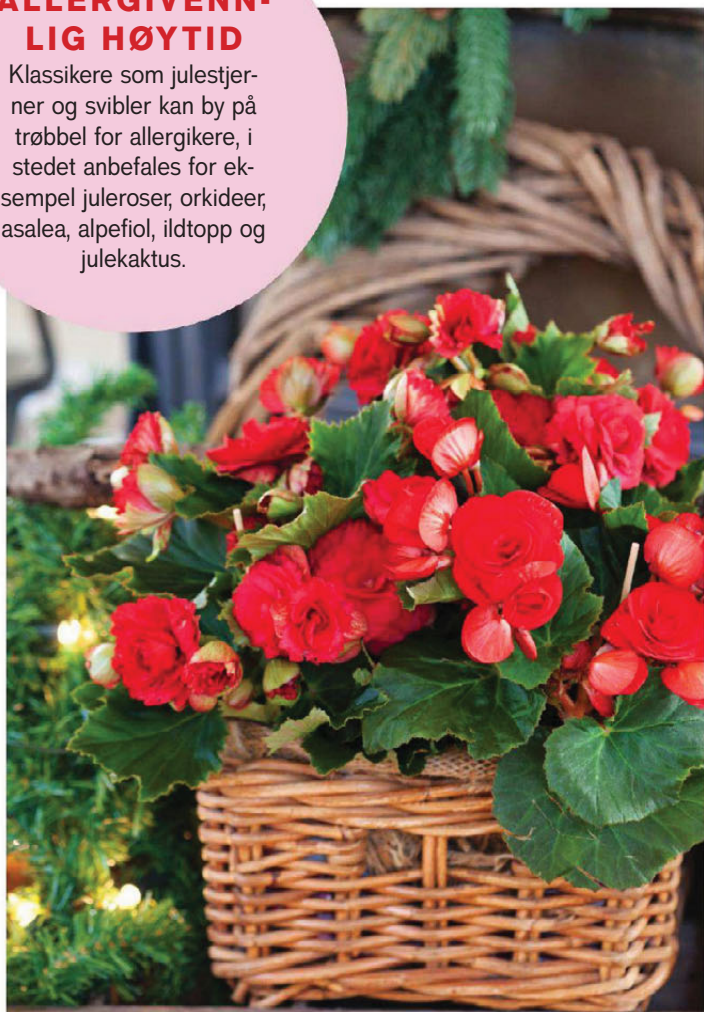
Julens skjønnheter

Her er blomstene vi ønsker velkommen inn i år som i fjor og året før der. Tradisjonsrike og nye favoritter som alle sørger for skikkelig god julestemning.

TEKST: Cecilie H. Eggen FOTO: Getty Images, Colourbox, Blomsterfråmjandet, Floriss, Floradania

ALLERGIVENN- LIG HØYTID

Klassikere som julestjerner og svibler kan by på trøbbel for allergikere, i stedet anbefales for eksempel juleroser, orkideer, asalea, alpefiol, ildtopp og julekaktus.



JULEGLEDE: Kalles også julebegonia, og flere nye og fine sorter i flotte farger trives heldigvis godt i våre lune og mørke stuer. Julegleden liker litt luft mellom plastpote og potteskjuler, og ønsker seg lunkent vann. Den trives i jevn fuktig jord, men ikke med føttene stående i vann. Legg gjerne en skive oasis i bunnen av krukken din.



ASALEA: I disse dager finner du et herlig utvalg av frodiggrønne asaleaer i butikken, proppfulle av knopper. Men skal du være sikker på at knoppene springer ut, kan det være lurt å velge de som viser litt farge. Asalea har tynne røtter som tørker fort opp, så det kan være fort gjort å gi den for mye vann og drukne planten. Prøv å vanne med en skvett lunkent vann hver dag, alternativt å drukne potten i vasken og la den renne godt av seg før du setter den tilbake.



GODE VILKÅR

Få maks ut av blomstringen til amaryllisen din ved å plassere den i et vindu med godt lys. Det gir planten mer energi og gjør at blomsterstilken ikke strekker seg like mye som om planten sto lenger inn i rommet.

AMARYLLIS: Denne vakre blomsten gjør mye ut av seg når den først slår ut i blomst. På norsk kalles denne planten også ridderstjerne og «de fire verdenshjørner». Det er fordi blomstene som oftest kommer i fire og åpner seg i hver sin himmelretning. Amaryllis er en av juleblomstene som krever lite stell. Her ligger næringen lagret i løken, og den trenger nesten ingenting annet enn dagslys og litt vann i ny og ne. La planten tørke opp mellom hver vanning, så ikke løken råtner.

VISSTE DU ...

... at svibler var utrolig populært på 1600-1700-tallet? Grunnet sin gode duft selvsagt – dette var jo tiden da man badet én gang i året. Alt som duftet sterkt og godt ble omfavnet med begge armer. Duftende blomster var populært å bruke i brystlommen slik at man kunne ta en liten sniff når stanken ble for sterk.



JULESTJERNE: Nå kommer julestjernen også i kanelfarge! Det er ikke uten grunn at julestjerne er landets mest populære juleblomst. Til sammen utgjør de en av våre mest kjente og kjære juledekorasjoner. Mange forbinder julestjerne med den klassiske, røde varianten, men de siste årene har vi sett julestjernen i flere farger enn rødt og hvitt, og kan glede oss over ferskentoner, rosafarger og bruntoner som kanel. Julestjernen har vært kjent som en ekstra giftig plante, men den er faktisk ikke så farlig som ryktene vil ha det til. Plantesaftene kan riktignok være irriterende ved større inntak, men disse er hverken så skumle eller giftige som tidligere antatt.

ROSER: Røde roser har den perfekte julerøde fargen, og er en utrolig elegant juleblomst som både kan brukes i dekorasjoner, kranser og buketter. Kombiner gjerne med brudeslør og hvite roser for en elegant vri, eller med lerkekviser og kongler for et litt mer nedpå uttrykk. Bruker du den i krans eller dekorasjon, kan du bruke små vannbeholdere med plass til én og én stilk, eventuelt oasis. Slik får blomstene tilgang til vann og holder mye lenger.



AMARYLLIS: Denne vakre blomsten gjør mye ut av seg når den først slår ut i blomst. På norsk kalles denne planten også ridderstjerne og «de fire verdenshjørner». Det er fordi blomstene som oftest kommer i fire og åpner seg i hver sin himmelretning. Amaryllis er en av juleblomstene som krever lite stell. Her ligger næringen lagret i løken, og den trenger nesten ingenting annet enn dagslys og litt vann i ny og ne.

TULIPANER: Lag din egen vakre bukett med hvite tulipaner – eller julerøde, om du heller foretrekker det. De er flotte alene, men tåler også godt å stå sammen med for eksempel silkefuru eller eukalyptus. Løkbloomstnæring hjelper deg å holde vannet fritt for bakterier samtidig som det gir næring og dermed også lengre holdbarhet. Ha lite vann i vassen og etterfyll ofte da tulipaner kan vokse seg veldig lange om du bruker for mye vann.

JULEGLEDE: O jul med din juleglede! Visste du at julegleden ikke bare står seg nydelig i krukke, men også er flott og holdbar som snittblomst i vase og dekorasjoner?

JULEKAKTUS: Klassikeren julekaktus er gjerne å finne i rause krukker hvor de henger utover kanten, men de er jo flotte å bruke i dekorasjoner også. Sett den gjerne buntet sammen med begonia og svibler og en raus dose mose. I potte trives den i din lyseste vinduskarm, og den bør stå i ro med samme side mot lyset hele tiden – da er sjansen større for at den beholder knoppene sine. Når den står i blomst, må du gjerne holde den jevnt fuktig. Så snart den er avblomstret kan du redusere litt på vanningen, men den trives ikke med å tørke helt opp.



BRUK RESTER!

Har du reker, røkelaks, skinke eller urter du ønsker å bruke opp? Tilsett små biter av det du har tilgjengelig. Godt for gjestene og miljøet.



Småretter med smak av advent

Denne helgen starter adventstiden, en gylden anledning til å servere noe godt og lekkert. Her er 6 nydelige munnfuller til bufféen, venninneklubben eller kveldsmaten.

OPPSKRIFTER, FOTO OG STYLING: Kristin Jøtun REKVISITTER: Magnor glassverk

Djevelegg-juletre

Dekorative godbiter som passer perfekt som en enkel forrett eller på et tapasbord.

6 porsjoner

6 egg

FYLL:

6 kokte eggeplommer

1½ ss mykt smør

¼ rødløk

1 ss sennep

1 ss chilisaus

1½ ss majones

TOPPING:

2 agurker

12 rips eller tranebær

12 cocktailpinner

Kok egg i 10 minutter, avkjøl i kaldt vann, fjern skall og del i to. Ta forsiktig ut eggeplommene og legg dem i en bolle.

Fyll: Finhakk rødløk og ha det i bollen sammen med eggeplommer, smør, sennep, chilisaus og majones. Mos med en gaffel og bland godt. Ha blandingen over i en sprøytepose med tupp.

Djevelegg: Legg de hardkokte eggehviten på et serveringsfat og sprøyt blandingen i gropen på hver halvdel.

Vask agurk, bruk en ostehøvel og skjær lange, tynne strimler. Prøv å få dem brede i bunnen og smalere mot toppen. Brett hver strimmel sammen som et trekkspill og stikk en cocktailpinne igjennom, slik at det ser ut som et juletre. Sett pinnen med agurk i det halve egget og sett et bær på toppen.

Pynt gjerne med litt grønt på fatet sammen med granateplekjerner eller rips.

MER SMAK!

Tilsett urter, chili, hvitløk eller andre smaker du liker i disse overraskende, dekorative og smakfulle stekulene.



Ostekuler med granateple

Disse er flotte på et ostefat og smaker nydelig med salte kjeks til.

4 porsjoner

2 ss smør, romtemperert

200 g naturell kremost

200 g urtekremost

10 blader basilikum

1 ss sitronsaft

¼ ts salt

¼ ts pepper
2-3 granatepler
salte kjeks

Pisk smør og kremost luftig med en håndmikser. Finhakk basilikum og bland det inn.

Smak til med sitronsaft, salt og pepper. Form små kuler av osteblanding og sett dem kjølig.

Rens granatepler og legg kjernene på en tallerken eller fjel. Ta kulene ut av kjøleskap like før servering og rull dem i granateplekjernene, slik at de dekker osten. Server med salte kjeks til.

TIPS!

Vårrull-ark («Spring roll pastry/wrappers») får du i frysedisken hos bl.a. Meny.



Fylte kjegler med rakefisk og røkelaks

Er du ikke så dreven på rakefisk, kan denne kombinasjonen være en idé. Smakfull og litt mildere, lekkert servert i kremmerhus.

6 porsjoner

12 vårrull-plater (se tips)

1 l soyaolje

12 ark aluminiumsfolie

FYLL:

300 g rakefiskfilet

300 g røkelaksbit

1 rødløk

200 g naturell kremost

3 dl seterrømme

2 ss sitronsaft

1 neve dill

¼ ts salt

¼ ts pepper

TOPPING:

100 g sort rogn

12 basilikumblader

Vårrullkjegler: Tin arkene med vårrull og legg dem i et lett fuktet

klede, så de ikke blir tørre. Lag kjegler av aluminiumsfolie, bruk gjerne en krumkakepinne. Klipp ut rundinger av vårrullarkene, ca. 15 cm i diameter, og rull hver sirkel rundt aluminiumskjeglene. Varm olje i en høy panne og stek kjeglene gylne i oljen. Ta dem opp med en hulløse og la dem renne av seg på rist. Når de er avkjølt, fjern forsiktig folien inni kjeglen.

Fyll: Del rakefisk og røkelaks i små biter. Finhakk rødløk. Bland kremost og seterrømme. Smak til med sitronsaft, finhakk dill, salt og pepper. Bland rakefisk, røkelaks og rødløk i osteblandingen. Fyll kjeglene med blandingen like før servering. Topp med rogn og pynt med basilikum. Serveres stående i en form eller bolle fylt med salt.

Rødbetbrødtårn med kremost og ribberull

Fargerike og fyldige brødtårn som pynter opp. De kan fylles med alt du ønsker, men smaker nydelig med ost, ribberull, nøtter og honning.

6 porsjoner

BRØD:

500 g rødbeter

5 dl rødbetjuice

1 ss sennep

1 ss olivenolje

ca. 8 dl hvetemel

1 pk. tørrgjær

1 ts sukker

1 ts salt

FYLL:

200 g kremost med krydder

2 dl seterrømme

1 neve kruspersille

¼ ts salt

¼ ts pepper

100 g ribberull

PYNT:

12 blader basilikum

100 g nøtter

1 dl honning

Rødbetbrød: Skrell og kok rødbeter møre i rødbetjuice, ca. 15 minutter. Avkjøl i kokevan-

net til ca. 30 grader. Del i biter. Ha rødbet og kokevann i en hurtigmikser. Tilsett sennep og olivenolje og kjør til en jevn masse.

Ha rødbetmassen i en bakebolle, tilsett det meste av hvetemelet, gjær, sukker og salt og elt i minst 15 minutter. Dekk bollen med et kjøkkenhåndkle og la heve ca. 1 time.

Ha deigen på et bakebord. Kna den sammen, form til et brød og legg i en brødform. Dekk med kjøkkenhåndkle og la det heve minst 50 minutter. Stek på nederste rille ved 210° i 30–35 minutter. Bank på brødet; en hul lyd betyr at det er ferdig. Avkjøl på rist.

Ostefyll: Bland ost, rømme og finhakk persille. Smak til med salt og pepper.

Montering: Skjær brød i skiver og fjern skorpen. Del hver skive i fire kvadrater. Smør ostefyll på hver bit og legg på en kvart skive ribberull. Legg brødterningene oppå hverandre

i fire lag med fyll imellom.

Bland nøtter og honning. Sett bitene på et fat, pynt med urter og nøtter. Ringle over litt honning like før servering.



FINGER-MAT

Stikker du en cocktailpinne gjennom brødene, blir de enklere å forsyne seg med.



VISSTE DU...

...at denne serveringsmåten kalles charcuterie board? Det skal være innbydende, lekkert og overdådig. Her kan kreativiteten få utløp.

Adventskrans med ost og spekemat

Lag en lekker krans som bugner av skinke, ost, frukt og annen snacks! En av årets hotteste serveringstrender.

4–6 porsjoner

250 g brie
200 g Jarlsbergost
1 spekepølse, Salsiccia
150 g salami, Familia
200 g spekeskinke

PYNT:
50 g bringebær
50 g rips
2 fiken
4 ss honning
grønne blader

Skjær brie i tynne trekant og Jarlsberg i skiver. Skjær noen tykke skiver spekepølse.

Servering: Finn frem en stor

fjøl, helst rund. Legg grønne blader i en sirkel (vi har brukt tuja). Lag roser av salamiskiver ved hjelp av et lite dramme-glass: Legg en salamiskiven halvveis ned i glasset, slik at den stikker ut over kanten. Legg en ny skive inni. Fortsett med 4–5 skiver til. Løft ut «rosen» og sett den på fjelen. Gjør det tilsvarende med

spekeskinkeskivene. Legg på ost i trekant og skiver, hele bringebær, noen rips og fiken i tynne båter. Sett på en liten skål med honning.

Serveres med godt brød, kjeks, flatbrød eller rundstykker til.

VÆR RASK!

Desserten må serveres med det samme den er montert, ellers faller den sammen.



Trifle med julekaker og marengs

I denne herlige desserten er det lag på lag med overraskelser.

4–6 porsjoner

1 pk. bringebær (125 g) gelépulver
350 g friske bringebær
ca. 200 g berlinerkranser eller andre julekaker

RÅKREM:

3 eggeplommer
3 ss sukker
3 dl kremfløte

MARENGS:

3 eggehviter
1 liten klype salt
225 g sukker

BRINGEBÆRSAUS:

400 g frosne bringebær
200 g sukker
1 ss sitronsaff

TOPPING:

1 ss sukker

Gelé: Kok gelé etter anvisning på pakken, men bruk halv vannmengde for sterkere smak. Avkjøl litt og hell geleen i en dyp bolle eller serveringsglass. Sett kaldt til den stivner.

Rå krem: Pisk eggeplommer og sukker til stiv eggedosis. Stivpisk kremfløte og vend den inn i eggedosisen.

Marengs: Ha eggehviter i en ren, tørr bolle. Pisk dem sakte med litt salt til de danner stive topper. Tilsett sukker, litt og litt, og pisk til blandingen er myk og blank. Ikke visp for lenge, da blir blandingen kornete.

Bringebærsaus: Ha alle ingrediensene i en kasserolle og kok forsiktig opp. Kok noen minutter, rør av og til. Avkjøl litt og kjør glatt med stavmikser. Sil sausen gjennom en finmasket sil og hell den i en mugge. Strø på et tynt lag sukker og sett sausen kjølig.

Montering: Hell et lag rå krem over geleen. Legg på friske bringebær og et lag berlinerkranser. Deretter et nytt lag bringebær og igjen et lag rå krem. Bre marengs på toppen og brenn den lett med en crème brûlée-brenner. Hell gjerne litt bringebærsaus over og server resten ved siden av.



Ta julebaksten til nye høyder



God Jul!



Dr. Oetker har alt du trenger av dekorasjon, pynt og ingredienser til julebaksten. Du finner alle våre juleprodukter i butikken i løpet av oktober

Mør Hubrostips!

En mikrobølgeovn er kjekk å ha når du skal smelte sjokolade og nougat. Finhakk sjokoladen og ha den i en mikrosikker skål. Kjør på full styrke (ca. 700–1000 watt) i 20–30 sekunders intervaller. Rør godt for hver gang og ikke kjør for lenge, da kan sjokoladen bli kornete. Nougat smelter fortere, så kjør den på lavere styrke.

Nougat med mandler

Det er lov å begynne å tenke på julegodtene nå. Disse konfektbitene er søte, myke og knasende gode.

40 stk.

150 g mandler eller nøtter
400 g nougat
200 g mørk sjokolade

Rist mandler/nøtter i en tørr panne til de begynner å få litt farge. La dem avkjøles.

Smelt nougat og halvparten av sjokoladen i en skål over vannbad.

Grovhakk mandler/nøtter og bland dem i den smelte nougat-blanding. Spar noen til pynt.

Hell blandingen i en bakepapi-kledd, ildfast form (15 X 20 cm). La massen stivne.

Smelt resten av sjokoladen over vannbad og hell den over nougat-blanding. Dryss resten av mandlene/nøttene over og la det stivne.

Skjær konfekten i små firkanter og server.

Tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

KLAR SAMMENHENG: Å holde det rent i munnen har stor betydning for hele kroppen din.



TANNPUSS ER VIKTIG FOR HELE KROPPEN:

*Rene tenner
gir deg bedre helse*

Du kommer ikke til å slurve med tannpussen etter å ha lest dette: Noen minutters tannpuss kan gjøre underverker for hele kroppen din.

TEKST: Julie Sverrer FOTO: Getty Images



Visste du at du kan bli sunnere uten å bruke mye tid hver dag? Fire minutter til tannpuss og et enkelt minutt eller to for rengjøring av mellomrommene mellom tennene kan være en svært lønnsom investering i helsen din.

– Det er en klar sammenheng mellom helse i munnen og helse i resten av kroppen når det gjelder en rekke kroniske sykdommer, sier praktiserende tannlege og leder i den danske tannlegeforeningen, Susanne Kleist.

Bakterier i munnen kan nemlig migrere fra munnhulen til blodet, noe som kan ha alvorlige konsekvenser for din generelle helse. Studier viser for eksempel at tannkjøttbetennelse gjør det vanskeligere å regulere blodsukkeret hvis du lider av diabetes 2.

Du har også økt risiko for å utvikle lungebetennelse hvis munnhygien er dårlig. Det er anslått at ti prosent av alle tilfeller av lungebetennelse på sykehjem kan unngås ved tilstrekkelig munnpleie. Har du rene tenner, vil du også komme deg raskere etter en operasjon.

– Nå nylig har også en mindre studie vist at man har et mildere koronaforløp hvis man tar godt vare på tennene, sier Susanne Kleist.

Hun forteller videre at tannleger og forskere har visst om sammenhengen mellom munnhelse og kroppens øvrige helse i flere år, men at denne kunnskapen først nå virkelig kommer ut blant befolkningen.

– Det er superviktig å få det spredt ut, for det er lett å gjøre noe med. Mitt beste råd er å pusse tennene hver dag, to ganger om dagen, i to minutter. I tillegg må du oppsøke tannlegen regelmessig og sørge for å holde mellomrommene rene.

TENNER I FORANDRING

Du har kanskje hørt det siste rådet før. Uansett, i boken «Maneter eldes baklengs» fra



2021 gikk molekylærbiolog og forfatter Nicklas Brendborg ut og annonserte at det viktigste – og enkleste – du kan gjøre for helsen, er å bruke tanntråd hver dag.

– Her er det imidlertid viktig å være klar over at tanntråd ikke er det riktige valget for alle. Det kommer an på hvor store mellomrom du har mellom tennene. Bruk tanntråd hvis tennene står tett. Hvis du har større mellomrom, bør du bruke en mellomromsbørste. Det er ikke tanntråden som forbedrer helsen din. Det er å holde mellomrommene rene, slår Susanne Kleist fast.

Regelmessige besøk hos tannlegen er selvfølgelig også viktig. Munnskyll, derimot, utgjør ingen forskjell, med mindre det er den typen du får foreskrevet etter en operasjon.

Men hvordan vet du egentlig om du har en sunn munn?

– Det vil tannlegen kunne hjelpe deg med å svare på. Du kan også kjøpe fargetabletter reseptfritt på apoteket som avslører utilstrekkelig børsting. Da farges områder med karies rødt. Det kan gi en indikasjon på hvor i munnen du må være mer grundig. Ellers må du reagere hvis tannkjøttet blør. Sunt tannkjøtt blør ikke ved vanlig, korrekt børsting. Likeledes kan ising i tennene være et tegn på for mange bakterier.

Susanne forteller at det er en smakssak hvilken type tannbørste du foretrekker, elektrisk eller manuell. Men den elektriske har den fordelen at den gjør de rette, roterende bevegelsene. Og enkelte varianter kommer også med timer, slik at du sikrer at det faktisk går to minutter.

– To minutter kan føles som overraskende lang tid når du pusser tennene, lyder tannlegens råd. •

FLOUR: Vær oppmerksom på at noen tannkremer fra helsekosten ikke inneholder fluor.

PUSSE DU RIKTIG?

- Puss to ganger om dagen i to minutter. Ta deg gjerne god tid.
- Bruk en myk tannbørste med mange tetsittende buster.
- Bruk alltid en tannkrem med fluor da det hemmer utviklingen av plakk. Noen tannkremer fra helsekostbutikker inneholder ikke fluor.
- Puss i sirkulære bevegelser og vær grundig, slik at du kommer deg rundt i alle kroker og kroker. Børst alle overflater på alle tenner, foran, bak, mellom og helt opp til tannkjøttet, der det er en del bakterier. Det er viktig å få fluoren fra tannkremen fordelt i munnen.

RENGJØR TENNENE RIKTIG

- Tanntråd er spesielt egnet for deg som har tetsittende tenner.
- Interdentalbørste eller mellomromsbørste er spesielt egnet for deg med mellomrom mellom tennene. De kommer i mange forskjellige størrelser. Ta gjerne på litt tannkrem.
- Tannpikere er ikke like effektive til å rengjøre tennene som mellomromsbørster. Tannpikere er til gjengjeld gode til å fjerne matrester.
- Solobørsten er bra til de bakerste tennene. En solobørste er en tannbørste med kun ett sett med buster, de er kortere og ofte stivere enn busten på en vanlig tannbørste.

Kilde: Tannlegeforeningen

SAMMENHENG

Nesten halvparten av den voksne befolkningen i Norge har periodontitt, altså tannkjøttbetennelse. Det er en sammenheng mellom periodontitt og sykdommer som diabetes, hjerte- og karsykdommer, psoriasis, leddgikt, osteoporose m.m.



HVOR LANG TID?

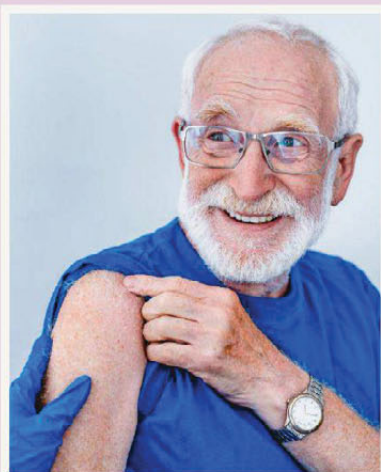
Synes du det er vanskelig å beregne tiden for fjellturen? Vanlig gangtid på sti er 3,5 km/t hvis du går med 10 kg sekk. Er det bratte bakker bruker du 15 minutter pr. 100 m stigning. Barn under 10 år trenger dobbelt så lang tid som voksne. Husk å legge inn pauser!

Kilde: DNT.no

UTSETTER

En ny vaksine mot helvetesild ser ut til å utsette demens til en viss grad. Hva som er årsaken vet forskerne foreløpig ikke nok om. En teori er at vaksinen styrker kroppens immunsystem.

Kilde: Forskning.no



MER SKÅNSOMT

I mars 2025 vil kreftpasienter få en helt ny type behandling i Norge, såkalt protonbehandling. Denne er mer skånsom enn vanlig stråleterapi, skader ikke det friske vevet bak sowlsten.

Kilde: Sykepleien.no



Slik bygger du nye relasjoner

Det gir både god helse og bedre livskvalitet. Høsten er gjerne en tid for å begynne med noe nytt. Et studie eller spennende kurs?

Uansett vil du komme i kontakt med andre mennesker.

Synes du det er vanskelig å bli kjent med andre? Her er noen tips:

1. Hils på ukjente: Et «hei» eller en hyggelig kommentar til en du ikke kjenner kan være en fin start på et bekjentskap.

2. Vær sjenerøs når du skriver meldinger: En tekstmelding er en fin anledning til å bli bedre kjent.

3. Smil: Å få et smil fra en fremmed gir en utrolig god følelse. Et smil viser

vennlighet og gir en opplevelse av å bli sett og verdsatt. Kanskje får du et smil igjen?

4. Ring venner, kolleger og familie: Digitale medier kan gjøre at vi velger bort andre kommunikasjonsformer. Det å prate sammen, enten ansikt til ansikt eller via telefonen, er likevel det aller beste.

5. Tenk igjennom hvilke personer som gir deg glede.

Kilde: Kristiania

ENDELIG ET SKJØNNHETSPULVER MED BÅDE KOLLAGEN OG HYALURONSYRE

Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder er et helt nytt pulver på det norske markedet. Det kombinerer både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. Det vil si det beste til huden din.

Noen ingredienser er viktigere enn andre når vi snakker hud. Selv om vi lever sunt og trener, endres huden med alderen. Den blir mindre smidig og fast, og vi utvikler fine linjer og rynker. Stadig flere ønsker å supplere med et kosttilskudd som tilfører gode

næringsstoffer innenfra, og som fint kan suppleres med en god krem.

Skjønnhet innenfra

Nå introduserer New Nordic Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder, som inneholder både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. Det vil si at du får alt det beste til huden din i ett og samme pulver.

Alt det beste for en vakker hud

Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder inneholder hydrolysert maritimt kollagen-peptid, som betyr at det opptas enklere i kroppen samt hyaluronsyre og vitamin C. Kollagen styrker og støtter huden og gjør den fastere. Kollagen bidrar også til å gjøre rynkene mindre synlige, og gir en følelse av

godt hydrert hud. Vitamin C bidrar til en normal kollagenproduksjon, noe som er viktig for at huden skal fungere optimalt. I tillegg beskyttes cellene mot oksidativt stress. Alt i alt er dette pulveret en herlig miks for en vakker hud.

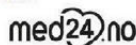
Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

DERFOR ER COLLAGEN & HYALURON™ BEAUTY POWDER SÅ BRA

1. Motvirker synligheten av rynker, og hjelper med å forbedre hudens elastisitet.
2. Bidrar til følelsen av god fuktighet til huden.
3. Nøytral smak og kan enkelt røres ut i ønsket væske.
4. Kollagen fra bærekraftig fiske.



Tips:

Pulveret kan røres ut i vann, smoothie, juice, yoghurt eller kaffe.

JEG HAR FÅTT VAKKER HUD!

Mette elsker alt som har med skjønnhet å gjøre. – Derfor styrker jeg huden med Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder hver dag. Det gir meg fantastisk hud.

Ble anbefalt Collagen & Hyaluron Beauty Powder
Jeg fikk faktisk anbefalt det nye Beauty Powder fra New Nordic da jeg var innom Matas, som er en dansk butikkjede innen skjønnhet og velvære. Jeg snakket med en hyggelig medarbeider om huden min, og hun fortalte at hun selv var veldig begeistret for kombinasjonen av både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. «Tre supre ingredienser, som alle skjønnhetsekspertene ser etter når det kommer til effektiv og god hudpleie», sa hun.

Enkelt å bruke

- Jeg blander pulveret ut i kaffen min hver morgen, og tar den med i bilen. Det er veldig enkelt.

Vakker og strålende hud

Huden min har forandret seg etter at jeg begynte med pulveret. Den gløder og jeg merker på huden min at den får tilført godt med fuktighet. Samtidig ser den fastere og smidigere ut. Jeg har også fått flere komplimenter av venninnene mine, som synes at jeg stråler.





— Mannen min trodde jeg var utro

Hverken Nina eller ektemannen ønsket seg flere barn enn de tre de hadde satt til verden. Derfor var de enige om at han skulle sterilisere seg. Men så ble Nina gravid ...

Nina bor like utenfor Oslo på et lite småbruk i et koselig hvitt hus. Duften av nystekte vafler fyller entreen i det gamle huset, og Nina ønsker meg velkommen med et fast håndtrykk. Hun er sporty kledd og har brunt hår som rammer inn et blidt fjes. Vi tar plass på kjøkenet.

– Her kan vi sitte i fred, sier Nina og tryller fram en skål med hjemmelaget jordbærsyltetøy som hun setter ved siden av stabelen med vafler. Nina og hennes ektemann Bengt ble foreldre til to tvillinggutter da de var i 20-årene. Det ble et hektisk liv for paret.

– Vi hadde jo ikke ventet to, men vi var unge og sterke. Så det gikk bra det, smiler Nina.

ØNSKET IKKE FLERE BARN

Da tredjemann kom til verden var de begge midt i 30-årene.

– På det tidspunktet var vi etablert og fullt opptatt med å gjøre karriere. Tvillingene var forbi småbarnsfasen og var blitt mer selvstendige. Men minstemann Thomas var en vilter og utfordrende krabat.

Nina var ansatt i en bank, og ektemannen jobbet skift på oljeplattform. Dermed falt mye av ansvaret på Nina mens mannen hennes var på jobb i to uker av gangen. I tillegg til fulltidsjobben skulle hun hente i barnehage, gå på foreldremøter, hjelpe til med lekser og ordne alt i huset. Hun følte seg som en alenemor når mannen var på jobb, og hun var ofte sliten.

– Det var Bengt som først spøkefullt foreslo at han skulle sterilisere seg. Senere begynte vi å snakke alvorlig om det. Siden inngrepet er enklere for menn enn kvinner, ble vi enige om at han måtte til pers. Jeg må innrømme at jeg ble lettet da han foreslo det. Så slapp vi

å være bekymret for preven-sjon. På samme tid begynte ekteskapet å skranke. Etter at tredjemann kom til verden begynte Nina og Bengt å skli fra hverandre.

– Bengt klaget over at vi ikke hadde noe samliv lenger. En dag jeg skulle ut, var han stille og mutt. Da jeg spurte om noe var i veien, sa han rett ut at han trodde jeg hadde en elsker.

– Hvordan reagerte du da?

– Jeg følte at det var veldig urettferdig at Bengt kunne tro noe slikt. Jeg ble sint. Jeg hadde også en ansvarsfull jobb og mye arbeid som måtte tas igjen når Bengt var hjemme. Men det var ikke bare det. Jeg hadde behov for å treffe kolleger og venner og dyrke mine interesser. Det var umulig å få noe tid for seg selv mens Bengt var på jobb. Samtidig måtte jeg innrømme for meg selv at grunnen til at jeg gledet meg til han kom hjem, var at jeg endelig fikk litt tid for meg selv. Jeg innså også at jeg hadde sluttet å lengte etter Bengt når han var ute på jobb. Jeg hadde sluttet å overraske ham med en deilig middag, vin og levende lys når han gikk av skift. Nå var det blitt sånn at jeg nesten sto på dørstokken og ventet på at han skulle komme hjem slik at jeg kunne gå ut, sier Nina og forteller at de kranglet stadig mer.

VAR KVALM OG HANGLET

– Det at vi ikke snakket sammen lenger var noe som hadde skjedd gradvis, uten at vi egentlig la merke til det. Jeg var opptatt på min kant og Bengt på sin. Det eneste vi hadde felles var barna. Noe måtte gjøres for å redde forholdet. Vi bestemte oss for å reise bort for å tilbringe tid sammen, bare vi to. Turen gikk til Barcelona med besteforeldre som barnepass.

– Og det ble vellykket?

– Det ble en fin helg hvor vi endelig fikk slappet av

sammen. Vi koste oss med vin på små, intime kafeer, gikk på kunstutstillinger og oppdaget hverandre på nytt.

– Ble forholdet styrket av turen?

– Kanskje en stund. Men da vi kom hjem, gikk vi snart inn i den samme gamle tralten. Barna og jobben kom først. Ingen av oss hadde overskudd til å dyrke forholdet. Et par måneder senere begynte Nina å føle seg dårlig.

– Jeg hanglet og var kvalm om morgenen. Ikke en eneste gang falt det meg inn at jeg var gravid.

– Men det var du? Nina nikker.

Han ble rasende, pakket tingene sine og føk ut av døren.

– Jeg dro til legen da jeg ikke ble noe bedre. Han kunne gratulere meg med at jeg var gravid.

– Til tross for steriliseringen?

– Ja. Jeg sa først at det måtte være feil og tok flere hjemmetester med samme resultat. I flere dager var jeg i tvil om hva jeg skulle gjøre. Skulle jeg ta abort? Jeg trengte tid til å tenke over situasjonen, så derfor ville jeg vente med å si noe til Bengt.

BESKYLDT FOR UTROSKAP

Nina var spent på hvordan ektemannen ville reagere når han kom hjem fra Nordsjøen. Ikke i sin villeste fantasi hadde hun trodd at han ville reagere som han gjorde.

– Hva sa han?

– Han ble rasende og beskyldte meg for å ha vært utro. Han pakket noen ting og føk ut døren.

– Men du hadde ikke vært utro..?

– Aldri. Vi hadde våre problemer, men utro var

jeg ikke. Bengt reiste hjem til sine foreldre og bodde der noen dager for å få tid til å tenke, som han sa. Da jeg snakket med ham på telefonen, hadde han roet seg. Etter et par dager tror jeg han innså at jeg ikke var gravid med en annen mann. Dessuten kunne han jo bare ta en farskapstest hvis han ikke trodde meg.

– Hva var forklaringen på at du ble gravid?

– Vel, Bengt kom på at han hadde glemt den obli-gatoriske oppfølgingstimen hos legen for å sjekke om steriliseringen var vellykket. Det viste seg at den ikke var det. Bengt var ikke blitt ste-

ril. Heldigvis, for hvis ikke hadde vi aldri fått Synne.

– Hvordan ble samlivet mellom dere etter at nummer fire kom til verden?

– Vi innså at vi måtte ta noen grep. Jeg orket ikke tanken på å fortsette som før med det stressende livet og fire barn å ta vare på. Vi solgte huset og flyttet på landet. Hele familien fikk et nytt liv. I dag har vi tre flotte gutter og attpåklatten Synne, som snart fyller ti år. Nå føler jeg at jeg har tid til dem. Tvillingene André og Ruben har flyttet hjemmefra for å studere, men er ofte hjemme i helgene. Ute på tunet har vi høns, to griser og en hest.

– Og det er kanskje nok?

– Det er nok. Bengt steriliserte seg på nytt, og denne gangen glemte han ikke oppfølgingstimen sin, sier Nina og smiler. •



Jeg møtte bygdedyret

Det første året på bygda var helt fantastisk. Men en klubbkveld hos en venninne ble begynnelsen på et sant mareritt.

Som ung alenemor er det ikke alltid lett å få økonomien til å strekke til. Det var bakgrunnen for at jeg en dag bestemte meg for å flytte 20 mil fra den dyre leiligheten min i byen der jeg er vokst opp, til en bygd på landet.

Jeg har alltid hatt en drøm om et liv på landet, men den dagen flyttebilen kom, var jeg spent og jentene litt forvirret. Med god hjelp fra foreldrene mine, som var hos oss den første uken, kom vi raskt i orden. Jeg fikk meg raskt jobb på sykehjemmet i bygda, og Hilde og Anna fikk venninner i nabolaget. Leiligheten vår var romslig og fin, og kostet ikke mye i måneden.

Karin, som jeg hadde gått på skole sammen med før, bodde i bygda, og hun kom ofte innom og presenterte meg for sine venner. Jeg ble med i en jentegjeng på syv, som møttes én gang i måneden. Det første året stortrivdes jeg i bygda og angret ikke et sekund på at vi hadde flyttet. Jeg fikk meg også en kjæreste, Rune, som jentene mine heldigvis også likte godt. Men den kvelden Liv skulle ha jenteklubben på besøk i kjellerstuen sin, skulle snu livet mitt på hodet.

Kvelden begynte som vanlig med god stemning, god mat og vin, og syv skravlende damer. Klokken var over midnatt da jeg som førstemann sa takk for meg. Jeg var oppe i gangen og kledde på meg yttertøyet da Livs kjæreste, Tore, dukket opp.

– Går du allerede, Synne?

– Ja, jeg må hjem til barnevakten og sende henne hjem, sa jeg.

– Og så skal jeg komme meg i seng for å være i god form i morgen.

– Hjem i seng, ja, sa Tore.

– Skulle gjerne vært sammen med deg i den sengen. Jeg trodde jeg hørte feil.

– Hva sa du?

– Du hørte meg nok, svarte Tore.

Han kom helt bort til meg og strøk meg over brystene.

– Jeg har hatt lyst på deg siden jeg så deg første gangen, Synne.

Tore luktet alkohol og var heller ustø på foten. Jeg ble først stående ute av stand til å reagere, men så fattet jeg meg, så ham rett inn i øynene og ga ham noen kraftige salver. Jeg fikk på meg støvlettene og kom meg raskt ut av huset. På vei hjemover var tankene min et kaos, men jeg kom frem til at jeg ikke ville si noe om dette, hverken til Liv eller noen andre.

HUN TRODDE MEG IKKE

Neste morgen våknet jeg av en hysterisk Liv på mobilen.

– Tore har fortalt at du prøvde deg på ham i går da du gikk hjem!

Hun hylte hysterisk om hva slags menneske jeg måtte være. Dette skulle alle få vite, og jeg var ikke velkommen i klubben mer. Jeg fikk ikke sagt et ord før hun la på, så jeg prøvde å ringe henne opp flere ganger, men hun svarte ikke. Til slutt sendte jeg henne en tekstmelding og fortalte hva som egentlig hadde skjedd. Svaret jeg fikk gjorde det klingende klart at hun ikke trodde meg. Ikke lenge etter hadde jeg Karin på døren. Jeg fortalte henne gråtende om hva jeg hadde opplevd, og at Tore måtte ha fortalt til Liv at det var jeg som prøvde meg på ham, og ikke omvendt.

– Ja, sa Karin, – Liv var ganske bestemt da hun ringte meg. Hun tror ikke på det du sier. Jeg prøvde å roe henne ned, men hun er skikkelig sint og har ringt rundt til alle jentene i klubben.

At Karin trodde på meg, gjorde dagen min litt bedre. Men saken var langt fra ute av verden. Et par dager senere merket jeg en forandring hos noen av kollegene mine på jobben. De sendte meg blikk som ikke var til å ta feil av, og de inkluderte meg ikke som før.

Jeg begynte å grue meg til å gå på jobb, det som før hadde vært en glede. På den lokale matbutikken merket jeg også at mennesker jeg før hadde vært på hils med, så en annen vei og lot som om de ikke kjente meg. Kjæresten min trodde på meg og støttet meg, heldigvis. Hadde han ikke gjort det, tror jeg at jeg hadde knekt enda mer sammen.

TENTE PÅ ALLE PLUGGER

To måneder etter episoden med Tore, var jeg på jobb, og i lunsjen begynte damene å snakke om en bygdefest de gledet seg til. I det samme kom en kollega jeg tidligere hadde hatt god kontakt med, gående forbi.

– Pass godt på mennene deres da! slang hun ut.

Det var som å få en knyttneve i magen, og det ble pinlig stille rundt bordet. Dagen etter fikk jeg legen til å sykmelde meg for tre måneder. Det var tre gode

fikk jeg sagt akkurat hva jeg mente om dem begge to som mennesker. At hun sikkert visste hva slags notorisk utro type hun hadde, men likevel hadde latt det gå ut over meg, det var nå én ting. Men barna mine: Der gikk grensen! Denne gangen var det en ydmyk Liv som satt og hørte på meg, og jeg ga henne ikke en sjanse til å si noe. Det føltes godt endelig å få sagt hva jeg mente om henne, og jeg var ganske sikker på at nå hadde jeg stoppet skravlingen hennes.

Men det var for sent. Én uke senere fikk jeg innkalling til barnevernet. Det hadde kommet inn to bekymringsmeldinger på meg som mor: én fra skolen, som hadde hørt ryktene, og én fra en anonym kvinne. Jeg var sjokkert. At Rune, som har vært et positivt og godt tilskudd til vår lille familie, også skulle bli dratt inn i dette, var helt ufattelig. Vi dro på møtet sammen, og traff heldigvis en hyggelig

Ryktet sa at jeg prøvde meg på andres kjærester.

månader. Jeg slapp å forholde meg til stygge blikk og mennesker som overså meg daglig. De to siste ukene før jeg skulle tilbake på jobb, gruet jeg meg veldig. Men det gikk over all forventning.

Stemningen var nesten like god som før episoden med Liv og Tore. Jeg begynte å fatte mot og få selv tilliten tilbake, helt til Karin ringte meg og sa at Liv hadde spredt rykter om at jeg ikke ivaretok barna mine, og at hun og Tore hadde vært vitne til mye rart mellom meg og Rune.

– At dere visstnok drikker mye og krangler høylytt, sier de.

Dette fikk meg til å tenne på alle plugger, og senere samme dag dro jeg rett bort til Liv og Tore. Endelig

dame som etter tre måneder ikke kunne se noen omsorgssvikt hverken hos meg eller Rune. Hun syntes jentene var velutviklede og sunne, og at de fikk nok stimulans og kjærlighet. Men alt dette hadde tatt på, og jeg ble igjen sykmeldt i en periode.

Det som begynte som et fantastisk liv på landet, hadde blitt ødelagt av løgn og onde rykter. Jeg bestemte meg for å flytte til byen igjen, og Rune ville heldigvis være med meg. Jentene mine går nå i andre og tredje klasse. De savner bygda litt, men synes det er fint i byen også. Jeg har ikke gitt opp drømmen om et liv på landet, og Rune og jeg har snakket litt om at vi kanskje kan flytte tilbake når vi er pensjonister. Men ikke før! •

Mamma godtok ikke valget mitt



Mamma ønsker seg så veldig et barnebarn. Derfor ble hun rett og slett sint da jeg som er enebarn, valgte å satse på en mann som ikke kan gi meg barn. Nå er det åtte år siden vi snakket sammen sist, men i dag ringte det på døren ...

I dag fikk jeg en blomsterbukett levert på døren min da jeg kom hjem fra jobben. Jeg ble forundret, for hverken mannen min Tor eller jeg har bursdag. Da jeg pakket den opp, så jeg at det hang ved et brev. Det var fra mamma. Hun skrev at hun syntes tiden er inne for at vi får kontakt med hverandre igjen.

Vil jeg møte henne? Det har gått åtte år uten at jeg har sett moren min. Åtte år med taushet og mange tanker. Og enda flere sære

følelser. Det er én eneste grunn til den brutte kontakten, og det er mitt valg av livspartner. Mamma klarte ikke å takle at jeg valgte Tor, og den dagen jeg fortalte at vi skulle gifte oss, sa hun at jeg fikk velge mellom henne og Tor. Jeg valgte mannen jeg elsket over alt på jord.

Jeg er enebarn. Faren min døde da jeg var seks år, og at jeg alltid har savnet en pappa, er ingen hemmelighet. Mamma hadde noen kjæresten i årenes løp, men ingen av dem var spesielt interessert i meg. De var nok

mer opptatt av at jeg skulle sove over hos besteforeldrene mine, slik at de kunne ha mamma for seg selv.

Jeg har aldri hatt en drøm om å leve et familieliv som voksen, selv ikke det å få barn har vært viktig for meg. Mens andre småjenter lekte med dukker, likte jeg best å være sammen med guttene i gaten. Da jeg kom i tyveårene, kom mamma stadig inn på dette med å stifte familie. Hun lengtet etter å bli mormor. Jeg var lenge samboer med en mann, noe som ga henne håp om både

giftermål og barn. Men det tok slutt etter fem år, uten at jeg hadde gitt mamma noe barnebarn.

FULGTE HJERTET

Like før jeg fylte 30 år, møtte jeg Tor. Han nærmet seg 50, og var dermed mer på mammas alder enn min. På den tiden hadde mamma vært gift med Frank i flere år, og hun var definitivt klar for å bli bestemor. Jeg ble stormende forelsket i Tor, til tross for at han ikke kunne få flere barn. Han hadde en voksen sønn, og hadde for lengst sterilisert seg.

Mitt møte med Tor var som å møte en sjelefrinde. For meg var han som en klok far, samtidig som han var varm, imøtekommende og morsom. Det var ikke en eneste gang vi møttes uten at

DE BLÅ SIDENE

jeg knakk sammen av latter, eller lærte noe nytt. Jeg var fylt med beundring og kjærlighet for Tor, og jeg var så lykkelig over at han ikke så på min unge alder som en hindring.

Han på sin side snakket alvor med meg den dagen vi bestemte oss for å satse på en felles fremtid. Han ville prate med meg om det å få barn. Eller ønsket mitt om å få barn.

– Du gjør et alvorlig valg for resten av livet hvis du velger meg, sa han.

Tor ba meg om å ta meg tid til å tenke meg veldig godt om, slik at jeg skulle være helt sikker. Men for meg var Tor drømmemannen, og jeg trengte ingen betenkningstid. Jeg visste at jeg ville følge hjertet mitt. For meg var denne kjærligheten fra Tor mye viktigere enn å bli mor. Men jeg var ikke forberedt på mammas reaksjon.

Hun ble nærmest hysterisk. Hun skrek til meg. Hun ba meg tenke på fremtiden min og om hvor tomt livet mitt ville bli den dagen Tor kom til å dø fra meg. Hun ba meg innstendig om å slippe taket i ham og heller finne meg en mann på min egen alder.

– En vakker dag kommer du til å angre, sann mine ord! sa hun med bitterhet i stemmen.

Hun var så fordømmende at det gjorde vondt langt inni sjelen min. Hun taklet ikke Tor, ville ikke ha noe med ham å gjøre, og mente bestemt at jeg søkte en farsfigur fordi min egen far døde mens jeg var barn. Men hva så? Om Tor representerer den faren jeg aldri har hatt, så spiller det vel ingen rolle! Det viktigste er vel at vi elsker hverandre og har det godt sammen?

Jeg prøvde å forklare henne at jeg følte Tor var en mann som kunne gi meg alt jeg noensinne hadde drømt om, og at jeg faktisk syntes at kjærligheten er viktigere enn barn. Mamma følte seg skamfull på vegne

av meg. Jeg merket godt at hun var veldig opptatt av hva andre mente og tenkte. Hun likte ikke Tor, hun likte ikke valget mitt og hun ville aller helst bestemme over livet mitt. Vi kranget mye, inntil den dagen hun ba meg om å velge.

HAR ALDRI ANGRET

Å leve uten kontakt med mamma i åtte år har selv sagt vært sårt. Men fordi jeg har hatt Tor rundt meg, har det gått bra likevel. Han har gitt meg en uendelig trygghet i disse årene, og jeg føler meg like elsket hver eneste dag. Nå vil altså mamma ha kontakt igjen, og jeg lurar på om hun endelig har innfunnet seg med mitt livsvalg, eller om hun rett og slett er nysgjerrig på livet mitt.

Jeg vet ikke. Tor synes jeg skal takke ja til hennes utstrakte hånd og høre hva hun har på hjertet. For mennsker er stadig i utvikling, som han sier, og kanskje har det skjedd noe i livet hennes som har gitt henne nye tanker. Det jeg vet, er at jeg ikke orker å ha henne rundt meg hvis hun skal blande seg opp i mitt privatliv. Hun er riktignok moren min, men jeg er voksen og klarer fint å gjøre egne valg. Det jeg er mest bekymret for, er faktisk om hun er i stand til å se Tor som den fantastiske ektemannen wan er, og ikke bare som en gammel mann. For vi er jo blitt åtte år eldre, alle sammen.

Tor og jeg har det godt sammen. Vi lever et liv i fordragelighet hvor jeg får støtte, samme hva jeg ønsker og vil. Tor mener at vi lever kun én gang, og at det er viktig at vi begge får realisert oss selv og våre drømmer. Jeg har aldri angret en eneste dag på at jeg valgte Tor fremfor det å få barn, eller til fordel for moren min. Det er kanskje det aller viktigste jeg ønsker at mamma skal få vite. •

Attends[®]
Incontinence protection for you



IKKE LA URINLEKKASJE HINDRE DEG

1 av 4 kvinner opplever urinlekkasje i løpet av livet.

Attends har produkter for alle typer urinlekkasje. De fås kjøpt hos bandagist og apotek, og de fleste kan også fås på blå resept.

Prøv myke og diskrete **Attends Soft** truseinnlegg eller bind på dagen - og **Attends Lady Night Pad** på natten. Vi anbefaler også den nye, sorte bleiebuksen **Attends Lady Discreet Underwear**.

Prøv gjerne en gratis vareprøve!
- Les mer og bestill på våre nettsider attends.no eller ring 800 32 090.



Attends Lady Night Pad og Soft 1-7 er svanemerket

Vi kranbler om arven min

Torfinn har vært vant til å få det siste ordet gjennom hele vårt lange ekteskap. Men denne gangen skal jeg stå på mitt, koste hva det koste vil.



Torfinn smalt igjen døren og gikk ut for noen timer siden. Jeg har prøvd å ringe ham, men han har skrudd av telefonen. Dette er den tredje gangen han går fra middagsbordet i sinne denne uken, og jeg kjenner at jeg snart ikke orker mer. Han prøver å manipulere meg og straffe meg fordi vi ikke blir enige i saken vi diskuterer. For det handler om det samme hele tiden, at han mener han har krav på arven

min til å oppfylle sine egne drømmer.

Det er tre uker siden arveoppgjøret fra foreldrene mine kom inn på kontoen min, men først i forrige uke nevnte jeg planene mine for Torfinn. Jeg skal bruke pengene på å investere i meg selv og karrieren min. Det er mange år siden jeg drømte om å bli sykepleier. Den drømmen har ligget i meg helt siden jeg begynte å jobbe som hjelpepleier som 20-åring og fikk fast jobb på et sykehjem.

Jeg møtte Torfinn, vi ble gift og fikk barn. Og så har årene gått og vi har ikke hatt økonomi til at jeg kunne studere. Så selv om jeg snart fyller 50 år, er jeg klar til å starte på den utdannelsen nå. I løpet av ett år har jeg mistet begge foreldrene mine, og nå har altså mine to søsken og jeg fått over en million kroner hver. Broren min skal kjøpe seg ny bil og pusse opp huset for sin arv, mens søsteren min skal ta med seg mann og barn på sitt livs reise. De gjør som

de vil med sine penger, og jeg hadde ikke regnet med at Torfinn skulle anse min arv som sin egen.

Da jeg fortalte Torfinn at jeg hadde planer om å søke meg inn på høyskolen til neste år, svartnet det nesten for ham. For han hadde lagt helt andre planer, og det var tydelig at han også hadde funnet ut akkurat hva han ville ha. Han dro frem den ene brosjyren etter den andre, og prøvde iherdig å få meg til å bli like entusiastisk

som ham. Hans største ønske her i verden er nemlig å kjøpe en bobil og være fri til å farte land og strand rundt, både i innland og utenlands. Og han hadde faktisk regnet med at jeg ville være enig i at vi skulle bruke arven min på det. Så der har vi gått rundt og lagt to helt ulike planer uten å snakke om det.

SINT OG UBEHAGELIG

Torfinn har vært utrolig sint og ubehagelig mot meg. Han har rakk ned på drømmen min og sagt at jeg er altfor gammel til å studere.

– Du er jo snart ferdig med arbeidslivet, så hva er vitsen? Du kommer ikke til å gjøre så mye annet som sykepleier enn det du gjør i jobben din nå? Så det er totalt bortkastet. Fortell meg hva som er poenget!

Slik har han lekset fra seg det ene spydige spørsmålet etter det andre. I tillegg synes han at jeg har fått noen nykker han ikke liker, fordi jeg vil ha en høyere utdanning.

– Du er en egoist som kun tenker på deg selv og dine egne behov, sa han til meg da vi kranglet sist gang.

Og jeg kjente at han klarte å oppnå det han ville, han klarte å få meg til å få dårlig samvittighet. For samtidig la han ut om hvor mye glede vi kan ha av denne bobilen, hvor vi også kan ta med oss både barn og vårt lille barnebarn på to år rundt på ferier. Men om jeg faktisk har lyst til å eie en bobil og bruke helger og ferier på det, det har han aldri spurt meg om. Jeg har heller aldri nevnt et ord om at jeg kunne tenke meg en bobil.

Jeg kjenner en form for maktesløshet, og den kvelde gråt jeg før jeg sovnet. For jeg vil så gjerne at Torfinn skal støtte meg og være der for meg i det jeg har lyst til å gjøre. Men motstanden hans er tøff å forholde seg til, og jeg er i grunnen vant til at han får det siste ordet. Han har sterke meninger og en sterk personlighet.

Denne gangen føler jeg

det litt annerledes. For jeg ønsker virkelig å fullføre denne drømmen, om det så skal koste meg ekteskapet mitt. Jeg er til og med villig til å flytte utenbys og bruke hver eneste krone til å leve for, bare jeg får studert. Torfinn har ingen rett på mine penger, selv om vi har vært gift i veldig mange år. Han vil få sin arv en gang i fremtiden og burde selv forstå at det han driver med nå, er altfor urimelig.

HAR BESTEMT MEG

Jo mer motstand og negativitet han gir meg, jo mer sta kjenner jeg at jeg blir. Jeg har i grunnen bestemt meg. Til våren skal jeg søke meg inn på sykepleierstudiet, og jeg akter å fullføre det, enten han vil eller ikke. Så får han heller ta ansvaret for at ekteskapet vårt ryker.

Jeg har levd et stille og rolig familieliv i mange år, og grunnen til at det har fungert så bra som det har gjort, er min konfliktskyhet. Torfinn har vært lederen og

dermed har det vært lite å krangle om. Men fordi jeg nå har pengene i banken og føler både en slags deilig trygghet og frihet, kjenner jeg også at styrken min har vokst. Jeg har faktisk en egenverdi, og jeg både vil og skal bli sykepleier.

For første gang i livet mitt har jeg muligheten til å sette meg selv i fokus. Ungene er store og veletablerte. Jeg har masse erfaring bak meg fra helseyrket som jeg tror vil gjøre det lettere for meg å være en voksen student. Jeg skal bli sykepleierstudent, det har jeg bestemt meg for. Hva Torfinn gjør med det, vet jeg ikke. Det nytter ikke lenger å komme med spydigheter eller trassige reaksjoner. For han skal i alle fall vite at han aldri skal få hindre meg i dette.

I kveld skal jeg fortelle ham klart og tydelig at dette ikke er noe tema lenger, og at Torfinn aldri vil klare å stå i veien for meg videre. For da vil jeg nemlig gå fra ham. •

Medisinsk ansvarlig: Tor Austad

Fokus på helsen din

Få undersøkt blodårer og indre organer

En helsesjekk med ultralyd er en omfattende undersøkelse. Røntgenlegen undersøker systematisk kroppen din. Og du har tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen. Bli sjekket på en av våre 12 klinikker.

Hør mere eller bestill:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no



**Austad
Diagnostikk**

TRYGG: – Å være i mammas armer ga trygghet og glede, sier Margreth. Her hadde hun ikke engang begynt på skolen.



**Filmskaper
Margreth Olin
om å miste
mor:**



LYSET: Det bor også et lys i Margreth Olin, slik hun sier det gjorde i sin mor.

«Aller sterkest kan jeg sanse nærværet av mor rundt far min. Hun passer nok fremdeles på «guten sin».

Kjenner fremdeles nærværet av min mor

I sitt innerste kan fremdeles Margreth Olin kjenne nærværet av moren som døde for litt over et år siden. Det var alltid henne hun ringte til om stort og smått. At det nå ikke er mulig føles uvirkelig.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Svein Brimi og private

Jeg trodde at den dagen mamma og pappa går bort, da knekker jeg, sier filmskaper og dokumentarist Margreth Olin (54). Hun lukker øynene. Der, i sitt innerste, kan hun fremdeles møte henne hun ikke lenger kan ringe til.

– «Jeg håper å gå først», betrodde moren, Magnhild Kongsjord Mykløen, i den prisbelønte filmen «Fedrelandet». Skapt av hennes yngste av to døtre, Margreth. Magnhild orket ikke tanken på å leve uten «guten sin», Jørgen Mykløen (nå 88 år).

De hadde vært kjæresten siden Magnhild var 17 år og forelsket seg stadig på nytt.

Faren bemerket mer nøkternt at «en eller annen dag venter døden oss alle». Han ba datteren om å glede seg over livet, selv om han forsto at hun ville sørge den dagen de ble borte. Til sin kone sa han mer ustø i

stemmen: «Livet er best når man er to!»

– Da filmen ble laget, tenkte jeg mest på pappas alder. Han er ni år eldre enn mamma, seier Margreth. Men begge var ved god helse, spreke og livlige, så jeg tenkte ikke at mammas død var like foran oss. Men – så lenge det finnes blomster finnes mamma!

Hagen hjemme hos far på Stranda bugner ennå av velduftende, vakre roser. Foreldrene har alltid tatt vare på alt som vokser.

LYSET I MOR

«LAMMA», skrev seksåringen Margreth med store blokkbokstaver.

«LAMMA LYSER».

Av sin mor hadde hun fått en liten bok med blanke ark, og en blå penn. Nå satt hun på beitet og skrev. Snøen lå høyt i fjellsidene rundt Stranda, mens gresset var nygrønt. Hun så stolt på de to M-ene, det var bokstaven

deres. Jentene i morsslekten hadde navn som begynte på M. Noe Margreth senere førte videre til sine to, Maria (33) og Milla (23).

Der og da løp hun ned igjen til sin mor, og vekk fra sauene på vårsleppet. Det brant i henne for å vise hva hun hadde skrevet. Slik hun i årene som fulgte fortsatte å gjøre, og alltid møtte moren henne med åpne armer og oppriktig interesse.

– Å vise mor hva jeg skrev, ble min største motivasjon på veien dit jeg er i dag, forteller den nå verdensberømte dokumentaristen.

Den nevnte dagen på beitet ba moren henne lese ordene høyt.

– «Nå kan du både å skrive og lese» roste hun og spurte om jeg kunne se hva som sto. Jeg svarte: «Ja, alt lyser». Da sa hun: «Hele livet kan du lese det du har skrive for meg». En tåre rant ned av kinnet hennes. Den

var full av lys, akkurat som mor mi.

Nå har hun skrevet boken «Song til mor» – en øm fortelling om moren, hva hun betydde og betyr – og om livslang kjærighet.

– Mor pleide å si at orda mine lyste. De lyste i hvert fall opp ansiktet hennes, forteller Margreth beveget, og som sin mor beskjedent med å fremme seg selv.

– Far min fikk en film, mor mi en bok!

NÆRVÆRET AV MOR

– Jeg kjente mor godt. Vi to pratet om det meste, forteller Margreth tankefull.

– Som barn var jeg ofte syk, det ble sagt at jeg slet med nervene. Å være en søkende følsom sjel er sårbart. Hun viste meg at følsomheten og sanseår-våkenheten var en gave: En inngang til det å se og lytte. Takket være mor fant jeg, som ofte synes det er vanskelig å være direkte ute

blant folk, en måte å uttrykke meg på!

Hun beskriver moren som en kvinne med stor empati; brennende opptatt av likeverd. Som barn forsvarte hun broren sin Reidar, som hadde Downs syndrom. Han ble ertet. Andre barn spyttet etter ham og hans søsken når de gikk i lag.

Den første filmen Ölin laget hadde tittelen «Onkel Reidar» (1997).

– Mor var vant med å arbeide hardt. Allerede som 12-åring ble hun «setertaus». Jeg tror hun ble født blid og glad. I hvert fall er lyset noe langt flere enn meg forbin-
der med henne. Mor var virkelig et lys i mitt liv.

Fordi foreldrene elsket

henne, og ikke minst hver-
andre høyt, føltes verden trygg for barnet Margreth.

– Helt siden jeg flyttet hjemmefra for å studere har jeg lengtet hjem til Stranda, sier hun.

Snart setter hun igjen kursen mot Stranda for å være sammen med far sin. Margreth sier han «klarer seg bra», selv om Magnhild er dypt savnet. Flere dager i uken er han på graven hennes og sørger for å holde liv i blomstene.

– Aller sterkest kan jeg sanse nærværet av mor rundt far min. Hun passer nok fremdeles på «guten sin». Mor dukker også opp i drømmene mine. Det fyller meg med både glede

og vemod. Uansett hvor i verden jeg har vært, har jeg ringt hjem til ho mor. At det ikke lenger er mulig, er fortsatt ikke fattbart.

På nytt lukker kvinnen med den varme stemmen, som selv bærer et lys i seg, øynene.

– Nå prater jeg med mor inni meg, sier Margreth og blir stille.

GLEDE OG SORG

Oldedalen, lørdag 5. august klokka 23 i 2023:

Denne kvelden var det her og ni andre steder i landet premiere på filmen hennes «Fedrelandet». Margreth samlet slekt og venner, og seks hundre andre som dukket opp foran et utendørslerret like ved gården hvor faren ble født. Samme sted som foreldrene også tilbrakte bryllupsnatten.

Hun startet visningen med å be foreldrene komme frem for å gi dem hver sin rosebukett. Røde med hvitt brudeslør, slik Magnhild bar da de giftet seg 54 år tidligere.

– «Fordi jeg er akkurat like glad i dåkke to», erklærer datteren.

Faren nevner at selv om det blir mest Margreth og han i filmen, så hadde ingenting latt seg gjøre uten Magnhild. Da lener den beskjedne kvinnen seg frem og sier skøyeraktig: «Jeg er

helt enig». Som vanlig får hun folk til å smile og le.

– Jeg ble ofte rørt av ømheten mellom foreldrene mine, som måten de så på hverandre. De trengte sjelden ord. De to var hver-
andres største kjærighet.

Etter visningen gikk familien til gården for å sove. Margreth trengte mer tid på å la alt synke inn, og foreslår at hun og datteren Milla spiser nattmat.

– Jeg vet ikke hvor det kom fra, men jeg sa til henne: Det kjem ein dag då dei, mor og far, er vekk.

De har lagt seg da de hører et dunk, en stump lyd. Det viser seg å være Magnhild som har falt i gulvet.

Hun har fått en massiv hjerneblødning. Et ambulanseheliokopter kom for å fly henne til Haukeland sykehus i Bergen.

– Far sa: «Dra du, Margreth». Jeg hørte: «Dra over fjellet med mor ei siste reis».

«MAMMA. IKKJE REIS!»

Margreth satte seg i helikopteret, tok hånden til sin mor og så på det vakre ansiktet hun kjente så godt.

– «Dette skjer ikke», tenkte jeg fortvilet.

I det de flyr over breen, som datteren hadde vært nysgjerrig på helt siden hun var bitte liten, sier Margreth bønnfallende til moren: «Mamma. Ikkje reis».

– Akkurat da skyter en lysøyel inn i helikopteret. En glødende gullstråle som endrer fargen på ansiktet hennes. Plutselig skinner alt, slik mor bestandig har gjort. Det var da jeg forsto: Du er på vei inn i lyset, mamma.

Bare noen timer tidligere hadde hun sett lysøyelen på toppen av breen avslutte filmen fra Oldedalen. Nå fløy de med moren i et helikopter over fjell og bre.

– Lysset var gullskimrende, og vi fløy rett inn i de gylne strålene, inn i det som alltid har vært min mamma: Et skinnende lys.

To dager senere klemte Margreth sin mors, myke hånd for siste gang. •



MAMMA OG JEG:

– Det er en gave å få foreldre som mine, sier Margreth takknemlig. Savnet etter mor Magnhild er dypt.

SAMMESVEISTE:

Magny og Jørgen trengte ikke ord for å vise kjærigheten som bandt dem sammen. Her i blendende vakre Oldedalen.



Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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



Vitalplus 1002

~~2.595,-~~
NÅ KUN:
1.850,-

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

**Kjøp nå.
Betalt senere
med Klarna.**

Klarna

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

LINDA HOLDER LIV I BYGDA

Linda er lærer og kaféeier, bestemor og brannkonstabel. Hun er motoren i lokalsamfunnet på Dønna. Slik at bygda ikke skal dø, og folk skal føle seg sett.

TEKST OG FOTO: Berith Eva Lomøy

DØNNAMANNEN: Linda Aasvik har bodd på Dønna hele sitt liv og viser gjerne frem den vakre hjemplassen sin. Hun er en motor i lokalsamfunnet som bidrar til trivsel, trygghet – og at det er liv laga!

BRANNKONSTABEL:

Linda har en deltidsstilling som brannvernkonstabel i tillegg til å være lærer og kaféeier på Dønna.



KAKEONSDAG: Vi klarer oss ikke uten Lindas kafé, sier damene. Her møtes de for å drikke kaffe og skravle i timevis. På onsdager er det Kakeonsdag. Kake, kaffe og en god prat er superviktig for alle helgelendinger. Eli, Inger, Eli og Bodil.

EKTE KJÆRLIGHET: Læreren Linda Aasvik elsker hjemmeplassen sin Dønna og startet derfor en møteplass. Det er viktig at alle føler seg velkommen her, sier hun.

Hver onsdag klokken 12.30 løper lærer Linda Aasvik (47) rett over skolegården på Dønna barne- og ungdomsskole og inn i kaféen sin. Marsipankake, sjokoladecake, lefse, kanelsnurrer og andre fristelser kommer på plass i disken.

Snart dufter det nybrygget kaffe i hele bygget. Klokken 14.00 åpner hun dørene til kaféen Kalas77.

Ikke lenge etter strømmer kundene inn i de trivelige lokalene.

– Hei, hyggelig å se deg, hilser Linda blidt der hun står bak disken.

– Her er det så hjemmekoselig at folk spør om de skal ta av seg på bena. Men de trenger ikke det, altså, sier hun og ler.

FLERE ROLLER

Linda er ikke bare lærer og kaféeier. Hun er også bestemor og brannkonstabel.

– Jeg ble spurt av kommunen om å ta kurs og bli en av dem som har ansvaret hvis det brenner på Dønna, og det sa jeg ja til.

Hun er også mamma til tre voksne barn og farmor til to jenter. Barnebarna kaller henne for Mor, slik tradisjonen er mange steder i Nord-Norge. Småjentene er ofte innom kaféen for å hjelpe til. Det er mye som skal ordnes til jul.

I dag er det juletreet som skal pyntes. Etterpå vanker det kake.

Barnebarna liker å besøke ho Mor. Da får de sitte lenge og tegne eller perle.

Hele kaféen oser av jul med nisser og juleduker på alle bord. I vinduet henger julestjerna, men snøen lar vente på seg.

MØTEPlass FOR ALLE

Linda hadde lenge drømt om at hjemstedet Dønna skulle få en møteplass der

alle i bygda kunne trives. Mange er ensomme og sitter bare hjemme.

– Jeg er vokst opp med foreldre som alltid drev med frivillighet. I dag er de gått bort, men jeg vil gjerne bidra til lokalsamfunnet, akkurat slik foreldrene mine gjorde, sier Linda.

Da den nedlagte frisørsalongen på Solfjellsjøen på Dønna var til leie, var hun og samboeren ikke sene om å slå til.

De kjøpte kaféen og pusset den opp slik de ønsket den.

For å drive kjøkken trengte de diverse kurs og sertifiseringer i matlaging og drift. For å starte pub søkte de om skjenkebevilling.

Alt gikk i orden.

Linda kunne ingenting om å drive kafé, men fikset det fort.

I 2022 kunne de åpne dørene på møtestedet Kalas77.

Kalas betyr fest, og tallet

77 er året da Linda og samboeren ble født.

– Heldigvis har jeg en mann som er handy. Knut Børge Edvartsen (47), som samboeren heter, har gitt stedet en real runde med malerkosten og pusset opp det meste i kaféen.

GJENBRUK OG NOSTALGI

Møbler og interiør har paret funnet på diverse gjenbruksbutikker.

Det hender at kaféeieren får en telefon fra lokalbefolkningen om det er noe hun trenger? En stol, et bilde, duker eller annet nips? Det er bare å hente!

Slik er den festlige kaféen på Dønna blitt fylt opp av nostalgi og gamle møbler.

Like ved den fristende kakedisken står en solid gammeldags fløyelssalong med heklede puter og tepper – som mange forbinder med hjemmene til bestemødrene sine. Tingene som gjør det

«Jeg gjør det fordi vi sårt trenger en møteplass her på Dønna».

ekstra hjemmekoselig.

– Mange bemerker at det er nips og pynteting de har sett hos bestemødrene sine, sier Linda og fyller opp kaffekoppene med nykokt kaffe. Og så serverer hun julens høydepunkt: Nemlig krinalefse med gomme eller med smør og kanel. De er det søsteren hennes som har bakt. Hun driver nemlig bakeri på Dønna.

NORDNORSK JUL

Nå står julen for døren, og Linda har tusen ting å ordne med. Snart blir det julebord med ribbe, pølser, og lute-fisk på menyen. Flere vennegjenger slår seg sammen på puben og holder julebord. Bedrifter på Helgeland leier hele kafeen til sine ansatte. I desember blir det aktiviteter for barna med juleverksted og quiz. Så blir det julekonserter, annonserer Linda.

Linda vet ikke ennå hvem som skal opptre, men det blir selvfølgelig en lokal artist.

For et års tid siden fikk Linda hjelp i kafeen av en dame som var ufør. Hun mistriivdes med å gå hjemme og begynte å jobbe noen timer på kjøkkenet. Så utviklet det seg. Nå har damen startet helsehus i kjelleren hos Linda med massasje og kiropraktor.

– Det er viktig at alle skal føle seg velkommen her.

Da kafeen åpnet, var det først en kafé. Så ble det pub annenhver fredag og flere faste innslag i uka.

Hver onsdag er det kake-dag.

Det er rett og slett fordi det passer med timeplanen min på onsdager, sier Linda.

Linda har tegnesaker og spill som barna kan holde på

PYNTING:

Barnebarna elsker å hjelpe Mor i kafeen. Nå er det tid for å pynte juletreet.



FAKTA OM DØNNA:

Dønna er en øykommune på Helgeland i Nordland med 1420 innbyggere. Kommunen har en stor skjærgård som består av øyer, holmer og skjær.

med mens foreldrene får tid til en prat over kaffen.

Vegg i vegg holder Frivillighetssentralen til.

Av og til samarbeider de med de frivillige om arrangementer. For eksempel brettspillkveld.

Annenhver søndag serveres hjemmelaget mat. Ekte nordnorsk husmannskost. Rødsei og fisk, kokt torsk og lever ...

Ellers i uka er det innslag av alt mulig.

– Vi har strikkekafe og salg av lokale matvarer enkelte kvelder. Egentlig er det ikke grenser for hva vi kan ordne med her på Kalas77, sier Linda.

Hun er åpen for alle lokalbefolkningens forslag.

En damegjeng har slått seg ved sitt faste bord, innerst i lokalet.

Snart er Linda klar med kaffen. Damene gleder seg til kake og en god prat.

– Vi kan sitte her og skravle i timevis, sier Bodil.

Både hun og de andre damene er enige om at Kalas77 er viktig for lokalsamfunnet på Dønna.

– Linda er alltid så positiv

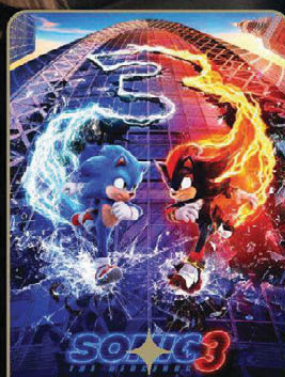
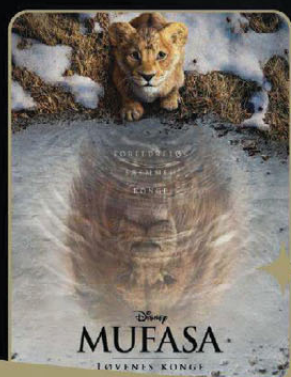
og blid. Det smitter over på oss andre. Vi vet ikke hva vi skulle gjort uten henne, skryter de.

– Så lenge kafeen går rundt økonomisk, er det helt greit for meg. Jeg gjør ikke dette for å tjene penger. Jeg gjør det fordi vi trenger en møteplass her på Dønna.

Når naboene møtes her for en prat glemmer de tiden.

– Alle lokalsamfunn burde ha en dame som Linda, sier damene. •

Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare



Gi bort latter og spenning i julegave?

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

Kjøp på kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

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

JULETREET ER HENTET:

Nå er det bare å glede seg til og pynte de grønne grenene, drikke gløgg og høre på julemusikk.

Tips!

Sausekinn varmer når det er kaldt og avkjøler når det er varmt.





KJØKKENBLÅTT: Det nyeste kjøkkenet er bygd av Gunnestad trevare. Langs hele veggen på kjøkkenet er det vinduer, som gir rommet masse lys. Innredningen er deilig kjøkkenblå.



FESTBORD: Guro elsker å dekke festbord. Både brikkene og serviset er fra Home and Cottage. Glassene er Alba glass fra Magnor. Den flotte lampa over bordet er fra gården til besteforeldrene til Guro.

Eventyrlig julefeiring

Tre generasjoner av familien Jovall koser seg under samme tak i hytta på Sjusjøen. Nettopp det har blitt mulig takket være en driftig bestefar, som har laftet og bygget to hytter og koblet dem sammen til et samlingssted.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen



KREATIVT: Skillet mellom kjøkken og stue har Steinar laget av oppkappede stammer. Kreative og morsomme. Ovnen står midt i rommet og varmer veldig godt.

NATUR: Guro elsker å dekke festbord. Både brikkene og serviset er fra Home and Cottage. Glassene er Alba glass fra Magnor.



Hjertet vårt har alltid banket litt ekstra hardt for dette området, sier Guro med et smil.

Hun dekker festbord til julefeiringen på hytta, mens sola danser inn gjennom vinduene. Utsikten fra spisebordet er spektakulær på en dag som denne, med blå himmel og snødekte fjell.

– Besteforeldrene mine bodde flere år i Brumunddal, og vi har fortsatt en del slekt der, forteller hun.

Faren til Guro, Steinar, er en ihuga langrennsløper og

har vokst opp med hytteliv på fjellet, så da han begynte å titte på hyttetomter, var Sjusjøen et naturlig valg.

– At OL skulle arrangeres på Lillehammer i 1994, var nok også en avgjørende faktor, innrømmer hun på vegne av faren.

SKIENTUSIAST

Familien dro ofte på hytteturer eller på høyfjellshotell da Guro var liten.

– Vi har vokst opp med ski på bena, sier Guro.

Hun er fortsatt glad i å gå på ski, men er ikke like ivrig som faren.

– Når alle er på hytta, går vi ofte en langrennstur med hele gjengen på formiddagen, og så må pappa ut alene på ettermiddagen i litt raskere tempo.

Guro forteller om et litt annerledes Sjusjøen tilbake i 1994. Det var langt færre hytter, og de lå ikke så tett som nå. Familien var heldige og fikk en tomt høyt oppe med nydelig utsikt.

Eierskapet til hytta er sterkt, og det er ikke rart. Steinar hugde nemlig selv tommeret i Østerdalen, før han laftet hytta på Sjusjøen sammen med sin far. Den

første delen som ble bygget, rommer i dag peisen og kjøkkenet. Da Guro og søsteren var barn, hadde de bare denne ene delen til rådighet. Ganske raskt så familien behovet for litt mer plass, og faren bygde og laftet en del til, som ikke hang sammen med den første.

– I noen år hadde vi to separate hytter, forteller Guro.

Faren bygde også et eget anneks.

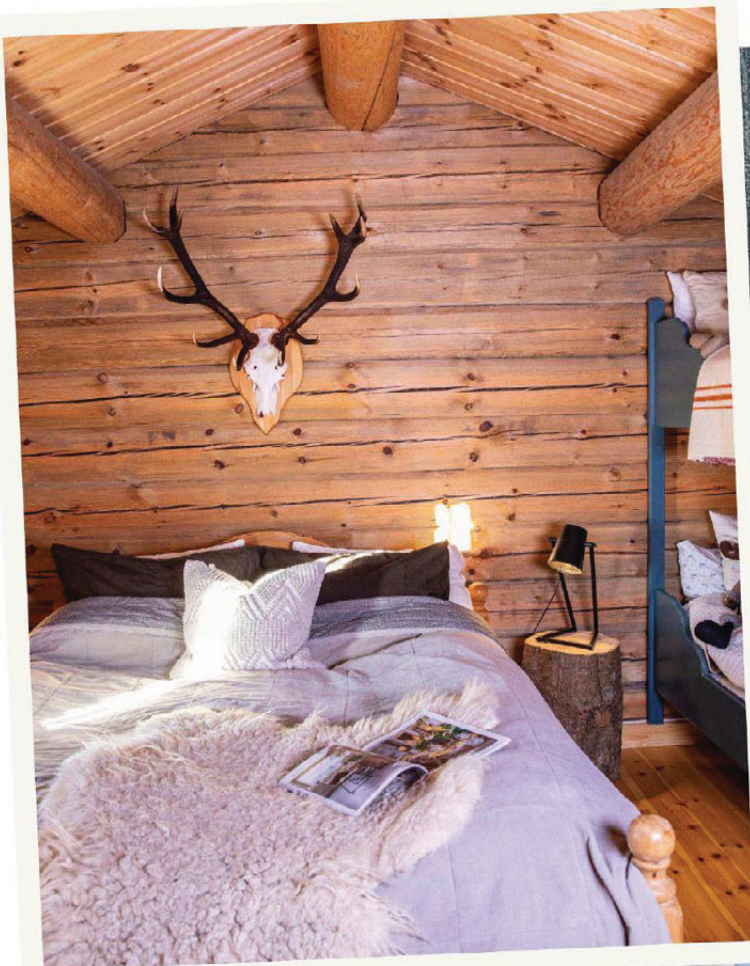
KOBLET SAMMEN HYTTENE

Etter noen år bestemte Steinar seg for at de to hyttene skulle kobles sammen til en

JULESTEMNING: Når familien skal feire jul på hytta, så må de ha juletre. Dette har de kjøpt på Høstmælingen juletefarm utenfor Lillehammer.

Tips!

Plukk kongler, men husk å riste godt, og gjerne la det tørke et døgn, før du legger det på bordet. Da vil konglene åpne seg, og du slipper fuktighet på bordet.



SELVSKUTT: Alle gevirene i hytta er fra Steinar sine jaktture. Bestefaren til Guro var møbelsnekker og det er han som har lagd sengene, spisebordet og hjørneskapet.



BÅLTENNING: Ved går det mye av på hytta til familien Jovall. Da er det godt å ha en stor bod til oppbevaring.



STILLEBEN: En ytterst skiglad familie har selvfølgelig også ski fremme til pynt.

«Vi har vokst opp med ski på bena.»

stor familiehytte. Kjøkkenet ble større, og andre etasje fikk plass til loftstue og soverom. Nå er hytta rigget for å romme tre generasjoner under samme tak.

Familien elsker å være på hytta året rundt. De bruker den både sammen og hver for seg. Besteforeldrene, Bjørg og Steinar, setter stor pris på at både barn og barnebarn trives så godt her. Tobias, eldstesønnen til Guro, reiser gjerne på tur til Sjusjøen sammen med kompis.

Første gang familien ble enige om å feire jul til fjells, følte det litt rart, fortel-

ler Guro. Ville jula bli det samme på hytta, og ville det ikke bare bli mer mas? Men det viste seg at alle fikk en fin opplevelse og masse julestemning, og derfor har det blitt flere muligheter til å samle alle til høytid på hytta.

Bjørg og Steinar reiser gjerne opp litt tidligere i desember for å pynte litt til jul, og gjøre klart til inntoget av resten av familien.

– Juledagene på hytta er preget av skiturer, spill og god mat. Vi får virkelig ladet batteriene. Vi finner en annen ro her enn hjemme, det er mer kos og mindre stress, sier Guro. •

GAMLESTUA: Denne delen av hytta er den eldste delen, og den første hytta Steinar bygde. Her sov de og hadde både kjøkkenkrok og stue de Guro var yngre. I dag er det stue og kjøkken her.

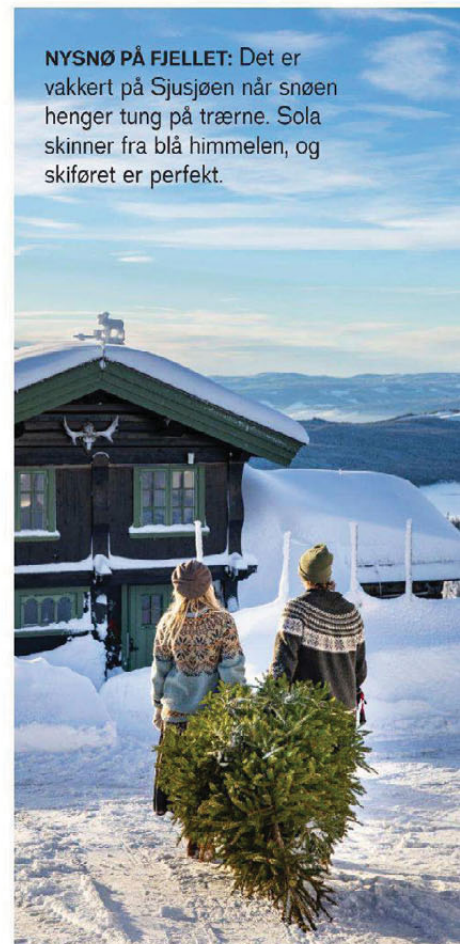


Tips!

Adventsstaken blir helt personlig hvis du lager den selv – for eksempel av drivved.



ROSEMALT: En vakkert rosemalt dør er som et lite smykke i rommet.



NYSNØ PÅ FJELLET: Det er vakkert på Sjusjøen når snøen henger tung på trærne. Sola skinner fra blå himmelen, og skiføret er perfekt.

LUKSUS I HVERDAGEN!

SPAR 1.200,-

**BESTSELGER FRA SOLINGEN
NÅ MED NYTT PFAS FRITT BELEGG!**

9 delers grytesett Mod. Anita - sort 453

- Nyutviklet lett-slipp keramisk belegg
- Kvalitetsgryter med tykke, solide bunner
- Størrelser 1,5L, 2,0L, 3,0L, 5,0L + 28 cm panne
- Fungerer på alle varmekilder, 100% induksjonsbunn
- Maten brenner seg aldri fast
- 5 års garanti

På anbefaling fra Mattilsynet oppfordres det til å bytte ut gamle gryter og panner som inneholder PFAS giftstoffer!

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40
www.postshop.no

**PFAS
FRI**

PAKKEPRIS

1.695,-

VEIL. PRIS: 2.895,-

**Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.**

Klarna.

GRATIS!

Tre lekre kjøkkenredskap
ved svar innen 14 dager.
Verdi kr: 298,-

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

KAMPANJE!

VERDI: 498,-

2 SETT:
2500,-

~~3580,-~~

*INKL. GASTROPLUS
PANNE

MODELL ODA

Klassisk, stilrent bestikk
i beste 18/10
høyglanspolert edelstål

48 deler (12 av hver)

Ekstra skarpe kniver

Garantert i oppvaskmaskin

Bestikket behøver ikke pusses

10 års garanti

NÅ:
1250,-
~~1790,-~~

LEVERES I LEKKERT GAVEETUI



-30%

*GRATIS GASTROPLUS PANNE VED KJØP AV 2 SETT!

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna.

Enkel bestilling - rask levering

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS



Til nissebarna

Strikk luer med julens mønstre til smånissene!

DESIGN OG FOTO: Permin

NISSELUE MED HJERTER ELLER REINSDYR

Størrelse: 1 (2–4) 6–8 (8–10) år

Luens omkrets: ca. 37 (41) 46 (50) cm

Luens lengde: ca. 42 (46) 53 (57) cm

Garn: Sarah fra Permin

Garnmengde: 1 nøste pr. farge:

Lue med hjerter: Rød 883611, Råhvit 883601.

Lue med reinsdyr: lysegrå 883604, råhvit 883601

Pinner: Liten rundp nr 2 og 2½, strømpep nr 2½

Strikkefasthet: 26 m x 38 p = 10 x 10 cm på p nr. 2½

Fremgangsmåte: Luene strikkes rundt, nedenfra og opp, først på liten rundp og deretter på strømpep etter hvert som det felles.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskriften og garnet får du hos Permin, tlf. 23 16 35 30.

LUE

Legg opp 96 (108) 120 (132) m med råhvit til lue med hjerter eller lysegrå til lue med reinsdyr på p nr. 2. Strikker du på strømpep, fordel m med 24 (27) 30 (33) m/p.

På luen med hjerter: Str 3 omg glattstr.

Begge luer: Str 8 (10) 12 (14) omg vrbord (1 r, 1 vr). Kun lue med hjerter: (1 r i Råhvit, 1 vr i Rød).

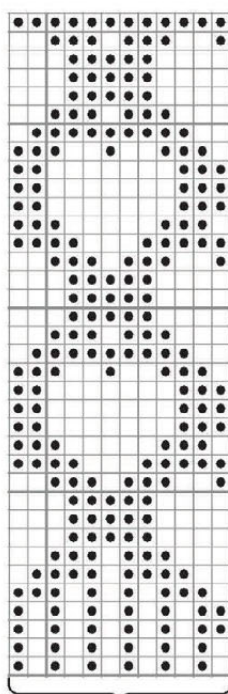
Begge luer: Skift til p nr. 2½ og str glattstr etter diagr. Diagrapporten gjentas 8 (9) 10 (11) ggr rundt på luen.

FELLING

Etter endt diagr str det videre i glattstr med bunnfargen. Når arb måler 12 (13) 15 (16) cm, beg felling på hver p slik: Str til 2 m gjenstår på p, 2 r sm. Det felles 4 m på en omg. Gjenta felling på hver 5. omg til 8 m gjenstår på omg. Str 9 omg og klipp tråden. Trekk tråden igjennom de resterende m, fest enden godt på vrangen.

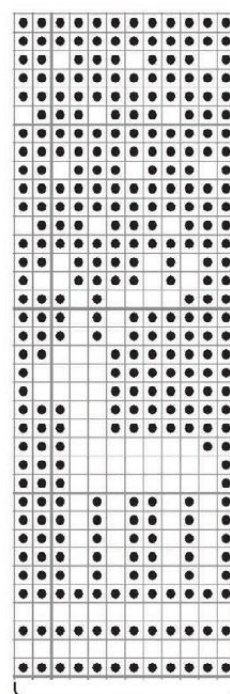
MONTERING

Fest alle tråder og damp luen lett.



● = fv 11 Rød
□ = fv 01 råhvit

Gjenta 12 m



● = fv 04 lysegrå
□ = fv 01 råhvit

Gjenta 12 m

Fine føtter til jul

Mønsteret er intrikat, men så blir også resultatet helt enestående.

DESIGN OG FOTO: Drops Design

MØNSTREDE JULESOKKER

Skostørrelse: 35/37 (38/40) 41/43

Plaggets mål: Fotens lengde: Ca. 22 (24) 27 cm. Skaftets høyde: Ca. 20 (21) 21 cm

Garn: DROPS Fabel fra Garnstudio (75 % ull, 25 % polyamid, 50 g = ca. 205 m)

Garnmengde: 50 g i alle str, farge nr. 114, lys perlegrå. 50 g i alle str, farge nr. 106, rød

Veil. pinner: Strømpep nr. 2,5

Strikkefasthet: 26 m og 34 p glattstrikk på p nr. 2,5 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (modell fa-354) og garn, se garnstudio.com

Fremgangsmåte: Sokkene strikkes rundt på strømpep, ovenfra og ned, i glattstrikk med mønster etter diagr A.1 til A.4.

SOKK

Legg opp 72 m på p nr. 2,5 med rød. Strikk 1 omg rett, deretter 4 omg vrangbord (1 r, 1 vr). Strikk deretter diagr A.1 over alle m. På siste omg i A.1 justeres m-antallet til 66 (72) 72 m.

Når A.1 er ferdig strikket, strikkes diagr A.2a, A.2b, A.2c og A.3. På 13. omg felles 1 m i hver side av A.3 = 64 (70) 70 m.

Når A.3 er ferdig, settes de første 33 (39) 39 m på tråd = 31 m til hæl.

Strikk diagr A.4 over hælmaskene i 5 (5½) 6 cm, sett en merketråd – arb måles videre herfra. Strikk hælfelling frem og tilbake som forklart under.

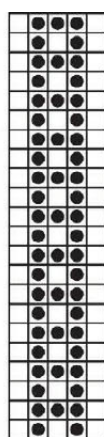
HÆLFELLING

1. p (= retten): Strikk til det gjenstår 9 m i alle str, ta neste m løs av som om den skulle strikkes rett, 1 r, løft den løse m over, snu arb.

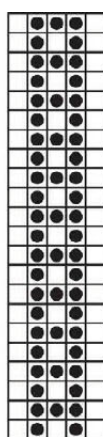
2. p (= vrangen): Strikk til det gjenstår 9 m, ta neste m løs av som om den skulle strikkes vrang, 1 vr, løft den løse m over, snu arb.

3.p (= retten): Strikk til det gjenstår 8 m, ta neste m løs av p som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over, snu arb.





A.2c

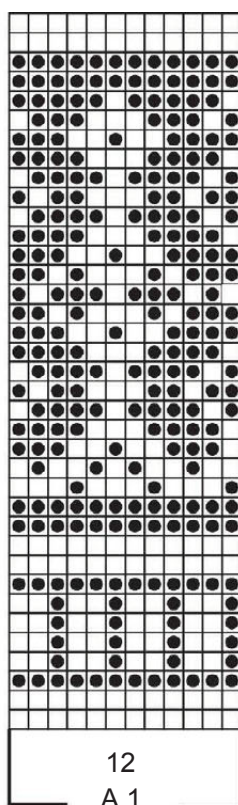
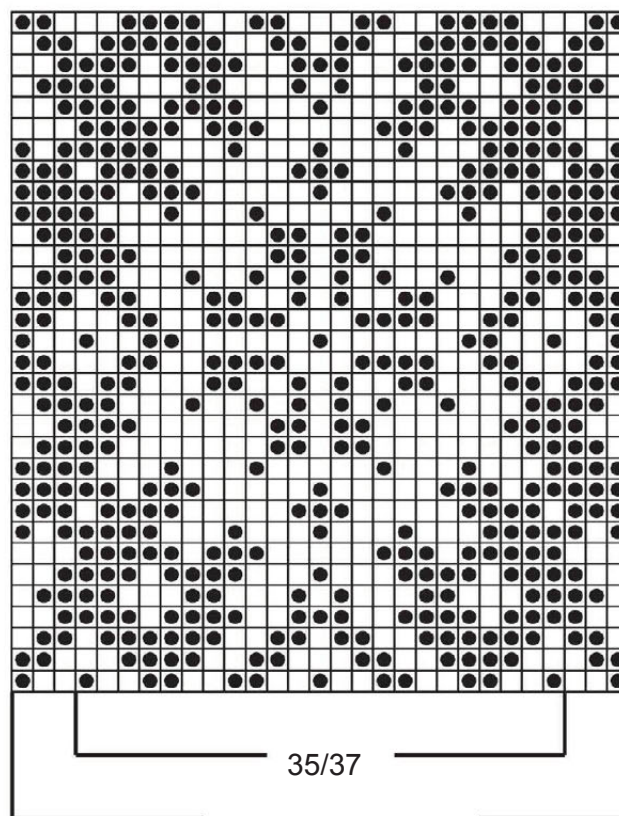


A.2a

□ = lys perlegrå

■ = rød

▬ = strikk 2 m rett sammen med lys perlegrå

12
A.135/37
38/40 + 41/43
A.2b

4.p (= vrangen): Strikk til det gjenstår 8 m, ta neste m løs av p som om den skulle strikkes vr, 1 vr, løft den løse m over, snu arb.

Fortsett fellingen på samme måte (dvs, det strikkes til det gjenstår 1 m mindre før det tas 1 m løs av p) til det gjenstår 15 m på p i alle str.

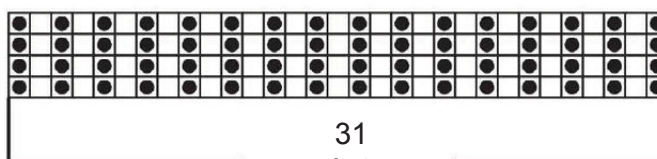
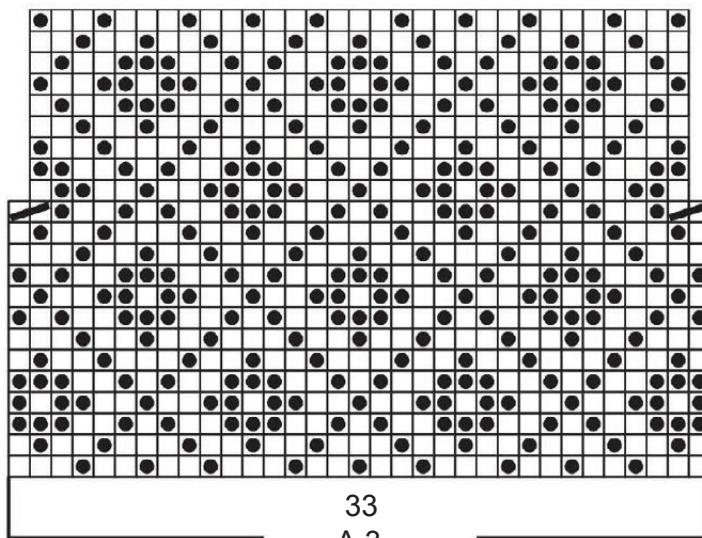
FOT

Etter hælfelling, strikk opp 12 (13) 14 m på hver side av hælen (strikk opp anenhver rød og lys perlegrå slik at det passer inn i A.4). Sett m fra tråden tilbake på p = 72 (80) 82 m.

De 33 (39) 39 m oppå foten fortsetter med diagr A.2a, A.2b og A.2c, mens m under foten strikkes i diagr A.4. SAMTIDIG felles det på hver side av m oppå foten slik: Strikk de 2 m før A.2a r sammen med rød og de 2 m etter A.2c vridd r sammen med rød (dvs at det strikkes i bakre del av m isteden for fremre). Gjenta på hver 2. p totalt 6 ganger = 60-68-70 m.

Fell på hver side av foten som forklart til du har 60 (68) 70 m.

Fortsett til arb måler 17 (18) 21 cm fra hælen. Strikk A.2a og A.4 videre, og fell til tå som forklart til du har 20 (28) 30 m igjen. Strikk 2 og 2 m rett sammen på neste omg = 10 (14) 15 m. Klipp tråden og trekk igjennom de resterende m. Snurp sammen og fest godt.

31
A.433
A.3

Vakre vintervotter

Har du sett noe så flott? Vakre som isrosene i vinduet.

DESIGN OG FOTO: Drops Design



CHRISTMAS ROSE VOTTER

Størrelse: One-size

Garn: Drops Fabel fra Garnstudio (75 % ull, 25 % polyamid, 50 g = ca. 205 m)

Garnmengde: 50 g farge nr. 100 natur, 50 g farge nr. 106 rød

Veil. pinner: Strømpep nr. 2,5 og 3

Strikkefasthet: 26 m og 32 p glattstrikk på p nr. 3 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Vottene strikkes rundt på strømpep i glattstrikk med mønster og felling etter diagr.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr fa-218 og garn: garnstudio.com

VENSTRE VOTT

Legg opp 64 m på p nr. 2,5 med rød.

Strikk 1 omg rett, deretter strikkes vrbord (1 r, 1 vr) til arb måler 6 cm.

Bytt til settp nr. 3 og strikk diagr A.1, samtidig som det økes 2 m jevnt fordelt på første omg i A.1 = 66 m.

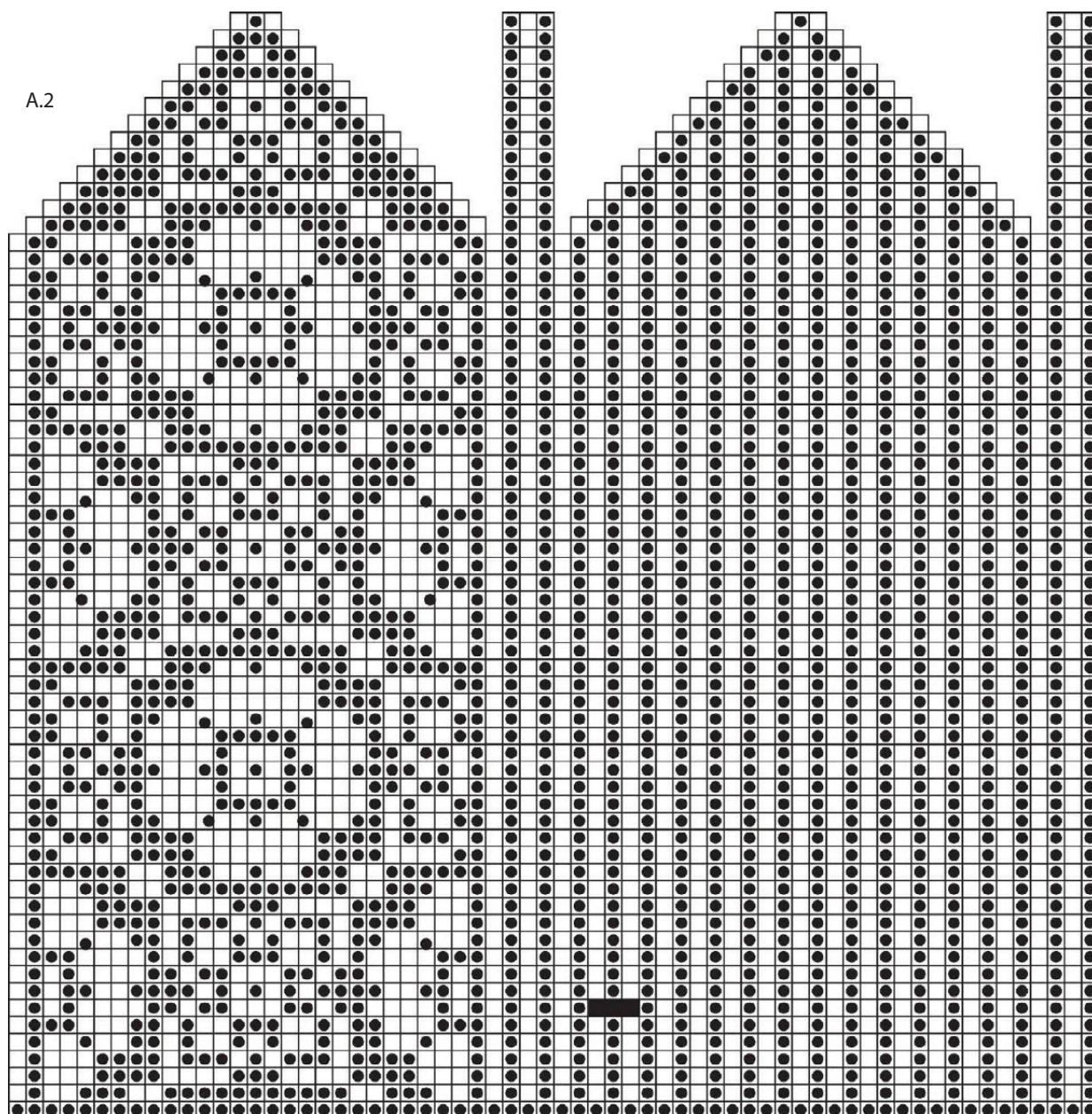
Når A.1 er strikket ferdig i høyden, strikkes A.2 samtidig som det felles 2 m på første omg i A.2 = 64 m.

Når du har strikket opp til de tre sorte rutene i A.2, strikkes A.3 videre over disse tre rutene. De øvrige m fortsetter med A.2 som før. Øk i A.3 med 1 kast på hver side av midtm, og strikk kastene vridd r på neste omg for å unngå hull.

Når det er økt 6 ganger (15 m i tommelmåle), strikkes det 4 omg uten økning som vist i A.3. Sett deretter de 15 tommelm på en tråd, og legg opp 3 nye m bak m på tråden = 64 m. Fortsett med A.2.

Når det startes å felle, felles det på hver side av (rød, natur, rød) slik: Strikk 2 m r sammen med natur før de 3 m, og ta 1 m løs av som om den skulle strikkes r, strikk 1 r med natur, løft den løse m over etter de 3 m.

Etter fellingene er det 12 m igjen på p. Klipp tråden, trekk den igjennom de resterende m, snurp sammen og fest godt.



TOMMEL

Sett de 15 tommelm tilbake på p nr. 3 og strikk opp 9 m i kanten bak tommelen = 24 m.

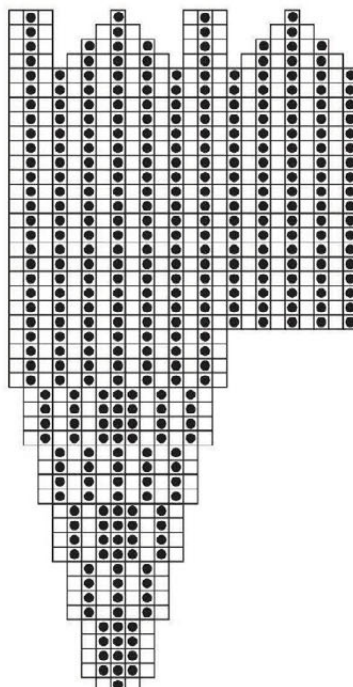
Strikk rundt etter A.3. Når det startes å felle, felles det på hver side av 1 rød maske slik: Strikk 2 m r sammen med natur før den røde masken, og ta 1 m løs av som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over etter den røde masken.

Etter fellingene er det 8 m igjen på p. Klipp tråden, trekk den igjennom de resterende m, snurp sammen og fest godt.

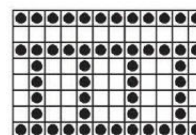
HØYRE VOTT

Strikk som venstre vott, men de 3 sorte m til tommelen plasseres i 6., 7. og 8. m fra høyre side i A.3.

A.3



A.1



■ = rød
□ = naturhvit

Tilstedeværelse

Instagramkontoen hennes hadde fått et solid oppsving i det siste, noe som ga henne enda flere ideer. En måtte virkelig stå på for ikke å bli akterutseilt, og det burde Joacim forstå, i stedet for å surmule over at hun alltid var pålogget ...

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: NTB

Camilla kjente irritasjonen kveile seg i brystet da Joacim kom inn i stuen og la armene rundt henne. Hvorfor så tidlig? Han skulle ikke ha vært hjemme fra jobb før klokken fem.

– Ikke nå, sa hun. – Ser du ikke at jeg er opptatt?

– Jo, svarte han. – Jeg ser at du er opptatt. Det var du visst i går også. Og dagen før det.

Han forsvant ut av sidesynet før hun rakk å svare.

Camilla tok et skritt tilbake for å betrakte arrangementet hun hadde gjort seg slik umake med. Ullpleddet hun kjøpte inn samme ettermiddag sto perfekt til de lodne putene i sofakroken. Fargene, symmetrien. Alt stemte. Hun tente kubbelysene som sto på bordet før hun sank ned på kne med mobilen i hånden.

Instagramkontoen hennes hadde fått et solid oppsving i det siste. Positivt selvfølgelig, men på samme tid en kilde til stress. Det var mange der ute som gjorde det godt. Som kom opp med ideer hun aldri ville ha funnet på selv. En måtte virkelig stå på for ikke å bli akterutseilt, og det burde Joacim forstå,

i stedet for å surmule på den måten.

Joacim var heldigvis ikke langsint. Han tok villig imot henne da kvelden kom, og Camilla krøp inntil ham i sengen.

– Hold rundt meg, sa hun. – Jeg er skikkelig kald på bena. Det er visst meldt snø til helgen. Vi kunne tatt en tur til hytta på fredag. Kost oss, bare vi to. Hadde ikke det vært fint?

Det hun ikke sa, var at hun hadde planlagt å overgå seg selv denne gangen. Klarværet som var meldt etter at snøværet hadde gitt seg, for ikke å snakke om fullmånen som ville vise seg på himmelen lørdag kveld, kom virkelig til å gjøre seg med tanke på innleggene hun hadde tenkt å poste.

Joacim sa seg enig i at det var på tide med en tur opp til hytta.

– Så får jeg sjekket taket i samme slengen, sa han. – Takrennene også, med tanke på regnet vi har vært belemret med i høst. Hvis de er fulle av is, har jeg en jobb å gjøre.

Camilla var ekstra nøye med pakkingen denne gangen. De nye, lang-raggede saueskinnsfellene måtte med

i bagasjen. En liten formue hadde de kostet, men det var de verdt. Joacim skulle få æren av å innvie det ene. Hun så ham for seg sittende i tilbakelent med et krus i hånden, iført den lekre genseren hun strikket til ham i høst. Oppskriften var for lengst delt med ivrige følgere. Når de først kom opp til hytta, ville han nok slappe av og kose seg. Han hadde begynt å bakke ut i det siste. Var ikke særlig tjenestevillig lenger, når hun ba ham stille opp på bildene.

hytteturen, altså? Du klarte faktisk å lure meg til å tro at vi skulle unne oss litt hardt tiltrengt kvalitetstid sammen denne helgen. Men vet du hva? Nå som jeg forstår hvor landet ligger, blir jeg ikke med. Det er umulig å forholde seg til en partner som er gift med telefonen. Du kan ta den turen alene, bare så du vet det!

Camilla ble sittende lamslått tilbake. Slik hadde Joacim aldri tatt på vei før. Nå hadde han ødelagt hele helgen.

En helg på hytta i ensom majestet var ikke henne imot.

Alt var klappet og klart da det skar seg. På grunn av telefonsamtalen Camilla hadde med en venninne. Hadde hun visst at Joacim var på vei inn i stuen, ville hun ikke ha nevnt Instagramkontoen og ideene hun hadde fått. Et blick på ansiktet hans var nok. Hun forsto at det var trøbbel på vei før samtalen var avsluttet.

– Nå orker jeg ikke mer, sa Joacim. – Det er derfor du er så ivrig når det gjelder den

Etter en runde i tenkeboksen bestemte hun seg for å ta ham på ordet. En helg på hytta i ensom majestet var ikke henne imot. Gift med telefonen, liksom. Hun skulle vise ham. Så fort innleggene var postet, hadde hun tenkt å slå den av. Bare for å bevise at det var lett som en plett å klare seg uten.

Snøfillene som klistret seg til vinduene, fikk Camilla til å ta det rolig på kjøreturen oppover. Hun nøyde seg



med å skuffe snø rundt bilen og frem mot inngangspartiet før hun låste seg inn i hytta. Her var alt ved det gamle. Stillheten som slo imot henne var velkjent. Merkelig å ta inn, nå som hun var alene. Hun tok seg i å savne Joacim mens hun pakket ut. De første gangene de reiste opp hit uten unger som var voksne og hadde flyttet ut, var det deilig å kunne konsentrere seg om hyttenaboer og hverandre. Men nå hadde det også blitt en vane. Hun

så for seg Joacim. Misnøyen som bredte seg i ansiktet da han overhørte samtalen med venninnen. Hvorfor kunne han ikke unne henne dette som ga henne så mye?

Neste morgen våknet Camilla opp til en blå himmel. Hun spent på seg skiene for å begi seg ut i nypreparerte løyper med det samme de var klargjort. Hun hilste blidt på et par hyttenaboer på veien. Sa at Joacim

hadde noe han måtte ta seg av i byen da de spurte etter ham. Løgnen gled lett over leppene. Etterlot seg et agg i brystet da hun staket seg videre. Joacim satt forhåpentligvis hjemme og tenkte på henne. Angret seg nå som det var for sent.

Ettermiddagslyset var perfekt med tanke på billedtaking. Camilla slengte saueskinnsfellene over

stolene som sto utenfor hytteveggen før hun tente opp i bålpannen. Plasserte to krus på det runde bordet før hun tok et skritt

tilbake for å betrakte verket. Omsider var hun fornøyd. Alt klart for en perfekt ettermiddagsstund, skrev hun. Hun krysset fingrene. Trakk pusten dyp ned i lungene før hun postet innlegget. Kom til å tenke på Joacim i det samme, som sannsynligvis ville bli observert av flere der nede i byen. En kosestund for to, det var det hun nettopp hadde presentert. En løgn. Bare ikke folk begynte å innbille seg at det var knuter på tråden. Best å avkrefte før sladderer bredte seg, ved å legge ut en kommentar som gikk på at det var fint å kunne koble av i fred og ro, nå og da. Gi seg tid til å lenge etter den en hadde kjær. I så fall måtte hun arrangere noe som sto seg til personlige betraktninger.

Lørdag kveld. Fullmånen lyste opp en hare som spratt over nysnøen i lange steg. Camilla satt utenfor hytteveggen med et ullpledd over bena. Hadde plassert stolen tett inntil ilden som lekte seg med vedkubbene i bålpanna. Allikevel frøs hun. Kjente seg rotløs, på et vis. Mobilen lå i en skuff i gangen. For første gang på det hun kunne huske, var den avslått, og det skulle den være frem til hun skulle hjem. Tankene for hit og dit. Dreide stadig vekk innom Joacim, som hadde oppført seg så uartig. Han var visst ikke særlig fornøyd med henne for tiden. Hadde ikke gitt lyd fra seg før hun slo av telefonen, og det var ganske uventet. Han ville nok begynne å lure hvis han tok kontakt og ble møtt

med» avslått». Tenk om han kom kjørende for å sjekke hvordan det sto til? Det ville ikke ha vært henne imot, måtte hun innrømme for seg selv. Hun skottet bort på nabohytta. Lyset som falt på den glitrende nysnøen fikk henne til å kjenne på lysten til å være sammen med andre mennesker.

Søndag. Avreisedag. Camilla satt ved frokostbordet og drøyde stunden. Hun begynte å føle seg vel i stillheten. Hadde det ikke vært for Joacim. Misnøyen som lå tykt utenpå ham da han overhørte samtalen kom stadig tilbake til henne. Telefonen var fremdeles henvist til skuffen. Kommentarene etter gårldagens innlegg var kanskje mange, men det var ikke dem hun var interessert i nå. Et livstegn fra Joacim hadde ikke vært av veien. Det var tanken på ham som fikk henne til å gå ut i gangen og slå på telefonen. Et drøss med meldinger rant inn. Fem fra Joacim. Flere anrop fra datteren Ina.

Camilla sank ned på en stol før hun ringte tilbake. Hun lukket øynene mens hun så for seg at det verste hadde skjedd. Presset den venstre hånden mot et hjerte som dunket hardt og vondt i brystet.

– Endelig! utbrøt Ina. – Nå var jeg sikker på at det var noe galt fatt! Det er pappa. Han er lagt inn på sykehuset. De triller ham inn på operasjonsbordet om ti minutter. Det er best du kommer. Nå, med en gang.

En merkelig følelse av å befinne seg utenfor seg selv fikk Camilla til å avpasse farten etter forholdene på vei ned mot byen. Tålmodigheten tok slutt da hun var fremme. Hun småløp mot den store, hvite bygningen uten å bry seg om det glatte

underlaget da hun hadde parkert utenfor. Hun kjente lettelsen strømme gjennom lemmene ved synet av Ina som kom mot henne med utstrakte armer og et smil om munnen.

– Dette gikk radig unna, sa hun. – Det var ikke mye om å gjøre at det kunne ha blitt farlig. Hadde han blitt lagt inn en time senere, ville blindtarmen sannsynligvis ha sprukket. Pappa er ferdig operert. Jeg snakket nettopp med kirurgen. Hun forsikret meg om at alt gikk etter planen. Jeg var så redd, mamma. Spesielt da jeg ikke fikk tak i deg. Du er som regel veldig på når det gjelder den telefonen.

Innerst inne elsket han henne slik hun var.

Camilla trakk datteren inn til seg og ga henne en god klem. Ina hadde rett. Hun hadde vært i overkant interessert i å holde seg oppdatert i det siste. Var det ikke Instagram, så var det andre ting som lokket.

Joacim åpnet øynene da hun nærmet seg sengen hans.

– Der er du, sa han. – Jeg begynte å lure da du ikke svarte på meldingene. Hadde faktisk tenkt å ta turen oppover. Men det var før det begynte å gjøre skikkelig vondt. Nå er smertene borte, men jeg kommer nok til å kjenne meg temmelig groggy de neste dagene.

– Jeg er så glad for at det gikk godt, utbrøt Camilla. – Tenk om det verste hadde skjedd mens jeg var avlogget. Jeg bestemte meg for å legge bort telefonen, fortsatte hun lavt. Ville bevise for meg selv at jeg ikke er så avhengig som du vil ha det til.

– Litt avhengig er du nok, sa Joacim. – Jeg sveipet innom kontoen din flere ganger. Fant innleggene du postet mens du var på hytta. To krus på bordet, hvis jeg

ikke husker feil. Det var nesten så jeg begynte å lure på hvem den andre personen var. Fine bilder, forresten. Det du skrev var også fint. Det med alenetid. Du fikk mange kommentarer på det. Mange flere enn du pleier å få.

Camilla trakk en stol tett inntil sengen. Sank ned og tok Joacims hånd i sin. Det skjeve smilet som lekte seg rundt munnen hans fortalte henne at han moret seg på hennes bekostning.

– Du vet hvordan det er, sa hun. – Verden vil bedras. Jeg hadde ikke lyst til å innrømme at du ikke var der oppe sammen med meg. Det er ikke bare løgn,

alt sammen, forresten. Vi har skapt et skikkelig koselig hjem, du og jeg. Har det fint sammen, uansett. Hadde det veldig fint, frem til nylig. Vi kan få det slik igjen, Joacim. Jeg lover å skjerpe meg, fremover. Er villig til å lukke ned hele kontoen, hvis det er det du vil.

– Nei, sa Joacim. – Det kommer ikke på tale. Du er virkelig flink når det gjelder det du holder på med. Jeg vil bare at vi skal være sammen når vi er sammen. Føle at det er vi to som deler noe, iblant. Det er vel ikke for mye å be om, er det vel?

Camilla møtte blikket hans. Kjente at hun fremdeles var hans. At han ikke ville ha skjøvet henne fra seg, uansett. Innerst inne elsket han henne slik hun var.

Jeg gleder meg til du kommer hjem, hvisket hun. Gjett om jeg har tenkt å dulle med deg. Du kommer sannsynligvis til å bli så lei at du jager meg tilbake til telefonen lenge før sykmeldingen går ut.

– Tror ikke det, sa Joacim. – Men en skal aldri si aldri. •

POILOTS JUL

- kos og krim!



I salg i butikken,
bokhandelen eller på nett!

www.serie.no

EGMONT



HER KOMMER DU GARANTERT I JULESTEMNING!

SOM TATT UT AV ET EVENTYR

Røros er mer enn en sjarmerende by – det er en tidsreise til en svunnen epoke hvor historie, kultur og natur møtes for å gi deg en uforglemmelig opplevelse.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay

FOTO: Marius Rua - Buckethaus - Explore Trøndelag, Øyeblikket, Thomas Rasmus Skaug, Svein-Erik Knoff, Svein Eggen, CH-VisitNorway, Visit Røros.



JULESTEMNING: To forventningsfulle jenter i Sleggveien.



Smak på lokale delikatesser et av de historiske hjemmene, en gammel Rørosgård. Enkelte lokale åpner dørene sine for besøkende. Hva sier du til rørostopas og hjemmelaget ostekake?



RØROS KIRKE: Byens staselige kirke kneiser over de gamle trehusene i gruvebyen.

Trolsk stemning

I de dype dalene i Trøndelag, omkranset av snøkledd fjell, finnes en juvel, Røros. Det føles som landskapet bringer oss tilbake i tid. Den unike gruvebyen, kjent som «Bergstaden», har fargerike trehus, smale brosteinsgater – som du ikke ser på vinteren og en atmosfære som formelig oser av historie og sjarm. Å rusle rundt i Røros er som å bli transportert tilbake til 1600-tallets Norge, hvor kobbergruvene var hjertet av byen, og livets rytme var styrt av gruveklokkene.

I 1644 ble det funnet kobbermalm i Rørosfjellene. Den gangen fantes det bare noen få og små fjellgårder i området. Allerede i 1646 ble den første smeltehytta reist på «Malmplassen», som ble sentrum for den raskt voksende Bergstaden Røros.

Den er én av få gruvebyer i verden som er oppført på UNESCOs verdensarvliste – på grunn av sin unike bygningsarv og bevaring av det historiske, som de vakre trehusene. Alt i alt skaper det gamle en lun stemning som gir assosiasjoner om eventyr. Det føles som vi plutselig er plassert midt i et. Kanskje også fordi det er noe helt spesielt med vinteren på Røros. Når snøen legger seg som et vakert teppe rundt byen, langt oppetter vinduskantene på husene, får Bergstaden et nesten trolsk utseende.

Her kan du oppleve norsk vinter på sitt beste.



POPULÆR: Jo da, det kan bli
trangt om plass i sentrum.
Jul på Røros har i lange
tider vært en populær
turdestinasjon.

Historien lever i gatene

Røros ble grunnlagt i 1644 og vokste frem rundt driften av kobbergruven. Siden den gang har den utviklet seg til å bli et unikt eksempel på en norsk gruveby. De vel bevarte gamle husene gir en følelse av å reise tilbake i tid.

Bli med på en tidsreise gjennom Røros:

- **«Bergmannsgata»** – den historiske hovedgaten er Røros sitt hjerte. Her finner du sjarmerende butikker, koselige kafeer og vakre trehus som stolte vitner om byens rike historie.
- **«Røros Kirke»** er en imponerende kirke fra 1784 og et ikonisk landemerke i byen. Med sin vakre arkitektur og sitt imponerende interiør er kirken et sted du bare må besøke.
- **«Rørosmuseet Smelthytta»** – museet gir en dyp innsikt i byens industrielle fortid og kobberproduksjonens betydning. Her kan du lære om gruvearbeidernes røffe liv og hvordan byen har utviklet seg gjennom århundrene.
- **«Verdensarvsenteret»** – lær mer om hvorfor Røros er på UNESCOs verdensarvliste og hvordan byen har klart å bevare sin unike karakter gjennom århundrene.
- **«Bergstadvandring»** – bli med på en guidet tur gjennom Røros sitt historiske sentrum og lær mer om byens rike kulturarv og historie. Se de gamle trehusene, smale gater og opplev den ekte bergstads-atmosfæren.
- **Hest og slede** – mer romantisk kan det ikke bli enn å oppleve Røros sitt vinterlandskap med hest og slede. Selvsagt pakket inn i varme ulltepper.
- **Hundekjøring** – opplev spenningen av å kjøre ditt eget hundespann gjennom snødekte landskap.
- **Isfiske** på Rørosvidda.
- **Langrenn** – ypperlig. Vi er jo nesten i Therese Johaug's gamle nabolag.

STEMNINGSFYLT: Godt pakket inn er en sledetur en opplevelse som varmer i vinterlandskapet.



Utforsk bakgårdene.
Se etter små, ukjente butikker og
kafeer i bakgårdene som selger
håndlaget kunst, lokalt produserte
varer og unike suvenirer.





LIVLIG: Både under Martnan og til jul kan du forvente deg liv og moro på Røros.



NISSEBARN: Kast deg gjerne inn i dansen. Røros er stedet for en leken jul.

En vinterdrøm

I desember forvandles Røros til en idyllisk julelandsby.

Prøve å forestille deg: En forførende duft av jul, varm gløgg, nybakte lefser, rykende ferske julekaker, og juletrær. Du hører lyden av dombjeller som i en koselig julefilm, i gatene spilles julesanger, og rundt deg ligger snøen kritthvit. Over alt er det dekorert med julelys, og foran de gamle trehusene står mange små og store islykter som de lokale har laget. En av dem sa til oss: «Røros blir ikke pyntet til

jul – Røros er jul». Det føles som hun har rett.

Både julemarkedet og jul generelt på Røros er tuftet på det ekte og nære, som de godt bevarte, fargerike trehusene. Når den magiske blåtimen kaster sitt fortryllende lys over byen, er det umulig ikke å bli forført. Her får du både roser i kinnene og minner som varmer.

Egentlig trenger du ikke andre planer enn å rusle rundt, men du kan også være barnlig leken og sette seg på et akebrett. Eller,

kanskje du har lyst til å leie en sparkstøtting? Kanskje husker du det å sparke rundt på Røros fra Netflix sin, «Hjem til jul»?

Her er spark fortsatt like vanlig om vinteren som sykkel er om sommeren. Sparken leier du på «Røros Turistkontor».

Røros er stedet hvis du ønsker å senke pulsen og oppleve en bekymringsfri «Pippi-jul». Det utendørs julemarkedet er preget av en levende nostalgi. Stopp ved de mange bålpannene og tin opp kroppen, slå av en prat med de

hyggelige bodselgerne og gi deg lov til bare å nyte.

Det blir også julekonserter og forestillinger, og en julekrybbe med levende dyr. **I år er julemarkedet:** 5.–8. desember. julemarked-roros.no. **Om du ikke har tid i desember:** På nyåret byr Røros på årets fest «Rørosmartnan», 18.–22. februar. Det årlige markedet har blitt arrangert siden 1854, og er en feiring av lokale tradisjoner, håndverk og mat. Det gir deg en unik sjans til å oppleve Røros sin kultur. rorosmartnan.no



ROMANTISK: Hvis du søker en romantisk destinasjon med partneren din, bør du absolutt legge turen til «Bergstaden». Dette paret koser seg på Vertshuset Røros.

Rik matkultur

Røros er kjent for en rik matkultur og bruker råvarer fra den nærliggende naturen. Her kan du smake på alt fra tradisjonell norsk husmannskost til moderne gourmetretter, alt laget med kjærlighet for «kortreist mat».

Lokale spesialiteter:

- Prøv rakfisk, en tradisjonell delikatess som serveres med lefse og rømme, eller reinsdyrkjøtt. Røros er også kjent for sin gode spekemat.
- **Rørosmeieriet** – det lokale meieriet er kjent for sine økologiske melkeprodukter av høy kvalitet. Her kan du blant annet smake på oster laget etter gamle oppskrifter, fersk melk og yoghurt.
- **Gårdsmat** – besøk lokale gårder for en matopplevelse som reinsdyrgrøt, ferske multer og rømmegrøt.

Koselige kafeer og restauranter

Til en liten by å være har du

mange spisesteder og kafeer å velge mellom. Hva med en kopp varm kakao og en nybakt kake på Kafé Klar? En tradisjonell norsk julemiddag på «Vertshuset Røros» er også populært. Enklere retter til lavere pris finner du på Berkel og Bar eller Kaffestuggu.

Overnatting:

Røros tilbyr en rekke sjarmerende overnattingsmuligheter, som:

- **Røros Hotell** – moderne komfort. Etter en dag ute i vinterkulden, kan du slappe av ved peisen og nyte et måltid i hotellets restaurant.
- **Erzscheidergården** – sjarmerende gjestgiveri som gir deg en følelse av å være i en annen tid. Kjent for varm gjestfrihet.
- **Vertshuset Røros** – rustikke rom og sentral beliggenhet, perfekt for deg som ønsker å utforske julemarkedet og byen til fots.

VINTERPRAKT: Julemarked på Røros har noe å by på for både stor og liten.



MATELDORADO: Du har mange koselige restauranter og kafeer å velge mellom. Her serveres det mat på Berkel og Bar.

Nattevandring:

Utforsk Røros på en nattlig byvandring. Bli med på en organisert nattevandring der du kan høre om byens både spennende og skumle historier fra gamle dager.

**Mindre kjente «perler»**

• **Sleggveien** – en av Røros sine eldste gater, hvor du virkelig kan føle byens historiske sjarm. Denne smale, brosteinsbelagte gaten er omgitt av gamle trehus og små gårdsbruk som en gang huset byens gruvearbeidere. Mange besøkende tilbringer mye tid i hovedgatene og de mest kjente områdene. Kanskje derfor føles en vandring langs Sleggveien ekstra spesiell?

• **Thomasgaarden** – en historisk bygning fra 1700-tallet som i dag huser et populært gjestgiveri og en kafé. Bygningen er nydelig restaurert. Thomasgaarden er ikke like kjent som de større overnattingsstedene, men veldig trivelig. Selv om du ikke bor her – stopp for en kopp kaffe og en prat med eieren om byens rike historie.

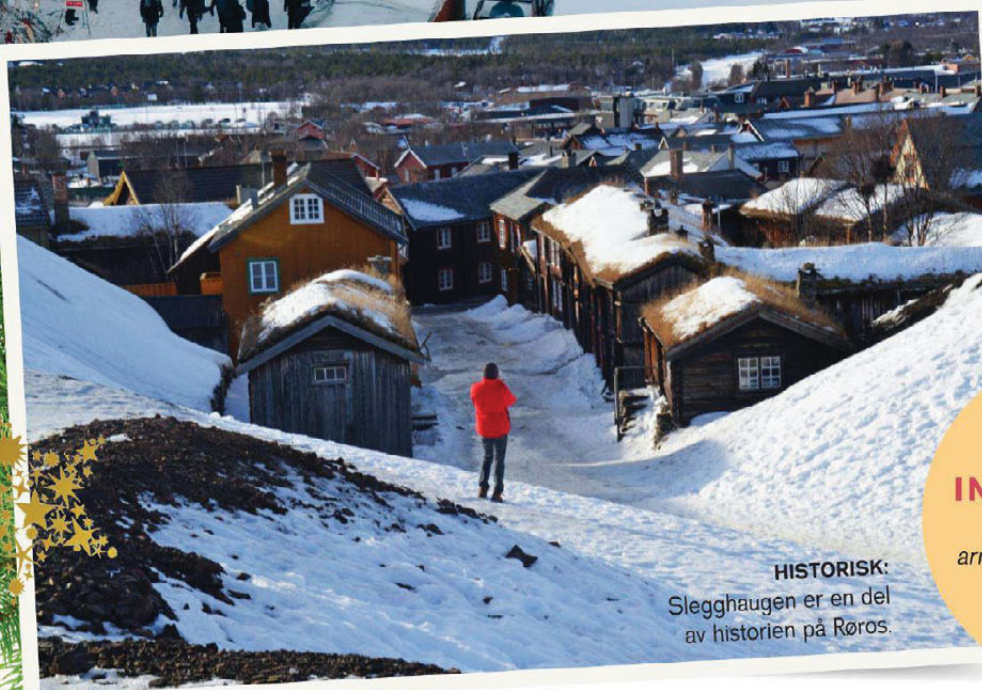
• **Olavsgruva** – en kort kjøretur fra Røros sentrum finner du Olavsgruva, en nedlagt kobbergruve som nå er åpen for omvisninger. Her kan du utforske gruvegangene og lære om gruvearbeidernes tøffe arbeidsforhold. En sjelden sjanse til å oppleve en underjordisk verden og få et innblikk i den historiske kobberutvinningen.

• **Rammgården** – en lokal gårdsbutikk og kafé som tilbyr et utvalg av lokale produkter, som oster, kjøtt, syltetøy og bakervarer. Her kan du virkelig smake på Røros og kjøpe med lokale delikatesser hjem.

• **Kvitsanden** – et unikt naturfenomen, et sanddynelandskap midt i det snødekte landskapet. En av Norges få «innlandssanddyner».

• **Rørosvidda** – «Naturens Fredelige Hjørne» er et stort fjellplatå som strekker seg ut over flere kilometer, et uberørt naturlandskap. Her er du langt borte fra folkemengdene.

• **Kurantgården** – en gammel gård litt utenfor sentrum. En bit av historien om hvordan livet på landet en gang var.



HISTORISK:
Sleggshaugen er en del av historien på Røros.

MER INFORMASJON

roros.no/hvaskjer/arrangement/julemarked/julemarked-roros



FOTO: Sam Hedman

«Hvis et snøfnugg hadde vært en klem, ville jeg ha gitt deg en hel snøstorm».

Ukjent



PÅ SPORET AV VINTERLYKKEN: Du finner sannsynligvis få steder hvor det legges mer prestisje i å tilby gode skiløyper enn i områdene rundt Lillehammer. Sjusjøen er en innsjø 810 meter over havet i Ringsaker kommune. Området er kjent for sine nærmere 1000 kilometer med preparerte førsteklasses langrennsløyper fra flate traseer for nybegynnere til mer utfordrende ruter for de erfarne.

LILLEHAMMER

Julekos på sitt beste

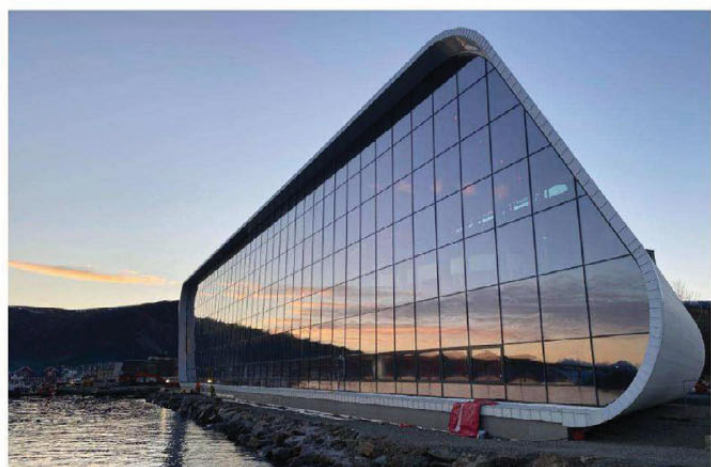
Lillehammer med områder er ekstra koselig på vinterstid. Julestemningen setter i tillegg er varmt preg på innlandsbyen. Selv om det er mer enn trivelig å rusle rundt i gågaten (bildet), bør du absolutt legge turen innom Maihaugen. Museet er viden kjent for sitt julemarked. Her får du kjenne på den gode, gamle julestemningen i vakre historiske omgivelser.

Julemarkedet byr også på handel, julepyntede hus fra ulike tider og mange aktiviteter for hele familien.

Det unike ved Maihaugens julemarked er å oppleve hvordan julen ble feiret før i tiden. Lysene er tent i historiske hus helt fra middelalderen opp mot vår tid. Det finner, for eksempel, middelalderjul i årestua fra Tolstad, jul i prestegården fra 1780-årene, storgårdsjul på Jørstad i 1860-årene, juleforberedelser til krigsjul i 1944 og dronning Sonjas barndomshjem pyntet til jul. lillehammer.com/hva-skjer



Bård Gundersen



Tom Holdø

STOKMARKNES

Utforsk gamle skip

I Stokmarknes finner du Hurtigrutemuseet, som er dedikert til skipene med lang historie, Norges vakreste sjøreiser – som nå har fått sterk konkurranse av selskapet Havila. Det var fra Stokmarknes den første Hurtigruten-avgangen fant sted i 1893.

Museet gir besøkende en omfattende og spennende innsikt i historien og utviklingen til Hurtigruten gjennom utstillinger, fotografier, modeller og interaktive opplevelser. Du kan også gå om bord og utforske ikoniske, MS Finnmarken. hurtigrutemuseet.no

STEIGEN

En unik opplevelse

Hytteanlegget Manshausen ligger på en liten øy i Steigen i Nordland fylke. Hyttene formelig smelter sammen med landskapet og gir deg spektakulær utsikt over havet og fjellene. Alle de arkitektonisk imponerende hyttene er bygget langs kystlinjen. Opplev den rå og vakre naturen – svært komfortabel. Du finner også et stort tilbud av aktiviteter. manshausen.no



Fredrik Ahlsen

**Jeg tok telefonen, og stemmen
var fremmed.
- Jeg må fortelle deg noe om din
mann og min kone, sa han**



Gratis
til DEG som leser
Norsk Ukeblad!

**Skann QR-koden og les
saken gratis på klikk.no.**

Her kan du også skaffe deg tilgang
til flere hundre Historier fra virkelig-
heten og tusenvis av andre artikler.



NORSK
Ukeblad ♥ **KLIKK**

NESTE NUMMER KOMMER I SALG 6. DESEMBER

Mye å glede seg til!

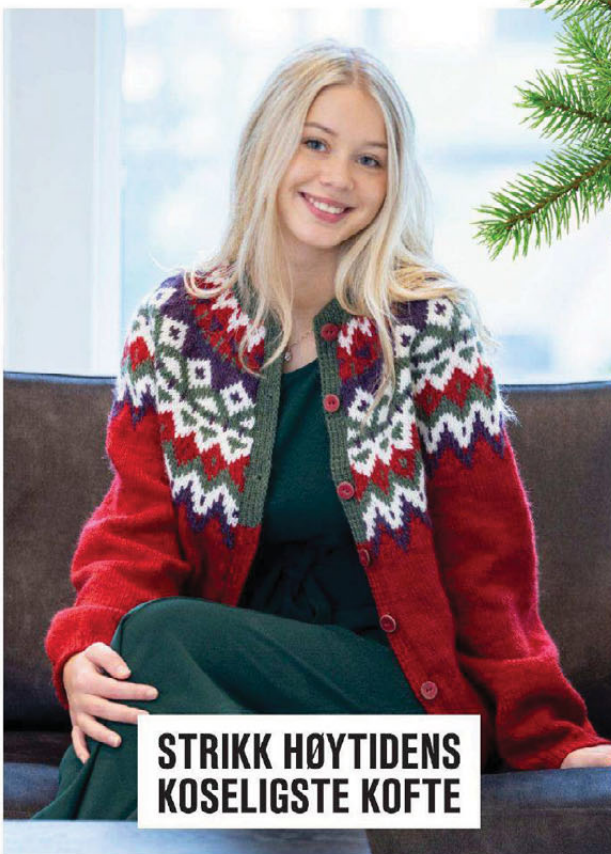


SLik lager du julens beste frokoster



BLI MED HJEM TIL WENCHE ANDERSEN

EKSTRA TIL DEG SOM ER ABONNENT!
12 fine strikkeoppskrifter du kan lage til jul.



STRIKK HØYTIDENS KOSELIGSTE KOFTE



Skap julestemning både inne og ute

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

I salg nå!

Bestill på SMS

Send SMS:
SS24 til 2205

109 kr trekkes fra mobil-
abonnementet og er hele
kostnaden tilknyttet kjøpet.

Eller klikk og bestill
på [Bladkiosken.no](https://bladkiosken.no)



2449

Småstrikk

11. OKT 2024 • KR 109

Høstens FINESTE PLAGG

+ Oppskrifter for øvede og nybegynnere

Jeg vil også ha en genser!

STRIKK TIL HELE FAMILIEN

En spesial fra Norsk Ukeblad