

NORSK

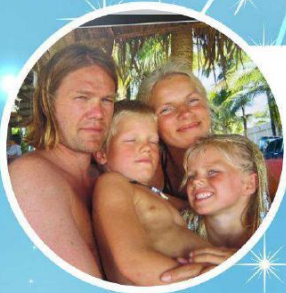
Mye å glede seg til!

Ukeblad

CAROLAS
DRAMATISKE LIV
— Min beste
tid er nå

Slik blir ditt 2025 STORT HOROSKOP

✓ Kjærligheten ✓ Helsen
✓ Økonomien



20 ÅR SIDEN
TRAGEDIEN
**Balder mistet
halve familien**

STRIKK
Skigenser
og lue

Godt nytt år!

Server fristende
festmeny

Direktefly
til vinter-
favoritter



bc 004 58 UKEBLADER

Behandling for LEDDSMERTER

Stamcelleklinikken er en avansert klinikk for regenerativ medisin og smertebehandling. Vi jobber for å finne årsaken til pasientens smerter. Stamcelleklinikken, som ble startet i 2017, har flotte lokaler sentralt i Oslo, på Majorstuen.

Behandling av artrose og tendinitter med i-PRF og stamceller

Stamcelleklinikken behandler artrose og tendinitter med iPRF (blodplater, vekstfaktorer, stamceller og fibrin) hentet fra pasientens blod. Vi kan behandle de fleste ledd og sener.

Vi bruker også stamceller hentet fra pasientens fettvev.

Begge metoder kan redusere smerter og bedre funksjon og bevegelighet. Mange pasienter får god hjelp og det er svært sjeldent bivirkninger.

Ortopeder med spesialitet innen ortopedisk kirurgi utfører behandlingene.

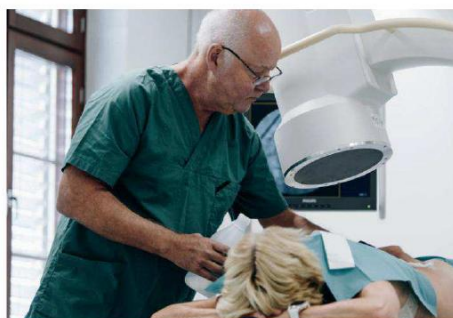
Stamcellene finnes i benmarg, blod og fettvev, og blir sluppet løs når kroppen er skadet. Brusken i leddene har ikke samme reparasjonsmulighet for tilheling når den slites. I samarbeid med vekstfaktorer, blodplater, hvite blodceller og fibrin, kan stamcellene utnyttes til å redusere inflammasjon i ledd og sener og potensielt styrke brusken.

Daglig leder ved Stamcelleklinikken, ortopedisk kirurg Dr. Jo Andreas Ording forteller om behandling av leddsmarter.

Det første som skjer på klinikken, er at pasienten får en grundig klinisk undersøkelse med eventuell supplerende røntgen.

Celler fra eget blod

– Vi gjør da en iPRF-behandling, som vil si at vi tar blod fra en vene i armen, sentrifugerer blodet på en lav hastighet, for å bevare aktive celler. Når blodet sentrifugeres skilles serum fra de røde blod-



Dr. Jørn Bremnes er spesialist i anesthesiologi. Han var med på å starte Smerteklinikken på Rikshospitalet i 1984, og har arbeidet heltid med smertebehandling i over 30 år. Nå er han en del av legeteamet på Stamcelleklinikken som tilbyr en helt ny behandling av artrose og seneskader.

cellene, og dette serumet består da av kroppens egne reparasjonsceller – som så injiseres tilbake til sener, ledd eller muskler, hvor pasienten opplever smerter eller har slitasje, sier Dr. Ording.

Alternativt kan vi høste stamceller fra buk fettvevet på magen og injiserer dette i det eller de smertefulle leddene. Dette er en mer omfattende behandling enn iPRF, og som i Norge er definert som eksperimentell, men trygg.

Gode resultater

Undersøkelser viser at behandlingene kan redusere artrosesmerter ved å virke bruskstabiliserende og betennelsesdempende, og dermed bedre funksjonen i leddet og redusere eller fjerne smerter helt.

– Erfaringer med iPRF-behandlingen viser også at det kan utsette behovet for operasjon eller redusere smerter i påvente av operasjon, sier Dr. Knut Parrington Hansen som også er en av de ortopediske kirurgene på stamcelleklinikken. Selv om behandlingen virker å være mest aktuell for ledd med artrose, forteller han at den også kan ha meget god effekt ved andre tilstander. På Stamcelleklinikken behandles pasienter med slimpesbetennelser, senesbetennelser, artrosesmerter og dessuten idrettsutøvere og andre som har vært utsatt for skade, sier Dr. Parrington Hansen.

Behandlingen er vurdert som ikke evidensbasert i Norge, men er anbefalt av Europas knekirurgiforening ESSKA.

«Det har vist seg at aktive celler fra egen kropp ikke bare kan danne nye celler, men også virke sterkt betennelsesdempende og regenererende i kroppen vår.»

Dr. Jørn Bremnes



Legene på Stamcelleklinikken er erfarne overleger med spesialkompetanse i:

- **Artrosebehandling**
- **Skuldersmerter**
- **Frozen shoulder**
- **Tommelartrose**
- **Knesmerter**
- **Hoftesmerter**
- **Slimposebetennelse hofte**
- **Slitasje ankel fot**
- **Slitasje stortå grunnledd**
- **Nakkesmerter**
- **Ryggsmerter**

Les mer om legene og behandlingen på www.stamcelleklinikken.no

Ble kvitt knesmertene

– Før jeg gikk til Stamcelleklinikken var jeg ganske oppgitt, sier Guri Underdal (61).

Jeg hadde hatt smerter i kneet i lengre tid, men nå hadde smertene økt på. Jeg hadde en konstant murring som var veldig ubehagelig. Dette gikk utover søvnkvaliteten og jeg følte med sliten og lite opplagt. Jeg var stiv om morgenen og følte meg gammel. Det ble så ille i fjor at jeg klarte ikke gå på ski, som jeg elsker. Stadige betennelser i kneet var slitsomt og tablettene virket ikke.

Ved Stamcelleklinikken fikk jeg god hjelp. Jeg ble møtt med stor profesjonalitet. Behandlingen besto av en blodprøve og ett stikk i kneet annenhver uke, 6 ganger. Jeg merket nesten ikke stikket så det var ikke noe å grue seg for. Allerede etter første behandling følte jeg kroppen reagerte positivt. Det er nesten helt fantastisk. Jeg ble mindre stiv,



hevelsen gikk ned og jeg kunne gå turer i skogen. Nå trener jeg flere ganger i uken. Både spinning og yoga går fint sier hun og smiler. Den gode søvnen er tilbake og jeg har betydelig økt livskvalitet.

Jeg tenkte da jeg startet at jeg hadde alt å vinne og ingenting å tape. Føler jeg vant.



Stamcelleklinikken

– en del av **Majorstuen
Spesialistsenter**

Ring 22 00 80 30

**Majorstuhuset
Kirkeveien 64A,
0364 Oslo**

www.stamcelleklinikken.no

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 THERESE 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

Annonsevalg

AD.VENTURE AS • christian@ad-venture.no

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 1871 ½ år kr 1039
(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



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.

Nytt år, nye muligheter

365 dager går jammen fort. Nå står et helt nytt år med blanke ark foran oss. Hvordan vil du bruke det?

Vi har fått pustet litt ut etter julefeiringen, og sannsynligvis slapper du av og har noen fortjente fridager. Vi gleder oss til årets siste dag med gode venner rundt et festdekket bord, og rakettene som skal gå til værs på 12-slaget.

Og så det med nyttårsforsetter, da. Det hører jo til. Noen har lange lister, mens andre er klare på at slikt er bare tull. Hva tenker du? Jeg tenker at det kan være godt å gjøre opp status for året som er gått og hvordan vi gjerne vil at neste år skal bli. Det kan dreie seg om både store og små ting.

Du trenger jo egentlig ikke kalle det for forsetter en gang.

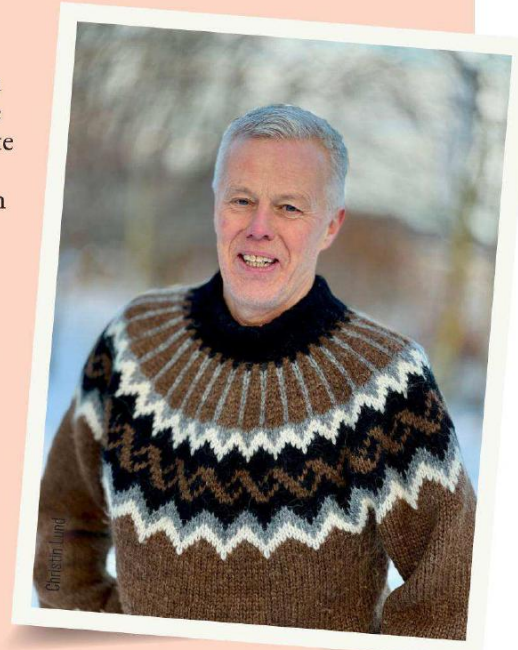
Skap deg en god dag, er det mange som sier. Det ligger mye i det. Det er alltid et eller annet vi kan gjøre annerledes som gjør at vi føler oss mer tilfreds i hverdagen. Du vet best hvor skoen trykker.

Kanskje er det rett og slett slik at du kan gi litt mer blaffen innimellom? Alt trenger slett ikke være perfekt hele tiden. Du

er bra nok som du er. Tror du at et nyttårsforsett hjelper, lag deg et, hvis ikke lar du være. Det viktigste er at du har det bra med deg selv.

Selv priser jeg meg lykkelig for at jeg bor i et land med fred, frihet og hvor de aller fleste av oss har det bra. Godt å ha det i bunnen.

Vi i Norsk Ukeblad ønsker alle våre lesere et riktig godt, nytt år.



«Kanskje er det rett og slett slik at du kan gi litt mer blaffen innimellom?»

Rino Rådahl

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



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



Bruk mobilen og skann QR-koden

24



Camilla lever med migrene

Privat

Innhold

REPORTASJER

- 6** – Min beste tid er nå!
- 11** Mirakelet på bryllupsnatten
- 40** – Jeg har mange mennesker å takke for hvordan livet ble etterpå
- 45** Horoskop

MAT

- 16** Gjør stas på årets siste dag!
- 22** Ukens lille kjøppe

HELSE

- 24** – Usynlig syke later ikke som de er syke. De later som de er friske.
- 28** Helsetips

LESELYST

- 30** – Det nye året skal nytes til fulle
- 32** Jeg fikk ham ikke ut av hodet
- 34** Skulle jeg tørre å satse igjen?
- 36** Jeg velger å se positivt på livet
- 72** Nyttårsloftet

BOLIG

- 14** Dekorér med små skatter
- 54** Nyttår uten vann

STRIKK

- 60** Fantastisk vinterstrikk

REISE

- 64** Direkte til sol og strand
- 70** Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
- 75** Neste uke



54

Koselig hytte uten vann

Lise M. Stang-Jacobsen



64

Reise til sol og varme

Getty Images

16 sider kryssord hver uke!



FORSIDEFOTO:
MATTIS SANDBLAD / NTB
Foto: Kristin Jøtun,
Nadin Elizabeth Martinuzzi,
privat, Getty Images, Dale



PÅ KJERRINGØY: For første gang er en artist fra et annet land med i «Hver gang vi møtes». På nyåret får vi møte folkekjære Carola Häggkvist sammen med Ina Wroldsen, Astrid S, Kjartan Lauritzen, Stein Torleif Bjella, Thomas Dybdahl og Jonas Benyoub. Carola skal visst nok ha fått en spesielt god kontakt med Jonas. På TV 2 og TV 2 Play fra 1. januar

CAROLA HAR LAGT ALT DET VANSKELIGE BAK SEG:

– MIN BESTE TID ER NÅ!

– I kaoset etter skilsmissen handlet livet lenge om å holde hodet over vannet. Nå tar jeg igjen de tapte årene, sier den vakre 58-åringen med det store hjertet som har adoptert et barn alene, huset flyktninger hjemme og vært i Ukraina for å hjelpe.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Dan Norrø, NTB, Claudio Bresciani/TT, Patrik C Österberg / IBL Bildbyrå, Charles Hammarsten / IBL Bildbyrå, Håkon Bonafede og Morten Bendiksen.

Hun er ingen «främling», Carola Häggkvist (58), som fortalte at hun nå tar igjen de tapte årene etter den tøffe skilsmissen på TV4s «Nyhetsmorgon». Her forteller hun også at det å være kjendis gjør det mer vrient å finne en kjæreste, samt at hun knapt har tid til en. Carola vet hva hun ønsker i et forhold:

– Jeg vil kose! Og være et radarpar med noen!

Over natten gikk hun fra å være en «främling» til å bli en yndling verden over i Melodi Grand Prix for snart 42 år siden. Da var hun bare 16 år. Men hvor godt kjenner vi egentlig den svenske sangfuglen? Annet enn at hun er kristen, mamma til to, og har vært gift med en nordmann som havnet i fengsel? Desto mer vi gravde, jo mer vokste vår respekt for henne.

Den seilerinteresserte artisten har stått støtt i mang en stormvind.

1. januar får du se henne fortelle fra livet sitt og synges i seersuksessen «Hver gang vi møtes» på TV 2.

FORFULGT

Visste du at Carola som nyfødt ble plassert på et barnehjem? Foreldrene klarte ikke å ta seg av henne fordi moren var syk. Det sies at hun ble tidlig moden for alderen, preget av at moren i lang tid slet psykisk etter fødselen.

– Jeg ble satt bort som nyfødt fordi mamma fikk fødselspsykose. Jeg kom til et hjem for barn i Södra Ängby, forteller hun til svenske Elle.

Hun har ikke et svar på hvor lenge hun var på barnehjemmet, men ifølge andre kilder bodde hun der bare et par måneder. Etter det ble Carola hentet hjem til Norsborg utenfor Stockholm hvor hun vokste opp med foreldrene Jan og Anita og sin fem år eldre søster, Susanne Ekeberg. De to har et nært forhold. I januar la Carola ut flere bilder av



KJÆRLIG MAMMA: Carola hyller stadig sine to barn, Amadeus (som fyller 27 i januar) og 15-åringen Zoe. – Hjertet mitt er fylt av barna, har hun sagt i flere intervjuer.

dem på sosiale medier. De feiret forrige jul i Sør-Afrika hvor hun eier et hus med en ekskjæreste. Det ligger i en sjarmerende fiskerlandsby utenfor Cape Town.

I Sverige har hun gjen-nom årene hatt flere boliger. Høsten 2022 solgte hun sin villa på Bromma og kjøpte en ikke altfor stor leilighet i

Stockholm, for at datteren Zoe (15) skulle bo nær skolen sin. Det er ingen tvil om at artisten er en omtensksom mamma.

TAKKER SØSTEREN

Carola har ved flere anledninger takket storesøsteren for å ha hjulpet henne i gang med karrieren. Susanne



STARTEN: Carola fotografert i Holmenkollen i 1984. Ungjenta er allerede stor stjerne både i Norge og Sverige.



STOLTE FORELDRE: Først i 1991 vant Carola Melodi Grand Prix. Det var med låten «Fångad av en stormvind». Her med foreldrene Anita og Jan.



DIETTER: Carola har gått litt opp og ned i vekt gjennom årene, og sverger til en spesiell diett. Flott er hun alltid uansett om vekten viser mer eller mindre. Her fra Tv2s «Allsang på grensen» i 2018.

meldte sin den gang 11-årige lillesøster på en talentkonkurranse som førte til Carolas første TV-opptreden. Deretter deltok hun i «Nya ansikten», som ga henne innpass i datidens mest populære TV-program, «Nylands hörna». Det ble starten på en snart 42 år lang musikalsk reise.

Selv om Carola har beskrevet barndommen som trygg og kjærlig, virker det som morens psykiske utfordringer satte et preg på den. Til magasinet Elle nevner hun at som barn var hun sterkest knyttet til faren.

– Jeg husker at pappa overøste meg med kjærlige ord. Mamma gjorde ikke det. Men hun pleide å stryke meg ømt over pannen.

IKKE RELIGIØS FAMILIE

Visste du at Carola vokste opp i en ikke-religiøs familie, men ble frelst som 12 åring? Det skjedde på en ski-leir arrangert av den kristne student- og elevbevegelsen «Credo». Hun har ofte nevnt at troen gir henne både mening og styrke. Noe hun ser ut til å ha trengt.

Våren 2004 døde faren brått av hjertestans. Fire måneder etter gikk moren bort på grunn av tarmkreft. Carola avlyste alle sine konserter og var hos sin 60-årige

mor til hun sovnet inn.

– Det var utrolig sterkt. Jeg har aldri sett min mamma så fredfull, sa hun til «Sommar i P1».

Det var ekstra sikkerhet rundt morens begravelse fordi den berømte datteren ble forfulgt av en kjendisfiksert, psykisk syk mann. Han dukket opp i farens begravelse.

Carola hadde også annet å slite med, nemlig eksmannen.

vind» (2012). Nå skriver hun på en ny bok. Kanskje byr den på mer?

Predikanten fra Kongsvinger derimot har utbrodert sine år med henne både i intervjuer og bøker. Da han slapp ut av fengselet i 2023, etter å ha sonet en dom på 439 dager for skatteunndragelse og bokføringsbrudd, erklærte han til den oppmøtte pressen: «Nå skal jeg

et samlivsbrudd, var de mest smertefulle årene jeg noen sinne har opplevd».

I dag holder Søgaard, som foruten sønnen Amadeus har to barn fra et senere forhold, fast ved skribentvirksomheten. Med tilknytning til høyreekstreme medier, som «Svenska Morgonbladet», påkaller han seg innimellom oppmerksomhet. Kongsvinger-mannen vendte også tilbake som predikant.

Det var for øvrig deres felles engasjement i kristne miljøer som i 1987 førte dem sammen. Da var Carola allerede en etablert artist mens han først som hennes partner trådte inn i rampe-lyset.

– Allerede på bryllupsreisen innså jeg at noe var galt i forholdet, har Carola betrodd til Svensk Damtidning.

– Jeg lurte dessverre meg selv ved å ignorere de følelsene.

ADOPTERTE ALENE

Etter bruddet var den flotte sangeren singel i mange år.

Hun bar på et lengsel etter flere barn.

– Jeg ønsket meg flere barn og søsken til Amadeus, som jeg kunne gi min kjærlighet til. Nøden er stor, og jeg visste at jeg skulle klare å ta meg av flere barn. Hvis jeg hadde vært yngre,

«I DRØYE TI ÅR PRØVDE JEG Å KOMME UT AV GREPET HANS.»

Om eksmannen fra Carolas Instagram

Fire år tidligere ble hun skilt fra predikanten Runar Søgaard (57). Han er far til deres sønn Amadeus (26) som i dag er profesjonell fotballspiller i Allsvenskan. Det ti år lange ekteskapet endte med en isfront mellom paret. Hun sikter til ham når hun sier, «lenge handlet livet bare om å holde hodet over vannet».

EKSEN BRØT 9 AV 10 BUD

Carola har vært nokså ordknapp om hva som skjedde mellom henne og Søgaard, men lettet litt på sløret i biografien «Fanget i en storm-

skrive flere bøker».

Den første utga han i 2020, «Gud ga oss ti bud – jeg har brutt ni av dem». Som å drepe, kanskje? Han skjot nemlig katten til Carola, «Lillemann». Til svenske «Fengselspodden» innrømmet han å ha vært sint fordi katten tisset over alt.

Kort tid etter at boken kom ut slo Carola tilbake på Instagram: «I drøye ti år prøvde jeg å komme ut av grepet hans, fra august 1987 til 17. januar 2000. Da gjorde jeg det slutt i vår hage i Strömman. Det neste tiåret, med et felles barn og

MOR OG SØNN: Carola ønsket å gi sønnen Amadeus mange søsken. Livet ville det ikke slik. I mangel av «den rette» å få dem med adopterte Carola som enslig. Amadeus ble stolt storebror til Zoe.



GIFTET SEG I 1991: Carola og den norske predikanten Runar Søgaard. I etterkant har Carola innrømmet at hun fortrenget varselsignalene hun fikk allerede på bryllupsreisen.

ville jeg ha adoptert flere, sa Carola til TV 4.

Hun kunne ikke lenger vente på den rette med tanke på flere barn. Derfor stilte hun seg adopsjonskøen alene. Carola rakk så vidt å bli

godkjent før hun fylte 45, som er øvre aldersgrense i Sverige for å adoptere alene. En prosess hun har beskrevet som stressende.

– Det er fantastisk å være biologisk mamma, men da dommeren i Johannesburg i Sør-Afrika i 2012 erklærte at Zoe er datteren min, føltes det som også hennes DNA kom inn i kroppen min. Det var stort!

Zoe var tre år da hun ble Carolas datter. I dag er hun en flott tenårings. Artisten beskriver gjerne det første møtet mellom dem, det var

«uforglemmelig». De hørte sammen.

– Å få bli mamma til Zoe er det beste som har hendt meg. Hun har beriket mitt liv på så mange vis, har tobarnsmammaen uttalt.

Det er ingen tvil om at de har et nært og varmt forhold. Zoe har vokst opp i Sverige og deler til morens store glede hennes interesse for musikk. Flere ganger har Carola på sosiale medier vist hvor morsomt de har det sammen, men hun har også innrømmet å ha kjent på den klassiske forelder-følelsen av ikke å strekke nok til.

– Jeg skulle gjerne hatt enda mer tid med barna mine.

Sønnen Amadeus skal også ha være musikalsk, men valgte å satse på fotball. Som den stolte og dedikerte moren den folkekjære stjernen er, legger hun ofte ut bilder av dem på Instagram. En smilende sønn og datter sammen med mammaen sin, en herlig trio.

Hun har flere ganger også nevnt at barna seg imellom har et nært forhold:

– Amadeus er en fantastisk storebror som alltid stiller opp for sin søster.

DRO TIL UKRAINA

Vi vet at Carola har et stort hjerte og er ustyrlig engasjement for mennesker i nød. Under flyktningkrisen



GODE VENNER: I fem år var Carola sammen med den svenske musiker Jimmy Källqvist (54). I dag er de gode venner og eier – så vidt vi vet – fortsatt huset i Sør-Afrika sammen.

i 2015 sto hun på Medborgarplatsen i Stockholm og ønsket nyankomne flyktninger fra Midtøsten velkommen til Sverige. Hun har også selv åpnet sitt hjem for flyktninger, blant annet for to år siden en høygravid ukrainsk kvinne med to barn som trengte en akutt bolig.

– Jeg sa selvsagt at de fikk bo i mitt hjem i Stockholm, fortalte hun Aftonbladet.

Selv hadde hun reist til i Ukraina for å bistå dem som flyktet fra krigen.

– Mine venninner tok imot de tre som skulle bo hos meg.

På Instagram oppmuntret hun sine følgere til å gi de ukrainske flyktningene støtte. Det finnes bilder av henne hvor hun serverer suppe til barn og kvinner som står i kø for å komme seg ut av det krigsherjede landet.

– Jeg vil vise at det går an å hjelp på eget initiativ, erklærte Carola.

KJÆRLIGHETEN

I 2014 trodde vi at hun endelig hadde truffet mannen i sitt liv, den kjekke, svenske musikeren Jimmy Källqvist (54). De to møttes under en konsert og forholdet utviklet

seg raskt. De kjøpte seg et hus i Sør-Afrika og reiste ofte dit. Carola har sagt at det er hennes spesielle sted, der slapper hun helt av.

Visst nok skal den sympatiske musikeren ha vært som en far for Zoe. I fem år bodde han tross alt sammen med Carola og Zoe. Til Svensk Damtidning forteller mamma Carola at datteren fremdeles kaller Jimmy for pappa.

Etter at forholdet tok slutt i 2019 har det tidligere paret beholdt vennskapet. Hun forklarer det slik:

– Vi var to veldig ulike mennesker. Til slutt måtte vi innse at vi ønsket forskjellige ting i livet.

Eksene har flere ganger hyllet hverandre på sosiale medier.

– Jeg har opplevd veldig store kjærligheter, har Carola noe kryptisk sagt til svenske Elle. Hun understreket at det *ikke* var Søgaard.

– Det var en sånn kjærlighet der alt stemte, alt fikk farge. Det kunne ha blitt så bra, og jeg kjempet for det, men vi klarte det ikke. Det var en enorm sorg. Etterpå ble hjertet mitt stengt.

Hun røper ikke hvem hun sikter til.

DIETT OG GODE GENER

Nå er hun altså igjen åpen for å slippe en ny partner inn i hjertet og livet sitt. Det blir neppe via datingetappen Tinder. Sist gang hun prøvde den, julen 2020, mottok hun over 10 000 forespørsler. Det førte til at kontoen

hennes der ble stengt.

Det er utvilsomt nok av menn som ønsker å være sammen med sprudlende, vakre Carola, som bærer alderen med sjarm. Hun har vært åpen om sitt forhold til utseendet, aldring og helse, og sier hun fokuserer på jevn trening med vekter, sunn kost og drikker mye vann. I fjor fulgte hun «Danske rikshospitalets diett» for å gå ned i vekt. Når det gjelder aldring, takker hun moren for gode gener.

Kanskje vil deltagelsen i «Hver gang vi møtes» åpne nye dører både personlig og profesjonelt?

– Når det gjelder å finne en partner, det får skje når det skjer. Jeg har det uansett veldig bra! sier Carola til TV4. •

LYKKE: Carola Häggkvist med datteren Zoe under «Mammagalan» i 2018. I år la hun ut et klipp av seg og datteren på Instagram til låten, «You bring out the best in me».



Mirakelet på bryllupsnatten

Det skulle jo bli dem for alltid, Irene og Steinar – og et par smårollinger. Men årene går. De har gitt opp håpet om å få barn da de tilbringer verdens korteste bryllupsnatt sammen.

TEKST: Synnøve Skeie Fosse FOTO: Synnøve Skeie Fosse og privat

Fredag 26. oktober 2012: Mens helgetravle mennesker lengter etter å avslutte arbeidsuka og haster hjem til fredagstaco og gullrekka på TV, står et par utenfor den vakre trekirka på Gjøvik. Oktobersolen leker i det som er igjen av høstløv. Frostkrystaller knaser og smelter under finskoene. Dagen er like vakker som bruden som snart skal gi sitt ja. Hun som snart skal gå arm i arm med sin kjære opp kirkegulvet og høre deres sang bli sunget av venninnen hennes: «Vår inte rädd – jag går bredvid dig – så ta min hand ...»

I GODE OG ONDE

Irene og Steinar vet mer enn de fleste brudepar om «i gode og onde», og hvor godt det er å finne støtte hos hverandre. Det har vært mange nedturer de siste ti årene. Men nå skal det festes sammen med gode venner til morgengryet kommer – og det er tid for morgengave ...

Steinar Westrum (50) hadde kjæreste hjemme på Dokka da han kom til Aker Stord som lærling og havnet i samme gjeng som Irene som er født og oppvokst på Stord. Etter endt læretid reiser Steinar tilbake til Innlandet for å gjennomføre Gjøvik Tekniske fagskole

LYKKETREFF:
Både bryllupet og bryllupsnatta ble en stor suksess for Irene og Steinar.

Stine Merethe Ottesen Eriksen

og bli ferdig med militæret. Men så er det tilbake til den vakre Sunnhordlandsøya, og der treffer han Irene igjen. Nå er de begge ganske så klare for hverandre.

– Vi skjønnte raskt at det måtte bli oss.

Irene smiler og kikker på ektemannen gjennom 12 år. Det er ganske lenge siden de var unge og forelskede på Stord. Nå har de vært bosatt på Gjøvik i over 20 år. Steinar driver eget firma sammen med en kamerat, og Irene er butikksjef hos Høyer.

HVA ER GALT?

Begge har lyst på barn. Aller helst to. Først jente og så ... Nei, egentlig er det ikke så nøye hva det blir. Men barn vil de ha, og da de begge er 28, begynner de å prøve for alvor. Legesjekk har vist at det ikke er noe «galt» med noen av dem. Eggkvaliteten er bra, og det er nok av dem. To ganger blir Irene gravid. Begge gangene mister hun før uke 12.

– Da jeg var 30, begynte jeg på hormoner uten at det hjalp. Så ble vi henvist til Trondheim for prøverørsforsk, forteller Irene.

Fem egg ble «høstet» i Trondheim. Tre prøverørsforsøk ble gjennomført uten resultat. Vil de forsøke igjen må de til privatklinik og betale selv. Valget er ikke så vanskelig. De ønsker veldig å fylle det idylliske huset i Trondhjemsvegen med barnelatter. De lengter etter nattevåk og å snuble i gjenglemte duploklosser. Men det går ikke etter parets ønsker. Tre forsøk på klinikk Hausken i Haugesund ender også uten resultat.

TESTING, TESTING OG TESTING

– Livet ble levd etter skjema. Ikke så veldig romantisk. Hvis vi skulle ut på by'n eller på fest, så var det å teste seg. Dersom jeg var gravid, ville jeg ikke risikere å ødelegge noe for et glass vin eller to.

Etter prøverørsforsøkene prøver Irene både akupunktur og homeopati i håp om å bli gravid. To ganger tester hun positivt, men spontanaborterer tidlig i svangerskapene.

– Vi mistet motet. Hver eneste måned ble vi like skuffet. Det var en sorg for oss begge, sier Irene stille.

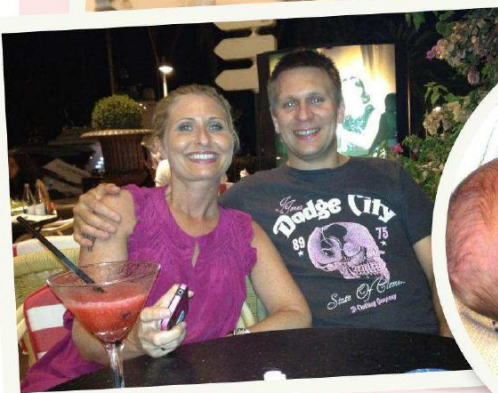
Drømmen om barn blir ikke borte. De begynner å undersøke mulighetene for å adoptere. For å adoptere må man være gift.

FIRE TESTER

– Vi var veldig klare for å gifte oss. Vi var glade i hverandre og visste at det skulle være oss to for resten av livet. Vi hadde tenkt oss noe «raskt og enkelt»



BORTSKJEMT: Steinar liker å skjemme bort jentene sine med litt ekstra god søndagsfrokost.



VENTET LENGE: Steinar og Irene ble tidlig kjærester, men måtte vente lenge på å bli foreldre.



TIDLIG: Isabelle måtte tas med keisersnitt nesten en måned før termin, men var frisk og fin.

på rådhuset, men venninnene mine ville det annerledes, ler Irene.

Bryllupsfesten blir strålende. I tretiden på natta vandrer de den korte veien tilbake til hotellet der de har et lite nachspiel med forloverne sine før de har det som må være bortimot en rekordkort bryllupsnatt.

Noen uker senere skal Irene på fest med jobben. Det er ingenting som tyder på at hun er gravid, men hun tar for sikkerhets skyld en graviditetstest. Den slår ut. Tydelig strek. Irene blir fullstendig satt ut. Etter alle skuffelsene tror hun ikke det kan være sant. Ny test. Samme resultat. Enda en. Nok en gang positiv. Men selv ikke tre positive tester klarer å overbevise Irene. Hun tar én til. Så ringer hun Steinar.

MORGENGAVEN

– Det var helt fantastisk! Likevel klarte jeg ikke å slippe gleden helt løs. Det

tok imidlertid ikke lang tid før lykkefølelsen kom, sier Steinar. Han står ved kjøkkenøya og lager sen søndagsfrokost til de to jentene sine.

For den gangen gikk det bra. Den lille i magen vokste som hun skulle. Den lille «morgengaven» som var blitt til i grytidlige morgentimer på bryllupsnatta til mamma og pappa.

– Jeg visste det før ultralyden at det var en jente. Jeg bare følte det så sterkt – at dette var Isabelle, sier Irene og fortsetter: Så du kan trygt si at 2013 begynte veldig bra for oss. Jeg følte på meg at dette kom til å gå bra. Det var en helt annen følelse enn tidligere. Jeg var mye roligere.

PEPPERKAKE-NEKT

Forhistorien tatt i betraktning ble Irene sykemeldt med en gang hun ble gravid. Hun går turer fire ganger om dagen og ligger på sofaen og spiser pepperkaker

MIRAKELJENTA: Irene og Steinar hadde vært gjennom seks prøverørsforsøk, akupunktur og homeopati uten å bli foreldre. Da de hadde gitt opp drømmen om barn, kom Isabelle. Helt på «normalt» vis.

ISABELLE: Det holdt ikke med en test for Irene da Isabelle meldte sin ankomst. Hele fire tester måtte til før hun trodde på mirakelet og ringte barnefaren. Og så et par til for sikkerhets skyld ...

– Jeg har ikke spist pepperkaker siden, ler Irene.

Helt uproblematisk er svangerskapet likevel ikke. Den lille i magen «nekter» å snu seg. Rumpa forblir nede, og keisersnitt blir bestemt. En drøy måned før termin blir Irene innlagt med veer, og legene konstaterer at det er lite fostervann. Etter en uke på sykehuset – 8. juli 2013 kl. 11.00 – kommer lille Isabelle til verden, en halvmeter lang og 2750 gram lett. Pappa får klippe navlestrengen, og livet blir aldri det samme for ekteparet Westrum.

– Nei, livet ble aldri det samme. Det ble så mye bedre! Jeg tror det er vanskelig for dem som får barn «på bestilling» å kunne forestille seg smerten og sorgen ved å ikke få det til.

Isabelle – mirakelet fra bryllupsnatten – er blitt 11 år og har sittet

stille og lyttet til foreldrenes historie. Hun synes selv at hun er bortskjemt, men det blir kontant avvist fra mamma.

– Som førstegangsforeldre flest var vi veldig redde for å gjøre noe feil. Da vi kom hjem fra sykehuset måtte vi stadig bort og sjekke at hun pustet. At alt var bra. Siden hun var såpass liten, måtte vi mate hver tredje time, natt som dag. Jeg følte aldri at jeg sov, sier mamma.

SAVNER IKKE SØSKEN

På spørsmål om hun savner søsken, svarer Isabelle:

– Før ønsket jeg at jeg hadde en søster, men ikke nå lenger. Jeg har mange venninner, og de kan overnatte her når de vil. Det er ganske fint å ha foreldrene sine for seg selv, sier enebarnet, som har både mamma-kvelder og pappa-kvelder.

– Med pappa blir det taco og teg-

nefilmer. Men mamma blir det spa, sushi og romantiske filmer, smiler 11-åringen og legger til: Pappa og jeg gjør masse ute-ting; ski, skøyter og aking og sånt. Og så er han trener for håndballaget vårt.

– Isabelle er ikke så lett å skjemme bort. Hun er et snilt og fornuftig barn, men det er klart at når vi bare har henne så får hun mer oppmerksomhet fra oss begge enn hun ville fått dersom hun hadde hatt søsken, skryter mamma.

– Dere sier neste aldri nei, røper Isabelle.

Søndagsformiddagen er gått over i dag. Snart vil skumringen legge seg over huset med de tre som føler seg uendelig heldige som har hverandre. En fullkommen liten familie – mamma, pappa og bryllupsnatt-mirakelet. •

Dekorer med små skatter

Gammelt håndmalt porselen servert med vakre juledekorasjoner, gir en helt spesiell stemning. Pynt alt fra stettefat og urner, til eggeglass og sausenebb med kreative buketter og kranser.

FOTO: Tia Borgsmidt **OVERSATT OG BEARBEIDET:** Irén Evensen

SMÅ SJARBOMBER:

Fløtemugger i ulik form og størrelse fylt med minibuketter av eviggrønt og frodig lyng.

LAG ET STILLEBEN!

Sett blomstene enkeltvis i muggene, samle flere på en tallerken eller et fat til et søtt lite stilleben. Legger du til et par julekuler blir det ekstra fint!



ENKEL KRANS: Du trenger ikke fylle kransen med grønt hele veien rundt. Her har vi brukt en ring på ca. 15 cm i diameter og bundet kvister av syppress, peruansk peppertre, eukalyptus og reinlav langs litt over halvparten av kransen. Bruk det du har tilgjengelig. Resten er viklet med stoff og endene av båndet er festet på baksiden med knappenåler.



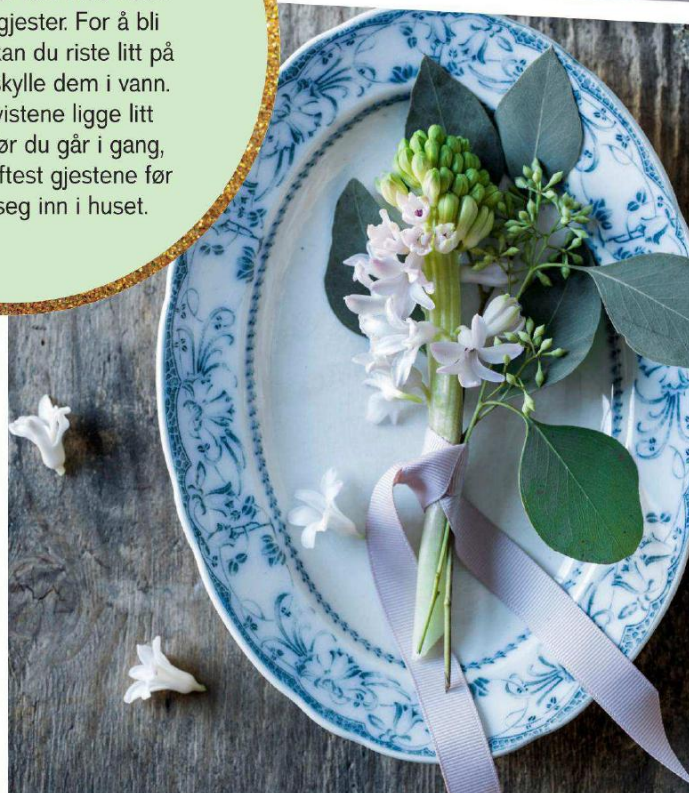
TIL PYNT PÅ GAVENE: Du kan også lage små kranser av ståltråd som du kan dekorere julegavene med.

SJEKK FOR SMÅKRYP

Når du henter inn ting fra naturen, følger det fort med noen små, ubudne gjester. For å bli kvitt småkryp, kan du riste litt på kvistene eller skylle dem i vann. Hvis du lar kvistene ligge litt på terrassen før du går i gang, rømmer som oftest gjestene før de kommer seg inn i huset.



HØYREIST OG FAGER: Ta et stettefat og velg om dekorasjonen skal stå mot en vegg, da trenger den bare å se fin ut forfra. Ellers må du snu den underveis, så den blir vakker fra alle sider. Stikk de høyeste stilkene i oasisen, og sett gjerne flere like sammen. La stilkene bli kortere, jo lenger fremme de er, og la lyng eller blomster henge utover den ene kanten. I forgrunnen kan du legge litt reinlav eller mose.



VELKOMMEN TIL BORDS: En kuvertbukett på hver tallerken får dine gjester til å føle seg velkomne. Her består buketten av en hyasint og en eukalyptuskvist, men du kan bruke det du har, og pynten behøver ikke å være den samme på alle tallerkenene, akkurat som tallerkenene heller ikke behøver å være like. Hvis det skal være bordkort, kan du binde en merkelapp på buketten.



Gjør stas på årets siste dag!

Nyttårsaften er fest, så la oss nyte den med festmeny og stjerneskudd.

OPPSKRIFTER, STYLING OG FOTO: Kristin Jetun REKVISITTER: Utlånt av Magnor Glassverk

BORDEKKINGSTIPS

Velg en skala: Hold deg til ett fargetema, for eksempel blått og sølv, som her.

Bruk naturen: Hent inn pynt utenfra, det er rimelig og skaper en jordnær og uformell stemning.

Lys opp: Bruk gjerne elektriske smålys og lyslenker om du vil skape en lun atmosfære. Ekstra fint blir det å blande ulike typer levende lys, men pass på brannfaren.

Servietter: Stoffservietter varer lenge, men kan koste mye. Prøv rimelige kjøkkenhåndklær eller kluter i stedet.

Sørg for sikt: Høye blomster og kandelabrer er flott, men gjestene må kunne se hverandre. Velg flere lave buketter i stedet for én stor.

Skap stemning: Gjør det gjerne fint, men behold en hyggelig stemning. Pynt uhyttelig med f.eks. forskjellige glass, bestikk og servise. Eller overrask med uventede elementer som dyrefigurer og julekuler.



Ørretmousse på butterdeigsskjeer

Herlige munnfuller som smelter på tungen. Nydelig start på et perfekt festmåltid.

12 stk.

2-3 plater frossen butterdeig

ØRRETMOUSSE:

500 g ørret
100 g røkt ørret
2½ dl vann
1 pk. (22 g) lys aspik
1 dl lettrømme
2 ss sitronsaft
6 ss majones
2 dl kremfløte
1 bunt dill

PYNT:

75 g ørretrogn
1 klype dill

Butterdeigsskjeer: Tin platene og kjeve ut til dobbel størrelse. Skjær ut skjeer ved hjelp av en spiss kniv. Legg dem oppi vanlige spiseskjeer på et stekebrett, da holder de formen bedre. Stek midt i ovnen ved 200° i ca. 10 minutter eller til de er sprø og gylne. Ta forsiktig av skjeene og avkjøl dem på rist.

Ørretmousse: Kok opp vann og rør ut aspik, avkjøl helt. Fjern ben og skinn fra ørret. Kok opp vann, tilsett fisk og la den trekk i ca. 10 minutter. Ta opp fisken og avkjøl. Del røkt ørret i biter. Kjør fisk, rømme, sitron og

VARIASJON

Denne retten kan også fint brukes som forrett, men lag dem gjerne noe større. Moussen kan også tilsettes reker, lakserogn eller kreps istedenfor røkt ørret.



majones til en jevn masse i kjøkkenmaskin. Rør inn finhakket dill og hell i aspik. Pisk fløte stiv og vend forsiktig inn i fiskeblandingen. Fyll blandingen i små silikonformer og la dem stå kjølig til servering, minst 4–6 timer. Hvelv dem forsiktig ut av formen og sett dem på hver sin butterdeigsskje på et serveringsfat. Pynt med litt rogn og dill.

Jordkokksuppe med stekte kamskjell

Jordkokksuppe er en god forrett i seg selv, men med stekte kamskjell blir det et gourmetmåltid.

4 porsjoner

400 g jordkakk
100 g sellerirot
2 ss sitronsaft
1 ss smør
4 dl kyllingkraft
4 dl kremfløte
½ ts salt
½ ts pepper
1 ss sitronsaft

SERVERING:

8 kamskjell
2 ss smør
8 sukkererter, helst runde
4 stilker timian

ANNEN TOPPING

Reker, krepsehaller eller røkt laks smaker også godt om du vil bytte ut kamskjellene.

Suppe: Skrell jordkakk og sellerirot og del i biter. Ha dem fortløpende i kaldt vann tilsatt litt sitronsaft, så de ikke blir brune. Sil grønnsakene og ha dem i en kjele med kraft og fløte. Kok opp og la det småkoke til grønnsakene er møre, ca. 25 minutter. Kjør suppen glatt med en stavmikser. Ha suppen tilbake i kjelen, gi den et oppkok og hold den varm. Smak til med salt, pepper og sitronsaft. Blir suppen for tykk, tilsett litt vann eller melk.

Kamskjell: Stek kamskjellene raskt på begge sider i en varm stekepanne med litt smør, ca. 1 minutt på hver side. Øs smør over hele tiden. Legg dem til side et par minutter.

Pynt: Rens og del sukkererter i to lag, slik at ertene blir sittende på den ene halvdel. Forvell dem i kokende vann i maks 1 minutt. Skyll i kaldt vann.

Servering: Ha suppen i varme tallerkener med kamskjell i midten. Pynt med sukkererter og timian.



START TIDLIG!

Søtpotetpureen kan lages i god tid, oppbevares kjølig og varmes før servering. Sausen kan nesten lages ferdig, men vent med å piske inn smøret til rett før servering.



Kveite med søtpotet, smørsaus og mandler

Skap et festmåltid og server stekt kveite med godt tilbehør til gjestene dine.

4 porsjoner

800 g kveitefilet med skinn
1/2 sitron
2 hvitløkfedd
2 ss smør
1 ts salt
1/2 ts pepper

SØTPOTETPURÉ:

500 g søtpotet
75 g smør
2 1/2 dl fløte
25 g mandelflak
1 ts salt
1/2 ts pepper

SMØRSAUS:

2 sjalottløk
1 hvitløkfedd
1 stjerneanis
1/2 kardemommekapsel

2 ss smør
2 1/2 dl hvitvin
1 1/2 dl eplejuice
2 1/2 dl fløte
75 g smør
4 ss sitronsaft
1 ts salt
1/2 ts pepper

Grønnsaker:

1/2 fersk fennikel
1 eple
50 g sukkererter
1 neve timian

PYNT:

50 g mandelflak
8 stilker timian

Kveite: Skrap skjell fra fiskeskinnet og tørk fisken. Del den i 4 like store deler og legg dem i en ildfast form med skinnsiden ned. Kutt sitron og hvitløk i skiver og fordel dem på fiske-

stykkene. Legg smørklatter oppå. Dryss over salt og pepper. Dekk formen med plast og sett den i kjøleskapet mens du lager tilbehøret. Det er bedre at gjestene venter på fisken enn omvendt. Når tilbehøret er klart, stikk et steketermometer i den tykkeste delen av fisken. Stek på midterste rille ved 160° til ca. 50°, 10–12 minutter. Ta den ut og la den hvile noen minutter. Fjern skinnet forsiktig.

Søtpotetpuré: Skrell søtpotet, del i biter og kok møre. Tilsett smør og fløte og mos til en glatt puré. Smak til med salt og pepper. Hold den

varm til alt er annet er ferdig.

Saus: Finhakk sjalottløk og hvitløk og surr det blankt i smør sammen med kardemomme og anis. Hell over juice og hvitvin. Kok ned til det halv mengde. Tilsett fløte og la koke ned til halv mengde igjen. Visp inn smør i biter og sil sausen over i en ny kjele. Smak til med sitronsaft, salt og pepper. Hold sausen varm, men ikke la den koke.

Grønnsaker: Kutt fennikel i tynne strimler og sukkererter i to på langs. Kok fennikel med litt salt i 2–3 minutter og ha i sukkerertene. Kok

videre i maks 1 minutt. Skyll grønnsakene i kaldt vann til de er kalde. Kutt eplet i små biter. Finhakk timian og bland det med fennikel, sukkererter og eplebiter.

Servering: Legg en god skje søtpotetmos på en tallerken, legg på et lag grønnsaker og eplebiter og legg til slutt på fiskestykket. Hell på litt saus og strø over mandler. Pynt med litt timian.

KUTTETRIKS

Legg to grillspyd eller spisepinner på hver side av poteten. Skjær snitt ned mot pinnene. De stopper kniven, slik at du ikke skjærer helt gjennom. Eller legg poteten i en skje og kutt til du treffer skjeen.



Andebryst med rødvinsaus og bringebærsalsa

And passer godt sammen med den søte, syrlige og krydrede sausen med et hint av jul.

4 porsjoner

2 andebryst
1 ts salt
½ ts pepper

SAUS:
4 ss brunt sukker
3 ss balsamicoeddik
4 ss sherry- eller rødvinseddik
6 dl okse- eller kyllingkraft
3 stjerneanis
1 kanelstang
2 hvitløkfedd
4 ss smør
½ ts salt
½ ts kvernet pepper
SUKKERERTER:
16 sukkererter
1 ss smør

1 klype salt
BRINGEBÆRSALSA:
200 g friske bringebær

¼ rød chili
½ rødløk
1 lime, saften
2 ts sukker
1 neve koriander

HASSELBACK-POTETER:
8 kokefaste poteter
2 ss smør
1 ts salt
½ ts pepper

PYNT:
4 stilker timian

And: Kutt skinnet i ruter med en spiss kniv uten å kutte ned i kjøttet. Gni brystene inn med salt og pepper på begge sider. Legg brystene med skinnsiden ned i en kald panne. Stek på middels temperatur til skinnet

er gyllent og sprøtt, ca. 5 minutter. Snu og stek på den andre siden i 2 minutter. Legg over i en ildfast form. Sett et steketermometer i den tykkeste delen. Stek på nederste rille ved 200° i 8–10 minutter eller til temperaturen viser 56°. La kjøttet hvile i minst 10 minutter.

Saus: Smelt sukker på lav temperatur til gyllen karamell. Tilsett eddik. La det koke til det meste av væsken er fordampet. Tilsett kraft, anis, kanel og hvitløk. Kok opp og la det småkoke i ca. 30 minutter. Visp gradvis inn kaldt smør i terninger like før servering. Smak til med salt og pepper. Sil sausen og

hold den varm, men ikke la den koke.

Hasselback-poteter: Skrell poteter og skjær dem flate i bunnen, slik at de står støtt. Skjær tynne snitt på tvers, men ikke helt igjennom, slik at du får tynne skiver som henger sammen i bunnen (se kuttetriks). Sett dem i en smurt ildfast form, pensle med smør og strø over salt og pepper. Stek på midterste rille ved 225°, ca. 45 minutter eller til de er møre og gylne. Steketiden varierer med størrelsen.

Bringebærsalsa: Del bringebær i to, finhakk chili og rødløk,

skvis over limesaft og strø over sukker. Finhakk koriander og bland det inn. Sett kjølig.

Sukkererter: Fjern stenglene. Stek raskt i litt smør, ca. 1 minutt, til de er møre, men med tyggemotstand.

Servering: Skjær andebryst i tykke skiver, sett dem på tallerken sammen med poteter, bringebærsalsa og sukkererter. Hell over saus, pynt med litt timian og server straks.



TJUKKMELK

Syrnet melkeprodukt fra Rørosmeieriet, tykk som yoghurt og med frisk, syrlig smak. Fås bl.a. hos Meny. Kan byttes ut med rømme, kefir eller helmelk.

**Panna cotta med bringebærsaus**

Fløelsmyk og deilig dessert og en perfekt avslutning på et godt måltid. Og best av alt – den kan lages i god tid.

4 porsjoner

4 gelatinplater
1 ts vaniljesukker
3 dl tjukkmelk (se tips)
3 dl kremfløte
1½ dl sukker

BRINGEBÆRSAUS:

400 g frosne bringebær
1½ dl melis
¼ dl sitronsaft

PYNT:

12 friske bringebær
4 blader basilikum, ev. sitronmelisse

Pannacotta: Legg gelatin i iskaldt vann i 5 minutter. Kok opp fløte, sukker og vaniljesukker. Klem ut vannet av gelatinen og rør den inn i melkeblanding. Avkjøl noe og tilsett melk. før blandingen fordeles i glass. Avkjøl i minst 4 timer.

Bringebærsaus: Tin bringebær og kjør dem til saus i kjøkkenmaskin eller med stavmikser. Sil sausen og smak til med melis og sitronsaft. Oppbevar i kjøleskap.

Servering: Fordel sausen over panna cottaen og pynt med bringebær og urter.

Marmorert rømmeiskake

Imponer med hjemmelaget iskake som punktum på nyttårs-måltidet. Resultatet er vakkert!

8–10 stk.

BUNN:

3 dl mandler
3 dl melis
4 eggehviter

ISKREM:

8 eggeplommer
8 ss sukker
1 ts vaniljesukker
4 dl kremfløte
3 dl seterrømme

MARMORERING:

3 dl bringebærsyltetøy

Bunn: Mal mandler halvgrovt på kvern eller i hurtigmikser. Bland

med melis. Stivpisk eggehviter og vend forsiktig inn i mandelblanding. Ha deigen over i en liten springform, 20–22 cm, med bakepapir i bunnen. Stek på nederste rille ved 160° i ca. 30 minutter. Avkjøl. Ta bunnen ut av formen, vask formen og legg bunnen tilbake i formen.

Iskrem: Rør sammen eggeplommer, sukker og vaniljesukker. Sett bollen over vandamp og visp til eggeblanding begynner å bli varm og sukkeret løses opp. Ta blandingen bort fra varmen og pisk videre til den er kald og har blitt tykk

eggedosis. Stivpisk kremfløte og vend den og rømmen inn i eggedosisen. Hell isblanding forsiktig over mandelbunnen.

Bringebærsaus:

Press bringebærsyltetøy gjennom en fin sikt. Legg klatter av bringebærsausen på ismassen og bruk en gaffel til å lage et fint, marmorert mønster.

Sett formen i fryseren med plast over og frys i minst 4 timer. Sett den i kjøleskapet ca. 20 minutter før servering, da blir den enklere å dele opp. Fjern formen og sett kaken på et fat.

**BÆRVALG**

Du kan bruke mange slags syltetøy for å få smak og marmoreffekt i isen. Du kan også bruke friske eller frosne bær som du moser gjennom en sikt. Smak til med melis eller sukker.

Mor Hubros tips!

Har du andre kjøttrester, som andestek, andeconfit, skinkestek eller oksestek, kan du fint fylle burgerne med det. Bare pass på å dele kjøttet i små biter, slik at det blir enkelt å spise uten kniv og gaffel.

Burger med anderester

Har du andekjøtt igjen etter nyttårsselskapet, er disse mini-burgerne perfekte til en slapp 1. nyttårsdag foran TV-en.

4 porsjoner

SYLTET RØDLØK:
2 rødløk
1 dl vanlig eddik

1 dl sukker
½ dl vann

MINI-BURGERE:
4 confiterte andelår eller annet andekjøtt (se tips)
1 dl god majones
1 ts grov sennep
8 små burgerbrød
2-3 never blandet salat

Skrell løk og skjær dem i tynne båter. Kok opp eddik, sukker og vann til sukkeret er oppløst. Hell laken over løken og la den trekke til laken er avkjølt. Sett kaldt til servering.

Riv andekjøttet fra bena med to gaffler og

varm det forsiktig opp med litt av andefettet.

Bland majones med sennep og varm burgerbrødene i ovnen.

Del brødene, smør dem med sennepsmajones og fyll med salat, andeconfit og syltet rødløk. Server straks.

NYHET! SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall



Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærelys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no



TOBARNSMAMMAEN CAMILLA:

– Usynlig syke later ikke som de er syke. De later som de er friske

Så lenge Camilla kan huske har hun hatt migrene.
Men folks fordommer kan være like vondt.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Jeg husker jeg slet mye på ungdomsskolen og ofte måtte dra hjem etter bare 2–3 timer. I tillegg var det flere episoder hvor jeg trakk meg vekk fra foreldrene mine. Det foregikk over flere år, og da det skjedde sa jeg at «nå blir jeg psykisk», sier Camilla Lid Annaniassen (40).

Sammen med ektemannen Andreas og de to jentene deres bor hun i Asker.

Hun synes det er vanskelig å beskrive hva hun opplevde, men forteller at hun satte seg som en ball i et hjørne og at det var som om det hun så endret form. Eksempelvis kunne hun se en stor ball som rullet foran øynene hennes: Rundt ballen var det helt svart, den endret størrelse og tekstur,

og Camilla ble både svimmel og kvalm.

– Mamma og pappa ble jo engstelige for meg, og de sendte meg til utredning for epilepsi. Jeg husker godt hvordan jeg lå tilkoblet en masse ledninger og så på sikksakk-lys, men de kom aldri frem til hva det var.

– Nå i ettertid er det helt klart for meg hva alt dette var, for jeg kan oppleve det i en svakere skala nå også. Det kalles rett og slett aura. Jeg husker ikke helt når det startet, men jeg var nok rundt fem år gammel, forteller hun.

Etter hvert begynte også hodepinen å komme. Likevel skulle Camilla komme i slutten av ungdomsalderen før hun fikk diagnosen kronisk migrene.

– Jeg følte meg veldig alene. Jeg har alltid vært sosial, hatt mange venner og mye å finne på, men merket at jeg ikke klarte holde samme tempo som de andre. Ikke fant jeg noe som hjalp mot smertene heller. Jeg ville jo på skolen, men kroppen min hang bare ikke med. Mens vennene mine kunne være ute kveldstid flere dager på rad, så klarte jeg bare en dag før jeg måtte være hjemme og hvile. Da var det godt å ligge på sofaen med mamma og pappa.

Å ha vondt i hodet ble en vane, og Camilla har kjent på disse smertene så lenge hun kan huske. Hver eneste dag. Å ha en krystallklar dag, som er en betegnelse på en dag uten migrene, vet hun rett og slett ikke hvordan føles.

– Når noe blir en vane så tas det heller ikke hensyn til. Hvis jeg sa til andre at jeg hadde vondt i hodet ble jeg gjerne møtt med kommentarer om at jeg måtte drikke vann, eller at de også hadde litt hodepine.

Det har gjort at Camilla opp igjennom årene har følt at det har vært vanskelig å bli møtt med forståelse. Ikke minst har det vært utfordrende å finne informasjon som virkelig treffer henne om diagnosen.

– I tillegg er jeg veldig blid, har mye energi og latteren sitter løst. Den høres overalt. På mange måter har jeg alltid tatt på meg en maske og aldri helt blitt tatt seriøst. Jeg avslutter nesten alle setninger med en «he, he...». Kanskje er det

SMERTER SOM IKKE SYNES

UTENPÅ: Camilla har alltid smilt mye. At det ofte kan være en beskyttende maske tenker ikke de mange med fordommer på.

«Jeg er opptatt av at det finnes noe positivt i hver dag.»

i virkeligheten et behov for en beskyttelse og kamuflasje, sier Camilla undrende.

DIAGNOSER EN LETTELSE

Også gjennom studietiden var Camilla hun som ikke kunne være med på alt, men helt uten at noen visste hvorfor. Smertene i kroppen ble stadig verre, og hun brukte mye tid på å forsøke å bli bedre: Osteopati, fotsoneterapi og manuell terapeut. Hun tok håranalyse og spiste mange ulike naturremedier.

– Til og med healing forsøkte jeg, men ingenting ga varige resultater. Det ble lik som en vane at jeg bare ble verre og at det var slik jeg

var. Til slutt ga jeg på mange måter bare opp og godtok at smertene var der, sier Camilla ærlig, og legger til:

– Jeg hadde alltid nye mål og ville alltid mestre nye ting, men jeg kjente at kroppen min sviktet meg gang på gang. Når jeg i tillegg ikke klarer å være ute på vinteren på grunn av smerter, så fikk jeg henvisning til en revmatolog og fikk påvist både Renauds fenomen, som er likfingre- og føtter, og fibromyalgi.

Hun forklarer at det har vært en lettelse å få diagnoser.

TVILTE PÅ SEG SELV

Siden hun er en person som er aktiv, smiler og ler masse,

har hun noen ganger stoppet opp og tenkt: «Tenk om det bare sitter i hodet mitt? Tenk om jeg egentlig er en pingle som bare tror jeg er skikkelig dårlig?»

– Selv om fibromyalgi-diagnosen ikke har løst noen ting, så kunne jeg falle litt til ro med at alle smertene jeg opplever faktisk ikke er normale. Ingen skal ha så mye vondt, fastslår Camilla.

Tidligere var det hodepine, aura, kvalme og oppkast som plaget henne mest. De tre siste sliter hun ikke så mye med lenger. Smertene er der, og de tåler hun ganske godt, men er blitt mye mer ømfintlig for lys, lyd og lukt. Typiske

dame-parfymen og belysningen på kjøpesenteret er store migrene-triggere.

STÅR PÅ UANSETT

Hun legger ikke skjul på at hun de dagene som er tøffest, og hvor hun i tillegg er sliten, kan gå rett i kjelleren. Det kan skje fra en dag til en annen. Selv om Camilla har opplevd det så mange ganger og vet hva som skjer, er det ikke enkelt når det står på.

– Som oftest varer det heldigvis bare en dag eller to, men de dagene er ofte destruktive inne i mitt eget hode.

– Jeg har en evne til å stå på uansett. Om det alltid er så positivt er jeg usikker på, men selv med dårlige dager står jeg på.

Camilla beskriver at hun drar på jobb, henter barn og lager mat for så å kapitulere i sengen når kvelden kommer. Siden hun jobber selvstendig som personlig trener og veileder dropper hun sjelden å jobbe en dag tross anfall.

– Men, nettopp fordi jeg jobber for meg selv så prøver jeg å ha litt lengre dager, slik at jeg også kan ha fridager innimellom. Det passer meg mye bedre enn å jobbe vanlig mengde hver dag.

De gode dagene er veldig gode. Da vil hun gjøre alt, kjenner på selvfull og føler at hun er «kurert».

– Det er likevel ikke så mange av disse dagene. Jeg går med smerter 24/7, men om jeg er nede på 2–3 på migreneskalaen så er det som en «migrenefri» dag for meg.

– Om jeg lever et konstant A4 liv er det trolig mindre dårlige dager: 8 timer søvn, legge meg til samme tid hver kveld, ingen barn som våkner på natten, spise ren mat og lignende. Blir det krøll der, så er anfall ute. Men migrenen er lunefull, så selv om du gjør alt «riktig», kan den dukke opp likevel, forteller Camilla.

ÅPEN MED BARN

Noen dager kommer tankene om at hun er en dårlig



ET GODT TEAM: Camilla er full av lovord om samboeren Andreas som hun beskriver som både snill, tålmodig og en uvurderlig støtte i hverdagen.

TÅLER MER: Når Camilla nå trener takler hun smertene og diagnosene mye bedre enn da hun hadde et stillesittende liv.

BYR PÅ SEG SELV

Opp igjennom årene har Camilla følt seg veldig alene med sykdommen uten å ha noen å snakke med som virkelig forstår. Derfor deler hun livet med migrene på instagramkontoen @camilla.annaniassen





KJÆRLIGHET: Camilla elsker å tilbringe tid sammen med familien, og hun har fokus på å finne noe positivt i hver eneste dag.

«Når vi sier at «nå er mamma syk», så forstår hun at jeg har det tøft og må være alene, men at det ikke har noe med henne å gjøre.»

mamma, en dårlig kone og at familien hadde fortjent bedre.

– Det er tungt, men jeg har verdens snilleste og mest tålmodige mann som både forteller meg gang på gang at det er sykdommen som snakker, og han hjelper til ekstra når dagene er grå.

Også eldstedatteren på åtte år forstår mye om mammas sykdom.

– Når vi sier at «nå er mamma syk», så forstår hun at jeg har det tøft og må være alene, men at det ikke har noe med henne å gjøre. Jeg vil heller at barna mine skal vite at jeg har en sykdom enn at de skal tro at jeg trekker meg vekk

fordi jeg ikke vil være med dem, sier Camilla.

BAKSNAKKET PÅ JOBBEN

– Jeg har blitt baksnakket på jobben av flere, blitt mistrodd og ledd av. Det har gjort at jeg har vanskeligheter med å stole på folk fordi jeg umiddelbart tenker at de baksnakker meg. Den tanken jobber jeg fremdeles med å bli kvitt.

Da Camilla for noen år siden aktivt begynte å trene merket hun fort hvilken positiv virkning det hadde på den psykiske og mentale helsen. Hun begynte å sove bedre, var i bedre humør og følte seg tøffere og sterkere mentalt. Ikke minst ble migrenen bedre.

– Treningen har gjort at jeg tåler flere tøffe smertedager enn om jeg hadde blitt i sofaen slik som jeg gjorde tidligere i livet, forteller Camilla.

Hun har kjent på mye fordommer og tror det er en kombinasjon av sjalusi og janteloven. Hun husker godt tilbake til periodene hun som arbeidstager var sykmeldt og hadde følelsen av at «du skal ikke få lov til å smile, kose deg eller ha det gøy når andre sitter og sliter på jobb».

– Selv når jeg var med i tilbudet «aktiv på dagtid» der jeg deltok på spinningstimer en dag i uken, gjorde det meg flau og skamfull. Jeg var livredd for at noen skulle se meg på vei inn i

spinningsalen. Tenk om noen rapporterte det inn til arbeidsplassen, selv om det var et tiltak gjennom NAV? Det er så viktig å huske på at usynlig syke ikke later som at de er syke. De later som de er friske. Og om en person som har store belastninger drar på jobb burde det faktisk heller «hylles», enn at de blir baksnakket fordi de drar hjem et par timer tidligere på grunn av store smerter, påpeker hun.

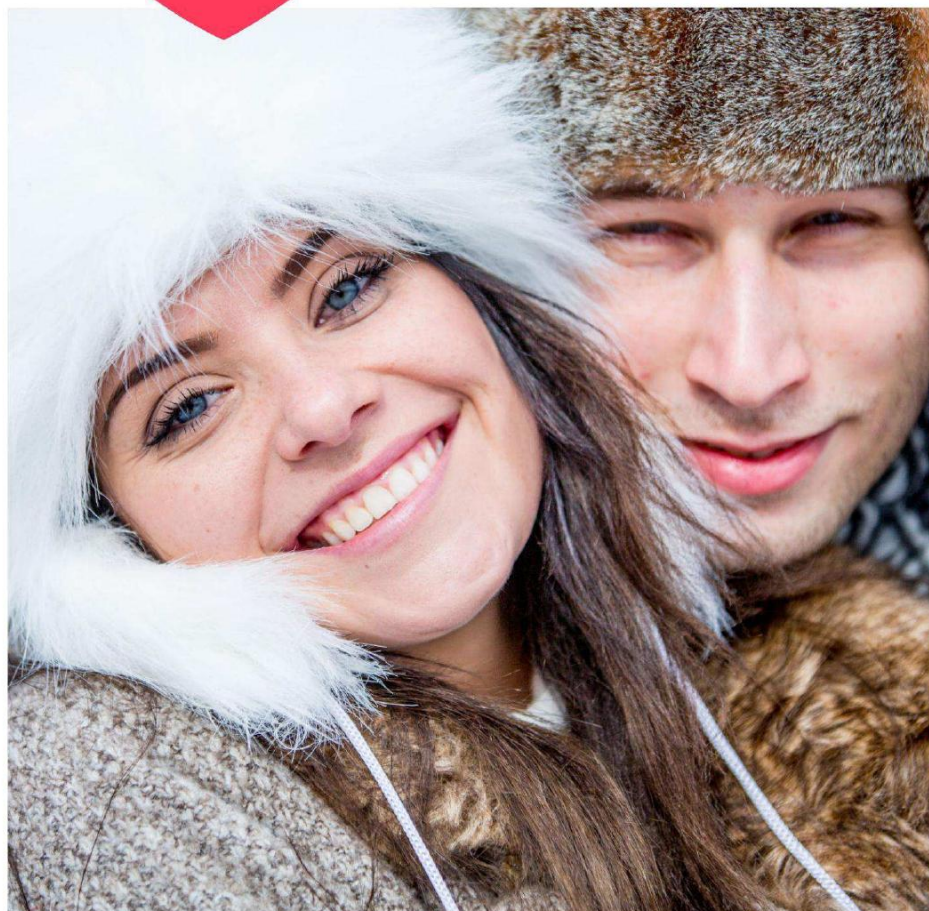
– Jeg er opptatt av at det finnes noe positivt i hver dag. Det høres ut som en klisjé, men jeg har jobbet hardt for å sette pris på noe så «enkelt» som at jeg kan åpne øynene hver dag, sier Camilla. •



FLERE OVERLEVER

Færre dør av akutt hjerteinfarkt. Årsaken er trolig økt bevissthet om risikofaktorer og bedre medisinsk behandling. Fra 2013 til -21 gikk dødeligheten etter hjerteinfarkt ned fra 21 til 18 %.

Kilde: Forskning.no



Slik holder du varmen!

Ingen grunn til å bli inne, selv om det er kaldt ute.

Nå er tiden for mye inneaktivitet og hygge. Da kan det være godt å komme seg ut i frisk luft. Her er rådene som gir en god turopplevelse selv når det er kaldt. Riktig bekledning: Det er stor forskjell på å gå tur i -1, -10 og -20.

Sørg for at du har på litt romslige klær som er varme nok og som beskytter hele kroppen. Ha på lue! Ta med tørt tøy som skift hvis det er nedbør.

Beskytt deg mot vinden: Når det blåser blir vi ytterligere nedkjølt. Bruk alltid vindtett tøy når det blåser og finn et sted som gir le når du stopper for pause.

Innerst: Bruk tetsittende ulltrøye som det innerste laget på kroppen. Da har du et plagg som transporterer

fuktighet så du holder deg tørr og ikke begynner å fryse.

Store sko: Har du først blitt kald på tærne er det vanskelig å få igjen varmen. Bruk store nok sko som har plass til en god ullsøle, tykke sokker og i tillegg rom til å bevege tærne.

Sovepose og varmeflaske: Har du barn med på turen kan det være godt å sette seg i en varm sovepose for å få tilbake varmen.

Kroppen fordeler: Fryser du lett på fingre og tær? Beveg deg godt i tre minutter og hold deg deretter i ro i et par minutter. Kroppen har nemlig en fin evne til å fordele varme i hele kroppen.

Kilde: Fantastiskemarka.no

STERKE BEN

Det er mye du kan gjøre for å forebygge osteoporose. Regelmessig fysisk aktivitet og et sunt kosthold har stor betydning. Sørg for å unngå undervekt, spis mat som er rik på proteiner, få i deg minst tre enheter meieriprodukter om dagen og fem porsjoner frukt og grønt. Tilskudd av vitamin D kan være lurt.

Kilde: Sykepleien.no



TIL FROKOST

Müsli og yoghurt, eller egg og bacon? Nå har forskere funnet ut at kvinner og menn bør spise ulikt til frokost. Årsaken er at stoffskiftet reagerer forskjellig på maten avhengig av kjønn. Ved å spise riktig mat kan man dermed forebygge livsstilssykdommer.

Kilde: Illustrert vitenskap



*Eddik er et av historiens
eldste slankemidler og er
tilbake på moten igjen.*

NED I VEKT med eplecider- eddik



Siri er en aktiv østfolding som forteller at hun elsker å treffe gode venner til kaffe eller lunsj, og i tillegg er hun opptatt av hund.

For noen år siden fikk Siri beskjed om at hun hadde lavt stoffskifte. Da kom også problemene med vekten.

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost, og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic.

Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lengre oppblåst i magen.

Apple Cider™ finnes også som deilige gummies, og disse supplerer hun med på ettermiddagen. Trangen etter søtsaker er nesten borte, og Siri forteller at hun anbefaler Apple Cider™ til alle hun kjenner.

Hva er Apple Cider?

Apple Cider™-tablettene til New Nordic er et naturlig produkt som består av eplecidereddik, løvetann, artsjokk og kolin. Artsjokk kan bidra til en normal fordøyelse og kolin bidrar til et normalt fettstoffsifte og opprettholdelse av en normal leverfunksjon.

Apple Cider™-tabletter og gummies fra New Nordic kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.



TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?



Kroppen min kjennes tung og hoven

Jeg elsker salt snacks

Beina mine kjennes hovne

Jeg har cellulitter

Jeg drikker ikke nok vann

J A

☐
☐
☐
☐
☐

Hvis du har svart ja på ett eller flere punkter, kan det gi noen hint om at du har mer vann i kroppen enn normalt. I så fall kan du prøve Apple Cider™.

Eplecidereddik er laget av fermenterte, modne epler, og er en tradisjonell og effektiv løsning mot vann i kroppen.

**Finnes
også som
velsmakende
gummies.**



Bestill hjem i dag!

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

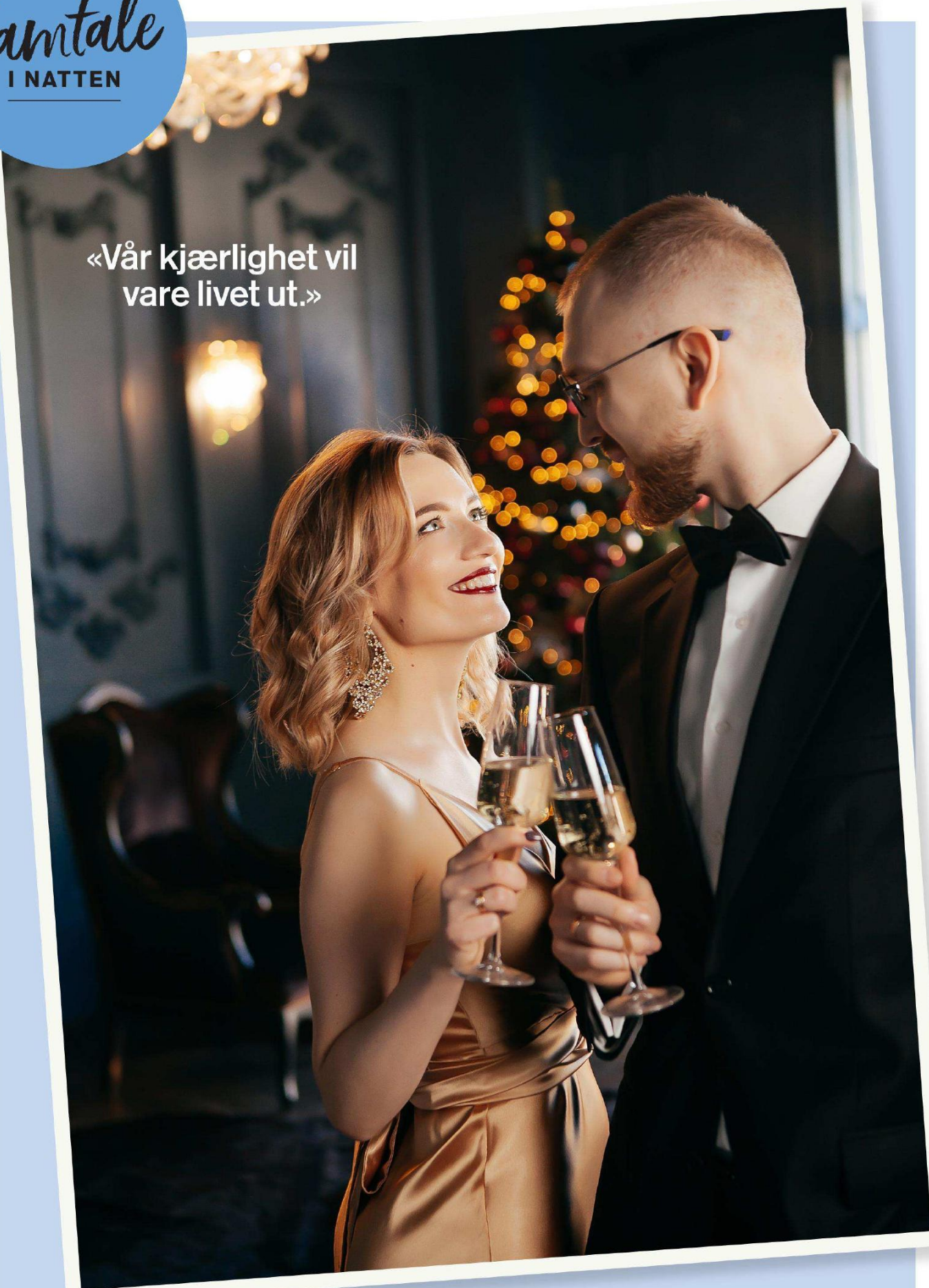
**Kan også kjøpes
der du kjøper helsekost.**



Samtale

I NATTEN

«Vår kjærlighet vil
vare livet ut.»



NTB

— Det nye året skal nytes til fulle

Hun har bestandig vært en dame med ben i nesen, en som fikk til det meste. Foruten i kjærlighetslivet. – Jeg er overbevist om at det nå har endret seg, forteller Oda.

Punktlig haster hun inn der pizzaen skal hentes. Den skal tas med hjem til henne.

– Hei, smiler hun og rister noen snøfugg ut av det lange håret.

– Her får du verdens beste trøffelpizza. La oss gå hjem til meg og spise og prate, sier hun.

Under spaserturen forteller hun at julepynten hjemme ble hengt opp allerede i november.

– Aldri noensinne har jeg kjent mer på juleglede, deler hun forventningsfullt.

– Men jeg måtte kysse mange frosker før jeg fant en prins å dele julen med ...

EN VOND TID

Hjemmet hennes er som hentet ut av en interiørkatalog. Fargene harmonerer i beige og blått, og julepynten går i hvitt og sølv. Overraskelsen er alle lyslenkene som er stiftet fast langs både tak og vegger. Det er dusinvis av dem, formet som små hjerter. Vertinnen løfter hendene mot taket:

– Er det ikke herlig? De funkler som et symbol på at jeg endelig fant en mann verdt å holde fast på. Oda tar oss med ti år tilbake.

– Den julen glemmer hverken mine to barn eller jeg. De var ni og 11 år den gangen. Faren deres, min ektemann gjennom 15 år, drakk seg som vanlig full på julaften, og kvelden endte med at han dengte meg gul og blå.

Episoden fortelles uten synlig å berøre henne. Trolig fordi det det er lenge siden,

og kanskje også fordi historien har blitt delt mange ganger. Oda er en utadventt dame.

– Så barna det?

– De våknet av bråket, til synet av meg som fikk juling. Eldstemann ringte politiet. «Nå er det nok!» sa han bestemt. Det hadde nemlig skjedd noen ganger. Politiet kom og tok mannen med seg. Oda og barna ble tatt med til avhør.

– Hva skjedde etterpå?

– Han fikk besøksforbud, og jeg prøvde å skape julestemning for barna. Det ble en vond jul.

Først nå ser hun berørt ut.

– «Hva skjer med pappa?»

spurte stadig yngstemann. Det var forvirrende for dem. Han la aldri en hånd på dem. Sinnet lot han gå utover meg. Det skyldtes at han var alkoholiker. Jeg spurte stadig meg selv hva som var det beste for barna. Skulle jeg anmelde ham? Forlate ham, nekte ham samvær med barna?

FEIL MENN

Hun anmeldte ham ikke, men det endte med at hun krevde skilsmisse.

– Senere, etter å ha vært på avrusning, fikk han ansvaret for guttene annenhver helg, forteller Oda.

– Klarte dere å kommunisere om barna?

– Det var ikke enkelt. Først etter at guttene ble voksne, følte jeg meg helt fri fra ham. Oda henter frem en vinflaske og to glass.

– Jeg tror den vil passe til trøffelmaken, sier hun og

skjenker til oss begge uten å spørre.

– Hvordan la eksen beslag på din frihet?

– Han hevder å elske ungene sine, men han brøt stadig avtaler. Jeg led under å se dem såret og strakk meg langt for å trøste. Gjerrig er han også, for livsstilen hans er kostbar. Og de mange unge damene han omgir seg med, likeså. Sønnene hans har derimot knapt fått en krone av ham. Det er en lumpen måte å behandle to fine gutter.

– Ble det ingen ny mann på deg?

– Tre år etter skilsmissen møtte jeg en. Kjernen mellom oss var som hentet ut av en roman: elektrisk. Jeg forvekslet det med kjærlighet ...

Hun beskriver et lidenskapelig forhold som gikk over tre år.

– Jeg ble sugd mot ham og fikk aldri nok. Senere innså jeg at det å bygge et forhold måtte handle om mer enn bare sex, men han var ikke i stand til å gi mer av seg selv. Når det gjaldt empati og omsorg var han elendig utrustet. Da hun i en lengre periode var syk, forsvant han ut av livet hennes.

– Ba du om en forklaring?

– Ja visst. Da han endelig svarte, sa han bare: «Det er best vi kutter kontakten. Forholdet har surnet. Pass på deg selv.» Og så la han på.

– Var det uventet?

– Jeg hadde merket en kjølig side hos ham, men ble både sjokkert og knust av sorg. «Hvordan kan noen

gjøre noe sånt?» hulket jeg himmelfallen. I ettertid er jeg glad for å ha sluppet unna nok en tulling.

ET LOVENDE NYTT ÅR

Etterpå nærmest avskrev hun menn, bortsett fra at hun sa ja til en og annen middagsinvitasjon.

– I løpet av disse årene lærte jeg meg selv bedre å kjenne. Jeg ble en tryggere og gladere Oda, og fikk også nye, gode venner. Denne forandringen var også bra for barna. Jeg evnet bedre å skjerme dem for hva jeg mente om faren deres.

Den positive forandringen gjorde henne også bedre rustet for et nytt forhold.

– Mats og jeg møttes på jobben. Foruten barna mine er han det beste som har hendt meg.

– Hvorfor?

Hun smiler mykt.

– Han er bare så god. Genuint snill og omsorgsfull. Han henter også ut det beste i meg. Vi har uendelig mye å prate om og ler av hverandres dårlige vitser. Pluss, pluss ...

De møttes i sommer, og nå bor han for det meste hos Oda.

– Han er enkemann og har to sønner, litt eldre enn mine. Vi har allerede blitt en sammensveiset gjeng. Feiringen av vår første jul- og nyttårsaften ble planlagt i høst. Mats var verdt å vente på. Vår kjærlighet vil vare livet ut, sier hun skråsikkert.

– Nå gleder vi oss til et nytt år sammen. Det skal nytes til fulle.

*«Jeg lå våken om
nettene og tenkte på
møtene våre.»*



NTB

Jeg fikk ham ikke ut av hodet

Jeg hadde et hemmelig forhold til John i et par måneder, før jeg brøt opp for å satse på ekteskapet mitt. Men tanken på John slapp aldri helt taket.



Martin og jeg hadde giftet oss unge. Jeg var 25 da jeg ble hans kone, han var 27. Da vi hadde vært gift i fem år, hadde jeg en slags livskrise. Jeg fylte 30 og stilte spørsmål ved det meste. Hadde jeg gjort de riktige valgene i livet? Burde jeg kanskje ha jobbet med noe annet? Var Martin min store kjærlighet? Det var på tide å få barn nå, men var jeg egentlig klar for det?

Det føltes plutselig som

om livet var et minefelt av valg, og jeg var redd for dem alle. Eller rettere sagt redd for å gjøre feil. Så skulle en god venninne av meg gifte seg. Det var i utdrikningslaget hennes jeg møtte John, da vi utpå kvelden slo oss sammen med brudgommens venner.

Jeg ble betatt allerede denne kvelden. Det var helt uventet, og veldig overraskende. Noe slikt skulle jo ikke skje med meg, en gift kvinne! John viste tydelig interesse for meg også, og da festen gikk mot slutten, snek vi oss ut og kysset hverandre vilt i et smug. Men jeg tok meg raskt sammen, så ha det og fant meg en drosje for å komme meg hjem.

Jeg kan fortsatt huske drosjturen. Jeg var forvirret, men samtidig oppstemt og nærmest lykkelig. John tok kontakt dagen etter. Han ville vi skulle treffes. Å, herregud så lyst jeg hadde til å se ham igjen! Følelsene etter nattens kyssing satt fortsatt i kroppen min, og jeg lengtet etter å gå lenger. Men var jeg forberedt på å akseptere konsekvensene?

Egentlig ikke, men likevel avtalte jeg å møte ham. Kanskje kastet jeg meg så ukontrollert inn i dette fordi det ga meg noe annet å tenke på. Fordi jeg allerede var så usikker på alt. Kanskje ville en affære med John få meg til å bli sikker på hva jeg følte for Martin? Tanken på å skilles var egentlig helt fjern. Det var bare det at jeg plutselig fant det vanskelig å forsone meg med «for alltid». Skulle jeg aldri oppleve noe annet?

John ble min vei ut.

– Jeg vil ha deg mer enn dette, sa han da vi hadde truffet hverandre i smug et par uker.

– Jeg ønsker å dele livet med deg, Ellen.

Det var selvsagt smigrende, og jeg følte meg intenst levende når vi var sammen, men jeg klarte likevel ikke å ta forholdet vårt helt på alvor. Jeg var jo ikke tilgjengelig! Samtidig var jeg enormt tiltrukket av John, men det

var først senere jeg forsto hvor dypt følelsene stakk.

VI VILLE HA BARN

Etter et par måneder begynte jeg å føle meg altfor splittet, jeg orket ikke lenger å leve dette dobbeltlivet. Dermed brøt jeg med John. Jeg var sikker på at jeg tok den riktige, og voksne, beslutningen. Og at eventyret med John hadde fått meg til å innse at jeg ikke ville miste Martin. Nei, jeg ville fortsette ekteskapet mitt. Jeg hadde fortalt min nærmeste venninne om John, og hun støttet meg.

– Du og Martin har det jo så bra sammen, sa hun.

– Du kan ikke bare kaste bort det?

Nei, jeg kunne vel ikke det. Og nå begynte Martin og jeg å snakke alvorlig om å skaffe oss barn. Seks måneder etter affæren med John sluttet vi med prevensjon. Jeg var innstilt på å stifte familie med Martin. Men på senhøsten to år senere var jeg fortsatt ikke gravid. Det var frustrerende, og vi ble enige om at vi skulle gå til legen for å undersøke oss på nyåret. Hvis noe var galt med én av oss, var det best å få vite det så snart som mulig. Da ville vi ha god tid til å vurdere adopsjon, en tanke vi var positive til, begge to.

Men før jul var det noe annet som skjedde. Tanken på John kom tilbake med full styrke. Jeg lå våken om nettene og tenkte på møtene våre. Jeg følte meg full av lengsel og et begjær som ikke var rettet mot Martin. Hva om jeg ble gravid mens jeg fantaserte om John? Det føltes bare så galt.

Jeg hadde trodd jeg kunne klare å leve med hemmeligheten min, men nå begynte jeg å lure. Burde jeg fortelle alt til Martin? Men før jeg gjorde det, var det noe annet jeg trengte å gjøre. Jeg måtte treffe John igjen.

Jeg sendte ham en e-post. Han svarte at han hadde en venninne, men at han fortsatt tenkte på meg og ville treffes. Tanken var at

vi skulle ta en kopp kaffe sammen, men vi klarte ikke å holde hendene fra hverandre, og det endte med at vi kjørte hjem til ham.

Dette var uken før jul. Martin drev med juleforberedelser mens jeg selv ikke klarte å tenke på annet enn John, og drømte om å være i armene hans igjen. Hvorfor skjedde dette med meg? Min venninne hadde jo rett. Jeg hadde det fint med Martin. Tankene kvernet og kvernet i hodet mitt.

JEG ANGRER IKKE

Det var i julen jeg tok min beslutning. Jeg ville bryte opp fra ekteskapet. Ikke fordi det var dårlig, men fordi det ikke lenger føltes riktig for meg. Mine følelser for John var for sterke, og det handlet ikke bare om sex eller spenning. Jeg var dypt forelsket; det handlet om kjærlighet.

Jeg ringte John fra mobilen, stående i snøen utenfor, på annendags julemiddag med Martins familie.

– Husker du hva du sa for to år siden? spurte jeg.

– At du ville leve med meg?

– Det vil jeg fortsatt, sa han.

Jeg tok et dypt åndedrag. Det var øyeblikket som forandret livet mitt.

– Da gjør vi det. Dagen etter fortalte jeg Martin at jeg hadde møtt en annen. Det var vondt å søre ham, det var vondt å forlate noe som egentlig var bra, og en mann jeg jo var glad i. At Martin hadde problemer med å forstå, er naturlig. Vi hadde tross alt vært i ferd med å skaffe barn. For ham kom dette som et sjokk. Men jeg måtte følge følelsene mine. Jeg kunne ikke annet.

John og jeg flyttet sammen, og er nå foreldre til en liten jente. Vår historie har lært meg hvor usikkert alt kan være. Jeg tar ikke lenger noe for gitt, men jeg angrer ikke på skilsmissen. Martin var en kjærlighet, men John er den rette. •

Skulle jeg tørre å satse igjen?

Frank virket nesten for god til å være sann. Det måtte da finnes noe galt med ham også? Dessuten var jeg livredd for å miste kontrollen og min trygge tilværelse.



«De blå sidene» er innsendte historier fra lesernes hverdag. Navn på personer og steder er forandret, og personene på bildet er ikke identiske med noen i historien.

Det har vært en strålende helg. Samboeren min Frank og jeg har vært på fjellet og gått lange turer. Det var godt for både kropp og sjel. Jeg føler at jeg har landet i det nye livet mitt nå. Frank gjør meg trygg og lykkelig. Han ser meg, han respekterer meg og jeg merker at han vil meg alt godt. Det handler om kjærlighet, om en dyp inderlighet og en felles tro på at det skal forbli oss fremover.

Jeg tvilte lenge før jeg klarte å løsrive meg fra det livet jeg hadde. Da jeg møtte Frank, var jeg alene på det femte året, etter en skilsmisse fra et vanskelig og utfordrende ekteskap. Jeg hadde mistet troen på kjærligheten og bestemt meg for å leve alene. Jeg innordnet meg derfor deretter. Leiligheten jeg kjøpte etter skilsmissen, renoverte jeg fullstendig, og jeg innredet den akkurat slik jeg ønsket.

MØTTES PÅ TOGET

Det var godt for meg å være alene etter å ha levd med en mann som led av store humørsvingninger, og som slet med tungsinn. Jeg holdt ut i ekteskapet mitt altfor lenge, så da jeg endelig ble fri fra den belastningen, var jeg både lettet og lykkelig.

Så dukket Frank opp i livet mitt. Vi kom i snakk på toget, og i løpet av halvannen time hadde vi utvekslet mye privat informasjon. Jeg likte måten han reflekterte på og jeg syntes han var morsom. Men noe mer enn det var ikke i tankene mine der og da. Vi møttes til en kaffe, og jeg kjente at det var en spesiell kjemi mellom oss da vi gikk hver til vårt.

Frank og jeg bodde i samme by, men vi hadde aldri sett hverandre før. Han var i likhet med meg skilt, og han hadde vært alene i mange år, han også. Det forklarte han med at han trengte tid og rom til å bearbeide bruddet og ikke orket tanken på

å forhaste seg inn i et nytt forhold.

HAN GJORDE MEG TRYGG

Frank og jeg møttes igjen en uke senere, og da gikk vi en lang tur. Slik begynte forholdet vårt. Vi pratet og fant på hyggelige ting sammen, uten å invitere hverandre hjem. I flere uker møttes vi sporadisk, uten å gjøre noen tilnærmelser. Men da vi endelig kysset hverandre første gang, kjente jeg at dette var riktig.

Samtidig var jeg på vakt overfor følelsene mine. Jeg var redd for å være impulsiv, miste kontrollen og gjøre valg jeg ikke kunne stå inne for. Så jeg sa at jeg ikke var interessert i å flytte sammen med ham eller gjøre andre drastiske valg. Jeg var redd for å miste friheten min, miste meg selv og det livet jeg hadde bygget meg opp etter skilsmissen.

Frank og jeg møttes jevnlig i over ett år. Vi reiste på turer sammen, vi spiste middag sammen og dro stadig på kulturelle opplevelser. Jeg kjente en sterk samhørighet med ham, jeg kjente at han gjorde meg trygg og jeg oppdaget at han var real og ærlig tvers igjennom. Det han sa, det mente han. Det han gjorde, ble gjort med ærlige hensikter. Han var snill, raus og omtenkstom, men likevel ventet jeg på at noe negativt skulle bli avslørt. Det måtte vel finnes noe rart med ham også? Noe som ikke var bra og som ga en brist i personligheten hans! For meg var han nesten for god til å være sann.

Etter nærmere halvannet år begynte vi å fable om å bo sammen. Jeg kjente på redselen min. Frank mente at det ville være naturlig at vi begge solgte våre bosteder og kjøpte noe nytt. Men torde jeg det? Var jeg villig til å gi slipp på drømmeleiligheten min for å satse på en ny mann? Jeg hadde jo ingen garantier for at forholdet vårt kom til å vare, og et nytt brudd ville føles som et

stort nederlag. Samtidig var jeg jo glad i Frank, og jeg savnet ham så fort han ikke var i nærheten.

Jeg hadde to valg. Enten fortsatte jeg som før, i min trygge, vante hverdag hvor jeg hadde full kontroll over livet mitt og kunne låse døren bak meg for å være alene. Ellers måtte jeg tro på forholdet mellom Frank og meg, tro på godheten hans og satse fullt og helt. Men det var et vanskelig valg. Jeg drøyde ut tiden mens jeg tenkte og følte. Jeg hadde

«Da vi endelig kysset hverandre første gang, kjente jeg at dette var riktig.»

ingen garantier for noe som helst, og det skremte meg. Men Frank klarte å overbevise meg om at jeg fortsatt ville ha mitt fristed da han kom med et prospekt på et hus med et lite annekst i hagen.

EN BERIKELSE

Vi dro på visningen og falt pladask for huset, begge to. Fra da av gikk alt fort. Jeg kunne ikke dvele ved denne avgjørelsen, for huset sto ikke og ventet på oss i evigheter. Det måtte handles, og det måtte skje fort. Vi kjøpte huset, men jeg klarte ikke å kjenne på den optimale lykken i meg med en gang. Jeg var rett og slett livredd for at jeg hadde gjort en feil.

Det var mange følelser og tanker, og den kvelden vi hadde signert papirene, lå jeg rett og slett alene hjemme og gråt. Det føltes både skummelt og overveldende å skulle gi slipp på min trygge og velkjente tilværelse.

Men i dag er jeg lykkelig over at jeg torde å satse. Vi har bodd sammen i to år nå, og har gradvis opparbeidet oss et liv sammen, med hyggelige rutiner og tradisjoner. Begge har vi voksne barn, og det har også vært en berikelse å bli kjent med hans

barn. Jeg kan med hånden på hjertet si at jeg koser meg i mitt eget liv og at den sterke frykten jeg hadde for å flytte sammen, var fullstendig ubegrunnet.

Det finnes en respekt mellom Frank og meg som er livsnødvendig i et så nært forhold. Det å bli sett, det å bli hørt og bli tatt hensyn til er helt grunnleggende for oss begge. Vi har som mål å gi hverandre det beste av oss selv og snakke om alt som føles utfordrende og vanskelig. Vi har selvsagt hatt

noen småkrangler underveis, men hver gang har vi klart å stoppe opp og roe oss. På den måten har vi funnet ut hva som rører seg i den andre, og i stor grad lært oss å respektere hverandres synspunkter når vi er uenige.

Jeg bruker annekset aktivt, og synes det er godt å lukke døren bak meg. Der finner jeg den roen jeg hadde da jeg bodde alene, og den verdsette jeg fortsatt. Der kan jeg ta en telefonsamtale med en venninne, lese en bok eller se en serie på Netflix. Og når jeg kobler av på den måten, kjenner jeg hvor glad jeg er fordi jeg møtte akkurat Frank.

Han besitter alle de egenskapene jeg ønsket meg av en mann, og som jeg ikke trodde fantes. Når jeg ser tilbake på de årene jeg bodde alene, ser jeg at jeg var i ferd med å forankre meg i en satt og på mange måter trist tilværelse. Jeg spant en trygghet rundt meg selv og lukket igjen for endringer, i frykt for å skape uro i livet mitt. Jeg angreir ikke et sekund på at jeg ga slipp og torde å satse igjen. For Frank er den rake motsetningen til han jeg var gift med. Han vil meg bare godt. •

Jeg velger å se positivt på livet

Det er ikke lenge siden venninnen min og jeg snakket om hvor glade vi var for at vi er friske. I dag er situasjonen en annen, men sykdommen skal ikke få knekke meg.

Jeg nyter det vakre vinterlandskapet og den friske sjøluf-ten. Den deilige vintersolen varmer ansiktet. Hunden min tusler fornøyd foran meg mens jeg går og kjenner på alt jeg har omgitt meg med i mine 44 år, men som nå kjennes ut som om jeg aldri har kjent før. Som om jeg er født på nytt.

Jeg har akkurat kommet hjem fra et fem dagers opphold på sykehuset. Alle

inntrykkene, pleierne og pasientene jeg er blitt kjent med, alt jeg har opplevd og er blitt fortalt disse dagene, surrer rundt i hodet mitt som en underlig film.

Det hele er vanskelig å forstå. Jeg har fått diagnosen MS, multipel sklerose. Ordet gir meg frysninger nedover ryggen. Jeg føler meg jo ikke syk. Jeg har trålet nettet og lest om MS og hva det kan innebære å få denne sykdommen, men jeg

kan ikke tro at det gjelder meg.

JEG FIKK SJOKK

Det begynte med at jeg plutselig fikk problemer med synet, først så jeg uklart, og så en dag så jeg dobbelt. Det ville vel gå over av seg selv, tenkte jeg først. Men etter et legebesøk begynte ting å skje; innleggelse, samtaler med leger, MR og ny innleggelse. Fastlegen min nevnte denne sykdommen

som en mulig diagnose. Likevel klarte jeg ikke å ta det innover meg, selv om magesfølelsen sa at dette nok var alvorlig.

Litt etter litt forsto jeg at det faktisk var mulig at jeg ville få en slik diagnose. Likevel kom det som et sjokk da nevrologen ringte og sa at de hadde funnet de karakteristiske flekkene på hjernen. De ville ha meg lagt inn så fort som mulig. Jeg ble stum. Jeg visste ikke hva jeg skulle si.



Dagene som fulgte på sykehuset gikk greit. Jeg var omgitt av snille pleiere og leger, jeg ble kjent med mange hyggelige pasienter og hadde besøk av gode venninner. Jeg sov, slappet av og så på serier. Og snart var jeg ute igjen. Det var utrolig deilig å komme hjem igjen til datteren min og hunden som jeg hadde savnet. Huset var nyvasket og ryddet etter at mamma hadde passet datteren min.

EN USIKKER FREMTID

Nå skal jeg altså vente på at synet blir bra med å hvile og ta livet med ro. På hvilket tidspunkt jeg kommer tilbake på jobb igjen, er usikkert. Jeg er nødt til å være tålmodig og håpe at ting ordner seg. Om en måneds tid skal jeg inn til en samtale hvor medisinerings skal diskuteres. De har visstnok kommet langt med en såkalt bremsemedisin, og det er positivt.

Jeg vil nok få mange tunge dager, men jeg har be-

stemt meg for at dette ikke skal få lov til å ta livsgnisten fra meg. Jeg lever, er midt i livet og anser meg selv for å være en blid og fornøyd person. Jeg har vært vant til å klare meg selv, både økonomisk og på andre måter.

Like etter at datteren min ble født for 11 år siden, skar samboerforholdet til pappaen hennes seg. Etter det har jeg vært singel og selvhjulpen. Foreldrene mine har stilt opp både som barnevakter og med hjelp på mange områder, men datteren min og jeg er heldige som har klart å bygge opp det vi har.

Men det var dette året jeg skulle finne kjærligheten, det var nå jeg skulle være flinkere til å besøke vennene mine, nå jeg skulle ... Og så skjedde dette – som lyn fra klar himmel. Intet forvarsel. Ikke noe jeg hadde kjent på kroppen.

Livet trenger ikke å bli så annerledes selv om jeg har fått MS. Jeg vet ikke hvordan tilværelsen vil arte seg de kommende årene. Det er

mye usikkerhet i forbindelse med denne alvorlige sykdommen, som gjør at kroppen plutselig går til angrep på seg selv helt uten forvarsel. Men hvem vet vel i grunnen hvordan fremtiden vil arte seg? Vi har ingen garantier for at vi skal gå gjennom livet uten å bli alvorlig syke eller skadet, selv om vi innerst inne håper og tror at noe slikt aldri vil skje en selv.

Det rare var at det var akkurat det vi sa til hverandre, en god venninne og jeg, for noen uker siden. Hvor glade vi var for at vi var så heldige å være friske. Men livet er underfundig. Man vet ikke hva neste dag vil bringe. Og det er nok best det er slik.

DET SOM GIR LIVET MENING

Jeg har ikke lov til å klage. Det er mange som får verre diagnoser og beskjed om at de ikke har lang tid igjen å leve. Men det er ikke bestendig lett å tenke slik. Likevel har jeg bestemt meg for å være positiv. Jeg skal leve

livet og sette pris på hvor heldig jeg er som har det jeg har: En flott datter, foreldre som alltid stiller opp, venninner og kolleger jeg vet er der uansett hva som skjer, og, ikke minst, en hengiven firbent gutt som drar meg ut på tur i skog og mark og får kropp og sjel til å føle seg bra.

Jeg håper mitt positive syn på livet skal hjelpe meg med å takle sykdommen. I tillegg håper jeg at jeg får den minst aggressive varianten, med få angrep. Jeg er optimistisk og regner med at livet mitt etter hvert vil normalisere seg, og at jeg vil kunne fortsette å leve det deilige livet jeg har fått utdelt uten for mye sykdomsplager.

Uansett har diagnosen og sykehusoppholdet fått meg til å tenke i nye baner. Jeg føler at de siste ukene har åpnet øynene mine for hva som er viktig. Nå er jeg mer bevisst på at jeg skal sette pris på de små, gylne øyeblikkene i livet. De som gir mening. •

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



Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

Jeg svarer på alt som opptar deg i livet; om familie, vennskap, forhold – og det du ikke tør å spørre andre om!

Spør Lise, Norsk Ukeblad,
postboks 4980, 0441 Oslo
Mail: sporlise@egmont.com



Getty Images

Romantisk nyttår for to

Barna mine er sure på meg. De synes det er slitsomt å være småbarnsforeldre og trenger avlastning. De surer fordi jeg ikke er tilgjengelig som bestemor.

Jeg har sagt til dem at det gamle bildet av besteforeldre som alltid stilte som barnevakter, er endret. Spesielt for oss som er i et nytt forhold. Selv ble jeg enke for en del år siden. Mot alle odds ble jeg forelsket igjen. Nå har vi holdt sammen i vel ett år og har det alle tider. Vi har bestemt oss for å gå inn i det nye året i Roma, en romantisk feiring for to. Er det egoistisk?

Han er også bestefar til fire. Vi stiller opp for våre barn og barnebarn, men vi vil både reise til varmere strøk i vinter-

halvåret og pleie kjærligheten med en storbytur. Bør ikke våre voksne barn unne oss det?

Hvis dette maset fortsetter, kan det være at vi går til ytterligere et skritt: Å bosette oss utenlands. Spania frister. Der har vi begge norske venner som er bosatt.

Enn så lenge bor min kjære Pål og jeg hver for oss. Det synes våre barn er best. Ja, de har begge ytret sin mening. De mener det er mest praktisk med tanke på et senere arveoppgjør. Det MÅ da være egoistisk? Ja visst, vi drar på årene, men er ennå ved våre fulle fem, og helsen er god. Vi synes begge det er skuffende å høre at våre sønner tenker slik. Jeg lurar på om en datter ville ha vært like usympatisk,

for vi opplever slik prat som hensynsløs.

Er det andre enn oss som kjenner seg igjen? Og hvordan velger dere å takle slike angrep?

Godt nyttår til dere alle sammen! Hilsen Helene (74)

LISE SVARER:

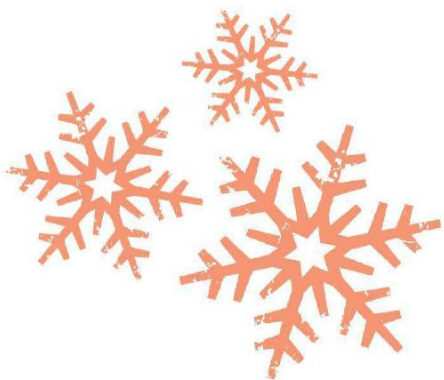
Kjære Helene, reis til Roma med god samvittighet og nyt livet med din kjære. Jeg synes overhodet ikke dere er egoistiske. Dere er sterke og friske, har funnet hverandre sent i livet og ønsker å skape nye minner sammen.

Hvis dere flytter til Spania, får dere jo ikke vært fysisk tilgjengelige på samme måte som i dag, men

mange holder kontakt med barn og barnebarn gjennom sosiale medier. Når det er skolefri, er det sikkert hyggelig for de eldste barnebarna å komme på besøk. Og kanskje tar sønnene deres med hele familien? Jeg har troen på at det vil gå seg til. Si klart fra hva dere mener!

Det er en glede og berikelse å være sammen med barnebarn, men ingen bør forvente at besteforeldre skal være klare for barnepass til enhver tid. Og for all del, om dere ønsker å flytte sammen eller gifte dere, det bør bli opp til dere og ikke deres voksne barn!

Ønsker dere en minneverdig nyttårsfeiring – med god samvittighet – i Roma.



LETTLURT

Jeg gleder meg til å bla opp på disse to sidene i Norsk Ukeblad. Vi som skriver inn og leser er alle nokså anonyme, men jeg har følelse av å kjenne dere. Vi tilhører et slags fellesskap under «Spør Lise».

På vei inn i et nytt år har jeg ryddet og kastet vekk mye skrot i huset. Underveis kom jeg over store bunker med dette bladet. Jeg kaster dem ikke. I stedet klipper jeg ut alt fra oppskrifter på mat og strikking til «Spør Lise». Alt limes inn i hver sin tykke bok. Det synes jeg er en koselig hobby. Slik tar jeg vare på det fine håndverket som gjøres, både av journalister og dere andre lesere som er medmenn-nesker gode nok til å skrive inn til spalten.

Nå sist leste jeg om en dame som lot seg lure av elskeren. Hun gikk bak ryggen på mannen sin og innledet et forhold til en annen som var gift. Ingen av dem fortalte om forholdet til sine ektefeller, men så ble hun oppdaget på sitt hold. Dermed var det på hode ut av ekteskapet. Plutselig satt hun i en liten leilighet og ventet på at elskeren skulle komme etter. Han kom selvsagt bare for «å kose seg» i ny og ne, men dro alltid hjem til kona. Kanskje lukket hun øynene for hva som skjedde. Utro Anne-Mette klager over at hun lot seg lure av elskeren, at han bedro henne. Blant annet ved å lyve om at forholdet til kona var elendig, at han ønsket å skille seg.

Uffå meg! Når jeg leste hva du skrev, satt jeg og sukket for meg selv. Går det virkelig an å være sååå godtroende! Og dess-

verre har jeg ingen sympati. Du var jo utro mot din mann – med en gift mann! Skjønner du ikke hvor ille det er? Hva drev deg til å gjøre noe sånt?

Du beskriver din eks som en sympatisk mann. Det eneste som manglet, syntes du, var at den seksuelle flammen mellom dere hadde sluknet. Dere var mer som kompiser. Etter 30 år er det slett ikke uvanlig. Kanskje det ville ha vært klokt å gjøre et forsøk på å tenne den flammen igjen? I stedet for å falle pladask for den falske oppmerksomheten du fikk fra den nye naboen, Rune. Du sier jo selv: «Hvordan kunne jeg være så dum?»

Eksen din har gått videre. Du sier heldigvis at han fortjener å være lykkelig med sin nye samboer. Dessuten har han tilgitt deg. Og du har for godt stengt døren for Rune. Det er slutt på kosingen. Bra!

Anne-Mette skrev innlegget med et håp om at andre kvinner tenkte seg bedre om enn henne. Godt at du har selvinnsikt.

Jeg ønsker deg en godt nytt år og håper at du finner ekte lykke i 2024.

Nyttårshilsen fra Julie (64)

LISE SVARER:

Kjære Julie, tusen takk for at du skrev til Anne-Mette så vel som oss. Hyggelig å høre at Norsk Ukeblad, og ikke minst denne spalten, betyr mye for deg. Jeg føler også at vi sammen har skapt et fint fellesskap.

Jeg håper det nye året vil bringe deg mange gledelige «godbiter» i bladet å klippe ut, og vi gleder oss til å høre mer fra deg. Riktig godt nytt år!

Har du et nyttårsforsett?

Jeg starter det nye året med høytidelig å love meg selv tre ting. Det synes jeg er en god start. På forhånd – før nyttårsfeiringen tar til – har jeg tradisjonen tro et lite oppgjør med meg selv. Hva er jeg mest fornøyd med i året som er gått, og hva ønsker jeg å rette på eller bedre?

Slik setter jeg i gang det nye året med stor optimisme.

Om jeg klarer å holde løftene mine? De siste ti årene, ja. Før det var jeg en av dem som syntes det var latterlig med nyttårsforsetter. På mine eldre dager har jeg derimot kjent at det styrker troen på mine egne ferdigheter. Jeg har viljestyrke til å gjennomføre løftene.

Hvis du lur på hva jeg lover meg selv: Det får bli en hemmelighet. Slike løfter bør være personlige, synes jeg. De mest vanlige løftene til folk er trolig å spise sunnere, drikke mindre alkohol, trene mer, og kanskje å bli snillere?

Nyttårsaften eller første nyttårsdag er en perfekt tid å starte «et nytt og bedre liv», les: Du trenger kanskje bare å endre noen få uvaner?

Jeg legger for øvrig en plan for hvordan jeg skal holde mine. Det føles forfriskende å starte et nytt år med nye mål. Godt nytt år til alle!

Rita (55)

LISE SVARER:

Kjære Rita, det høres ut som en god plan. Takk for inspirasjonen og riktig godt nytt år! Det ønskes dere alle sammen, kjære lesere.

KJÆRE «PAPPAJENTE»

Rebekka, beklager å være så hard mot deg, men du bør skjerpe deg!

Jeg skjønner godt at du har hatt et veldig nært forhold til din far, men du er nå 39 år og bør unne ham å leve sitt liv. For at dere andre skal henge med, kort fortalt: Faren er en enkemann og har fått seg ny kjæreste. Vissnok en dame som brødrene til Rebekka synes er alle tiders, mens hun føler at denne damen får altfor mye av farens oppmerksomhet. Skjønner dere hvorfor jeg ber henne skjerpe seg?

Du skriver at du anser båndet mellom deg og faren din som hellig. Han er sikkert like glad i deg som han alltid har vært, men hvordan er din kjærighet til ham? Hvis du

elsker faren din bør du ikke da unne ham å være forelsket? Du sier han fremdeles er en kjekk, frisk og sporty mann. Klart han er skuffet over din manglende aksept! Fint at han sier det rett ut.

Hvis ikke du ikke aksepterer kjæresten hans, som du opplever som en trussel, kan du risikere å miste den gode kontakten du påstår å ha hatt med faren din. Selv om det blir slutt med denne damen, vil han være skuffet over deg. Skjerp deg mens du ennå har sjansen til å bedre dette!

Anne-Lise (61)

LISE SVARER:

Takk, kjære Anne-Lise, for et direkte og ærlig svar. Jeg er enig med deg i det du skriver. Rebekka bør endre kurs.

– Jeg har mange mennesker å takke for hvordan livet ble etterpå

Mamma og søsteren forsvant i vannmassene. Selv overlevde seks år gamle Balder ved å klamre seg til en dør som fløt forbi. I dag takker han mormor og pappa for at de likevel klarte å gi ham et normalt liv.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Lise Lotte Winther-Bay og privat

Jeg håper å kunne bidra til at verden blir et bedre sted, sier Balder Alvær Olafsen (26).

Vi møter ham hos bestemoren på Røa i Oslo.

– Helt siden barndommen har han vært drevet av en dypt forankret rettferdighets-sans, sier Frøydis Alvær (79).

– Balder vil at alle skal ha det bra.

Derfor ble han aktiv i politikken, i SV, allerede i 10. klasse. Nå vil han på Stortinget. Klimakampen er viktig for ham. Han frykter flere naturkatastrofer. Balder vet av egen erfaring hvor hardt de kan ramme.

Han var seks år julen 2004 da det største jordskjelvet verden hadde sett på 40 år ble etterfulgt av en serie tsunamibølger. Andre juledag feide de inn over øyene i Bengalbukta, samt kystområder i Indonesia, Malaysia, Thailand, India, Sri Lanka og Maldivene.

Da det skjedde, var Balder på ferie i Thailand med

foreldrene og lillesøsteren Frøya (5).

– Å overleve tsunamien kan ikke kalles annet enn flaks, mener han.

– Jeg har derimot mange mennesker å takke for hvordan livet ble etterpå.

Den lille gutten og faren måtte reise hjem uten mamma Elfrid og Frøya.

TILBAKEBLIKK - KHAO LAK

I familien var faren til Balder, Espen Olafsen (nå 59), den første som la merke til at havet hadde trukket seg tilbake. Fiskene sprellet på den bare sandbunnen. I horisonten så han en massiv hvit vegg. Den var på vei mot dem i voldsom fart.

Han varslet at alle måtte komme seg vekk fra stranden og opp i høyden.

Øyeblikket etter var 21 mennesker samlet i leiligheten deres i andre etasje i et enkelt murbygg ved stranden. Til sammen var de et reisefølge på tre norske familier, seks voksne og fire barn. Noen hotellansatte og

andre turister hadde også søkt tilflukt hos dem.

Klokken var nesten 10.30.

Seksåringen Balder registrerte en uro i blikkene til de voksne. De pratet om at en flodbølge var på vei. «Hva er en flodbølge?» undret seksåringen.

Det ble ikke tid til å få svar.

DØDSKAMP

Et par minutter tidligere hadde han lekt sorgløst med Frøya, lillesøsteren som var hans beste kamerat. Han var en beskyttende storebror. Mammaen deres Elfrid hadde kost seg med en bok på stranden.

– Kort etter at alle var innendørs slo en flere meter høy vegg av vann og gjørme mot husveggen, forteller Balder.

Faren knuget Frøya i armene. En familievenn holdt ham.

Minuttet etter den første flodbølgen angrep en ny og enda større. Senere viste merket på et palmetre at den

hadde vært rundt 10–12 meter høy. Med voldsom kraft trengte den inn i huset. Vannet steg nesten helt opp mot taket.

– At jeg nettopp hadde lært å svømme, hjalp ingenting, tenker Balder tilbake.

– Selv en verdensmester i svømming ville ikke ha klart å overvinne de grådige vannmassene. Den dagen trengte du flaks for å overleve.

Alle i leiligheten ble spylt ut i en vanvittig døds-kamp, både over og under vann.

– Det føltes som å være i en vaskemaskin, beskriver han.

– Over alt hørtes rop og fortvilelse.

SEILTE PÅ EN DØR

– Balder så en dør vannet, som han kom seg opp på, forteller bestemor Frøydis.

Bestemoren med de snille øynene sitter tett inntil ham på kjøkkenbenken.

Frøydis er forfatter. Hun reiste til Thailand og skrev bok om thailandske barn og urfolket som overlevde tsu-

SAMHOLD: Balder og bestemor Frøydis står hverandre veldig nært. Ved å hjelpe ham gjennom sorgen føler hun også å ha hjulpet seg selv. De opplevde begge et tap det ikke finnes ord gode nok for å beskrive.



FERIETUREN: I fire uker skulle de være i Thailand, og hele familien koste seg, pappa Espen, mamma Elfrid, Frøya og Balder. Den tredje uken skjedde det som ikke skal skje, tsunamien.

namien. Den fikk tittelen: «Å seile på en dør».

Der Balders seksårige minne glipper, fyller bestemoren inn detaljene. Hun var hjemme da den grusomme beskjeden om

tsunamien kom, men har samlet inn det som er mulig av detaljer om hva som skjedde med hennes kjære. Om datteren og barnebarnet som ikke overlevde.

– For meg er det vanske-

lig å skille mellom hva jeg faktisk husker og hva jeg har blitt fortalt, gjør Balder oss oppmerksomme på.

Han var så liten da det skjedde. Han husker derimot godt at han klarte å kave seg over på en tredør som kom drivende forbi i vannmassene.

– Hele tre kilometer klamret den lille gutten seg til døren i det frådende vannet, forteller bestemoren og ser fremdeles sjokkert ut over at det var mulig.

– Det er jo et under!

Når vi spør Balder hvor skadet han ble underveis, trekker han bare på skuldrene.

– Jeg har en del arr på kroppen, røper han motvillig.

– I forhold til mange andre slapp jeg billig unna.

REDDENDE ENGEL

De kaotiske vannmassene rev nådeløst med seg mennesker, dyr, kjøretøy, knuste hus og alt som sto i veien. 5000 mennesker mistet livet i Khao Lak. Ti av dem antas

MAMMA: «Jeg trenger mammaen min», sa Balder en gang til bestemoren. Tsunamien rev omsorgsfulle Elfrid brutalt vekk for familien sin.

å ha vært i leiligheten til Balders familie.

Selv ble han brutalt skrapet opp, fikk et dypt kutt i den ene ankelen og hjerne-rystelse.

– Det var et mirakel at Balder overlevde, sier bestemoren rørt.

Familievennen Lise Bang Ericsson fant guttungen.

– Da lå jeg på magen på grunna, halvt i svime, forteller han.

– Lise lette etter mannen sin og deres to år gamle sønn, Ragnar.

Ekteparet fant bare hverandre. Senere opprettet de «Ragnars Care Foundation», som hjelper barn i utsatte deler av verden. Som Balder vendte de den hjerteskjærende opplevelsen om til å gjøre noe godt for andre.

Den skjebnesvangre dagen kravlet han seg videre oppover i terrenget ved hjelp av Lise, forbi tempel og plantaser, før de ble plukket opp av et helikopter. Halvanet døgn senere ble han gjenforent med faren på et sykehus i byen Phuket.

På nyåret ble Elfrid og Frøya funnet. I tråd med Balders ønske ble de begravet i én kiste.

– Jeg ville at også de to skulle få være sammen. Slik som pappa og jeg.

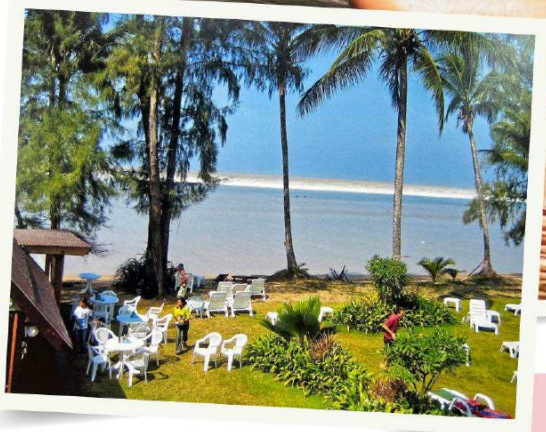
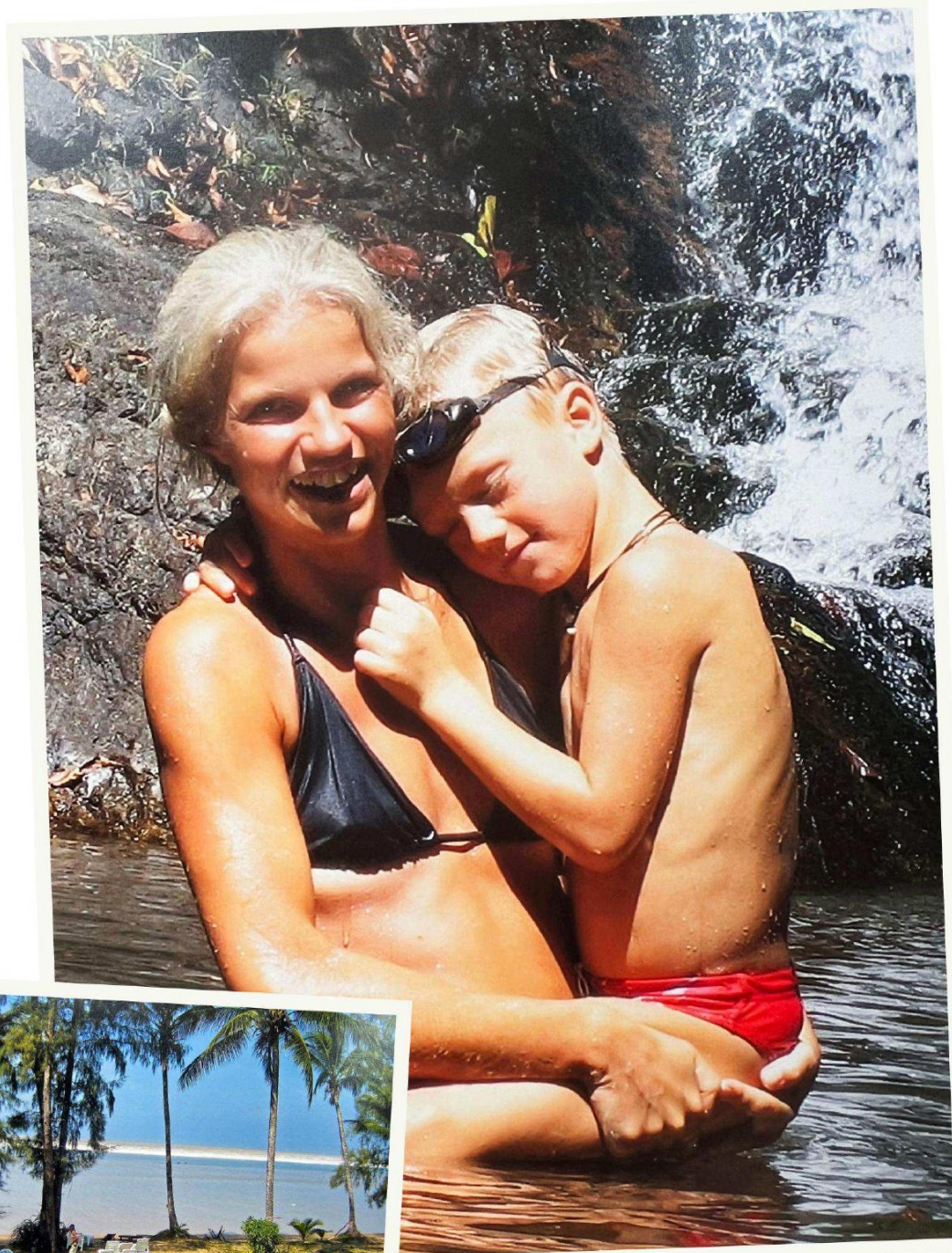
ÅPENHET

Vel hjemme i Norge oppfordret faren ham til hver dag å dele sin historie til tre mennesker.

– Pappa sørget for at jeg jobbet målrettet med sorgarbeidet. Det har hjulpet meg mye.

Begge foreldrene var lærere, og den gangen var faren fotballtrener i eliteserien.

– Han var fast bestemt



KHAO LAK: Dette var familiens utsikt til sjøen fra leiligheten i andre etasje. Bildet er tatt etter at de søkte tilflukt der.

på å gi meg et mest mulig normalt liv – og lyktes, sier Balder.

Den sympatiske unge mannen er mer opptatt av å vise takknemlighet enn å utbrodere det som skjedde i Thailand, som gjorde at han vokste opp uten moren og søsteren.

TSUNAMIEN 26. DESEMBER 2004

Det kraftigste jordskjelvet på 40 år – utenfor øya Sumatra i Indonesia, utløser bølger som ferdes tusenvis av kilometer gjennom Det indiske hav og skyller innover øyene i Bengalbukta og kystområder i Indonesia, Malaysia, Thailand, India, Bangladesh, Sri Lanka, Øst-Afrika og på Maldivene.

Det antas at rundt 4.000 nordmenn befant seg i katastrofeområdet. 84 av dem mistet livet. Som Elfrid og Frøya, bodde 13 av de omkomne i Asker og Bærum. Totalt mistet 220.000 mennesker livet.

I SAMME KISTE: Elfrid og Frøya ble etter Balders ønske begravet i samme kiste, spesiallaget for mor og datter.



«De vil jo aldri bli glemt, Elfrid og Frøya.»

Frøydis, Balders bestemor

– Jeg kjenner ikke til et annet liv, sier han enkelt.

Bestemoren lener hodet talende inntil skulderen hans. Hennes tap har som hans vært enormt. Vi har tidligere intervjuet Frøydis om sorgen over å ha mistet Elfrid og Frøya.

Hun har kjent på mye sorg. Syv år tidligere døde den ene av hennes tre sønner av kreft, og noen måneder etter tsunamien eksmannen, hennes kjære venn. Til tross for store tap har hun klart å bevare sitt varme smil.

– Jeg synes det hjelper å være åpen om sorg og savn, sier den søte damen reflektert.

– Vær ikke redd for å be om hjelp. Slik min kloke svi-

gersønn Espen gjorde. Det hjalp oss.

Hun henter frem et album med bilder fra Thailand i 2004.

– Disse bildene betyr veldig mye for meg, sier Frøydis – myk i stemmen.

– Se, er de ikke vakre?

Hun peker mot et bilde av to blonde jenter, en eldre og en liten, Elfrid og Frøya.

– Datteren min var svært omsorgsfull – mot alle. Balder minner mye om henne.

– Jeg liker å høre at jeg ligner på mamma, sier han og smiler.

– Frøya, sier bestemoren og klukkler plutselig, *hun* var en prinsesse med stort temperament, viljesterk og morsom. En gang hun skulle

hjem fra meg, en iskald vinterkveld, insisterte hun på å gå kledd i et strutte-skjørt. Jeg tvang henne inn i kjeledressen. Etterpå har jeg ofte tenkt: «Hvorfor satte jeg ikke på skjortet utenpå?»

Frøydis drar pusten langt inn, beveget.

– En gang begge barna var hos meg, sa Balder: «Hodet mitt funker slik at jeg må ha mammaen min». Den viktigste for Frøya derimot var Balder, forteller bestemoren.

– Hun elsket broren sin. Han gjorde alt for at hun skulle ha det bra.

Mange år senere ble Balder stolt storebror på nytt, til Mali som nå er 12 år.

– Jeg er selvsagt også hennes bestemor, understreker Frøydis kjærlig.

Siden far og sønn kom hjem fra Thailand har bestemoren vært et ekstra viktig menneske i Balders liv. Slik faren hans ba henne om. De var enige om at Frøydis

var det nærmeste den hardt rammede gutten kunne komme moren han mistet.

HUSKER DET POSITIVE

Det Balder husker best fra tiden etter tsunamien er et hus fylt av kjærlighet, og mennesker han var glad i som stilte hundre prosent opp for ham og faren.

– Når jeg ropte «bestemor!», da kom både mormor og farmor løpende, ler han.

– Uten de mange gode menneskene rundt meg, både familie og venner, hadde jeg nok fått dypere arr enn de på huden.

Selv om det var gråt, sorg og savn, har gleden gjort mest inntrykk.

– Jeg har drømt om mamma og Frøya, men det blir feil å kalle det mareritt synes han og grubler litt på det – for med drømmene dukket også frykten fra den dagen opp. Balder velger å trekke frem det positive.



BESTEMOR: – Gjennom bestemor har jeg lært mamma enda bedre å kjenne, forteller Balder.



LYSET
DU TRENG
FINST



MOR OG DATTER: Disse to vakre, mor og datter, koser seg når bildet blir tatt i Thailand. Kort tid senere er de borte for alltid, men lever videre i minnene til alle som elsket dem.

PAPPA ESPEN: Til tross for sin egen bunnløse sorg klarte faren til Balder å gi ham en oppvekst fylt av mest mulig glede.

– I noen av drømmene fant jeg dem. Både mamma og Frøya forsikret at de hadde det bra.

Han har stor respekt for faren og hvordan han sørget for at sønnen fikk bearbeidet traumet.

– Pappa mistet nesten hele sitt liv, men satte likevel meg foran alt annet. Jeg var heldig å ha voksenpersoner som svarte så godt de kunne. For jeg stilte mange spørsmål, som: «Hvordan er det å dø?»

Helt siden tsunamien har de pratet mye om Elfrid og Frøya.

– At de sånn sett var med oss videre, hjalp meg gjennom den tyngste sorgen, sier Frøydis.

– Vi har vært der for hverandre, vi, Balder.

Hun lener på nytt hodet mot skulderen hans. Tonen mellom dem er fylt av varme og kjærlighet. Balder understreker at han i dag har det veldig bra. Samboer er han også, med Aila (29).

– Hun er et nydelig

menneske, sier Frøydis begeistret.

Paret møttes for fem år siden via politikken.

– Aila og jeg har like verdier og ikke minst et felles mål om å gi flest mulig et best mulig liv, sier han entusiastisk.

– Jeg har en fantastisk kjæreste, venner som alltid stiller opp for hverandre og en helt utrolig familie. Jeg er heldig med livet.

Slik tenker Balder.

STERKT SAMHOLD

Han vil ikke bli husket som et av «bølgebarna».

– Det er bare en del av min historie, understreker han.

– Det som skjedde bidro nok til at jeg svært tidlig ble søkende. Jeg grublet på: «Hva er meningen med livet?» Hvis – eller *når*, retter han, – jeg kommer inn på Stortinget, håper jeg å skape endringer som bedrer verden.

Hans glødende engasje-

ment kommer stadig inn i praten.

Siden det er tyve år siden tsunamien, spør vi om de har noen spesielle planer for årets jul.

– Jeg skal til mine svigerforeldre på Gjøvik, forteller Balder.

Diskret sjekker han telefonen. Praten er på overtid. Han har en tettpakket timeplan, men er altfor høflig til å avbryte.

– Kanskje vi skal gå ut i hagen og ta et bilde nå? spør han.

På vei ut forteller Frøydis at storfamilien vanligvis samles på «Maristuen» i julen, et landsted mellom Krøderen og Norefjell som de to sønnene hennes og Balder har arvet.

Første gang den tradisjonen ble brutt var i 2004. Etterpå ble en minnestund innført.

– Espen tok initiativ til en liten minnestund 2. juledag, forteller hun.

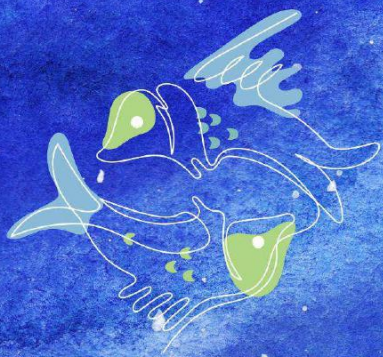
– Spesielt de første årene

var det godt å være samlet i minnet om dem vi mistet i tsunamien. De vil jo aldri bli glemt, Elfrid og Frøya.

Balder legger armen om bestemoren, en armkrok som henter frem smilet hennes.

– Tragedien lærte oss at livet ikke må sløses bort, slår hun fast for begge. •

«Å seile på en dør» er Frøydis Alværs rørende bok om tsunamien. Hun mistet både datteren og et barnebarn i katastrofen. Boken er nå også leste inn som lydbok. Hun dro til Thailand og møtte andre pårørende og overlevende, både lokalbefolkning og turister. Gjennom samtaler med dem samlet hun historier og myter om barna som overlevde.



Dianas astrolog:



Et fantastisk spennende år i vente



ASTROLOGEN VÅR: Penny Thornton var prinsesse Dianas astrolog og lager nå horoskop for Norsk Ukeblads lesere.



Da jeg satte opp det store års-horoskopet for 2025, innså jeg fort at nå er det bare å feste sikkerhetsbeltet. Dette blir et år med aldeles forbløffende utvikling! Med fire store planeter som beveger seg inn i ulike tegn, er vi på vei inn i helt nytt og ukjent terreng. Året som ligger foran oss vil bli fylt av både nytenkning, innovasjon og eventyr. Kanskje får vi høre om oppdagelser av verdener utenfor vår egen eller gjør oppsiktsvekkende UFO-observasjoner. Ikke minst er det sannsynlig at det blir gjort store fremskritt innen romfart og romforskning. Faktisk virker det som om det meste er mulig under stjerner som dette.

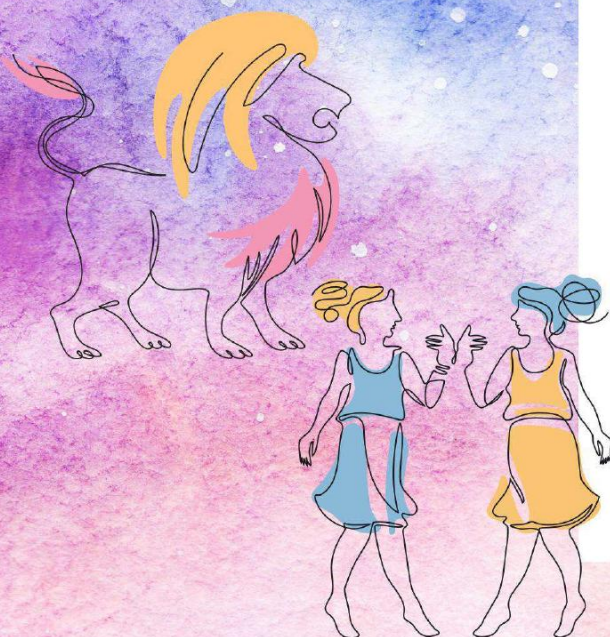
I 2025 vil både Neptun og Saturn foreta en kort visitt i Værens tegn, og kombinasjonen av disse to planetene kan ikke bare hjelpe oss til å sette våre drømmer ut i livet, den er også enormt viktig for hendelser på verdensarenaen. Sist gang disse planetene slo seg sammen falt Berlinmuren, og Sovjetunionen gikk i oppløsning. I løpet av de kommende månedene er det meget mulig at det vil foregå et regime-skifte som blir starten på en ny æra for Russland. Saturn og Neptun påvirker også de kongelige. Spesielt i Storbritannia og Norge kan vi stå overfor store endringer når det gjelder kongehusenes overhoder. Det er i alle fall ingen tvil om at 2025 blir et stormfylt år for både den norske

og den britiske kongefamilien.

Uranus beveger seg dessuten inn i Tvillingenes tegn fra juli og frem til slutten av oktober. Siden Uranus er den revolusjonære planeten og Tvillingene er den store kommunikatoren i dyrekretsen, er det duket for både grensesprengende og en smule urovekkende utvikling i reiseindustrien og den globale digitale kommunikasjonen. Kanskje vil den måten vi bruker sosiale medier på bli endret som følge av nye regler og restriksjoner, og Elon Musk kan stå overfor et spesielt utfordrende år. Stjernene antyder faktisk at han muligens ikke vil fortsette som øverste sjef for Tesla, og den digitale plattformen X kan få et nytt eierskap.

Generelt vil året som ligger foran oss bringe med seg mange avslutninger, noe som samtidig legger grunnen for nye begynnelser. Og selv om 2025 kan by på noen utfordringer, gir det oss muligheten til å vokse og utvikle oss på et åndelig plan. Husk at dersom vi klarer å stå oppreist i et stormkast eller to, kan vi på hvert vårt vis bidra til å gjøre verden til et bedre sted for oss alle.

Penny



Bla om og les horoskopet



VÆREN

☆ 21. mars - 20. april ☆

Tiden er inne for å drømme stort og sette drømmene ut i livet. Slutten av mars og første halvdel av april blir en av de mest dynamiske periodene i hele 2025.

Væren er både sterk og modig, men du har også dine svakheter, og stjernene varsler at enkelte i tegnet kan bli nødt til å takle helseproblemer, mens andre støter på utfordringer i økonomien. I den forbindelse er det mulig

at historien gjentar seg selv, slik at du nå får mulighet til å takle eventuelle problemer på en ny og bedre måte enn du tidligere har gjort. Denne trenden er spesielt tydelig i slutten av juni og slutten av september.

Gavmilde Jupiter beveger seg til basen av ditt horoskop 9. juni, der den legger til rette for vekst og fremgang og ikke minst gir næring til røttene. Mange i tegnet vil ønske et nytt familiemedlem velkommen, mens andre flytter eller bygger ut boligen for å gjøre plass til en voksende familie.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

I året som kommer kan du bli hodestups og inderlig forelsket i noen, samtidig som du er mer utsatt enn vanlig for svik og løgn. Du bør derfor lytte til råd fra personer som kjenner til din utvalgte forhistorie før du satser alt på et forhold, og du skal absolutt ikke la en partner

presse deg til å investere i tvilsomme prosjekter. Husk at dersom kjærligheten er ekte, trenger du ikke å betale for den!

Venus oppholder seg i ditt tegn på Valentinsdagen og gjør dette til en perfekt tid for forlovelse eller bryllup, men siden Venus også er tilbakegående i mars og april, kan en relasjon støte på problemer. Trøst deg i så fall med at dersom kjærligheten er solid, vil alt være på rett kurs igjen i mai.

Med en formørkelse i Værens tegn 29. mars kan du da møte en person som forandrer livet ditt. Samtidig kan det hende at hendelser helt ut av det blå påvirker fremtiden til en allerede etablert relasjon. Også fullmånen 13. april og fullmånen 7. oktober er tidspunkter som kan bidra til endringer eller avslutninger.

JOBB OG ØKONOMI

Nå står du foran et år da

innsats vil gi stor uttelling. Siden du er en av dyrekretsens fødte entreprenører, skal du ikke være redd for å starte din egen bedrift eller investere i fremtiden ved å ta videreutdanning eller tilegne deg nye ferdigheter. Neptun og Saturn i ditt tegn kan inspirere til en karriere innen helse og omsorg, og noen Værer misliker sin nåværende jobb og ønsker å bytte beite. Uansett skal du ikke foreta deg noe radikalt før du er sikker på hva som kommer til å fungere eller ikke. Din misnøye skyldes kanskje bare en forbigående nedstemthet. Spesielt du som er født i mars kan oppleve at du ikke ser ting så klart, så ikke foreta deg noe overilt.

April blir generelt en litt krevende periode. Det kan oppstå maktkamper eller andre utfordrende situasjoner på arbeidsplassen, men det er absolutt ikke tiden for å stille et ultimatum hvis du



TYREN

☆ 21. april - 21. mai ☆

De siste årenes tendens til uventede og iblant uvelkomne hendelser tar slutt. Du føler deg tryggere på både deg selv og din fremtid. Noen Tyrer vil påta seg en lederrolle, mens andre bestemmer seg for å si farvel til en situasjon og stake ut en ny kurs. Men samtidig som du får oppfylt en ambisjon, er det mulig at et vennskap tar slutt, hovedsakelig på grunn av sjalusi og perso-

nens manglende vilje til å godta endringene i livet ditt.

Enten du føler det som om gode ting aldri skjer med deg, eller du rir på en bølge av medgang, vil trenden reverseres. Noen vil derfor gå fra fremgang til fremgang, mens andre plutselig må streve litt for å holde hodet over vannet.

Frem til juni er det din selvillit og egenverdi som får et herlig løft. Deretter åpnes verden for deg, enten det betyr reiser til spennende, ukjente steder eller prosjekter som gir deg et nytt og bredere perspektiv på tilværelsen. Dagene på og rundt 21. januar, 25. april, 24. juli og 5. november være tidspunkter med helt avgjørende utvikling.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Tiden er i ferd med å renne ut for en relasjon, spesielt for deg som er født på eller rundt 17. mai. Kanskje er det du som trenger frihet

fordi du har truffet en annen, eller så er det din partner som ønsker å bryte ut. Hvis du er født i april, er det i alle fall skjebnen som setter kursen i hjertets affærer. Du skal ikke bli overrasket dersom en spesiell person tar deg med storm og inspirerer deg til å forandre livet ditt for kjærlighetens skyld.

Fullmånen 12. mai og 5. november blir også viktige tidspunkter for både kjærligheten. Fullmåner inspirerer til fullbyrdelse, enten du inngår en langvarig forpliktelse eller en relasjon har nådd veis ende. Ditt naturlige instinkt er kanskje å kjempe for å redde en halvtende allianse, men faktum er at skjebnen har andre ting i vente for deg.

Er du singel, kommer kjærligheten til å gi deg et dytt ut av komfortsonen. Velger du å heller å satse på det trygge, kommer du bare til å støte på den samme problemstillingen med den

neste personen du treffer. Er du gift eller i en etablert relasjon, er du nå mer eksponert for fristelsen til å gå inn i et forhold. Juni den beste måneden for å treffe en ny partner og knytte varige bånd.

JOBB OG ØKONOMI

Noen Tyrer får en ettertraktet forfremmelse, mens andre gjør store karriereendringer. Denne trenden gjelder først og fremst deg som er født i april. Januar og februar er avgjørende måneder for karrieren. Dersom du tilegner deg flere datakunnskaper og blir mer synlig i sosiale medier, kan det gi stor uttelling for deg.

Kanskje får du en jobbmulighet som medfører at du må flytte, og i den forbindelse kan dagene på eller rundt 29. januar og 20. november by på overraskelser. Det er også mulig at det er din partner som må flytte i forbindelse med

ikke er fullt beredt til å ta konsekvensene. Samtidig kan du i april få det gjennombruddet du har lengtet etter dersom du gjør en helhjetet innsats, og midten av juni er en annen periode da det kan skje avgjørende utvikling i din karriere eller økonomi. Fra juni vil dessuten Jupiter oppmuntre til vekst på et grunnleggende plan, og du kan oppleve at dine investeringer gir uttelling, du får høyere inntekt eller anseelsen din styrkes. Det ligger også til rette for vellykket kjøp eller salg av eiendom.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Se deg for før du stuper ut i det.



jobben, eller at du må foreta endringer i måten du jobber på.

Første halvdel av 2025 er utmerket for å forhandle om lønnsøkning, gjøre investeringer eller foreta kjøp eller salg av en bolig. Du har gode muligheter til gevinster, samtidig som du også risikerer å bli involvert i en slags maktkamp eller opplever at en kollega eller overordnet påvirker din arbeidssituasjon negativt. Det er viktig at du bevarer selvtiliten og er bevisst på dine grunnleggende verdier i livet. Det vil gi deg fordeler i alle slags forhandlinger og bidrar til at du kan forbedre din økonomiske situasjon.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Du er sterkere enn du tror, så våg å satse!



TVILLINGENE

☆ 22. mai - 21. juni ☆

Horisonten din vil utvides i 2025. Kanskje reiser du til fjerne, spennende steder, og i løpet av året får du mange muligheter til å utvikle deg både personlig og yrkesmessig. Du skal derfor ikke være redd for å foreta noen dristige og livsendrende trekk, for det er ikke ofte du blir velsignet med stjerner som dette!

Du vil også nyte godt av Neptuns ankomst i Værens tegn, for ikke bare vil det oppmuntre deg til å leve sunnere, du kan også oppleve at følelsen av å ikke være helt i kontroll og mangle retning i livet forsvinner og blir erstattet av både motivasjon og kreativitet. Neptuns innflytelse kan faktisk også føre til at du ønsker et nytt familiemedlem velkommen i løpet av året.

Syklusen med formørkelser faller på aksene for livsretning, og formørkelser bringer alltid med seg et element av noe skjebnebestemt. Noen Tvillinger vil innse at de endelig har funnet sin rette nisje og retning i livet, mens andre i tegnet opplever det som om kursen blir staket ut av andre mennesker som beundrer dem. Enkelte Tvillinger kan også føle at det er det er noe spirituellet som leder dem i en bestemt retning. Måneformørkelsene 14. mars og 7. september, i tillegg til solformørkelsen 21. september, er i alle fall avgjørende tidspunkter da det kan skje

store endringer helt ut av det blå.

Det er også mulig at du blir bedt om å stille opp for en person eller organisasjon i forbindelse med en slags rettsprosedyre, eller så blir du talsperson for et velledig prosjekt eller organisasjon. Stjernene varslar i alle fall at du er i stor personlig utvikling, noe som fører til at du ønsker å gjøre mer for å hjelpe dine medmennesker.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

En følelse av velvære kommer til å ha en meget positiv effekt på livet generelt og ikke minst ditt kjærlighetsliv. Dette blir et utmerket år for et bryllup eller andre spesielle feiringer, og du som er singel har gode sjanser til å treffe en spesiell person som kommer fra en annen kultur og bakgrunn enn deg. Samtidig kan du som er født i mai oppleve et uventet brudd i en relasjon, eller at det er din egen eller din partners frykt for å inngå langsiktige forpliktelser som ødelegger for forholdet deres.

Uansett vil du innse at du ikke lenger kan holde armlengdes avstand til situasjoner og følelser som påvirker kjærlighetslivet ditt, eller så er det kanskje din partner som er grunnen til at du ønsker å være mer involvert og er villig til å forplikte deg. Uansett hva som foregår blir du mer bevisst på at livet faktisk er kort, og det blir derfor viktigere for deg enn før å ha den rette personen å dele det med.

Kjærlighetsgudinnen Venus befinner seg i ditt tegn i juli, og i området for relasjoner i desember. Disse to månedene blir derfor de beste for kjærlighet, romantikk og viktig utvikling i dine relasjoner generelt.

JOBB OG ØKONOMI

De skuffelsene og svikene

du kan ha opplevd de siste årene ligger bak deg nå, selv om du fremdeles må passe deg for mennesker som kanskje ikke har dine beste interesser i tankene. Noen Tvillinger får endelig den anerkjennelsen og den finansielle uttellingen de fortjener, mens andre i tegnet blir i stand til å sette strek for en forretningsmessig relasjon som har påvirket deres anseelse negativt og hindret dem i å gjøre fremgang.

Mars og september blir to spesielt viktige måneder karrieremessig, og da legges grunnen for et slags gjennombrudd eller at det skjer uventede endringer jobbmessig. Frem til juni har du dessuten gavmilde Jupiter i ditt tegn, og dersom du gjør en innsats for å fremheve dine talenter vil det garantert føre til suksess. Men selv om du har alle muligheter til å nå de målene du setter deg i 2025, må du samtidig huske på at du ikke er et supermenneske. Ikke minst skal du passe deg så du ikke overskrider den tynne grensen mellom det å vise godt lederskap og ende opp som en liten tyrann!

Året som ligger foran deg er også lovende for dine finanser, og når Jupiter beveger seg inn i sonen for egenverdi i juni, gir det grobunn for materiell og økonomisk vekst. Noen Tvillinger opplever at deres anseelse øker eller at du til og med oppnår berømmelse for noe, mens andre i tegnet vil være fornøyde med å bare nyte sin fremgang i all stillhet.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Grip øyeblikket og ikke la sjanser gå fra deg.



KREPSEN

☆ 22. juni - 21. juli ☆

Velkommen til det beste året på lenge! Du har herlige ting i vente. I året som kommer kan du få tilbud om selve drømmejobben, innkasere en uventet økonomisk gevinst eller foreta en reise til et spennende, eksotisk sted.

Noen bestemmer seg for å sette strek for en trygg, men lite tilfredsstillende jobb eller relasjon fordi noe tilsynelatende mer forlokkende dukker opp, mens

andre i tegnet føler seg sabotert og lite verdsatt og er på nippet til å kaste inn håndkleet. Husk at du aldri skal gi opp. Det er alltid lurt å sjekke hva som foregår under overflaten. Det er ikke gull alt som glimrer. Noe som virker helt håpløst kan faktisk ordne seg med litt innsats.

Saturn entrer dessuten Værens tegn 25. mai, og denne planeten fører med seg større ansvar, enten det handler om en ny jobb eller du må takle noen utfordringer i familien, spesielt i forbindelse med den eldre generasjonen.

Slutten av juni og slutten av september blir i alle fall perioder med ytterligheter. Mens noen da kan feire lykkelige begivenheter, må andre ta noen viktige og kanskje vanskelige beslutninger. Uansett legger du grunnen for et meget godt år dersom du legger eventuelle stridigheter bak deg og

strekker frem en forsonende hånd, helst før midten av mars.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Drømmer og illusjoner viktige temaer i år. Visst er det mulig at du forelsker deg dypt og inderlig, men samtidig er du også mer utsatt for å bli bedratt. Kanskje oppdager du at en partner du stoler på har løyet for deg, eller så kan din nye kjærlighet vise seg å ha en mildt sagt komplisert forhistorie... Vær oppmerksom når varsellampene lyser. Noen går inn i en het, ny romanse i sommer, men på samme tid kan det også oppstå rifter i en langvarig relasjon. Lytt til råd fra familie og venner, men du skal følge hjertet.

Stjernene varsler starten på et nytt kapittel i kjærligheten og dine relasjoner i denne julen og nyttårshelgen. Det kan bety at du trefter en ny partner eller inngår en kjærlighetsforpliktelse. I

begynnelsen av juli 2025 vil du få se hvor dette har ført deg. Selv om det kan være et perfekt tidspunkt for et bryllup, er det også mulig at noen innser at forholdet har nådd veis ende.

JOBB OG ØKONOMI

Frem til juni 2025 er det perfekt å påta deg en lederrolle eller starte egen virksomhet. Kanskje utvikler du til og med ditt eget varemerke som vekker oppmerksomhet ute i verden!

Solformørkelsen 29. mars peker mot en viktig begivenhet, først i fremst i forbindelse med din karriere. Det gjelder spesielt Krepsen som er født i slutten av juni. Et arbeidsforhold kan plutselig bli avsluttet, eller så dukker det opp et tilbud om en ny og mer attraktiv stilling. Begge deler kan innebære at du må flytte.

Det er også mulig at du ser økonomisk potensial i et foretak, samtidig som det



LØVEN

☆ 23. juli - 23. august ☆

Hendelser i siste halvdel av januar 2025 kan faktisk slå an tonen for hele det neste året. Nå handler det om å kvitte seg med det gamle og gjøre plass til noe nytt og bedre. Det er ikke lenger rom for dårlige og nedbrytende situasjoner i livet ditt. Når du har satt strek for dem, får du en ny start på flere områder av tilværelsen, spesielt i dagene på eller

rundt 27. april, 24. juli og 9. august.

Venner vil være viktige for din lykke og vekst. Kanskje starter du egen virksomhet eller setter i gang et sosialt arrangement sammen med en venn. Det er også mulig at en av dine venner trenger din hjelp, og noen vil oppleve at en platonisk relasjon utvikler seg til en vakker romanse. I løpet av de kommende månedene kan du plante noen frø som vil vokse og slå ut i full blomst i 2026 og 2027. Vær bare litt tålmodig – du kan stole på at du har suksess i vente lenger frem i tid.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Selv om du ikke skal gi opp altfor fort, skal du være klar over at en person som er motvillig til å forplikte seg sannsynligvis aldri kommer til å gjøre det. På samme måte er det heller ikke lurt å fortsette å gi en dårlig relasjon stadig nye sjanser.

Uansett vil Uranus gjøre 2025 til et år da absolutt alt, inkludert ditt kjærlighetsliv, vil forandre seg, spesielt dersom du ble født i 1980 eller 1981. Noen kan oppleve å bli hodestups forelsket ved første blick, mens andre står overfor plutselige og overraskende tumulter i et etablert kjærlighetsforhold. Du som ble født i 1960, 1961, 2001 eller 2002 er nå ekstra sterkt tiltrukket av mennesker i en annen aldersgruppe og med en annen bakgrunn enn deg. Det kan skape bølger i din familie og vennekrets.

Plutos ferd i kosmos bidrar ikke bare til å trekke begravde følelser og problemstillinger frem i lyset. Det kan også gi deg utfordringer som tvinger deg til å frigjøre deg fra noe gammelt og kanskje negativt, slik at du kan fremstå i en flunkende ny drakt. Du vil faktisk føle det som om du ikke lenger er den samme personen som før, og at du

rett og slett har vokst fra mennesker som du tidligere så veldig opp til. Generelt er august og september viktige måneder for romantikken og dine relasjoner. Da kan noen Løver gå til alters med sin elskede, mens andre finner kjærligheten på et sted hvor de aller minst hadde ventet det.

JOBB OG ØKONOMI

Du kan forvente det uventede på eller rundt 10. februar, 17. mai og 21. november. Vær åpen for tilbud som blir gitt deg. Datateknologi spiller en viktig rolle i året som kommer, og mens noen melder seg på kurs for å utvikle sine datakunnskaper, kan andre i tegnet bevege seg inn i en karriere i selve IT-industrien.

Hvis et arbeidsforhold tar slutt eller du ikke får brukt dine talenter i din nåværende jobb, tenke nytt. Kanskje kan du bli frilanser og tilby konsulenttjenester eller til og

krever at så mange ulike puslespillbiter faller på plass at du mister motet. Men ikke gi opp! Du vil absolutt triumfere hvis du retter ryggen og står på videre.

Faktisk er de neste to årene en periode da du kan gjøre finansiell fremgang. Dine investeringer vil gi uttelling, og inntekten vil øke, selv om enkelte Krepser kan havne i en konflikt med en ekspartner om penger. I så fall skal du prøve å finne et kompromiss i stedet for å være alt for hardnakket.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Ikke vent på å bli invitert til festen – lag din egen fest i stedet!



med starte ditt eget firma. Du kan uansett stole på at årsaken til at du opplever så mange uventede endringer, er at du skal finne din egen vei i livet som gjenspeiler dine mål og dine verdier.

Våren 2025 kan bli en periode da du oppnår svært mye, men også en tid da du risikerer å havne på kant med kollegaer eller overordnede. Gjør i alle fall ditt beste for å unngå konflikter i januar og februar. Formørkelsene 14. mars, 7. september og 21. september befinner seg i tillegg på akse for finanser. Det gjør 2025 til et år da du kan få overraskende gevinster og inntekter. Samtidig kan et forlik eller en arv skape komplikasjoner, så velg dine slag med omhu.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Gi litt slipp på kontrollen iblant.



JOMFRUEN

☆ 24. august - 23. september ☆

Neste års formørkelser gjør at du står overfor en 18 måneder lang periode med avgjørende hendelser som føles nærmest skjebnebestemte. Kanskje aner du allerede at store ting er i ferd med å skje, og i så fall kan du stole på din sjette sans. Stjernene ber deg i alle fall om å bevege deg ut av din komfortsone, enten du flytter, reiser til fjerne deler av verden eller takler noe helt nye utfordringer, og du vil ikke minst oppleve at dine dager i kulissene er over. Tiden er inne for at du legges merke til!

Jupiter sitter ved rattet frem til juni og velsigner deg med muligheter til vekst og fremgang, spesielt i din karriere. Kanskje blir du bedt om å ta del i et viktig arrangement på jobben, eller så mottar du både anerkjennelse og belønning for din arbeidsinnsats. Det er også mulig at du foretar en reise i jobbsammenheng eller blir en del av en internasjonal organisasjon eller bevegelse.

Saturn returnerer til basen av ditt horoskop for deg som er født i 1965, 1966, 1995 eller 1996, og du tar fatt på et helt nytt kapittel i livet som vil preges av både fremgang og økt ansvar. Du som er født i dagene 17.–21. september vil dessuten foreta en vareopptelling av hva som har fungert eller ikke fungert i livet ditt de siste 15 årene, for nå handler det om å se realitetene i øynene og

handle deretter.

Mars og september blir viktige måneder for alle Jomfruer, enten det er hendelser utenfor din kontroll som påvirker dine utsikter eller det er du selv som foretar noen endringer i tilværelsen. Uansett skal du tro på deg selv og vise mot i året som kommer, og stol på at de omveltningene som skjer faktisk vil gjøre 2025 til et av de beste årene i ditt liv.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Andre mennesker vil nå utløse endringer, enten en person får deg til å se helt annerledes på ting og din plass i verden, du blir forelsket i vedkommende eller personens handlinger har stor innvirkning på livet ditt. Et tilfeldig møte kan ha stor betydning, en fremmede blick kan få sommerfugler til å danse i magen din, eller så oppdager du plutselig at din kjære er utro. Skjebnen kan påvirke kjærlighetslivet ditt på mange ulike måter, men ikke glem at det er du selv om bestemmer hvordan du skal reagere på det som skjer.

Januar ankommer med Venus i området for kjærlighet og relasjoner, og det gjør nyttårshelgen til en av de mest romantiske høytidene du har opplevd på mange, mange år. Og med måneformørkelser på akse for relasjoner 14. mars og 7. september, blir dette garantert et år som vil bli husket for lidenskapelige allianser eller stormfulle brudd.

Du som er født i årene 1965, 1966, 1995 eller 1996 er spesielt utsatt for å støte på problemer i forholdet ditt, enten fordi du føler deg bedratt, blir ignorert av din utkårede eller opplever at noen helt ube-grunnet sverter ditt rykte. Samtidig er det den samme gruppen av Jomfruer som har størst sjanse til å møte sin sjelevenn og bli dypt og inderlige forelsket.

JOBBS OG ØKONOMI

Frem til juni oppholder gavmilde Jupiter seg i sonen for karriere og livsretning, og du står foran en periode med yrkesmessig fremgang og materiell vekst. Det gjelder bare at du ikke sitter og venter på de gode tilbudene, men sørger for å komme deg på banen og vise frem dine evner og talenter! Du skal heller ikke være redd for å be om forfremmelse eller søke på en jobb du ønsker deg. I 2025 kan nemlig mange Jomfruer bli belønnet for mange års hardt arbeid, og nå er det din tur til å skinne.

Formørkelsene i 2025 fokuserer først og fremst på dine relasjoner og ditt privatliv, men de kan også føre med seg endringer i din jobbsituasjon og i økonomien. Det er likevel andre mennesker som er mest avgjørende for din rolle i livet. Din alder kan være en faktor i eventuelle problemer som oppstår, siden en eldre kollega eller overordnet kan føle seg truet av dine evner og talenter, og det kan bli utfordrende å samarbeide med den personen.

Din økonomi vil forbedres, i alle fall dersom du ikke havner i et slags rettsoppgjør med et firma eller en partner, så tenk deg nøye om før du bestemmer deg for å ta en finansiell uenighet til rettsapparatet. Iblant er det klokere å bare gi slipp på ting, gå videre og fokusere på en bedre fremtid for deg selv. Personer som undervurderte eller behandlet deg dårlig deg vil uansett snart oppdage hvilket feilgrep de begikk.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Stol på at du har alt som skal til for å lykkes.



VEKTEN

☆ 23. september - 23. oktober ☆

2025 kan bli en av de mest fremgangsrrike periodene de siste ti årene. Men samtidig som du oppnår suksess kan du bli nødt til å foreta noen valg, og kanskje må du gi slipp på en relasjon i prosessen.

Formørkelsen 29. mars kan føre med seg et tilbud eller en endring i din livssituasjon, noe som betyr at din fremtid vil fortone seg helt annerledes. Det er imidlertid en risiko for at du lar altfor høye forhåpninger eller

grunnløs frykt overskygge det som faktisk foregår, og du skal passe deg så du heller ikke gir etter for urimelig press fra dine omgivelser. Spesielt du som er født i september kan bli utsatt for en slags svindel eller et svik fra noen, samtidig som du også skal passe på helsen din fordi du iblant jobber litt for hardt.

Slutten av juni blir en periode da du kanskje vil si ja til din elskede ved alteret, samtidig som du også kan si et klart og tydelig nei til noe i livet ditt som har utspilt sin rolle. Generelt handler livet om å finne den rette balansen. Ibland hender det at du er litt tilbakeholdende med å vie deg helt og fullt til et prosjekt eller en person, men i år går du hundre prosent inn for det.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Du tror kanskje at du trenger en partner for å leve et fullverdig liv, men det du egentlig trenger er noen som utfyller

deg. Husk også at dersom du blir for klengete i et forhold, vil det være ødeleggende. Du som er født i september kan i alle fall regne med å få deg en vekker i tilværelsen slik at du må se sannheten om en relasjon i øynene, mens Vekter som er født i oktober kan møte sitt livs store kjærlighet. Uansett står du overfor et veiskille i kjærligheten i året som ligger foran deg.

Dersom du møtte en spesiell person i oktober i fjor, er det meget mulig at dere feirer bryllup i april. Det blir i alle fall en viktig måned, spesielt når det gjelder fremtidsutsiktene for et forhold. 4. februar–10. mai er det gode muligheter for nye allianser eller kanskje til og med ekteskapsløfter. I tiden 2. mars–13. april kan en ny forelskelse kjølne, eller så støter du på problemer med en partner.

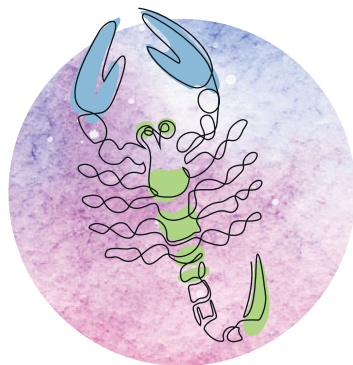
Romantikk og reisevirksomhet utgjør dessuten en nesten magisk miks i 2025,

og en tur til et eksotisk og spennende sted kan knytte deg og din elskede enda tettere sammen. Er du singel, er det mye mulig at du treffer en helt spesiell person langt hjemmefra eller på et sted som er berømt for sin rike historie og vakre, religiøse byggverk. 29. mars, 12. april og 2. november er i alle fall datoer som du bør merke deg, for da kan store ting skje!

JOBB OG ØKONOMI

2025 blir et år da du virkelig gjør fremgang, og du kan oppnå stor respekt for den jobben du gjør. Kanskje begynner du å arbeide for et internasjonalt selskap, foretar lange reiser i forbindelse med jobben eller flytter til et nytt sted.

Stjernene varslers også en trend med utdanning og nye kunnskaper, enten du videreutdanner deg, engasjerer deg i å veilede andre eller blir en del av en akademisk institusjon.



SKORPION

☆ 24. oktober - 22. november ☆

Med flere formørkelser på akse for samarbeid i året som kommer, er det bare å brette opp ermene. I tillegg til å kanskje sette et barn til verden, kan du nå fullføre både yrkesmessige og personlige prosjekter, og dersom du benytter dine talenter til å jobbe i fellesskap med andre, kan det gi strålende resultater. Du skal ikke være redd for å heve bevege deg ut av komfortsonen.

Frem til juni vil Jupiter påvirke både dine finanser og relasjoner. Det reder grunnen for givende allianser og økonomiske gevinster. Du vil også kunne utvide horisontene i form av reisevirksomhet og nye kunnskaper og ferdigheter. Det neste året blir en optimal tid for å forbedre din CV og øke din økonomiske status.

Du kan føle trang til å legge en del av fortiden bak deg og få en ny start. Denne trenden kan bli spesielt tydelig på grunn av hendelser 21. januar, 27. april, 25. juli og 23. oktober. Du som er født i årene 1960, 1961, 1980 eller 1981 blir oppmuntret til plutselige og dyptgripende forandringer. Alle i tegnet står overfor et år med en eller flere betydningsfulle vekker som fører til endring i livet.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Uansett hva som foregår i dine relasjoner skal du ikke prøve å kjempe imot – bare

la ting skje. En person som ved første øyekast kanskje ikke lever helt opp til dine forventninger, kan faktisk vise seg å være en fantastisk god match for deg, samtidig som noen opplever at forholdet deres har nådd veiende. Uansett skal du huske at du aldri er for gammel til å finne kjærligheten, og du skal absolutt ikke la tidligere skuffelser eller sorger hindre deg i å åpne ditt hjerte på nytt for noen.

Du er kanskje ikke klar over det, men du har forandret deg, noe som kan ha ført til at du har vokst fra en langvarig relasjon eller et gammelt mønster i tilværelsen. Og hvis et forhold går i stykker uten at du helt forstår grunnen til det, er det faktisk fordi du er skjebnebestemt til å møte en ny person. Noen opplever at et platonisk vennskap utvikler seg til en romanse, eller at du finner den rette i en gruppesituasjon eller på et fremmed sted i løpet av en feriereise.

Juni og november blir i alle fall svært viktige måneder for kjærlighet og romantikk.

JOBB OG ØKONOMI

Nå skal du slippe løs oppfinnere i deg og la dine kreative talenter bidra til å øke din inntekt. Fra juni måned kan du oppleve at du har gode jobbmuligheter utenlands, eller så bestemmer du deg kanskje for å sette deg på skolebenken igjen og skaffe deg flere kvalifikasjoner. Uansett hva slags innsats du gjør for å gi din karriere et løft, vil du få uttelling for det i siste halvdel av 2025.

Elsker du det du holder på med, vil yrkeslivet bli langt mer meningsfylt og givende. Nå er det viktigere enn noen gang at du ikke gror fast i en jobb du misliker eller finner deg i å bli undervurdert og dårlig behandlet av overordnede. Enten du tar mot til deg og sier opp jobben eller andre omstendigheter fører til at et arbeidsforhold tar slutt, kan

Fra juni og de følgende 12 månedene er en gunstig tid til å oppfylle dine ambisjoner. Du står faktisk overfor en av de aller mest fremgangsrike og tilfredsstillende periode av livet ditt på mange år. Selv om du kanskje ikke når alle de målene du setter deg, vil du garantert utvikle deg både intellektuelt og åndelig.

Økonomien kan bli mer komplisert. Selv om inntekten kanskje blir høyere, vil utgiftene også stige. Konflikter i et forretnings-samarbeid, vennskap eller et kjærlighetsforhold kan skape økonomiske vansker. Noen kan motta en uventet og kjærkommen pengegevinst, og 29. mars, 13. april og 9. august er datoer som kan bli avgjørende for både din karriere og dine finanser.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

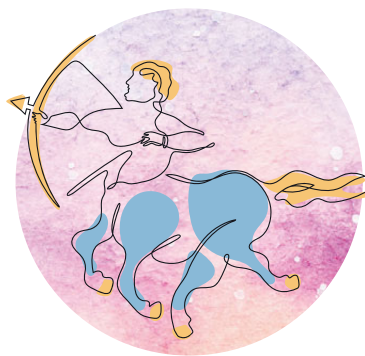
Ikke nøl, men sats for fullt på det du ønsker deg.

du være sikker på at det er til det beste for deg.

Dersom du tilegner deg flere datakunnskaper vil du ha stor nytte av det. 2025 blir også et svært lovende og fruktbart år for kunstnere og folk i læreryrket. Generelt blir det lettere å finne investorer og få økonomisk støtte til prosjekter, og inntekten til din partner kan også bli øket. Noen mottar dessuten en arv eller inngår et økonomisk forlik. Selv om et kjøp eller salg av en bolig kanskje går i vasken, vil det neste forsøket lykkes. Uansett skal du se på avslag eller eventuell motgang som en inspirasjonskilde til fornyet innsats. Det vil garantert lede til suksess lenger frem i tid.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Kvitt deg med det du ikke trenger og gjør plass til noe nytt og bedre.



SKYTTE

☆ 23. november - 21. desember ☆

Nå starter du på et nytt kapittel i livet, og du kommer til å si farvel til noen aspekter av tilværelsen som har vært uforandret i mange år. Hele fem planeter beveger seg inn i nye tegn i 2025, så du kan oppleve store endringer og gå inn i ukjent og spennende terreng. I tillegg faller årets formørkelser på aksene for livsretning, så du står overfor et år som blir helt ekstraordinært!

Spesielt du som er født i november eller i årene 1960, 1961, 1980 eller 1981 blir velsignet med en slags frigjøring. Situasjoner som har vært fastlåste og vanskelige, kanskje i mange år, vil plutselig løse seg på en utmerket måte. Mai blir den beste perioden for å ta et vågesprang i tilværelsen, og spesielt midten av mars og slutten av september kan føre med seg dyptgripende endringer.

Noen Skytter vil streve litt med å anskaffe den boligen de ønsker seg, eller så må de påta seg mer ansvar enn før på hjemmebanen i forbindelse med barn eller eldre slektninger. I så fall skal spesielt du som er født i dagene 15.–21. desember eller i årene 1979–1980 betrakte disse utfordringene som en mulighet til personlig vekst. De erfaringene du gjør deg kan bidra til at du inntar en slags lederposisjon. Saturn vil dessuten inspirere Skytter i kreative bransjer til å produsere noe av deres beste arbeid i livet.

Uansett vil alle se tilbake på 2025 som et år med fantastisk vekst og fremgang på mange områder i livet.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Jupiter har påvirket området for relasjoner helt siden juni 2024 og vil fortsette å påvirke partnerskap og spesielt ditt kjærlighetsliv frem til juni 2025, noe som velsigner ekteskap og allianser som inngås i denne perioden. Uranus kan imidlertid skape noen tumulter for Skytter som er født i november, og en eventuell kjærlighetsaffære kan bli like flyktig som den er lidenskapelig selv om affæren får langsiktige konsekvenser. Stjernene varsler også at du kan gå mot strømmen og innlede et forhold til en person som er mye eldre eller mye yngre enn deg, eller en person fra en helt annen bakgrunn og kultur.

I 2025 risikerer du også å bli trollbundet av det som viser seg å være en ekternarsissist, eller så oppdager du hvilken selvopptatt person du allerede er involvert med. I så fall gjelder det at du lærer av erfaringen og går videre som en litt klokere person.

Generelt er forpliktelser alltid et litt komplisert tema for den frihetselskende Skytten, og selv om du ikke har problemer med å finne noen å dele livet med, kan frykten for å mislykkes i forholdet gjøre at du tviholder på din uavhengighet. Ikke overtenk ting og la bekymringene ta overhånd, men lytt heller til ditt hjerte så du ikke du mister den personen som kan være ditt livs store kjærlighet. Du skal også merke deg juli og desember, for disse to månedene er aldeles vidunderlige for romantikken.

JOB

Formørkelserne i mars og september et tidspunkt da skjebnen kan gripe inn i dine fremtidsutsikter, og

stol på at det som skjer i disse månedene er til ditt beste og at du er i stand til å takle de utfordringene du kanskje støter på. Riktignok er Skytten kjent for å ha hellet med seg i livet, men i 2025 er tiden inne for å vise at du mener alvor med de målene du har satt deg og at du er villig til å jobbe hardt for å nå dem. Stå på, enten du ønsker å utvide din egen forretningsvirksomhet, er på jakt etter drømmejobben eller lengter å få anerkjennelse for dine talenter. Utholdenhet er nøkkelen til suksess!

Dersom du trenger en forretningspartner eller økonomisk bistand til et prosjekt, kommer sjenerøse Jupiter til å sende støttepillere din vei i året som kommer. Det er en generell trend med oppgang i dine finanser, og du kan få gevinst på investeringene dine. Vær likevel klar til å kutte ut unødvendige utgifter, og kanskje bør du vurdere å flytte til en mindre bolig dersom boutgiftene er i høyeste laget for ditt budsjett.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Ikke la deg distrahere av motgang, men hold blikket festet på fremtiden.





STEINBUKKEN

☆ 22. desember - 20. januar ☆

I 2025 er det bare å spre dine vinger, for enten din karriere får et herlig løft eller du svever på en sky av kjærlighetslykke, blir det et nesten magisk år for deg. Jupiter går inn i et nytt tegn i juni, og de påfølgende månedene vil bli spesielt heldige for deg. Føler du imidlertid at tilværelsen ikke helt lever opp til stjernenes gode løfter, skal du ikke henge med hodet. Bare stå på videre, for skjebnen be-

lønner både mot og iherdighet.

Nå skal du fokusere på å bygge opp selvtiliten din og tilegne deg rikdom på mange av livets områder. Kanskje får du mulighet til å tjene mer penger enn før, men den viktigste rikdommen er likevel at du finner din indre styrke og tar kontroll over ditt eget liv. Da er det knapt noen grenser for hvor mye suksess og tilfredsstillelse du kan oppnå.

Overraskende og plutselig hendelser kan føre deg inn på en ny og spennende kurs fra juli til slutten av oktober, spesielt i sammenheng med jobben. Her kan det skje noe betydningsfullt i dagene på eller rundt 23. august og 20. september.

Du som er født i desember kommer dessuten til å merke effekten av tospannet Neptun og Saturn, som slår seg sammen og kan gjøre deg enten henrykt eller litt nedtrykt. Tillat deg å nyte

de oppturene du får, men pass samtidig på å verne om dine interesser, spesielt når det gjelder hjem og familie.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Selv om du kanskje ikke finner din sjelevenn eller går til alters, vil du garantert treffe mennesker som beriker livet ditt. Det gjør seg kanskje ikke gjeldende før slutten av mai, men da går du til gjengjeld inn i en av de mest ekspansive fasene på mange år, først og fremst i kjærlighetslivet.

En karismatisk person med makt og penger kan vise seg å sette sine egne interesser foran dine, og personen vil også straffe deg hvis du ikke lyster deres minste vink. Det er bare å lukke døren for vedkommende så fort som mulig!

Du som er født i desember står først i køen når det gjelder å forelske deg dypt og inderlig, samtidig som du også er mest utsatt for

et slags svik. I så fall kan du gjerne gi din utvalgte en ny sjanse, men det er ikke lurt å fortsette med å gi ham/henne sjanse nummer to, tre og fire ... Januar kan bli en utfordrende tid da en relasjon når veis ende, men august blir svært lovende for romantikken. Da ringer kanskje bryllupsklokkene.

JOBB OG ØKONOMI

Våren 2025 vil du lære mye når det gjelder dagliglivet, eiendomsforretninger og familierelasjoner. Noen må kanskje påta seg en omsorgsrolle for en aldrende slektning. Andre i tegnet starter et nytt foretak eller blir med i en organisasjon som tilbyr tjenester for eldre mennesker. I tillegg kan enkelte streve med å komme seg inn på eiendomsmarkedet, og hele prosessen med å selge eller kjøpe bolig bli litt kronglete.

Til tross for noen utfordringer blir likevel 2025 et



VANNMANNEN

☆ 21. januar - 18. februar ☆

Nå endres dine fremtidsutsikter! Spesielt du som er født 20.–24. januar eller i midten av februar kan gå inn i helt nytt og ukjent territorium. Husk også at dersom noe kommer til veis ende, er det gode grunner til det.

Frem til juni er det viktig å fokusere på det som gir deg glede og nærer din sjel. Sjansen til å sette noe vakert ut i livet er en av det kommende årets beste gaver til deg. 2025 byr også på

romantikk, ikke bare i form av hete kjærlighetsstunder og gnistrende forelskelse, men også i forbindelse med et foretak eller en reise som nesten blir som en ut av kroppen-opplevelse.

Fra juni velsigner Jupiter området for arbeid og velvære, og du kan oppnå yrkesmessige suksess og ikke minst få anerkjennelse fra kollegaer og overordnede. I tillegg kan du føle deg bedre både fysisk og mentalt enn på lenge. Den eneste mørke skyen på himmelen i året som kommer handler om finansene. Selv om du kanskje jobber mye, er det ikke sikkert at det gir like stor uttelling økonomisk. Men holder du deg til et fornuftig budsjett, vil du klare deg fint. Du skal også merke deg datoene 11. februar, 17. mai, 6. september og 20. november, for da kan stjernene ha en overraskelse på lager til deg.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

En ferieromanse kan vise

seg å bli til livslang kjærlighet. Dersom du går inn i et nytt forhold, kan det hende at du får bonusbarn og en fiks ferdig familie på kjøpet. Uansett kan du bare glemme å legge planer og heller la kosmos stake ut kursen for deg. Stjernene vet utmerket godt hva de gjør og kan dessuten vise deg at noe du trodde var riktig for deg, faktisk er helt feil.

Nymånen 29. januar og fullmånen 9. august er avgjørende tidspunkter for en relasjon, og perioden fra slutten av august og frem til midten av september blir årets mest begivenhetsrike og romantiske. Du ønsker deg kanskje mer lidenskap og gjensidighet i forholdet ditt, men husk at dersom du blir for klengete eller kravstor, risikerer du å jage kjærligheten på dør. Vær heller litt mer avslappet og gi din elskede mer pusterom og godta at ting går opp og ned iblant.

Noen kan oppleve at økonomiske utfordringer

kommer i veien for kjærligheten, mens andre risikerer at manglende gjensidig tillit ødelegger forholdet. Uansett handler det om å leve i nuet og nyte øyeblikket. Ting kan forandre seg totalt i løpet av et sekund.

JOBB OG ØKONOMI

Akkurat da du trodde at alt var fred og idyll og at alle dine planer var i boks, sørger stjernene for å snu opp ned på ting. Noen setter seg på skolebenken igjen, mens andre påtar seg en ny rolle i arbeidslivet. Kanskje flytter du tilbake til et tidligere bosted eller gjenopptar et prosjekt fra fortiden. Enkelte kan til og med endre kursen totalt ved å flytte til et annet land og få en ny start der eller oppdage at de trives mye bedre som sjef for sitt eget, lille foretak enn som ansatt i en stor bedrift.

Du som er født i januar tar initiativ til dyptgripende endringer i yrkeslivet, mens Vannmenn født i midten av

år med vekst og fremgang. Du vil tjene mye på å inngå allianser, spesielt med en livspartner, og hvis du trenger en hjelpende hånd i din karriere, vil du finne en god støttespiller. Men du må selv være aktiv og oppsøke hjelp, for den vil ikke dukke opp av seg selv. Skjebnen hjelper som kjent den som hjelper seg selv.

Ny teknologi vil bli viktig. Kanskje satser du på en karriere i IT-bransjen, men uansett vil det forbedre dine fremtidsutsikter på arbeidsmarkedet hvis du tilegner deg nye dataferdigheter. Året som ligger foran deg er i alle fall løfterikt når det gjelder økonomien, og noen mottar en kjærkommen arv eller en ganske betydelig pengegave fra noen.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Regler er til for å brytes, spesielt de reglene du har pålagt deg selv.

februar kan oppleve at de plutselig mister jobben på grunn av markedskreftene. Og selv om jobben din kanskje er trygg for øyeblikket, vil det være lurt å tilegne deg nye kvalifikasjoner eller tørke støv av gamle ferdigheter. I tillegg kan du som er født 1965, 1966, 1979 eller 1980 puste nytt liv i ambisjoner som du tidligere ofret til fordel for det som den gangen virket som en sikrere karrierevei. Formørkelsene 14. mars, 7. september og 20. september befinner seg dessuten på akse for finanser. Det kan skje noe avgjørende i pengesaker rundt disse datoene, enten det handler om tap eller gevinster.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Kvitt deg med alt du ikke trenger, så reiser du fortere og lettere mot dine mål.



FISKENE

☆ 19. februar - 20. mars ☆

Nå står du overfor et år som har potensial til å endre livet ditt radikalt. Uansett hva som skjer, vil det garantert bli minneverdig. Faktisk er det nesten 20 år siden sist du hadde et slikt stjernekart. Det du har opplevd som en periode med skuffelser kan nå ende med stor suksess. Det er også mulig at du får tilbake noe du måtte gi slipp på eller som endte på en dårlig måte, så nå har du ingen grunn til å synes synd på deg selv lenger.

Grunnen til at 2025 blir et så spesielt år er at du har en syklus med formørkelser i ditt tegn for første gang siden 2007. Det påvirker først og fremst deg som er født i 1987, 1988, 1969 eller 1970. Det er andre mennesker som bringer med seg endringer, enten du går inn i en ny relasjon eller en person foretar seg noe som fører til dyptgripende forandringer i ditt eget liv. Spesielt på eller rundt 14. mars, 7. september og 21. september kan det skje noe helt uventet og overraskende.

Du føler deg ikke lenger like usikker, men får tilbake både motivasjon og handlekraft. Noen blir i stand til å foreta et trekk som de har nølt med i mange år, mens andre endelig får de svarene de trenger i en situasjon slik at de kan gå videre i livet. Hendelser på eller nær 24. august kan vise deg akkurat hva dette skrittet innebærer, men uansett

handler det nå om å holde blikket fast rettet mot fremtiden og dine langsiktige mål.

KJÆRLIGHET OG RELASJONER

Kanskje gjenforenes du med en ekspartner eller føler at historien gjentar seg i forholdet til en ny partner. Noen forlover seg i begynnelsen av 2025, mens andre forelsker seg og inngår en forpliktelse senere på året. Men uansett når kjærlighetsgnisten blir tent første gang, vil det føre til at ting utvikler seg fort mellom deg og din utvalgte.

Du som har fødselsdag 7.–20. mars eller er født i 1965, 1966, 1979 eller 1980 er klar for å formalisere en relasjon og inngå forlovelse eller ekteskap, eller så føler du tvert imot at forholdet er blitt kjærlighetsløst og oppleves som en byrde for deg. I så fall er det på høy tid at du gjør noe med det i stedet for å fortsette å skyve problemene under teppet.

Måneformørkelsene 14. mars og 7. september residerer over viktig utvikling, først og fremst i ditt kjærlighetsliv, og det kan innebære forlovelse, bryllup eller et brudd. Det som foregår vil i tillegg føles skjebnebestemt, og selv om du kanskje tror at det er for sent for deg å finne kjærligheten, lover stjernene at du på eller rundt disse to datoene kan møte en som du forelske deg dypt og inderlig i. Det gjelder spesielt dersom du befinner deg på et sted der du virkelig har det moro, kanskje i forbindelse med en feriereise eller en sportslig aktivitet du liker. Da er det nemlig morsomt å være sammen med deg også, og smilet og latteren din gjør deg ekstra tiltrekkende.

JOBB OG ØKONOMI

Frem til juni vil Jupiters innflytelse først og fremst gjøre seg gjeldende i saker som angår hjem og familie, men du kan også føle det

nesten som om du har kommet hjem i forbindelse med et jobbskifte eller et nytt forhold. Det er samtidig mulig at du begynner å jobbe hjemmefra eller går inn i en familiebedrift, og kanskje står en utbygging av boligen din på programmet. Ikke minst kan noen Fisker ønske et barn velkommen til verden, så dette er virkelig en tid med herlig vekst for mange i tegnet. Det gjelder dessuten å være klar over at en hindring faktisk kan vise seg å føre deg et skritt nærmere et mål du har satt deg.

Et annet viktig tema for 2025 er nye prosjekter. Fiskene kan passe inn i nærmest hvilken som helst jobb, men det betyr ikke nødvendigvis at du trives med den. Noen ganger kan kolleger eller arbeidsgivere utnytte deg. I så fall vil stjernene motivere deg til å finne en mer tilfredsstillende stilling, sannsynligvis i en bransje der du kan hjelpe andre mennesker. Uansett skal du være på vakt og ikke ignorere det hvis varsellampene lyser på arbeidsplassen. Noen er kanskje i hemmelighet ute etter å skyve deg til side i hierarkiet eller til og med sverte ditt gode navn og rykte. I så fall skal du stole på dine instinkter og gå til handling for å sette strek for personens sabotasjeforsøk.

I 2025 kan du dessuten øke din inntekt, spesielt gjennom kunstnerisk eller kreativ virksomhet, undervisningsbransjen eller et slags helseforetak. Dette er i alle fall ikke tiden for å satse på at andre mennesker eller staten skal forsyne deg med penger, for nå er alt opp til deg selv og din egen innsats. Heldigvis har du alt som skal til for å lykkes aldeles utmerket på egen hånd.

STJERNENES RÅD FOR 2025:

Ikke gjør deg avhengig av andre, og stol på din egen dømmekraft.

DEN OMFATTENDE JOBBen

Lene og Øystein har gjort for å bevare de gamle bygningene, ble belønnet med Byggeskikkprisen i Tinn kommune i 2022.

KOSELIG KROK: Lene og Øystein synes det er fint å sitte her ved kjøkkenbordet og se ut over hyttetunet de har skapt.



RUSTFINT: Gamle bøtter henger ute som pynt året rundt. På den måten får de en fin, rusten patina.



JULESTEMNING: Ved inngangspartiet har Lene satt opp en fin sittegruppe, lagt ut lune skinn og litt julepynt.

Nyttår uten vann

Lene og Øystein har gjort om det gamle tømmerhuset fra 1850 til en koselig hytte for hele familien. Her elsker de å tilbringe så mye tid som mulig, jul og nyttår er intet unntak.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen



SNØTUNGT: Det siste innkjøpet til hytta er en snøfreser. Hittil har familien brukt rå muskelkraft.

BÅLPANNEKOS: Koselige stunder rundt bålpannen hører hyttejulen til, men først må det måkes.



IKKE INNLAGT VANN: Lene innrømmer at det kan være litt krevende å få til julemiddag på det lille kjøkkenet, men kosen alle får i premie, er verdt all innsatsen som må legges ned.

Snøen laver tett utenfor hytteveggen i Slettungdalen og har allerede lagt seg i et tykt og hvitt teppe over landskapet.

– Jeg må snart opp og måke av taket, sier Øystein.

Hytta har vært i hans familie i mange år og var opprinnelig et lite tømmerhus fra rundt 1850. Den gangen ble stuedelen brukt som bolighus, og stallen lå vegg i vegg. Det var foreldrene til Øystein som begynte å bruke huset som hytte.

– Sauene våre var på beite her om sommeren, og derfor

overnattet foreldrene mine her, forteller han.

FRA TØMMERHYTTE TIL TUN

Det er rundt 20 år siden Lene, Øystein og de tre barna tok over hytta og startet på oppussingen.

– Vi levde i ganske enkle kår her en stund. Først i fjor fikk vi innlagt strøm, og før det brukte vi gass og solcellepanel, forteller Lene.

Det var ikke hems eller andre soverom på hytta da de tok over, og familien måtte sove i køyesenger i kjøkkenhjørnet. Øystein og Lene begynte derfor å bygge den første delen av hems,

over kjøkkenet, med en gang. Etter noen år ble det også tid til å bygge hems over stuedelen.

– Broren min har snekret de plassbygde sengene under skråtaket oppe, men de sto lagret i ti år før vi fikk dem inn i hytta, forteller Lene.

Hele prosjektet begynte med bare den lille tømmerhytta, men nå har familien et helt tun til rådighet. En låve og et stabbur sto tidligere lenger ned på tomten. Låven flyttet Øystein, med god hjelp, stokk for stokk. Staburet ble løftet med kran.

– På låven har vi laget et festlokale med lang-

bord. Det gleder vi oss masse til å bruke til sommeren, sier Lene.

Det imponerende arbeidet de har lagt ned har blitt lagt merke til, og bevaringen av de gamle bygningene ble belønnet med Byggeskikkprisen i Tinn kommune i 2022.

Det neste prosjektet er å lage annekset av en gammel tømmerkoie, som også er tatt ned stokk for stokk.

– Det blir godt med flere sengeplasser, sier Lene.

VINKELSLIPER PÅ MALINGEN

Noe av det aller første hytteierne prioriterte da de

HYTTEJUL: I år har familien feiret julaften på hytta. De har kost seg med frokost i pysjen rundt stuebordet, sett tegnefilmer på TV og spist godis fra strømpen.



FØLG LENE PÅ
INSTAGRAM PÅ
@LENEFUSCHE

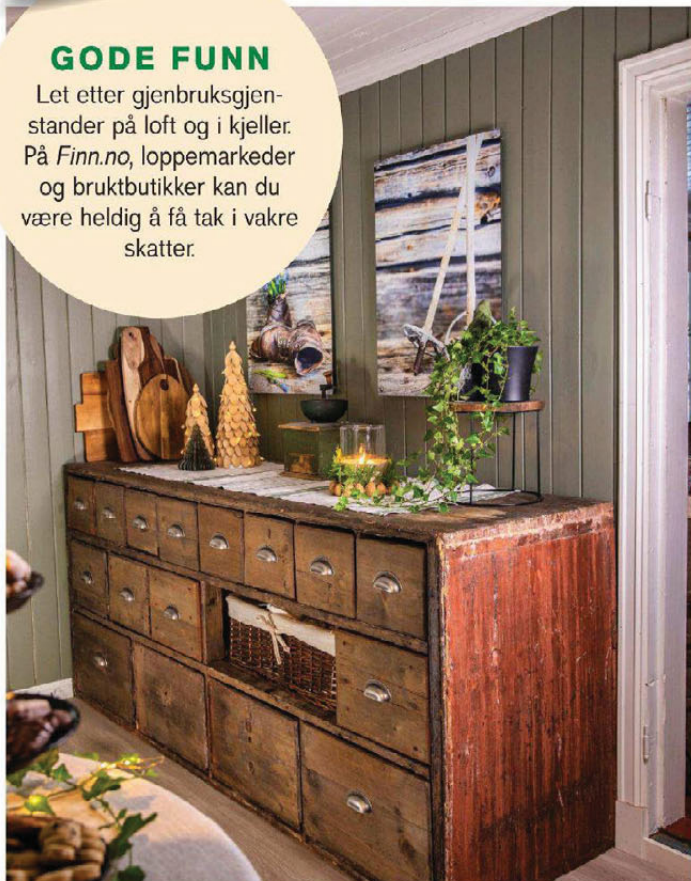


STJERNEBAKST: Lene er glad i å lage gjærbakst, og i dag har hun bakt en stor kanelstjerne. Til glede for hele familien.



GODE FUNN

Let etter gjenbruksgjenstander på loft og i kjeller. På Finn.no, loppemarkeder og bruktbutikker kan du være heldig å få tak i vakre skatter.



RØDT OG GRØNT: Det ble protester fra hele familien da mamma ville pynte helt stilrent uten julefargen rød.

tok over, var å få frem de flotte tømmerveggene. Stokkene var malt i en bonderød farge, og det krevde mange timer med pussing. Øystein forteller at han måtte bruke vinkelsliper for å få av malingen. Han er snekker, og Lene setter stor pris på at han er så handy.

– Det er mange tanker og planer jeg har kommet med som han har satt ut i livet, sier hun.

Senere skulle paret skifte ut kjøkkeninnredningen, og da de tittet spent bak panelet, viste seg at veggene skjulte vakkert tømmer der også.

Hytta er stort sett innredet med gjenbruksting.

– Vi har tatt med mange møbler fra gården der vi bor, sier Lene, som har supplert med bruksfunn fra Finn og antikvitetsbutikker.

– Jeg elsker sjarmen med gamle møbler, bruksmerker og sjel.

Nå har familien feiret jul på hytta for tredje gang.

– Det er litt mer strevsomt å lage julemiddagen her, uten innlagt vann og med et lite kjøkken, sier Lene.

– Men vi tar det igjen på kosen!

Hytta blir julepyntet i god tid, så de bare kan nyte høytiden. Men forsøket på en grønn og stilren jul falt ikke i god jord hos resten av familien.

– Barna lurte på hvor de røde gardinene og putene var, smiler Lene, som har endt opp med å lage stemning med små doser av julefargen allikevel. •

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.



Fantastisk vinterstrikk

Bakke heter dette settet med genser og lue. Flottere plagg til skituren skal du lete lenge etter.

DESIGN: Ane Kydland Thomassen (genser) og Brit Frøfjord Ørstavik (lue)/Du store alpukka
FOTO: House of Yarn

FIN I RØDT:
Genseren er flott i mange farger. Med rød bunnfarge syns du godt i sneen.

BAKKE GENSER

Garn: Pus fra Du Store Alpakka (70 % baby alpakka, 17 % akryl, 13 % polyamid, 50 g = ca. 100 m)

Størrelser: XS/S (M) L (XL) XXL (XXXL)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 90 (103) 110 (120) 133 (140) cm

Vidde nederst: ca. 98 (110) 118 (128) 140 (148) cm

Hel lengde midt foran: ca. 52 (53) 55 (57) 59 (61) cm

Ermelengde: ca. 48 cm, eller ønsket lengde

Garnforbruk:

Farge 1: 9 (10) 11 (12) 13 (14) nøster

Farge 2: 2 nøster alle størrelser

Farger:

Farge 1: Turkis nr. 4057

Farge 2: Hvit nr. 4031

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr. 5 og 6

Strikkefasthet:

16 m x 18 omg glattstrikk og mønster på p nr. 6 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Plagget strikkes rundt, nedenfra og opp, bol og ermer hver for seg, opp til ermehullene. Der settes alle delene inn på én rundp, og bærestykket strikkes med rundfelling og mønster etter diagram.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: strikkehjelp@houseofyarn.no

TEKNIKKER

Øk 1 v: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i bakre m-lenke.

Øk 1 h: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i fremre m-lenke.

Vendemaske: Ta 1. m vr løs av. Dra m til baksiden av høyre p (stram godt).

BOLEN

Legg opp 180 (202) 216 (234) 258 (270) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 8 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Skift til p nr. 6, og strikk videre i glattstrikk. Samtidig, på 1. omg, fell 24 (26) 28 (30) 34 (34) m jevnt fordelt = 156 (176) 188 (204) 224 (236) m. Sett et merke rundt 1 m i hver side med 77 (87) 93 (101) 111 (117) m mellom merke-m til for- og bakstykket. Når arb måler 12 cm, fell 2 m i hver side ved å strikke 2 r sm før merke-m og 2 vridd r sm etter merke-m = 4 m felt. Gjenta fellingene på hver 7. (7.) 8.

(8.) 8. (9.) cm 2 ganger til = 144 (164) 176 (192) 212 (224) m.

Når arb måler 33 (33) 35 (36) 38 (39) cm, fell 7 (9) 9 (7) 9 (9) m av i hver side til ermehull (= merke-m + 3 (4) 4 (3) 4 (4) m på hver side) = 65 (73) 79 (89) 97 (103) m til for- og bakstykket. Legg arb til side, og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 36 (38) 40 (42) 44 (46) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 8 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et merke rundt første m = merke-m. Skift til p nr. 6, og strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det økes 4 m jevnt fordelt = 40 (42) 44 (46) 48 (50) m. Strikk videre i glattstrikk og mønster etter diagr A. Tell ut fra midt på ermet

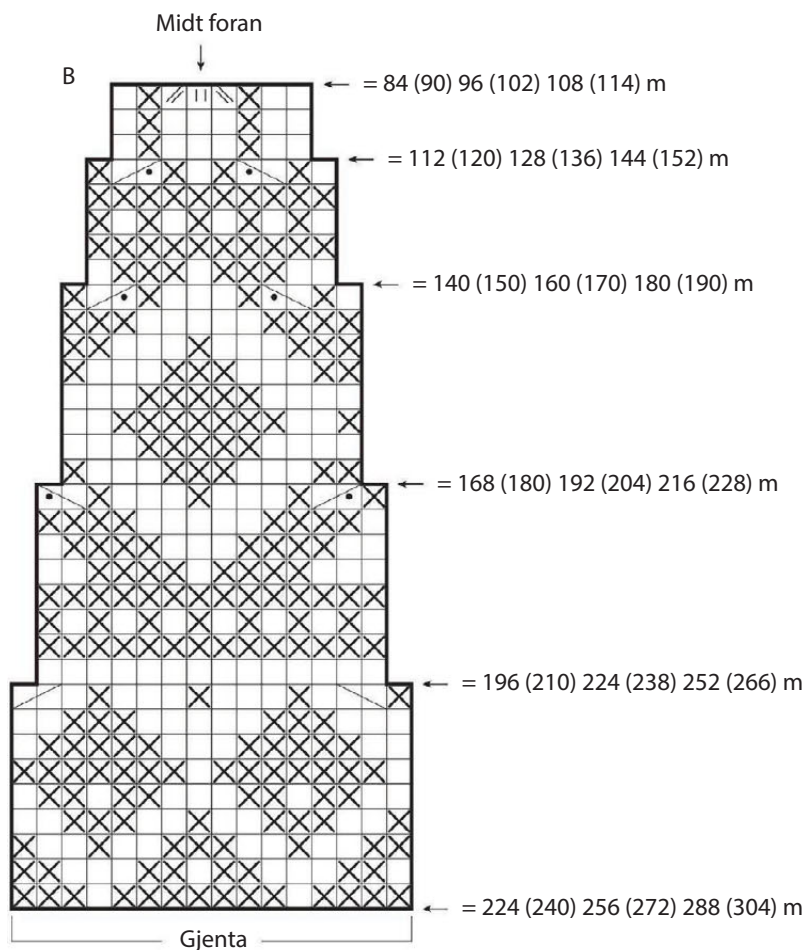
hvor diagr begynner. Samtidig, når arb måler 10 cm, øk 1 m på hver side av merke-m. Øk 1 h før merke-m og øk 1 v etter merke-m. Gjenta økningene på hver 5. (5.) 5. (4,5.) 4,5. (4,5.) cm i alt 7 (7) 7 (8) 8 (8) ganger = 54 (56) 58 (62) 64 (66) m.

Når diagr er ferdig, strikkes det videre med farge 1. Når arb måler 48 cm, eller ønsket lengde, fell 7 (9) 9 (7) 9 (9) m av midt under ermet (= merke-m + 3 (4) 4 (3) 4 (4) m på hver side) = 47 (47) 49 (55) 55 (57) m. La m stå på p, og strikk et erme til på samme måte.

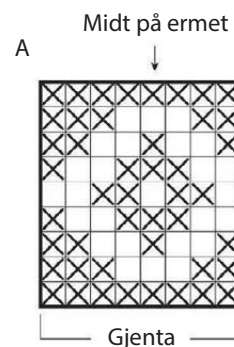
BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på p nr. 6 = 224 (240) 256 (288) 304 (320) m.





- Farge 1
- Farge 2
- 2 vridd r sammen med farge 1
- 2 r sammen med farge 1
- 2 vridd r sammen med farge 2
- 2 r sammen med farge 2
- Ta 2 m r sammen løse av (som om de skulle strikkes r), strikk 1 r, trekk de løse m over



Omgangen begynner mellom bakstykket og venstre erme.

Kun (M) L: Strikk 2 omg glattstrikk rundt med farge 1.

Kun (XL) XXL (XXXL): Sett et merke rundt den ytterste m i hver side av både forstykket og bakstykket = merke-m. Strikk (4) 4 (6) omg glattstrikk rundt med farge 1. Samtidig, på 2. omg fell til raglan ved å strikke 2 vridd r sm før merke-m og 2 r sm etter merke-m. Gjenta raglanfellingene på hver 2. omg 1 gang til.

Alle størrelser: = 224 (240) 256 (272) 288 (304) m. Sett et merke rundt 1 m midt foran. Strikk videre med mønster etter diagr B. Tell ut fra midt foran hvor diagr starter. Forskyv gjerne omg beg litt, slik at det startes med helt diagr. Når diagr er ferdig, gjenstår 84 (90) 96 (102) 108 (114) m.

Strikk arb ferdig med farge 1. Strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det felles 6 (10) 14 (18) 22 (26) m jevnt fordelt = 78 (80) 82 (84) 86 (88) m. Sett et

merke midt bak i nakken, og strikk arb høyere bak slik: Strikk 30 (30) 30 (32) 32 (32) m forbi merket, snu med 1 vende-m, og strikk 30 (30) 30 (32) 32 (32) m forbi merket i den andre siden, * snu med 1 vende-m, og strikk over 4 m mindre for hver gang*, gjenta fra - til det er snudd i alt 4 ganger i hver side.

HALSKANT

= 78 (80) 82 (84) 86 (88) m. Skift til p nr. 5, og strikk 10 cm vrbordstrikk rundt med 1 vridd r, 1 vr. NB! Når det strikkes over vende-m, strikkes de 2 løkkene i vende-m sammen. Vreng arb slik at retten kommer ut når halsen brettes ned, strikk videre 12 cm vrbordstrikk med 1 vr, 1 vridd r. Fell av med r og vr m.

MONTERING

Sy sammen under ermene og fest alle tråder pent på vrangen.



BAKKE LUE

Størrelser: One size

Plaggets mål: Omkrets ca. 49 cm

Garn: Pus fra Du Store Alpakka (70 % baby alpakka, 17 % akryl, 13 % polyamid, 50 g = ca. 100 m)

Garnforbruk:

Farge 1: 1 nøste

Farge 2: 2 nøster

Farger:

Farge 1: Hvit nr. 4001

Farge 2: Turkis nr. 4057

Veil. pinner: Liten rundp og strømpep nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 16 m x 18 omg glattstrikk og mønster på p nr. 6 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Luen strikkes rundt, nedefra og opp, med mønster og felling etter diagr.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: strikkehjelp@houseofyarn.no

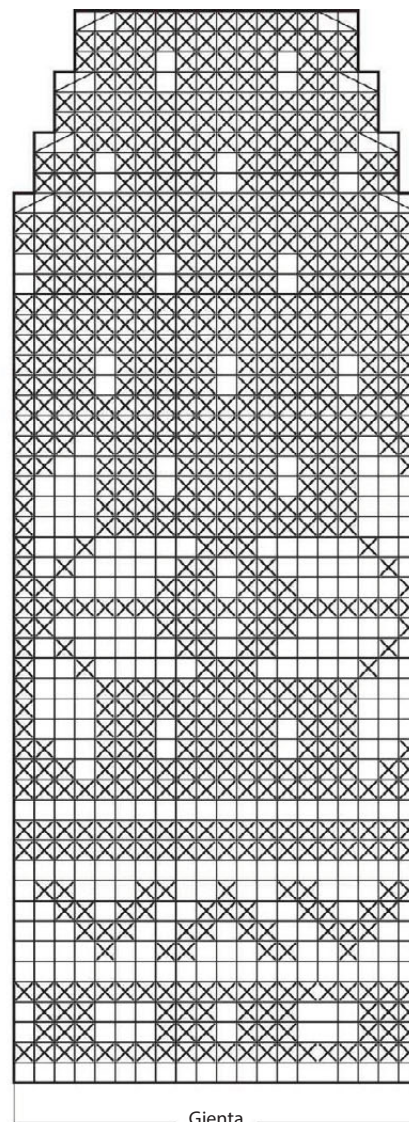
LUE

Legg opp 80 m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 8 cm glattstrikk rundt. Skift til rundp nr. 6. Strikk mønster etter diagr = 48 m når diagr er ferdig.

Strikk 1 omg glattstrikk med farge 1, og strikk deretter 2 r sm ut omg = 24 m. Klipp av garnet, og trekk tråden gjennom m.

MONTERING

Brett 7 cm av kanten mot vrangen, og sy til med løse sting. Lag en stor dusk i farge 2, og sy til i toppen.



□ Farge 1

⊗ Farge 2

▤ 2 vridd r sammen i farge 2

▥ 2 r sammen i farge 2



STRANDPARADIS: Kapp Verde har herlige strender, som her på øya Sal.



DIREKTE TIL SOL OG STRAND

Lengter du etter sol på kroppen og strender varme nok for en dukkert?
Bli med til noen av våre vinter-favoritter du kan nå med direktefly.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay **FOTO:** Bjørn Moholdt og Getty Images



Sol og strand

Kapp Verde har mye sol, varme og lange sandstrender!



Boa Vista, Kapp Verde
For ti år siden var det knapt noen som visste om øygruppen Kapp Verde. Siden har flere opplevd at den tidligere portugisiske kolonien utenfor Senegal har mye av det vi nordmenn lengter etter i vintermørket – masse sol, varme og lange sandstrender.

Etter noen dager under solen blir man uansett litt rastløs. Da passer det med en tur rundt på øyene.

En av utfuktene på øya Boa Vista tok oss først til et lite pottemakeri, deretter ut i et månelignende landskap der sanddynene bølget bortover mellom nakne rabber av vulkanstein.

Det var akkurat passe varmt, luften tørr og frisk, som skyldtes en

svak bris som strøk svalende over øya.

Barna som var med lekte seg i Viana-ørkenens grovkornede sand, som gjennom tusener av år er ført ut hit med vindene fra Sahara.

I en av landsbyene vi stoppet opp i tok vi en kaffe og kjøpte oss noe snacks og kaldt å drikke. I gaten like ved var en gruppe unggutter ivrig opptatte med å spille fotball, mens et knippe gateselgere flokket seg rundt oss. Mange av dem senegalesere, som har søkt lykken over havet.

Turen endte til slutt ute ved kysten igjen, på en langstrakt og bred strand der bølgene hev seg inn over land. Vi tok sjansen og kastet oss uti – en opplevelse vi sent vil glemme. •

KAPP VERDE

Selv om Kapp Verde har noen av de flotteste strendene vi har sett, er de ikke alltid tilgjengelige. Bølgene slår tidvis hardt innover land, og da er det ikke anbefalt å begi seg havet i vold.

Det gjør i grunnen ikke så mye, for de aller fleste kommer seg likevel ikke lenger ut i det våte element enn til hotellenes lune ferskvanns-bassenger.

Reisen dit: Vi reiste med TUI til Boa Vista. Ving har turer til øya Sal, og i tillegg til Oslo har de nå også reiser direkte fra Bergen og Stavanger. Priser fra rundt 8 525 kr per person / reisetid ca. 9 timer.

Bruk bakgatene

I Bangkok ligger
byens puls i de farge-
rike bakgatene!



AKTIV: Kapp Verde kan by på mange aktiviteter, som utflukter med disse firehjulingene.



PÅ HAVET: I Hurghada er det populært å dra ut på havet, særlig når varmen inne på land blir litt i overkant.



VANDRING: De fleste av Kanariøyene tilbyr vandring for den som vil røre litt på kroppen.



Genève: PORTEN TIL ALPENE

Den sveitsiske byen på grensen til Frankrike (bildet over) er lett å haste forbi, på vei til skiferie i de ofte solrike Alpene, men bi litt. Du kan for eksempel besøke *Des Bains*-kvartalet – av noen omtalt som «Lille SoHo». Dette tidligere industriområdet har fått en ny vår takket være etableringen av Genèves museum for moderne kunst (MAMCO), i et tidligere fabrikkbygg.

Husk også at byen – mye på grunn av alle institusjonene der (FN, Røde Kors osv.) – har et mylder av strålende restauranter.

Reisen dit: Norwegian har direkte-rute dit, og det finnes gode forbindelser videre til ulike skireisemål. Priser fly fra 799 kr.



Thailand: HERLIGE BANGKOK

Pandemien satte en brå stopp på direkteflyvningene til et av nordmenns favorittreisemål vinterstid. Thailand har alt vi som reisende lenger etter. Behagelige temperaturer, hyggelige mennesker, strålende strender – og ikke minst fenomenal og rimelig mat (bildet).

Innfallsporten til landet fra Norge er Bangkok, og vi anbefaler å være her et par dager i for- eller etterkant. Gå gatelangs, inn sidegater, der mye av byens puls ligger. Benk deg til på et fortau og smak deg gjennom en gatemat som savner sin make.

En fin måte å reise gjennom byen på er å bruke elven Bangkok ligger ved. Chao Praya er byens puls og livsnerve.

Reisen dit: Thai Airways begynte å fly til Bangkok 1. juli i år. Priser fra 8 272 kr (Norse).



FARGERIKT: Gambia er et fargerikt lite land med en stor og spennende kultur.



FEST OG MORO: På Tenerife arrangeres et av de største karnevalene i verden.

Gambia: LITE LAND, STORT HJERTE

Gambia er det minste landet i fastlands-Afrika, men dets hjerte er stort, og historien om det enda større. Gambia er på mange måter eksempelet på at et land som regel er større enn summen av alle historiene det rommer.

En gang var lille Gambia del av det mektige og etter hvert styrtrike maliske imperiet – det største og mest innflytelsesrike i Vest-Afrika helt frem til 1500-tallet. Maliriket brakte med seg islam til denne delen av verden, et livssyn som også bidro med utdannelse, teknologi og kunnskap.

Da kongen av Mali – Mansa Musa – i 1324 foretok en pilegrimsreise til Mekka, hadde han på ferden over Sahara med seg 60 000 tjenere og slaver og så mye gull at gullprisen i Kairo sank med over ti prosent i løpet av kongens opphold der. Deler av denne rikdommen, både i penger og kultur, drysset utvilsomt også over de fjernere utpostene i imperiet. Som Gambia.

Reisen dit: Ving arrangerer turer til Gambia, som er en nyhet hos Apollo i år. Priser fra ca. 10 600 kr per person.

Tenerife: DET BESTE AV TO VERDENER

I tillegg til strålende natur og flotte strender arrangeres det et karneval på øya som nesten overgår dem du finner i Brasil. Jo da, Tenerife har mye spennende å by på, men for mange er øyas flotte vandrestier den største attraksjonen. For noen er en tur opp til Teide – Spanias høyeste fjell (3715 moh.) – et opplagt valg. Da vi dro ut på vandretur en dag sent på høsten, valgte vi Masca-dalen, som hovedsakelig går gjennom en ravine og ender i havet. Herfra blir du hentet med båt, men du har god tid til en dukkert.

Reisen dit: Flere av de store turoperatørene (og flyselskapene) har flere avganger i uken til Tenerife, også fra andre byer i Norge enn Oslo. Priser på fly fra 1249 kr én vei (Norwegian).

Hurghada: EKSOTISK FERIEBY

Tross den økende turismen har Hurghada beholdt den egyptiske småbyfølelsen. I den gamle bykjernen *El Dahar* går livet sin vante, spennende gang. Havna er det naturlige samlingspunktet, og langs havnepromenaden er det et trivelig uteliv med kafeer og butikker.

Reisen dit: Flere norske turoperatører har pakkereiser til Hurghada. Priser fra 7147 kr per person (Apollo).

AVSLAPNING: Gambia tilbyr mange turer inn i landet langs elven som har gitt landet sitt navn, i tillegg til latmannsliv på stranda.

Topptur

På Tenerife er en tur opp til fjellet Teide et opplagt valg!



HURGHADA: I tillegg til strendene kan du også være med på ekskursjoner ut i den ville naturen rundt Hurghada.



AKTIV FERIE: Mange velger Tenerife på grunn av alle mulighetene du har til å være med på turer ut i naturen, som i kajakk.



PÅ HAVET: På flere av reisemålene både sørøst i Middelhavet og ved Rødehavet er det populært å dra ut på havet i båt når varmen inne på land blir i overkant intens.



«Så hold meg, en ny dag er nær, og den er ingenting å være redd for».

Ole Paus



VERDEN VAKRESTE FONTENE?: I «Fontenen» i Vigelandsanlegget i Oslo holder seks menn av ulik alder en stor skål oppe. Fontenen er blitt tolket som menneskets strev med livets byrder, der byrdene er ulikt fordelt. Rundt fontenen står trær med grupperinger etter stadiene i menneskets liv; barndom, ungdom, moden alder og alderdom.

Christin Lund

LOFOTEN

God nytt år!

Mange sikrer seg en best mulig plass for en «skybar» eller takterrasse, for å se det årlige nyttårsfyrverkeriet. Hva med å finne en annen måte å feire på, en som heller ikke skremmer dyr; naturens eget fyrverkeri – det vakre nordlyset.

Paret på bildet har plassert seg strategisk ved Reinebringen i Lofoten. Vi er sikre på at det ble en uforglemmelig nyttårsfeiring.

Å oppleve nordlyset på nyttårsaften er en magisk start på det nye året, og det er flere steder i Nord-Norge som byr på gode muligheter for å se det naturlige lysshowet.

- **Tromsø – «Nordlysets hovedstad»**, har et bredt utvalg av turer og arrangementer på nyttårsaften, inkludert nordlyssafari med båt eller buss, ja, til og med på hundesledeturer. Å se det dansende lyset over de snødekte fjellene må være en av de beste måtene å ringe inn det nye året på.

- **Alta, kalt «Nordlysbyen»**, har med sin klare vinterhimmel relativt lite lysforurensning. Det gir gode forhold for å observere nordlyset. På nyttårsaften er det guidede turer som tar deg til de beste stedene.

- **Svalbard, «Nordlysets rike»**, er et fjerde forslag.

Uansett hvor du velger å tilbringe nyttårsaften, vil vi ønske dere et godt nytt år!



Alex Conu



Ruben Saltvætt

NIGARDSBREEN

Varmet av naturfenomenet

En tur til «Blue Ice Cave» på Nigardsbreen er en minnerik opplevelse som gir et glimt av naturens skjønnhet, og minner oss om betydningen av å verne om våre sårbare naturområder.

Nigardsbreen, en del av Jostedalsglaciens nasjonalpark, er en imponerende isbre med en naturlig «ishule» som dannes oss når smeltevann skaper innganger og hulrom i isen. Det er som å entre en annen verden. Du må være ledsaget av erfarne guider, og adgangen varierer med årstidene. jostedal.com

LØTEN

Hopp i havet

Isbading frister unge og gamle. Å ta en vinterdukkert i iskaldt vann sies å ha både sosial og helsebringende effekt. Foruten å styrke immunforsvaret, og være gunstig for hjerte- og karsystemet, kan det gi et humørløft, som det ser ut til at denne damen i Rokosjøen på Løten merker. Den intense kulden kan utløse produksjonen av endorfiner og serotonin, kjent som «lykkehormoner».



Andreas Kokkvoll

Novelle

Nyttårsloftet

Hun bestemte seg for å dukke opp på nyttårsfesten og overraske Joar. Hun ville skremme vettet av den bedragerske fyren som hadde ført henne bak lyset. Nå var det hans tur til kjenne hvordan det var å dingle i løse luften ...

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: NTB



Anna steg ut av drosjen på høye hæler. Ble stående på fortauet og betrakte huset som tilhørte kveldens vertskap. Helene og Jens. To gode venner. Lyset og varmen som strålte ut fra vinduene, tok et solid jafs av mørket. Gjestene hadde begynt å strømme på, kunne Anna se fra der hun sto. Kjølene som kjempet om oppmerksomheten var vakre og elegante, glassene som ble hevet, passende rekvisitter på en kveld som dette. Et nytt år var like rundt hjørnet, og hun kunne ikke kjent seg mindre feststemt. Tenk at Joar også var invitert. Den nyeste kollegaen til Jens. Hun hadde sett frem til å vise ham hva han hadde mistet. Brukt for mye penger på en kjole hun visste hun tok seg godt ut i.

Anna kneppet den øverste knappen i kåpen. Snudde seg og begynte å gå. Trakk frem mobilen og tastet en melding mens hun la det opplyste huset bak seg. *Blir dessverre forsinket, skrev hun. Gleder meg som en unge til festen!* Hun lot telefonen gli ned i kåpelommen, kikket ned på de røde, høyhælte skoene. Hun tok steget over en snøskavl og holdt på å gå over ende. Stanset like før hun nådde bort til kryset. På tide å snu. Tåpelig å gi seg i vei på dette føret. Hun hevet ansiktet mot den mørke himmelen. Betraktet myriadene av stjerner som blinket under himmelhvelvingen. Tenkte på Joar og følte seg dum. Frøs gudsjammerlig på bena.

Det første møtet sto spikret i hukommelsen. Hun husket ennå hvor oppkavet hun var den ettermiddagen hun løp på Joar nede i sentrum. Listen med salgskupp som lå i kåpelommen hadde resultert i poser med pakkenelliker hun hadde problemer med å håndtere, dermed fikk hun ikke

øye på den høye, hengslete mannen før det var for sent. Da hun deiset over ende på det glatte føret, dro hun ham med seg i fallet. Uten tanke for seg selv, spurte han om hun var like hel. I neste øyeblikk bøyde han seg ned for å plukke opp pakkene som lå strødd på fortauet. Så børstet han grus av buksebena før han tok henne i hånden og presenterte seg. Senere gikk det opp for Anna at det var slik han var. Fremmede var venner han ikke hadde møtt ennå.

Se, sa Joar. – Værgudene driver visst gjøn med oss. Nå som julen er overstått, laver snøen ned.

Anna nikket.

– Jeg har vært på januar-salg, sa hun. – Hadde det ikke vært så langt til bilen, kunne jeg tenkt meg å smoke rundt etter flere kupp.

Hun tidde. Betraktet de dansende snøfnuggene som landet i håret til Joar. En vilter hårmanke som allerede ved det første møtet innbød til berøring.

Senere, mens de satt på en kafé med hver sin kopp rykende varm sjokolade foran seg, fikk hun vite at Joar arbeidet i reklamebransjen. Han var svært underholdende. Sjarmerte flere enn henne, la hun merke til. En venninnegjeng ved nabobordet kastet stadig vekk stjålne blikk i hans retning. Han tilbød seg å bære posene da de skulle gå. Fulgte Anna bort til bilen uten å bry seg om protestene. Fisket frem et visittkort fra lommen før de sa farvel.

– Dette var jammen hyggelig, sa han. – Jeg kunne tenke meg å treffe deg igjen, hvis du føler for å utvide bekjentskapet. Jeg er på vei ut av et ekteskap som synger på siste verset. Snart er jeg fri som fuglen. Klar til å gå løs på et nytt kapittel i livet!

Den kvelden ble Anna liggende og stirre ut i mørket mens hun tenkte

på Joar. En sjelevenn hun tilfeldigvis hadde støtt på.

Hun forsto hvorfor de måtte møtes i skjul. Ektefellen som snart ville være en eks, var sjalu av legning, dermed var det viktig å fare langsomt frem. Joar visste ikke hva godt han skulle gjøre for henne. Nå forsto han hvordan det var å elske et menneske med kropp og sjel. Det gjorde vondt å ikke kunne rope ut for all verden at det var de to som hørte sammen. Anna sugde til seg ordene og de stjålne stundene. Gledet seg over helger på små, bortgjemte hotell. De gangene Joar kom hjem til henne, skjemte hun ham

– Gleder meg til å treffe henne, sa Helene. – Kona til Joar. Nora, heter hun visst. Han skryter fælt av henne, sier Jens. De har visst forsøkt å bli med barn i flere år, og nå er hun endelig gravid.

Anna var rasende, men klarte ikke å felle en tåre. Hun bestemte seg for å dukke opp på nyttårsfesten og overraske Joar. Skremme ham fra sans og samling ved å hilse blidt på Nora. Intetanende om den virkelige grunnen, hadde Helene sagt ja til å plassere dem i nærheten av hverandre under middagen. Hun så frem til å la Joar sveve i det uvisse. La ham kjenne hvordan det var

Hun hadde lenge vært fornøyd med smulene hun fikk.

bort med god mat og vin. Bød på seg selv i alle betydninger av ordet. Var lenge fornøyd med smulene hun fikk. Men etter hvert ble hun utålmodig. Ville ikke vente i kulissene lenger.

Da julen nærmet seg, gjorde hun seg hard. Hun sa til Joar at hun ikke var villig til å treffe ham før de kunne vise seg åpenlyst sammen. Joar lovet å få fortgang i sakene, men ingenting ble gjort. Et par innsmi-grende tekstmeldinger var alt hun ble tilgodesett med. Snart ble det merkelig stille fra den kanten. Hun hadde ingen hun kunne betro seg til. Selv ikke Helene visste hvem hun hadde truffet i smug alle disse månedene, det var hun glad for nå. Den kvelden Anna sludret med henne i telefonen og fikk vite at Joar, den nye kollegaen til Jens, var invitert til nyttårsfesten sammen med sin gravide kone, gikk det opp for henne at hun hadde vært et fe.

å dingle i løse luften. Sverd eller benådning?

Hun begynte å miste følelsen i føttene. Småløp for å komme fortere frem. Lengtet etter å la seg omfavne av varmen og lyset som lokket der fremme. Den skarpe smerten som ilte gjennom ankelen idet hun dunket borti en is-svull, fikk henne til å komme med et utrop. Hun sank ned på en fender for å undersøke foten. Kom frem til at hun fint kunne trå på den. Bare et skremsels-skudd, heldigvis. Hælen på skoen dinglet i løse luften.

Med et oppgitt sukk rev hun den av. Kjente noe som lignet panikk bre seg i brystet ved synet av manns-skikkelsen som nærmet seg. Det kunne vel ikke være

... Nei, heldigvis. Mannen var uten følge. Pyntet til fest, han også.

– Hallo der, sa han. – En dame i nød, eller er det bare ønsketenkning?

Anna så opp og møtte et lystig blikk. Husket en annen kveld for snart ett år siden.

– Nød og nød, sa hun.

– Jeg er invitert på fest like borti gata her. Klarte å smelle foten i en issvull og ødelegge hælen på skoene. Helene har sikkert et par jeg kan låne. Vi bruker samme størrelse.

– Helene Svendsen? utbrøt den fremmede. – Jeg skal også dit. Har nettopp flyttet hit til byen. Helene er kusinen min. Hun var raskt frempå med en invitasjon sist jeg snakket med henne, sikkert redd for at jeg skulle bli sittende og sture alene på årets siste dag.

– Det ante jeg ikke, sa Anna. – At hun har en fetter, mener jeg. Hun har vært

– Ballerinasko, utbrøt hun. – Ute av motebildet for lenge siden, etter som jeg har forstått. Takk for hjelpen. Jeg hadde sannsynligvis ikke kommet på å gjøre det selv.

Det hun ikke sa, var at de høye hælene hadde høynet selvfølelsen.

Thomas så på henne og lo. Latteren oppsto dypt i brystet, kilte henne langs ryggraden. Øynene hans glitret i takt med stjernene, og med ett slo tanken henne. En kjekk mann uten følge var akkurat det hun hadde bruk for i kveld.

De ankom festen arm i arm. Lot seg ikke merke med det forbausede uttrykket som bredte seg i ansiktet til Helene.

– Kjenner dere hverandre fra før? utbrøt hun. – Hvorfor har dere ikke sagt noe?

– Overraskelse, sa Thomas. – Dette er så nytt,

Anna var rasende, men klarte ikke å felle en tåre.

travelt opptatt i det siste, etter som jeg har forstått. Er nok derfor hun har glemt å nevne deg. Hyggelig å treffes. Vi kan vel ta følge til selskapet. I snegletempo, hvis det er greit for deg.

– Thomas, sa han. – Det er navnet mitt. Nå som vi er presentert for hverandre, får jeg kanskje foreslå en løsning på problemet. Er det mulig å låne den skoene som er like hel?

Sekunder senere var Anna utstyrt med to flate sko.

enda. Foreløpig er vi bare gode venner, men hvem vet?

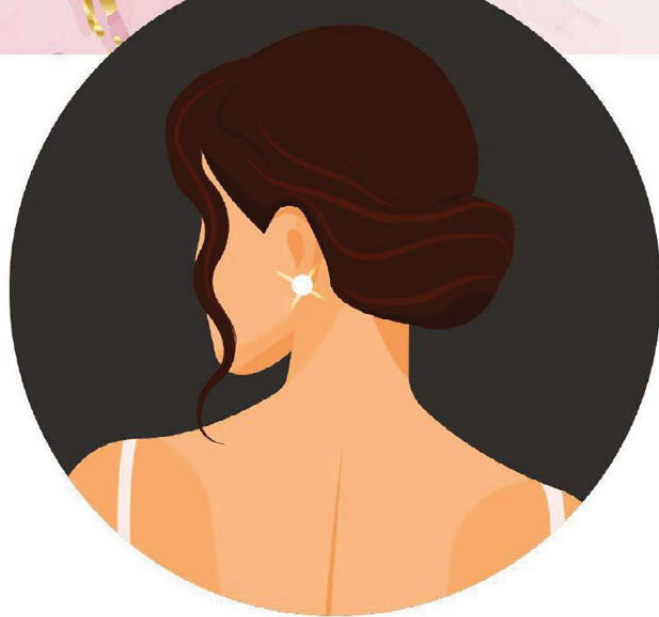
– Så merkelig, sa Helene.

– Dere skal sitte ved siden av hverandre under middagen. Tenkte det kunne være hyggelig å bli kjent.

Anna nikket. Snudde seg mot Thomas for å børste bort et støvknagg fra skulderen hans. Fikk øye på Joar, som sto med armen rundt sin kone. En beskyttende, vordende far. Hun løftet glasset i været da hun møtte det forbausede blikket hans. Thomas forsto hva rollen hans gikk ut på. Bøyde seg ned og kysset henne på kinnet.

– Spill for galleriet, hvisket han. – Du lukter forresten uimotståelig godt.

Hånden hans brant mot den nakne huden på ryggen da de ble ført inn i stuen der langbordet sto plas-



sert. Helene husket løftet hun hadde gitt. Joar og Nora hadde fått plass på den andre siden av bordet. Joar virket stiv og utilpass, mens Nora sprudlet om kapp med den alkoholfrie drinken.

– Snart fem måneder på vei, svarte hun da Anna spurte.

– Så koselig, utbrøt Anna. – Slitsomt også, går jeg ut fra. En dag er det kanskje min tur. Må tilstå at tanken på små, trippende føtter frister nå som jeg endelig har funnet den rette.

Hun kikket bort på Thomas og blunket. La merke til at han fikk farge i kinnene. Joar var uvanlig taus i kveld. Ikke til å kjenne igjen.

Helene og Jens hadde ryddet gulvet i hagestuen. Dansen kunne begynne. Anna gled inn i favnen til Thomas uten å betenke seg. Kjente at det var godt å bli ført av en mann hun ikke kjente.

– Du spilte rollen din til fulle der inne, hvisket han inn i øret hennes. – Det var nesten så jeg trodde på det du sa. Mindre enn to timer igjen til det nye året ringes inn. Ingen nyttårslofter på meg denne gangen. Hva med deg?

– Jeg har i hvert fall ett, svarte Anna. – Gifte menn er et avsluttet kapittel. Har uansett tenkt å gå sakte frem neste gang jeg blir truffet av lynet.

De sto utenfor det opplyste huset og hutret sammen

med de øvrige gjestene. Den stjerneklare luften gjorde ære på rakettene som fløy på kryss og tvers over hustakene før de eksploderte og falt til bakken.

– Et par minutter igjen, så er vi der, sa Thomas.

Han la armen rundt Anna idet han sammen med de andre begynte å sjekke klokken på mobilen. Kastet et spørrende blikk på henne da himmelen eksploderte i et gnistregn som fikk dem til å klappe i hendene.

– Nytt år, nye muligheter, sa Anna.

Hun så opp på ham og smilte. Strakte seg på tå for å gi ham en klem.

– Takk for at du reddet meg i kveld, sa hun. – For at jeg innså at hevn er bortkastet på typer som Joar. Får håpe han skjerper seg nå som han skal bli far. At han innser hvor heldig han er. Du da? fortsatte hun. Er det noe du kunne tenke deg å gjøre i det nye året? Noe du ikke har gjort før?

– Jeg kunne faktisk tenke meg å innynde meg hos en kvinne jeg nettopp har møtt. – En kvinne som har gjort det klart at hun foretrekker å fare forsiktig frem når det gjelder kjærligheten.

– Ikke nødvendigvis, sa Anna. – I kveld er jeg faktisk villig til å gjøre et unntak.

Hun skottet opp på Thomas med et smil som fikk ham til å glemme året som sto på trappene. Lukket øynene og ventet på et kyss hun visste ville komme. •

NESTE NUMMER KOMMER I SALG 3. JANUAR

Mye å glede
seg til!



La det bugne av tulipaner



**BLI MED TIL HYTTA UTEN
INNLAGT STRØM OG VANN**



**STRIKK NYDELIG GENSER
MED MATCHENDE VOTTER**

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Han levde et dobbeltliv
- Er han den rette for meg?
- Vi måtte redde Theo
- Svigermor var min klippe
- Vi kjempet hardt for kjærligheten



Lekre salater som metter

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Familien

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

KOFTER

& tradisjonsstrikk

34
oppskrifter

STRIKK
TIL HELE
FAMILIEN

**Lun og vakker
MØNSTERSTRIKK**

**KOSELIGE
KLASSIKERE**

Trinn for trinn

- Slik plukker du opp masker
- Strikk pene knappestolper



KOFTER ♦ GENSERE ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HENTESETT ♦

I salg nå!

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Kofter og tradisjonsstrikk» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

Bestill på SMS!
**SEND KOFTER25
TIL 2205**

Kr 109 blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.