

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

**Søtt og godt
til kaffen**

Lure løsninger!

BAK MED SJOKOLADE- PÅLEGG



THERESE JOHAUG

GULLJENTA ALLE ELSKER

FÅ BEDRE HELSE:
**Fjern dette fra
kostholdet**



TRYGVE SKAUGS SØSTER

**Heidi ble
blind i løpet
av en kveld!**



**Naturparadiset
Hardangerfjorden**

**STRIKK EN
ROMANTISK
JAKKE**





Ekstra bilag!



Rammet av sjelden sykdom

Privat



Nydelige blomster

Getty Images



Mitt drømmehjem

Lise M. Stang-Jacobsen

Innhold

REPORTASJER

- 14 Bestevenner i tykt og tynt
- 19 Heidi ble blind i løpet av en kveld
- 48 – Ville skyte tyskerne med sprettert
- 58 Hundene gir oss et aktivt liv

MAT

- 30 På med sjokoladepålegg
- 36 Ukens lille søte

HELSE

- 8 Bli friskere med mindre salt
- 12 Helsetips

LESELYST

- 38 Ine hjalp meg ut av depresjonen
- 40 Jeg falt for en gift mann
- 42 Jeg fikk sparken
- 44 Sammen fant vi en ny gnist

BOLIG

- 60 Historie i veggene
- 67 Akkurat nå

STRIKK

- 56 En drøm fra fortiden

REISE

- 64 Der fjorden møter frukthagene
- 70 Norge rundt

FASTE SIDER

- 4 Leder
- 46 Spør Lise
- 75 Neste uke

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
ÅSA DAHLGREN
Foto: Thomas Qvale
Øyvind Woie, Reisemal_/_
Hardanger_Fjord,
Filcolana, Getty Images

Opplev Ving-effekten på cruise.

Fra

13.650,-*



Stort og variert utvalg

Velg blant flere forskjellige rederier og cruiseruter i bl.a. Middelhavet, Karibia og Asia.

Én reise, flere reisemål

På et cruise opplever du flere reisemål på en og samme reise, men du trenger bare å pakke ut av kofferten din én gang – om bord.

Alt i samme pakke

Med Ving er alltid både fly, cruise og helpensjon om bord inkludert i pakken. Ofte også hotellovernatting.



Det lille ekstra

Vil du ha flere hotellovernattinger, eller kanskje du har lyst til å kombinere cruiset med et storby-besøk? Vi hjelper deg gjerne med å skreddersy reisen.



Bestill din cruisereise på ving.no

Et cruise er en perfekt måte å oppleve verden på, for du kan utforske flere reisemål på en og samme reise. Nyt det avslappende livet om bord, og gled deg til spennende eventyr i land. Når du bestiller et cruise med Ving er flyreisen, cruiset og helpensjon om bord alltid inkludert.

Bestill nå på ving.no/cruise

VING

* Prisen gjelder per person i delt dobbeltrom/innvendig lugar og inkluderer fly, hotellovernatting i Roma samt 7-netters cruise med Costa Pacifica i det vestlige Middelhavet. Avreise 8/5 fra Oslo, Gardermoen. Begrenset antall plasser.

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

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig lossalg

LISE BURUD BULLEN • lise.bullen@egmont.com

Markedsansvarlig abonnement

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

Annonsesalg

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



MIX
Papir i Støtter
ansvarlig økologisk
FSC® C136210

story
house
EGMONT

Utgivelse av stoff i Norsk Ukeblad skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til våre kunder fra det elektroniske arkivet. Alt stoff publisert i Norsk Ukeblad er beskyttet av Lov om opphavsrett til åndsverk. Det er ikke tillatt å publisere stoffet digitalt eller på andre måter mangfoldiggjøre det uten forhåndsavtale med redaksjonen. Redaksjonen overtar intet ansvar for manuskripter og bilder som ikke er bestilt. Dette blad må ikke utleies i ervervsmessig øyemed. Red.

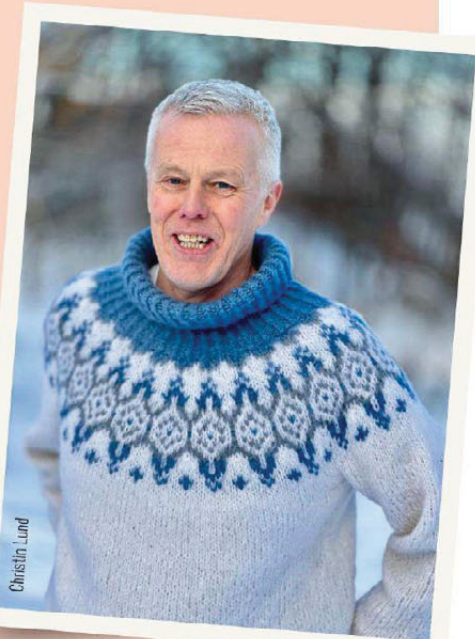
Vinterens store fest

Uansett hvor mye edelt metall det blir, det er duket for storstilt skifest i trønderhovedstaden. Jeg skal heie fra TV-stolen.

De første jeg heiet på var Grønningen, Ellefsøter og Eggen. Og jeg fikk med meg en finne som het Mäntyraanta, mest fordi jeg syntes det var et morsomt navn. Nå er det andre helter.

Jeg innrømmer det, jeg elsker å se på langrenn i helgene. Selv om jeg synes at særlig de norske mennene har for liten konkurranse for tiden, prøver jeg å få med meg det meste. Nå er det bare dager til det braker løs i Trondheim. Og er det noe trønderne kan, så er det å lage fest. Jeg er rimelig sikker på at byens store sønn, Johannes Høsflot Klæbo, kommer til å bidra til feststemningen med bravader i sporet.

Presset er selvsagt også skyhøyt på Therese Johaug. Comebacket så langt har vist at det ikke bare er å møte opp og hente første plasser. Men er det noe den jenta kan, så er det å prestere maks når det gjelder. Det er selvsagt ikke bare disse to. Flere nordmenn vil ta VM-medaljer, og en svenske eller to kommer nok også til å blande seg inn. Og amerikanske Jessica Diggins gir seg som vi vet aldri. Det er med andre ord mye moro i vente. Skisporten er en viktig del av nordmenns identitet. Vi er stolte av heltene våre, med rette. I ukens nummer kan du lese om det unike vennskapet mellom Therese Johaug og Marit Bjørgen. Heia Norge.



«Skisporten er en viktig del av nordmenns identitet.»

Rino Radahl

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



SOS
BARNEBYER

Britt var fattig på
ord. Men da hun
først skrev dem ned
var de gull verdt.



Å skrive et testament er å skrive seg inn i liv som skal leve videre. Tilgodeser du SOS-barnebyer med hele eller deler av arven, sørger du for at barn får den stabile familieomsorgen de trenger for å kunne skape seg sin egen framtid. **sos-barnebyer.no • Tlf. 23 35 39 00 • Vi kan tilby advokathjelp.**

«Selvø lengselen er et pant på at
det vi lengter etter er til!»

Karen Blixen, dansk dikter og forfatter (1885 - 1962)





MASSE SMAK: Fyll på med urter og grønt, og etter en stund vil du ikke savne saltet.

Enkle og smakfulle grep BLI FRISKERE med mindre salt

Vi nordmenn får i oss omtrent dobbelt så mye salt som det vi bør. Klarer vi å kutte litt, gir det gode resultater i form av bedre helse.

TEKST: Gunn Helene Arsky, ernæringsfysiolog cand.scient. **FOTO:** Getty Images

Salt er et livsviktig næringsstoff vi trenger å få tilført. I tillegg er det lett tilgjengelig, billig og ofte brukt for å gi mat bedre smak. Salt virker også konserverende på maten, så noe salt må det være i maten.

Selv om matvareindustrien har jobbet hardt for å senke innholdet av salt i «verstingproduktene» som suppeposer og brød, er det fortsatt en vei igjen å gå.

Helsemyndighetene anslår at det gjennomsnittlige saltinntaket er omtrent 10 g/dag for menn og noe lavere hos kvinner – altså betydelig høyere enn anbefalingen på 5 g/dag. Og saltet får vi fra ferdigmat: kjøttprodukter, kjøpebrød, posesauser, suppepulver og krydderblandinger, fiskeprodukter, ost og smør.

LITT SALTKUNNSKAP

Når vi snakker om salt, er det natriumklorid – NaCl – vi vanligvis tenker på. Det finnes mange andre salter også, men det er natriumkloridet som er det vanlige bordsaltet, og det som kan ha størst helsekonsekvenser på sikt. Det er natriumdelen i saltet vi er interessert i å begrense inntaket av.

TRENGER VI NATRIUM?

Voksne mennesker har ca. 90 g natrium i kroppen. Mest er i væsken

utenfor cellene og i benvevet, bare litt er inne i cellene. Ulike hormoner bestemmer hvor mye natrium som tas opp fra tarmen, og hvor mye som utskilles i urinen. Formålet er å balansere natrium utenfor cellene med kalium som er inne i cellene, dette holder væskebalansen i kroppen ved like. Både for høyt og for lavt natriuminhold i kroppen kan føre til uttørring eller væskeansamling (ødem). Alvorlig natriumubalanse kan føre til hjertesvikt. For store mengder salt i kosten er også en risikofaktor for høyt blodtrykk.

DRIKKER DU SALT?

Selters, soda og mineralvann inneholder salt i varierende mengder. Drikker du mye kjøpt boblevann, kan det ha noe å si for saltinntaket ditt. Vann fra springen inneholder til sammenligning ubetydelige mengder salt. Er du glad i brusende vann, kan du med fordel investere i en brusmaskin. Du får boblene fra kullsyren, men ikke saltet som finnes i flaskevannet.

En annen salt drikke er buljong. God og varm, men veldig salt. Prøv å bytte ut buljongen med en saltfattig variant. Helsekosten har fine varianter om du ikke finner det i din butikk. •



SALT RÅD

I kostrådene som kom i 2012, er salt viet et eget punkt. Dette bygger på de nordiske næringsstoffanbefalingene, som igjen baseres på internasjonal forskning. Saltreduksjon er også høyt oppe på dagsorden i Verdens helseorganisasjon (WHO).

Slik unngår du for mye salt:

- Velg matvarer med lite salt, og begrensn bruken av salt i matlaging og på maten.
- Bearbejdede matvarer bidrar i snitt med 70–80 prosent av saltinntaket, velg derfor matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold.
- Velg nøkkelhullsmerkede matvarer og retter. Her er det satt maksimumsgrenser for innhold av salt.

SUPERTIPS OM FERDIGMAT

- Ferske og fryste grønnsaker inneholder minimalt med naturlig salt, og ikke noe tilsatt salt. Dette kan du dra nytte av når du lager mat av hel- og halvfabrikata.
- Saltinnholdet i ferdigmat kan «tynnes ut» ved å tilsette for eksempel mer grønnsaker og poteter.
- Prøv å tilsette grønne bønner til fiskesuppen, og spe på med ekstra lapskausgrønnsaker til bokselapskausen. Frossenpizza topper du med ekstra tomatskiver før steking og serverer med rucola.

Lekker og sunt!

SMART VALG:

Friske urter pirrer smaksløkene og bidrar dessuten med masse sunne og næringsrike stoffer.

URTEHJELPEN

Friske urter gir mye smak i seg selv og kan balansere retter med mindre salt.

Her er en miniguide:

- **Timian:** Tåler koking og steking. Flott til lam og svin.
- **Rosmarin:** Tåler koking og steking. Flott til lam, vilt, grønnsaker og gryter.
- **Basilikum:** Dryss på før servering. Perfekt til tomatretter og gryter.
- **Oregano:** Dryss på før servering. Flott i middelhavsretter.
- **Koriander:** Dryss på før servering. Flott til indisk og meksikansk mat.
- **Kjörvel:** Tåler rask oppvarming, nydelig i omelett og eggerøre.



VISSTE DU ...

... at salt er et naturprodukt som har ubegrenset holdbarhet, forutsatt at pakken ikke er ødelagt eller har blitt fuktig. Det skyldes saltets øye innhold av natriumklorid. Men hvis saltet inneholder jod, som mange bordsalt gjør, forkortes saltets levetid. Salt med jod har en holdbarhet på ca. 5 år.



BYTT BORDSALT

Om saltbøssen brukes flittig, kan det være smart å bytte ut innholdet i bøssen. Det finnes salterstatninger i butikken, slik som Seltin. Her er natriumsaltet byttet med kaliumsalt. Det gir en litt annen saltsmak, det skyldes kalium istedenfor natrium og er en tilvenningssak. Bruk gjerne denne typen salterstatninger også i vanlig matlaging, til potet- og pastavannet og så videre. Du får også tak i urtesalt der ca. 5 % av saltet er byttet med tørkede urter. Men saltet er fortsatt vanlig salt, og det er mye av det. Ikke pøs på med salterstatninger. Venn deg til å kjenne de andre smakene i maten heller enn saltsmaken.

UPPS: Ofte salter vi på ren refleks. Smak alltid på maten først – kanskje du ikke trenger å salte?



Som abonnent av Norsk Ukeblad kan du lese
bladet ditt når som helst og hvor som helst på
nettbrett eller smarttelefon i appen Flipp,
uten at det koster noe ekstra!



SLIK GJØR DU DET

1. Scan QR-koden nede til høyre eller gå inn på flipp.no/solo - og registrer deg.
2. Last ned appen Flipp på din smarttelefon eller nettbrett. Du finner Flipp i App Store og Google Play.
3. Logg inn og les i vei!

Vel inne i appen finner du nye og tidligere utgaver av Norsk Ukeblad som du kan laste ned og lese også når du ikke har tilgang til internett.

Hvis du ønsker det, kan du lese alle de andre norske og nordiske bladene fra Egmont, inkludert Norsk Ukeblad strikkespesialer, på Flipp for bare 29 kroner i måneden.



flipp

PS!

ER DU IKKE ABONNENT?

Da kan du gå inn på bladkiosken.no og få et godt tilbud på abonnement i dag!

TVILLING

Tallet på tvillingfødsler har variert de siste 40 årene. Fra 1984 til 2009 var det en jevn stigning med en topp på 1057 fødsler. Deretter begynte kurven å synke og i 2023 ble det registrert 704 tvillingfødsler i Norge.

Kilde: Tvillingforeningen



DÅRLIG ÅNDE?

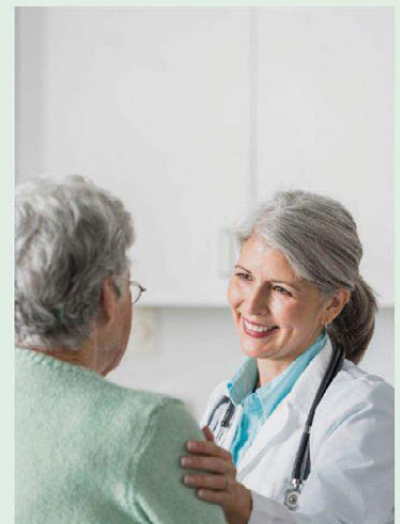
Den ujevne overflaten på tungen vår gjør at bakteriene trives ekstra godt. Dårlig ånde og et misfarget belegg er gjerne resultatet. Derfor kan det være lurt å bruke en tungskepe en-to ganger daglig. Den har en flatere utforming enn tannbørsten og gjør at man ikke bryter seg så lett. I tillegg er det viktig å pusse tennene både morgen og kveld.

Kilde: Forskning.no

VIKTIG MED EMPATI

Leger som viser empati for pasienter med kroniske smerter kan påvirke smertebildet betydelig. En studie blant 1470 pasienter, der 74 % var kvinner med gjennomsnittsalder på 53 år, viste at pasienter som ble behandlet av empatiske leger opplevde mindre smerter.

Kilde: NHL.no



Spis grøt!

Det er mange grunner til å starte dagen med havregrøt.

Ifølge Opplysningskontoret MELK og Meieriprodukter spiser stadig flere av oss grøt en eller flere ganger i uken. Hele 21 % oppgir nå at de spiser grøt, mens dette tallet lå på 10 % i 2007.

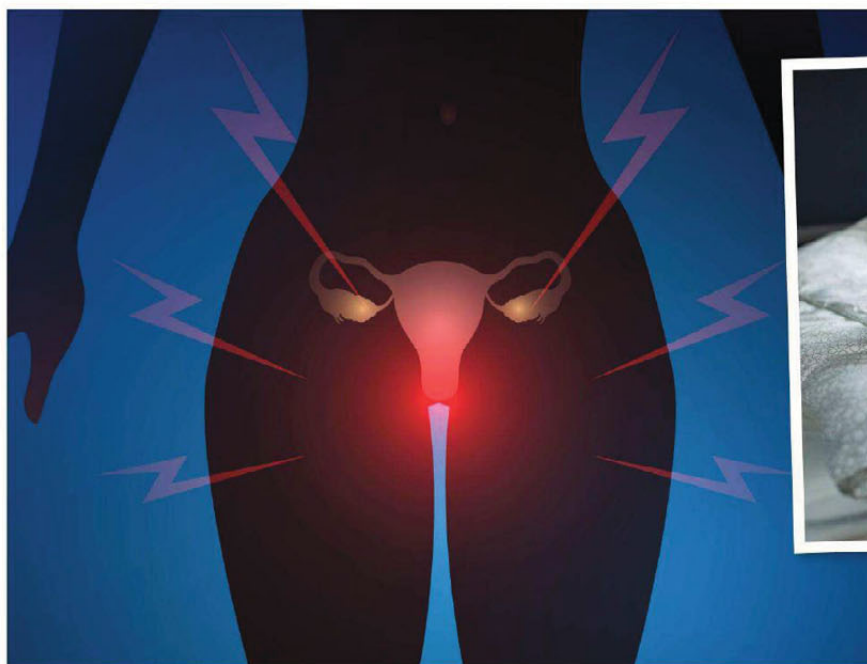
Det er de unge som er mest begeistret. 25 % av dem mellom 18 og 29 år spiser grøt hver uke mens i gruppen 44 til 59 år ligger tallet på 17 %. Og det er flest kvinner som har hevet seg på trenden: 24 % spiser grøt ukentlig mens 19 % av mennene sier det samme. Havregrøt lages ofte på vann, men et godt tips er å bytte ut vannet med melk.

– Det smarte med å koke havregrøt

på melk er at proteinene i melk og korn utfyller hverandre. De næringsstoffene melk har lite av, har korn mye av og omvendt, forteller ernæringsfysiolog i MELK, Terese Glemminge Arnesen. Lager du grøten på melk, vil den dessuten bli fyldigere. Arnesen tror at en av årsakene til at grøt har blitt så populært igjen er at dette er en sunn og råvarebasert frokostrett med mange variasjonsmuligheter.

– Det finnes utallige kombinasjoner av toppinger som gjør grøten til en smaksvinner, sier hun.

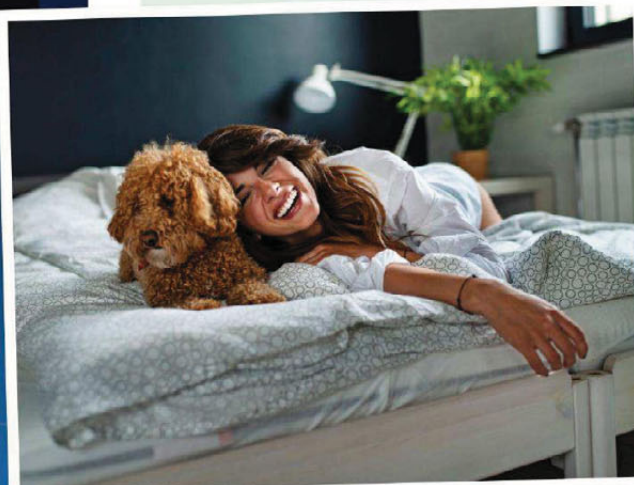
Kilde: Opplysningskontoret MELK og Meieriprodukter



TØRT OG UBEHAGELIG

Så mange som fire av ti kvinner sliter med plager som skyldes tørr skjede etter overgangsalderen. Symptomer som kløe, brenning, irritasjon og smerter eller blødning etter samleie, kan gå ut over livskvaliteten. Heldigvis finnes det god hjelp i form av medisiner eller selvhjelpstiltak som kan forebygge og lindre plagene. Ikke vær redd for å spørre om hjelp på apoteket, de har god kunnskap. Og hvis plagene ikke opphører må du oppsøke lege.

Kilde: NHI.no



KOSELIG, MEN ...

Både du og hunden din sover best hvis dere ligger hver for dere, men gjerne på samme rom. Hunder drømmer ofte mye og kan både bjeffe og «løpe» i søvne. I tillegg kan det bli varmt. Dermed kan det gå ut over søvnkvaliteten for den som deler seng med kjæledyret.

Kilde: NHI.no



Fokus på helsen din

- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72
austaddiagnostikk.no



GULLJENTENE:

Therese Johaug og Marit Bjørgen har til sammen hele 66 medaljer fra OL og VM. Nå er Marit treneren til Therese under VM i Trondheim, som starter i neste uke.

THERESE JOHAUG OG MARIT BJØRGEN

Bestevenner i tykt og tynt

De ble perlevenner på landslaget. Nå satser Therese Johaug alt på et historisk VM-gull – og det med bestevennen Marit Bjørgen som trener!

TEKST: Anette Graarud Arnesen FOTO: NTB

Onsdag i neste uke er det duket for et nytt VM i Norge, og selv om både Marit Bjørgen (44) og Therese Johaug (36) egentlig hadde lagt opp, blir begge likevel å finne i Trondheim. Therese har gjort comeback foran dette mesterskapet. Det store målet er på VMs aller siste dag 9. mars. Da går kvinnenens femmil av stabelen for aller første gang gjennom historien i et mesterskap., og Therese vil gå for et historisk gull på hjemmebane.

Med på laget har hun sin gode venninne Marit, som i fjor ble hentet inn som en av to assistenttrenerne på kvinnelandslaget.

MØTTE DRONNINGEN

Det har derfor blitt helt nye roller for de to kvinnene som tidligere var landslagskolleger og konkurrenter i skisportet. Men deres sterke vennskap består uansett. Marit og Therese har vært gjennom det meste av livets opp- og nedturer sammen.

Marit og Therese møttes første gang i 2006. Begge var på Beitostølen for å gå sesongens åpningsrenn. Marit var 26 år gammel og hadde vunnet flere VM-gull. Therese var en 18 år gammel juniorløper som deltok på Beitostølen for aller første gang.

Ungjenta klinket til og ble nummer fire på 10-kilometeren.

– Jeg husker Marit kom bort og gratulerte meg og tok meg i hånden, har hun tidligere fortalt i pressen.



TUPPEN OG LILLEMOR: Deilig å slappe av i sofaen etter en treningsøkt på ruller. Her er bestevenninnene på Bjørn Dæhlie-hytta i 2013.

Det var stort for Therese å møte langrennsdronningen. Lite visste hun da om at de to senere skulle bli bestevenner.

TRAGEDIENE RAMMET

Venninnene har funnet mye glede og trøst i hverandre. Gjennom årene har de fått god støtte fra hverandre når de har mistet gode venner på tragisk vis.

Dagen før OL i Sotsji startet i 2014, fikk Therese den brutale beskjeden om at ekskjæresten hadde tatt livet sitt. Sten Anders Jacobsen var lillebroren

til lagvenninnen Astrid Uhrenholdt Jacobsen (38).

– Jeg brøt ut i krampegråt. Marit kryssa golvet på to steg, la armene rundt meg og klemte meg inntil seg. Jeg klarte etter hvert å puste mer normalt, hulkinga gikk over i stille gråt. Vi sto sånn lenge, skrev hun i boken «Therese Johaug – Hele historien».

Bare fire år senere skulle tragediene ramme igjen. 29. juli 2018 omkom den tidligere langrennsstjernen Vibeke Skofterud i en ulykke med vannscooter utenfor Arendal. Hun hadde vært



SJARMØR: Lille Marius stoppet ikke mamma Marits karriere. Etter fødselen kom hun knallsterkt tilbake i skisporet. Hun tok med både sønnen og samboeren Fred Børre Lundberg på treningsleir til Davos i Sveits i 2017.

MARIT BJØRGEN

- Født 21. mars 1980
- Hun er samboer med den tidligere kombinertløperen Fred Børre Lundberg. Sammen har de sønnene Marius og Ola.
- Marit er den mestvinnende langrennsløperen gjennom tidene uansett kjønn
- Hun har totalt 41 medaljer i internasjonale mesterskap. 8 gull, 4 sølv og 3 bronse i OL. 18 gull, 5 sølv og 3 bronse i VM. I tillegg har hun 25 NM-gull.
- Marit la opp i 2018. I 2024 ble hun assistenttrener på kvinne-landslaget i langrenn.

lagkamerat med Marit og Therese i en årrekke.

– Jeg har mistet en av mine beste venninner. En venninne som lyste opp rommet når hun kom, som ga alle rundt seg masse energi, kjærlighet og

omsorg, fortalte Therese i en pressemelding fra Norges Skiforbund.

Marit fortalte at hun var i sjokk og lamslått over den forferdelige nyheten samtidig som hun var ufattelig glad for alle fine stunder sammen.

Therese og Marit var to av dem som bar kisten da Vibeke ble begravet fra Eidsberg kirke. Bare tre uker senere ble venninnene rammet av en ny, forferdelig beskjed. Langrennsløperen Ida Eide fikk hjertestans under et mosjonsløp og døde dagen etter.

– Det var et sjokk. Det knekte meg litt. Jeg slet i mange måneder etterpå, jeg ble redd for å miste flere, fikk hjertedunk bare av å sette meg i bilen, har Therese innrømt til Dagens Næringsliv.

BETYDD UTROLIG MYE

Marit og Therese var konkurrenter i skisporet i mange år, men også gode lagkamerater på landslaget og gode venner privat. Begge har bosatt seg i Holmenkollen i Oslo med kort vei til skiløypene. Da Therese forsvant ut av landslaget på grunn av dopingdommen, trente hun sammen med Marit når det passet seg.

Verden stoppet, og det stemte veldig raskt med den personlige kjemien. Selv om vi var i hvert vårt forhold da.

Marit da hun traff Fred Børre

Da Marit la ski og staver på hyllen i 2018, rant tårene hos Therese.

– Marit er blitt en av mine aller beste venner. Jeg skulle så gjerne ønske at hun ville fortsette ett år til, men jeg støtter henne 100 prosent i avgjørelsen. Hun er 38 år og har vunnet alt, hun skal få lov til å gi seg nå, forklarte hun til NRK.

I ettertid brukte Therese Marit både som rådgiver og støttespiller da hun kom tilbake fra dopingutestengelsen.

– Marit har betydd utrolig mye for min karriere. Hun var den jeg så opp til. Så bare det å bli kjent med henne, få komme på lag med henne og ikke



MED KRISTIN: På selveste 17. mai i 2023 ble Therese mamma for første gang. Lille Kristin har vært med for å heie på mamma under flere konkurranser og er selvsagt også med til Trondheim.

THERESE JOHAUG

- Født 25. juni 1988
- Hun er gift med den tidligere roeren Nils Jakob Hoff. Sammen har de datteren Kristin.
- Therese har totalt 25 medaljer fra internasjonale mesterskap. 4, gull, 1 sølv og 1 bronse fra OL. 14 gull, 2 sølv og 3 bronse fra VM. Hun har også vunnet 19 NM-gull.
- Hun har vunnet Tour de Ski fire ganger.
- Therese la opp i 2022, men gjorde comeback i 2024.

minst konkurrere med henne har vært stort, skjøt hun til NRK.

HEMMEG FORHOLD

Ikke bare har de likheter når det gjelder å være vinnerkaller og jakte på gull. Begge har også funnet lykken med en annen toppidrettsutøver. Begge har fått barn og gjort comeback med stor suksess etter fødselen. Begge anser seg selv som filletanter til hverandres barn.

Nesten 14 år gamle Marit Bjørgen la merke til Fred Børre Lundberg (55) for første gang under OL på Lilleham-



ENDELIG GIFT: På dagen to år etter at de forlovet seg, giftet Therese og Nils Jakob Hoff seg på nyttårsaften 2023. Det ble romantisk kanefart gjennom Røros etter vielsen. Marit Bjørgen var en av tre forlovere.

mer, der nordlendingen vant gull i kombinert i 1994.

11 år senere møttes de to under VM i Oberstdorf i Tyskland. Fred Børre var der på jobb med en turopertør, mens Marit var langrennsstjerne og tok tre gull i mesterskapet.

– Verden stoppet, og det stemte veldig raskt med den personlige kjemien. Selv om vi var i hvert vårt forhold da, har Marit tidligere uttalt til VG.

Begge kjente på at de måtte hjem og ordne opp. De gjorde det slutt med hver sin kjæreste før de startet et hemmelig forhold. Få måneder senere var det nyforelskede paret publikum på Ullevaal stadion. En årvåken VG-fotograf tok bilde da paret kysset, og dagen

etter fikk hele Norge servert nyheten om Norges nye superpar.

SATSET IGJEN

De fikk sitt første barn i 2015, men karrieren var ikke over for Marit. Marius (9) ble med på treningsopphold og konkurranser, og mamma klinket til med flere OL- og VM-gull. I april 2018 la hun opp, og i underkant av et år senere ble hun mamma igjen til Ola (snart 6).

Selv om hun var toppidrettsutøver i flere år etter at hun fikk Marius, tror ikke Marit at hun hadde klart å kombinere karrieren med å være tobarnsmor.

– Én er én, og to er ti. Ha-ha. Men jeg koser meg. Jeg gjør det. Det er som

Funfacts om Marit

- Marit begynte å drikke kaffe regelmessig fra hun bare var seks år gammel. Hun mener selv at hun drikker flere liter kaffe om dagen.
- Som aktiv var hun avhengig av å få i seg hele 5000 kilokalorier om dagen for å prestere maksimalt.
- Marits favorittsnacks er potetgull og sure drops.
- Favorittmaten til lørdagskos er taco, pizza eller laksegryte.

for alle småbarnsforeldre: Det koster litt med to små. Det er litt krevende, men det er vanvittig mye glede og kos, har hun forklart til VG.

Hun koser seg med livet hun har nå – uten 200–250 reisedøgn i året – og med to aktive krabater som driver med fotball, ski og golf. Og i år kan Marit og Fred Børre feire 20 år som kjærester.

TAKKER KJÆRESTEN

I fjor kunne Therese Johaug og Nils Jakob Hoff (40) feire 10 år som kjærester. Året før møttes de første gang om bord i et fly!

For å unngå rykter ville de ikke møtes til date hverken på offentlig sted eller på Olympiatoppen, så det ble til at Nils Jakob lånte en leilighet av en kamerat og inviterte på date der. Siden har det vært de to.

Nils Jakob sto last og brast ved sin kjære da det stormet som verst da Therese testet positivt på det forbudte stoffet clostebol. Han var med henne på pressekonferanser og intervjuer og passet på Therese så godt han kunne. Han ble den viktigste støttespilleren for den fortvilte langrennsstjernen.

– Han har vært helt enestående. Jeg hadde ikke klart dette uten ham, skrøt Therese.

I 2017 ble de offisielt samboere i et nyinnkjøpt hus i Holmenkollen. På nyttårsaften 2021 fridde Nils Jakob til Therese og fikk ja. Året etter la Therese karrieren på hyllen og ble deretter gravid. Datteren Kristin kom til verden på 17. mai i 2023.

På nyttårsaften samme år var det duket for storslått bryllupsfeiring på Røros. Endelig skulle Nils Jakob og Therese bli mann og kone. Og en av brudens tre utvalgte forlovere var selvsagt Marit Bjørgen, hennes gode venninne gjennom snart 20 år. •

BREDE SMIL: De to langrennsstjernene var kledd i sin fineste stas under en dåpsseremoni der to autonome sjødroner fra ASKO fikk navnene «Marit» og «Therese» i 2022.



Funfacts om Therese

- Favorittdrikken er sterk, svart kaffe. Av alkoholholdige drikker foretrekker hun Moscow mule.
- Hun spiser som regel syv måltider om dagen inkludert små mellommåltider. Til lunsj spiser hun aller helst brødskive med skinke og gulost eller brunost.
- Freia Melkesjokolade er favoritt-snacksen.
- Thereses livrett er hamburger.



NEDTUREN: Therese Johaug ble tatt for brudd på dopingreglementet i 2016 og ble til slutt utestengt i 18 måneder. Det gjorde at hun gikk glipp av OL i Pyeongchang i 2018.



PREGET: Dagen etter at det ble kjent at Therese hadde avlagt en positiv dopingprøve, holdt en gråtkvalt Marit pressekonferanse i Holmenkollen sammen med Ingvild Flugstad Østberg.

BRILLEFIN: Allerede som fireåring fikk Heidi briller, men at hun hadde en øyesykdom fikk hun ikke vite før mange år senere.



TRYGVE SKAUGS SØSTER RAMMET AV SJELDEN SYKDOM:

HEIDI BLE BLIND I LØPET AV EN KVELD

17 år gammel fikk Heidi påvist en øyesykdom. Som lyn fra klar himmel noen år senere ble det stummende mørkt.

TEKST: Vigdis Bjørkøy FOTO: kabt.no, Øyvind Woie og privat

Det kom ikke noe forvarsel den kvelden som snudde opp ned på livet til Heidi Halvorsen (47). Fra å ha skarpsyn gikk hun til å bli helt blind i løpet av timer. Det tok imidlertid lang tid før hun forsto

at synet var borte for alltid. – Det skjedde så plutselig. Jeg satt som vanlig i stuen, og plutselig var det som om det kom en tåkedott og la seg over synsfeltet, helt til jeg ikke så noen ting lenger. Det var veldig ubehagelig, men jeg tok det ikke alvor-

lig. Jeg hadde jo alltid hatt dårlig syn, og dessuten var jeg sliten med små barn og travelheten som følger den tiden. Kunne det være en form for utmattelse?

Heidi opplevde marerittet. Allerede som 17-åring hadde hun fått påvist en

øyesykdom som gjorde henne svaksynt. Nå ble hun blind av en helt annen sykdom. Det var bare tilfeldig at Heidi ble rammet av begge.

– Max uflaks, sier hun og smiler til oss. Det gjør hun ofte, smiler og serverer

tørrvittigheter og mener det hjelper å se det positive i tilværelsen.

Å gå fra å være scende til å være blind er en kraftig endring i livet, både praktisk og mentalt. Hun var en småbarnsmor med stort ansvar, nå ble hun nærmest hjelpeløs. Det er så mye som skal på plass for at en blind skal kunne navigere rundt i huset og i eget liv.

Både Heidi og ektemannen Torkjell la inn det ekstra giret til å få hverdagen til å gå opp, og det gikk nesten ... Heidi innrømmer at det føltes som et nederlag at hun ikke lenger klarte alle oppgavene som hun tidligere mestret.

– Det ble mye søl og gris, sier hun og ler. – Det er vanskelig å skifte bæsjebleier

eller gi en urolig baby grøt når du ikke ser.

TYKKE BRILLEGLASS

Heidi møter oss med et smil og geleider oss blidt inn på kjøkkenet i det hvite huset i Våle i Vestfold. Her har alle ting sine faste plasser. Hun manøvrerer lett mellom benk og bord og stoler. Kaffe og kaker står på bordet. Det er lun stemning i rommet når vi begynner å snakke om øynene til Heidi, og synet som aldri har vært hennes beste venn.

– Jeg fikk mine første briller som fireåring. Da kom de første tegnene på at jeg så dårlig. Foreldrene mine hadde reagert på at jeg snublet en del, men øyesykdom tenkte de ikke på. Så da fikk jeg langsyntbriller, det man

kaller colabunner. Jeg kjørte moped med største selvfølgelighet, det var før det ble konstatert at jeg bare hadde fem grader synsfelt. Det var jo livsfarlig både for meg og andre trafikanter.

Heidi ler, men det har en sår undertone. Det er så mye som ikke ble helt som hun hadde tenkt.

– Jeg var 17 år og hadde langsyntbriller. Siden jeg brukte briller, skulle jeg ta en ekstra synstest i forbindelse med førerprøven. Øyelegen fikk nærmest sjokk over resultatet. Jeg hadde jo ikke sidesyn, jeg hadde bare dybdesyn. Jeg kunne jo se det som var rett fremfor meg, bare ikke det som kom inn fra siden.

Heidi ble sjekket igjen og fikk vite at hun hadde den sykdommen som flest unge mister synet av, Retinitis Pigmentosa. (RP). Dette er en sjelden, arvelig netthinnesykdom der netthinnen ødelegges gradvis over år.

Men hun var ikke blind. Førerprøven var kanskje en uoppnåelig drøm, men hun kunne fortsatt se og lese og gjøre de tingene hun ønsket. Enn så lenge ...

KJÆRLIGHETSUTFORDRINGER

Heidi hadde nesten mistet motet når det gjaldt å finne en kjæreste, hvem ville vel ha en kjæreste som var svaksynt? Det er mye negativt som går gjennom hjernen til en ung kvinne som strever med å tilpasse seg et liv som synshemmet.

– Men så fantes det en Torkjell Halvorsen der ute, sier Heidi med glimt i øyet.

Torkjell og Heidi var fascinert av hverandre da de møttes. Det ble ikke full klaff på første møte, heller ikke det andre, men da de traff hverandre for tredje

gang – noen år senere – klaffet alt.

– Jeg møtte Torkjell etter at jeg hadde fått diagnosen min og var usikker på om han ville være sammen med en synshemmet, sier Heidi.

– Da jeg fortalte Torkjell at jeg kunne bli blind, svarte han bare at «vi får bare skynde oss og bli gift mens du ser». Det var et sterkt øyeblikk for meg.

I dag har Heidi og Torkjell vært gift i 23 år. Livet deres har både blitt utfordret og gjort dem enda mer sammensveiset. For det er ikke til å komme fra at sykdommen har gitt dem hodebry og behov for mye planlegging.

– Mye arbeid har naturlig falt på Torkjell, siden det er så mye jeg ikke klarer å gjøre. Da er det viktig at arbeidsoppgavene er mer fastsatt enn i andre familier. Jeg kan ta klesvasken, mens gulvvasken er Torkjells område. Vi kunne jo ikke akkurat sette oss ned og gi opp, så vi brettet opp ermene og bygde lag for lag opp en ny hverdag med en ny virkelighet. Å bli blind snur totalt rundt på livet ditt. Jeg mener at vi er kommet styrket ut av det.

Til tross for all hjelp fra Torkjell, trenger Heidi hjelp til mye. Nå har hun fått tildeelt 12 timer brukerassistert hjelp i uken til rengjøring, handling og andre nødvendige ting.

– Assistenten gjør at jeg føler meg friere, samtidig som jeg vet at hun tar oppgaver som jeg ikke makter. Dermed blir det lettere for Torkjell og ungene.

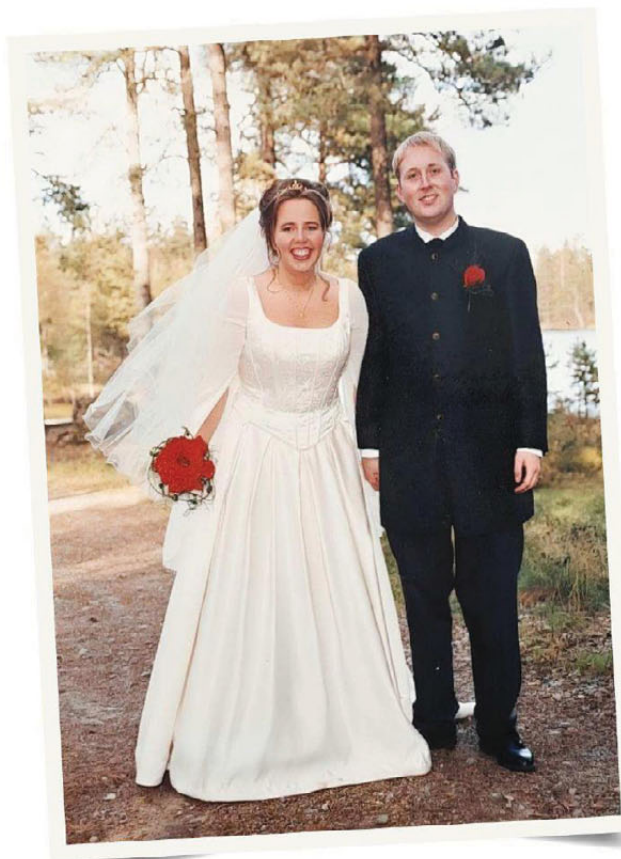
PRAKTISKE BEKYMRINGER

Den kvelden Heidi mistet synet var datteren Milla to år og sønnen Joel bare syv måneder. Det ga store praktiske utfordringer, ikke minst for Torkjell. Og det er ikke til å stikke under stol at det ble slitsomt, selv om de hele tiden har dyttet hverandre fremover og funnet løsninger.

Den første tiden etter at

«Da jeg fortalte Torkjell at jeg kunne bli blind, svarte han bare at vi får bare skynde oss og bli gift mens du ser. Det var et sterkt øyeblikk.»

Heidi



KJÆRLIGHETEN SEIRET: Det var full klaff på tredje forsøk da Heidi møtte Torkel. En vakker dag for 23 år siden ga de hverandre sitt ja.



«Jeg mistet synet, men
jeg har mange sanser
igjen, og de bruker jeg
for alt det er verdt.»

Heidi

GOD TONE: Heidi og den kjente poeten og artisten Trygve Skaug er søsken. De har begge samme gode gener for å uttrykke følelser i ord og toner.

NY HVERDAG: Heidi måtte kjempe og bruke lang tid på å finne seg til rette i en ny hverdag som blind. Nå går det greit. Her med ektemannen og barna Milla og Joel ved frokostbordet.



«Jeg vet ikke hvordan barna mine ser ut i dag,
det er en sorg jeg kjenner på.»

Heidi

synet forsvant var så stressende at Heidi har glemte mye av det. Hele tilværelsen ble snudd på hodet, og praktiske spørsmål om hvordan lage trygge steder i huset uten at det er farlig å komme borti, ble livsviktig.

– Det er mange ting som nærmest er umulig å gjøre når du ikke kan se. For eksempel å gi barna utetid. Det ble vanskelig for meg å passe dem, de trengte jo frisk luft, så jeg tydde til det gamle knepet med bjeller på skolissene. Ikke optimalt, men det fungerte.

Heidi ler ofte, også når hun snakker om ting som er dypt alvorlig eller vanskelig. Samtidig ser

hun på deg med fast blikk, nærværende og oppmerksom. Hun er en person som er veldig

BRUKER ALLE SANSER

Heidi elsker natur og mener bestemt at det er mulig å ha glede av natur selv om man ikke kan se. Hun forteller om da hun våget seg ut, om at hun begynte å ta på naturen og oppleve den med de sansene hun har igjen.

– Det gir meg så mye, sier Heidi.

– Å leve uten å se gjør det vanskelig å ta inn livet på avstand. Jeg må ut i det som skjer, ut i livet, for å få det med meg.

Heidi er en formidler og er aktuell med forestillingen «Med mine øyne», en fore-

stilling om å få livet snudd på hodet. Det er en forestilling som settes opp med støtte fra KABB, Kristent arbeid blant blinde, for å nå ut til andre som trenger å høre hennes fortelling.

Organisasjonen jobber for at personer med syns- og leseutfordringer skal kunne utøve sin tro på lik linje med alle andre. Det er her hun finner støtte for sitt prosjekt. Forestillingen hun fremfører er svært personlig, likevel har hun fått gode tilbakemeldinger også fra mennesker med helt andre utfordringer.

– Forestillingen er min, men det er mange som har en finger med i det som fremføres, sier Heidi.

– I tillegg til meg er også

Torkel med på gitar. Vår datter Milla stiller som sjåfør og sjauer når ting skal inn og ut av bilen. Det er fint at vi som familie er sammen om dette.

Heidi lever også et forfatterliv. Hun har gitt ut to bestselgende diktsamlinger: «Utsikt» og «Innblikk». Her er det snakk om en kunstnerisk familie, hun er storesøsteren til multitalentet Trygve Skaug.

– Jeg begynte å skrive dikt ved et uhell, forteller hun. – Jeg hadde vært på livsmestringskurs og fikk i oppgave å skrive livshistorien min. Den ble til et dikt, og det var som en nøkkel til mye som jeg ikke hadde åpnet opp for inni meg. Senere har det blitt mange dikt, og de er nærmest blitt egenerapi.

SIER DET MED ORD

Hege har stort sett skrevet forestillingen sin selv. Den veksler mellom musikalske

GODT LIV: Heidi har lært seg å gjøre det beste ut av situasjonen hun uansett ikke kan gjøre noe med.

SAMMEN PÅ SCENEN: At Heidi og Torkel står sammen på scene, mener hun er en styrke, både for forestillingen og for forholdet deres.

VET IKKE HVORDAN DE SER UT: I dag er Heidis største sorg at hun ikke vet hvordan barna Milla og Joel ser ut. De har et nært og godt forhold, men evnen til å se dem forsvant den kvelden for 17 år siden.

innslag og egne dikt, men først og fremst forteller hun sin egen historie.

– Mange kan kjenne seg igjen, også folk med synet i behold, sier hun.

Mange har inspirert henne, men det er en spesiell mann hun retter en ekstra takk til, og det er fastlegen hennes.

– Helt fra 2013 har jeg skrevet brev til ham hver måned. Det begynte etter at legen min spurte og gravde etter hvordan jeg egentlig hadde det. Det syntes jeg var vanskelig å snakke om. Derfor inngikk vi en avtale, jeg sender et brev til ham før konsultasjonen, slik at det er et utgangspunkt for det vi skal snakke om.

Det er derfor ikke rart at det ble ordene som ble hennes uttrykksform, enten det er scene, dikt eller brev.

– Jeg måtte gå dypt inn i livet mitt og følelsene mine

for å lage forestillingen, og jeg var veldig spent før premieren, forteller Heidi.

– Det er utfordrende å få andres reaksjon på en personlig historie. Men det har gått over all forventning. Blinde kjenner seg igjen i historien, ja, egentlig forteller jeg historien til mange, fordi den er så universell.

Heidi forteller at en del blinde føler skam fordi de ikke ser. Denne skamfølelsen formidler hun i stykket

sitt. Det er en lettelse for mange at det blir satt ord på.

– Det er jo tullede at blinde skal bære på skamfølelse for alt de ikke får til fordi de ikke ser. At noen utenfra setter ord på denne skammen, gjør at de kjenner seg igjen. På den måten får jeg sagt noe viktig til andre, det er viktig å mestre eget liv. Ikke la andre definere livet ditt.

Noen ganger kommer sorgbølgen kastende over henne.

– Jeg tenker på alt jeg går glipp av. Jeg har jo ikke sett barna mine siden de var babyer. Jeg har hørt at de ligner på meg, men det har jeg ingen mulighet til å kontrollere. Dessuten er det denne følelsen av å være utenfor, den er tung.

Men jeg er optimist, altså, skriv endelig det. Jeg mistet synet, men jeg har mange sanser igjen, og de bruker jeg for alt det er verdt. •

Gir arv til Røde Kors

Glad for at mine verdier kan gjøre noe godt for andre



– Det er fint og betryggende å vite at en del av arven min skal gå til noe positivt for mennesker som trenger det, sier Anette Yun Engen.

Anette Yun Engen (40) er en av stadig flere som har valgt å tilgodese Røde Kors i testamentet sitt. Oslo-kvinnen kjenner godt til organisasjonen etter mange år som frivillig og litt over ett år som ansatt.

Mitt forhold til Røde Kors strekker seg tilbake til da jeg var i 20-årene og jobbet som frivillig aktivitetsleder på Røde Kors' ferieopphold for barnefamilier. Som tidligere frivillig og ansatt fikk jeg et godt innsyn i hva pengene går til, og jeg føler at Røde Kors vil bruke min arv på en god måte.

Frihet til å bestemme hva som skal skje

Siden Anette er ugift og ikke har barn, trenger hun ikke å tenke på å testamentere deler til ektefelle eller livsarvinger. Hun kan disponere sine egne verdier akkurat som hun ønsker i et testament.

– Jeg skrev testament først og fremst fordi jeg ikke

har barn. Et testament gir meg en frihet til å bestemme hva som skal skje med det jeg etterlater meg. I tillegg får de som er igjen klart og tydelig vite hvordan ting skal fordeles slik at det ikke blir uenigheter.

Hun fortsetter:

– Røde Kors er den organisasjonen som har stått meg nærmest i mange år. Det er en organisasjon man møter i så mange deler av livet sitt; på fjellet, på eldresenter eller i bruktbutikker. En arv kan gå til mange nyttige samfunnsformål. Det synes jeg er veldig fint, og det er derfor naturlig for meg å skrive inn Røde Kors i testamentet mitt.

Enkel løsning for testamentsoppsett

Anette er tilhenger av digitale «gjør det selv»-løsninger og valgte å benytte seg av en digital testamentsløsning som finnes på Røde Kors' websider. Løsningen er gratis for de som testamenterer til Røde Kors og blir levert av Justify, et firma som har spesialisert seg på å forenkle testamentsprosessen.

– Jeg fant løsningen fra Justify på nettsiden rodekors.no/arv. Dette er en veldig enkel digital veileder, og den hjalp meg å spesifisere hvem som skulle ha hva, hva som skulle skje med eiendom og valg av skifteform. Etter å ha sendt testamentsutkastet til Justify for kvalitetssikring, fikk jeg også rask tilbakemelding fra deres jurister på noe som kunne oppfattes som uklart i testamentet mitt, og som vi sammen fikk rettet opp. Det var veldig enkelt og greit og unnagjort på få minutter. Jeg er kjempefornøyd med tjenesten, sier Anette.

Fikk god informasjon

Før Anette skrev testament, satte hun seg godt inn i temaet. Hun deltok på et informasjonsmøte i regi av Røde Kors og andre ideelle organisasjoner, og hun var også i kontakt med Røde Kors

for å høre mer om tilbudet om gratis advokatbistand til de som testamenterer til organisasjonen.

– Totaliteten av å få generell informasjon om prosess, lover og regler på informasjonsmøtene i kombinasjon med å få samtale med advokat eller bruke den digitale løsningen er veldig bra. Det er betryggende at det tilbys flere arenaer for å tilegne seg kunnskap, og at man får personlig service. For meg passet det best å bruke den digitale løsningen. For andre er det kanskje bedre å få bistand fra en advokat.

En yngre testator

Med sine 40 år, er Anette litt yngre enn den gjennomsnittlige testator til Røde Kors. Det er hun fullt klar over, og hun oppfordrer flere til å tenke i de baner.

– Jeg synes man burde tenke på dette langt tidligere, man vet jo aldri hva som kan skje. For meg kan det sammenliknes med å kjøpe en forsikring. Man forsikrer eiendommen sin i tilfelle brann eller innbrudd. Et testament blir en forsikring om at mine ønsker blir oppfylt og at de som er igjen er trygge på hva jeg ønsket.



Anette har valgt å tilgodese Røde Kors i testamentet sitt.

Testamentariske gaver

- Røde Kors mottar testamentariske gaver med stor ydmykhet og takknemlighet. Av respekt for testators vilje bruker vi alltid midlene slik det er beskrevet i testamentet.
- Om du ønsker å gi en testamentarisk gave til Røde Kors, kan vi tilby gratis advokathjelp til testamentsoppsett. Du kan også bruke vår digitale testamentsløsning.
- Ønsker du mer informasjon eller en brosjyre som forklarer det viktigste innen testamentsoppsett, ta kontakt med testamentsansvarlig Siri Antonsen på telefon 916 21 942 eller e-post siri.antonsen@redcross.no
- Se også www.rodekors.no/arv



Blomster på budsjett

*Jammen er det godt å få mye potteplanter for pengene.
Her er noen gode blomstrende kupp.*

TEKST: Cocillio H. Eggen FOTO: Getty Images, Mester Grønn



LEKRE LØKPLANTER: Billige narsisser i form av påskeliljer og den nydelige hvite 'Bridal Crown' som dufter så godt, er å finne i butikkhyllene rundt disse tider.



SKJØNNE TULIPANER: Tulipaner i potte er rålekkert og rimelig. Dessuten gir det ekstra frodig følelse å sette flere pottes sammen.

HERLIGE HORTENSIA: Hortensia med to-tre baller fås rimelig i dagligvarehandelen! Det er et skikkelig kupp, med mye blomsterglede for pengene.

RIMELIGERE POTTER

Det er stor forskjell i pris på potter, men nå har det kommet et større utvalg med sinkpotter ut i handelen.

De er mye rimeligere enn de klassiske keramikkpottene. Sinkpottene fås i flere farger og størrelser.





SMART KJØP

Potteroser kan du plante ut så snart faren for nattefrost er over, og de vil blomstre i hagen hele sommeren!

POTTEROSER: – Det er kanskje ikke den aller billigste potteplanten, men absolutt i nedre sjikt, tipser gartner og innkjøper i Mester Grønn, Kari Brekke.

GRØNNPLANTER: Både dagligvarebutikkene og blomsterbutikkene har rimelige grønnpalnter. Ofte er de å finne på halv pris rundt disse tider. Hurra!

KRYSANTEMUM: En holdbar og fin blomstrende potteplante er krysantemum. Og hva med denne her kalt 'Karneval' som har mange fine farger?

BUKETTBLOMSTER: Nå får du også mange supre snittblomster til en hyggelig pris. Roser, tulipaner, voksbloinst, krysantemum og påskeliljer fås til under hundrelappen i mange dagligvarebutikker.



PERLEBLOMST: Perleblomst blir også kalt Muscari, og er en av de mange flotte løkblomstene som dukker opp i disse tider. Fås i flere flotte farger – og kan fint settes ut på trappen også, når det ikke er så altfor kaldt.

KVALITETSSJEKK

Pris er viktig, men er selvsagt ikke alt. Planten skal også være sunn og frisk slik at den kan gi deg glede lenge! **Så sjekk før du kjøper:**

- Se etter planter som har en struttende, sunn og frodig vekst. Hvis mulig, sjekk røttene. Friske røtter skal være faste og hvite eller lysebrune. Unngå planter med myke, brune eller slimete røtter.
- Bladene bør være jevne og uten tegn til skader, flekker eller misfarging. Unngå planter med gule eller falmede blader, med mindre det er naturlig for planten.
- Velg planter med friske blomster eller knopper. Dette viser at planten er i en god vekstfase og sannsynligvis vil blomstre fint hjemme.
- Jorden bør være fuktig, men ikke helt vannmettet. Unngå planter med helt tørr jord.

TIPS!

Frys bollene når de har blitt kalde. Ta opp så mange du trenger.

PÅ MED SJOKOLADE-PÅLEGG!

Sjokoladepålegg er mer enn noe å ha på brødskenen. Ikke minst snarveien til saftige, deilige sjokoladekaker.

TEKST: Kristina Eriksson FOTO:

Sjokoboller med kanel

Kombinasjonen av sjokoladepålegg og kanel er uslåelig!

32 stk.

1 pakke gjær for søt bakst
3 dl melk
2 egg
1 dl sukker
1 ts salt
ca. 12 dl hvetemel
100 g romtemperert smør

FYLL:

150 g romtemperert smør
1 ½ dl sukker
4 ts kanel
350 g sjokoladepålegg

PENSLING:

1 egg
1 ss vann
1 krm salt
perlesukker

Smuldre gjær i en bakebolle. Varm melk til 37°. Ha melken i bollen og rør til gjæren er oppløst. Rør inn egg, sukker, salt, det meste av melet og smøret delt i små biter.

Arbeid deigen sammen til den ikke klitrer. Bruk en tresleiv. Tilsett mer mel om nødvendig. La heve under et kjøkkenhåndkle i ca. 30 minutter.

Ha deigen på melet bakebord og arbeid den lett med hendene. Del deigen i to. Kjevle ut hver del til et rektangel på ca. 40 x 30 cm

Fyll: Bland smør, sukker og kanel i en skål. Smør blandingen over deigen.

Varm sjokoladepålegg noen sekunder i mikrobølgeovnen. Smør den over kanelfyllet.

Rull sammen hvert rektangel til en stram rull. Skjær hver rull i 16 jevne skiver. Plasser bollene på høykant i papirformer på to stekebrett. La bollene heve i ca. 30 minutter.

Pensling: Visp sammen egg, vann og salt. Pensle bollene med blandingen og strø på perlesukker.

Stek midt i ovnen på 225° i 8–10 minutter. Avkjøl på rist.

FRISK SMAK

Tilsetter du litt revet appelsinskall, får du en spennende smaks vri.

Sjokoladerulade

En enkel rullekake fylt med marengssmørkrem smaksatt med sjokolade.

10 biter

3 egg
1 ½ dl sukker
1 ½ dl hvetemel
1 ts bakepulver
½ dl kakao
1 ss melk

FYLL:

2 eggehviter
¾ dl sukker
125 g romtemperert smør
150 g sjokoladepålegg

PYNT: sjokoladepålegg og sjokoladekonfekt

Visp egg og sukker til en luftig eggedosis. Bland mel, bakepulver og kakao og sikt det inn i røren. Vend inn melk.

Bre røren ut på et bakepapir og stek midt i ovnen på 225° i 7 minutter. Hvelv bunnen over på et sukret bakepapir og fjern bakepapiret som bunnen ble stekt på. La bunnen avkjøles under langpannen.

Bland eggehviter og sukker i en bolle. Varm blandingen over vannbad under lett visping til sukkeret har løst seg opp, ca. 55°.

Ta bollen av vannbadet og visp med håndmikser til du får en avkjølt marengs.

Tilsett smør i små biter mens du visper, og visp til slutt inn sjokoladepålegg. Bre kremen over bunnen og rull sammen til en rull.

Pynt med sjokoladepålegg og konfekt.

Sjokolade-muffins med nøtter

Saftige muffins med en deilig, smeltet kjerne av sjokoladepålegg og knasende nøttopping.

12 stk.

100 g smør
1 ¾ dl hvetemel
¾ dl kakao
2 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
3 egg
2 dl sukker
1 dl seterrømme
ca. 5 ss romtemperert sjokoladepålegg

TOPPING:
sjokoladepålegg
hakkede, ristede hasselnøtter

Smelt smør. Bland hvetemel, kakao, vaniljesukker og bakepulver i en bolle.

Visp egg og sukker til en luftig eggedosis. Vend inn smør, melblanding og seterrømme til en jevn røre.

Sett 12 muffinsformer i et muffinsbrett eller bruk doble papirformer. Fordel røren i formene, fyll dem 2/3 fulle. Legg en god teskje sjokoladepålegg i hver form.

Stek midt i ovnen på 200° i ca. 15 minutter. Bruk en kakepinne for å sjekke om muffinsene er gjennomstekte. Avkjøl på rist.

Pynt: Topp muffinsene med en klatt sjokoladepålegg og hakkede hasselnøtter.

TIPS!

Muffinsene kan fryses. Pynt dem rett før servering for best resultat.

Oppskrift på neste side!

**IKKE FOR
STOR!**

Bruk en form som ikke er større enn 20 x 30 cm. Er formen større, blir kakene tynne og tørre.

HVA SLAGS SJOKOLADEPÅLEGG?

Norske butikker har et godt utvalg, enten du vil bruke det på skiven eller i bakst:

- **Nugatti:** 5 % kakao. Hasselnøtter. Rapsolje. 525 kcal. Fra Stabburet.
- **Nutella:** 7,4 % kakao. Hasselnøtter. Palmeolje. 546 kcal. Fra Ferrero.
- **Nøttepålegg:** 13 % hasselnøtter. Kokosolje. 430 kcal. Fra Sunda.
- **HaPå:** Sukker, vann, melkepulver, salt. 314 kcal. Fra Kavli.
- **Sjokolade:** 5 % kakao. Kokosolje. Rapsolje. Fra Orkla.

Glutenfrie brownies

Lekre, klissete brownies som de fleste tåler.

Ca. 15 stk.

3 egg
350 g sjokoladepålegg
5 dl mandelmel
1 krm salt

PYNT:
ca. 175 g sjokoladepålegg
rips eller bringebær
sitronmelisse

TIL SERVERING:
pisket krem

Bland egg og sjokoladepålegg. Tilsett mandelmel og salt, og rør til alt er godt blandet.

Bre røren ut i en bakepapirkledd langpanne på ca. 20 x 30 cm

Stek midt i ovnen på 175° i ca. 15 minutter. Kaken skal være litt klissete.

La kaken avkjøles noe og del den i ca. 15 jevnstore biter med en deigskrape.

Pynt: Sprøyt romtemperert sjokoladepålegg på toppen og pynt med friske bær og sitronmelisse.

Servering: Server med vispet krem.

LAG PÅ LAG

Bygg i høyden med Nutella, krem og bær mellom herlige bunner. Det fryder smaksløkene!



Sjokoladesnitter med bær

Vi har piffet opp en tradisjonell sjokoladecakebunn med fløysmyk Nutella-krem.

BUNN:
4 egg
2 dl sukker
2 dl hvetemel
2/3 dl kakao
1 ts bakepulver
1 ss vann

FYLL:
200 g Nutella

3 dl kremfløte
200 g jordbær
250 g bringebær
100 g blåbær

Bunn: Pisk egg og sukker riktig luftig. Bland mel, kakao og bakepulver og sikt ned i røren sammen med vannet. Bre røren i en bakepapirkledd langpanne 30x40 cm og stek ved 225° i midten av ovnen i 8 minutter. Hvelv kaken på

et sukkerstrødd bakepapir og fjern det brukte bakepapiret. La kaken avkjøles.

Del bunnen i 2 like store deler. Bre romtemperert Nutella på den ene. Pisk fløten og bre halvparten over nutellaen. Legg på bær og deretter den andre bunnen. Sprøyt eller bre ut resten av fløten og topp med rikelig med bær.

Sjokoladesnitter

Sprø og deilige småkaker med sjokoladepålegg i midten og lekker glasur – perfekt til kaffen!

26 stk.

100 g smør
2 ¾ dl hvetemel
¼ dl sirup
¼ dl sukker
1 ts bakepulver
1 krm salt
ca. 1 dl sjokoladepålegg

GLASUR:
1 dl melis
1 ss vann
blåbærpulver (valgfritt)

Bland smør, hvetemel, sirup, sukker, bakepulver og salt til en deig i en bolle.

Pakk deigen inn i plastfolie og legg den i kjøleskapet i 30 minutter.

Ta deigen ut på et metallbakebord og del den i

tre deler. Rull hver del til en pølse på ca. 30 cm.

Legg pølsene på et bakepapirkledd stekebrett. Trykk dem flate med hånden til ca. 3 cm brede lengder.

Lag en fordypning i midten av hver lengde med pekefingeren. Fyll fordypningen med sjokoladepålegg ved hjelp av en teskje eller sprøytepose.

Stek midt i ovnen på 175° i ca. 12 minutter. La kakene avkjøles litt på brettet.

Skjær lengdene i skrå biter mens de fortsatt er lunkne, gjerne med en deigskrape. Avkjøl helt.

Glasur: Bland melis og vann. Drypp litt glasur over kakene og dryss eventuelt over blåbærpulver.

PENT PULVER

Blåbærpulver gir en frisk smak og en dekorativ finish. Fås i helsekostbutikker og på nett.



Mor Hubros tips!

Kylling satay er en velsmakende og enkel rett fra Java som er blitt populær over hele verden. Bytt gjerne ut kylling med svin. Vil du spare tid, kan du stikke alle spydene tvers igjennom kyllingfiletene og skjære imellom spydene. Hvis du ikke vil dra frem grillen riktig ennå, kan du fint bruke grillelementet i stekeovnen. Sett stekeplaten høyt i ovnen og følg med så det ikke svir seg.

Kylling satay

Saftig kylling på grillspyd er skikkelig kosemat. Her marinert og servert med smakfull peanøttsaus.

4 porsjoner

650 g kyllingfilet
16 grillspyd
1 ss olje
PEANØTTSAUS:
3 båter hvitløk
1 ss olje
4 ts rød karripasta

4 ss peanøttsmør
4 dl kokosmelk
1 lime, saft
½ ts salt
¼ ts sukker

PYNT:
frisk koriander
limebåter

Legg trespyd i vann.

Peanøttsaus: Finhakk hvitløk og fres den blank i olje. Tilsett karripasta og la den frese med. Hvitløken skal ikke

bli brun. Tilsett peanøttsmør og rør godt. Hell over kokosmelk og rør til alt er oppløst. Kok sausen forsiktig opp og smak til med salt, limesaft og sukker.

Kyllingspyd: Skjær kylling i 1 cm tykke strimler på langs. Bland kyllingen med 1/3 av sausen og la den marineres en times tid. Trø kyllingen på spyd. Pensle spydene med

olje og grill på høy varme i 6–8 minutter. Snu underveis, slik at kyllingen blir jevnt grillet og gjennomstekt.

Servering: Topp med frisk koriander. Varm resten av sausen og server den ved siden av. Server gjerne med limebåter og ris til, for eksempel basmatiris.

Tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**



Getty Images

— Ine hjalp meg ut av depresjonen

Etter at Ingrid ble syk for to år siden, ble hun isolert og ensom. Hun savnet så inderlig noen å dele livet med, men hadde mistet troen på kjærligheten. Men det hadde ikke datteren.



Ingrid (51) bor rett utenfor Oslo. Leiligheten er lys og koselig med fargerike malerier på veggene. – Jeg har bestandig vært sosial, og i full jobb. Det har vært tøft å gå fra å være aktiv til nærmest isolert i mitt eget hjem, sier Ingrid.

Det synes ikke utenpå at hun er syk.

– Hvis jeg er flink til å spare på kreftene kan jeg få noen gode dager, forteller hun og fyller koppene våre med te.

Ingrid har ME, Myalgisk encefalopati, som er en utmattelsessykdom med mange symptomer. Det

finnes foreløpig ingen sikker medisin mot ME. Ingrid vet ikke hvor lenge hun må leve med sykdommen eller om hun noen gang vil bli frisk. Den eneste medisinen nå er fred og ro. I hun viser frem bilder av de tre jentene sine. Alle tre er flyttet hjemmefra og er opptatt med jobb og studier. To av dem bor utenlands.

– Jeg ble alene med ansvaret for døtrene mine da jeg skilte meg for 19 år siden, sier Ingrid.

Siden har hun hatt et par lengre forhold. Det siste tok slutt for over fem år siden. I tiden etter at hun ble rammet av sykdom klarte ikke Ingrid å henge med på sosiale aktiviteter lenger.

– Enkelte dager orker jeg rett og slett ikke å stå opp av sengen. Jeg har lært meg å velge nøye hva jeg skal bruke kreftene mine på. Et besøk kan tappe meg for energi i flere dager. Jeg har måttet takke nei til mange sosiale sammenkomster og invitasjoner, eller rett og slett avlyst i siste sekund. Jeg skjønner at folk blir lei av å invitere én som alltid avlyser. Så etter hvert har det sluttet å komme invitasjoner, sier Ingrid og får noe trist i øynene.

– Du ble sikkert ensom?

– Ja. Jeg har jo heldigvis barna mine som kommer på besøk, men siden to av dem bor utenlands, blir det jo ikke så ofte.

I fjor vinter og hele våren kjente Ingrid på ensomheten. Dag ut og dag inn alene i leiligheten. Hun utviklet en depresjon. Da barna kom på besøk, merket de fort at moren var deprimert. En dag da datteren var innom så hun bekymret på moren sin som bestandig lå på sofaen, og sa bestemt:

– Mamma. Dette går ikke lenger. Du trenger en kjæreste.

– Men hvem tror du vil ha en syk kjæreste, repliserte jeg full av selvmedlidenhet, forteller Ingrid.

– Datteren min Ine foreslo en datingapp. Men jeg har hørt så mange rare historier om kvinner som har møtt menn på sånne apper. Nei, det var ikke noe for meg.

Noen dager senere kom datteren Ine igjen på besøk. Hun var hemmelighetsfull. Nok en gang maste hun om at moren trengte en venn, «bare en å drikke kaffe med, mamma!» Og så fortalte hun om Vidar, faren til en venninne, som også satt mye alene og sturet.

– De to jentene hadde lagt hodene i bløt. De mente at vi burde hilse på hverandre.

SKJELVEN I KNÆRNE

Ukene gikk. Ingrid regnet med at Ine hadde glemt hele saken og slo det fra seg. Men så, en dag da mor og datter var på jentetur i byen for å handle, skjedde det noe. Plutselig måtte Ine innom en kafé, og der satt Marie sammen med en voksen mann. Faren hennes!

– Jeg ble helt forfjamsset. Men mest over at det sa «pang» i det jeg møtte øynene hans over bordet. Vidar var utrolig kjekk og utstrålte noe helt spesielt. Han hilste varmt med et fast håndtrykk. Jeg ble nesten litt skjelven i knærne, sier Ingrid leende og får roser i kinnene.

De fire ble sittende på kafeen og snakke sammen i over en time.

– Samtalen falt naturlig mellom oss, Vi var jo bare to foreldre som møttes «tilfeldig» over en kaffe så jeg til meg selv, mens sommerfuglene fløy rundt i magen min.

– Nå, hva syns du om Vidar? spurte Ine og smilte lurt da vi satt i bilen igjen.

Det viste seg at møtet var nøye planlagt ... Etterpå tok Ingrid seg stadig i å tenke på Vidar.

– En dag ble jeg så nysgjerrig at jeg søkte ham opp på Facebook. Før jeg fikk tenkt meg om, sendte jeg en venneforespørsel. Jeg følte

meg som en fjortenåring. Nervene var i helspenn mens jeg ventet på at han skulle respondere. Da det ikke kom noe umiddelbart svar, angret jeg. Jeg følte meg så dum. Tenk om han ikke ville svare på forespørselen min? Tenk om han syntes det var upasende at jeg tok kontakt på den måten ... Men et par dager senere hadde Vidar bekreftet forespørselen, og spurte om vi kunne ringes en dag. Jeg ble så glad som en forelsket tenårings, sier Ingrid og ler ungpikaktig.

– Vi hadde en lang og god telefonsamtale. Vidar fortalte meg om livet sitt. Han virket så varm og reflektert. Jeg fortalte om mitt liv og om sykdommen min. Jeg forklarte at jeg hadde både gode og dårlige dager. En liten del av meg var engstelig for at det skulle skremme ham bort, men jeg tenkte at det var best å være ærlig. «Det kjenner jeg til,» svarte Vidar bare. Det viste seg at han hadde en god venn med samme sykdom. Det virket ikke som det skremte ham i det hele tatt. «Det hadde vært hyggelig å ta en kaffe igjen», sa han plutselig. «Du kan jo komme på middag, hjem til meg en kveld,» sa Ingrid og kjente at hjertet banket noen ekstra slag ... Og det ville han gjerne. Det ble den hyggeligste kvelden jeg har hatt på lenge, sier Ingrid og smiler fra øre til øre.

– Jeg har flere ganger vært på middag hos ham. Da pusler han rundt meg og vet ikke hva godt han kan gjøre. Vi har til og med vært på kunstutstilling en gang. Takket være hans omtanke og forståelse gikk det fint, det også. Nå får vi bare ta tiden til hjelp og se hvordan forholdet utvikler seg. Jeg hadde aldri trodd jeg skulle møte en mann etter at jeg ble syk. Men det skjedde, og jeg er vilt forelsket og føler meg så mye gladere, sier Ingrid og smiler. •



*«Jeg drømte om at det
skulle bli oss to.»*

Jeg falt for en gift mann

Martin sjarmerte meg, og jeg tenkte ikke særlig over at han var gift. Men snart var jeg dypt forelsket.

Da mannen min Anders og jeg var på kino i går, møtte jeg Martin og hans kone der. Vi vekslet blikk, men ingen av oss sa noe. Og jeg ble overrasket over hvor rolig jeg følte meg. Martin har over mange år hatt en slags makt over meg.

Vi møttes da jeg var 18 år og han var kjøreskolelæreren min. Mens jeg tok sertifikatet hadde vi en lett og flørtende tone, uten noen tilnærmelser eller ubehag. Det var etter at jeg var ferdig som elev hos ham, at vi møttes ute og innledet et forhold.

Martin er ti år eldre enn meg, og allerede den gangen var han gift og hadde barn. Jeg var veldig fascinert av ham, og han visste akkurat hva han skulle si og gjøre for at jeg skulle bli sjarmert. Han fikk meg til å le, og jeg følte meg sett og forstått.

Han var helt annerledes og mye mer interessant enn guttene på min egen alder, og det bidro nok også til at jeg ønsket å tilbringe tid sammen med ham. Martin la ikke skjul på hverken ekteskapet sitt eller at han kun var ute etter et seriøst eventyr. Han lot valget bli mitt. Og jeg valgte ham og det uforpliktende forholdet han kunne tilby meg.

VELDIG FORELSKET

Etter hvert som vi ble bedre kjent og utviklet et forhold hvor vi møttes regelmessig, ble jeg veldig forelsket. Det ble derfor vanskelig for meg å møte en mann på min egen alder for å innlede et

seriøst forhold. Jeg sammenlignet alle med Martin, og ingen kunne måle seg med ham.

Jeg drømte om at det skulle bli oss to, og jeg håpet i det lengste at han skulle velge meg fremfor familien sin. Derfor ga jeg forholdet vårt tid, fordi jeg ville så gjerne at han skulle finne ut at det var meg han elsket og ville dele livet med. I ti år hadde jeg Martin på siden i livet mitt.

Jeg møtte flere menn underveis og innledet også noen forhold. Men Martin var alltid bak i kulissene, og jeg oppdaget også at han kunne bli sjalu. Det tolket jeg positivt. Han likte ikke at jeg møtte andre, og han sa at han var redd for å miste meg. Det ga meg nytt håp, og jeg endte flere ganger med å gjøre det slutt med en ny kjæreste etter noen måneder, for så å ringe til Martin.

LEVDE FOR ILLUSJONENE

Jeg levde og åndet for illusjonene jeg hadde bygget meg opp rundt ham og meg. Jeg var ung og hadde så mange drømmer. Jeg trodde at Martin var drømmemannen min, og mens vi hadde et av-og-på-forhold i alle disse årene, lukket jeg øynene for at han bedro og løv for sin kone. Jeg så bare de gode og positive sidene hans.

Han oppretholdt forholdet vårt med gaver og oppmerksomhet. Han ga meg smykker og ba meg tenke på ham når jeg hadde disse på meg. Han ga meg alltid gaver til jul og bursdagene mine. Jeg tilla disse gavene

veldig mye følelser og anså dem som dype kjærlighetserklæringer.

Det var først da jeg møtte Anders for et par år siden at jeg forsto hvor avhengig jeg var av Martin, og at følelsene for ham handlet mest om at jeg aldri fikk ham. Jeg ble forelsket i Anders, og vi innledet et forhold med fremtidsplaner.

ET ENDELIG OPPGJØR

Så fort Martin fikk vite om Anders og at det var alvor fra min side, sendte han meg lange sms og mailer med kjærlighetserklæringer. Nå skrev han at han elsket meg, og jeg ble usikker på hva jeg skulle gjøre. Ville det si at Martin endelig skulle gå fra sin kone?

Jeg ventet litt med å svare, og det trigget ham tydeligvis. For en dag lå det et smykke pent innpakket, lagt i postkassen min, og en annen dag hang det roser på døren. Han taklet ikke at jeg var forelsket i en annen – han var redd for å miste meg.

Jeg tok et endelig oppgjør med Martin i de første månedene jeg delte med Anders. I et svakt øyeblikk gikk jeg med på å møte ham, bare for å kjenne på følelsene mine. Og jeg innså at jeg var nødt til å bryte ut av relasjonen vår en gang for alle. Martin hadde altfor mye makt over meg, og forholdet vårt var basert på etablerte mønstre. Jeg presset ham hardt og fikk ham til å innrømme at han ikke ville skilles, slik jeg hadde begynt å tro.

Jeg er glad for at jeg valgte Anders og at jeg til slutt klarte å stå imot Martins forsøk på å fortsette forholdet vårt. Det var nesten vondt å tenke på hvor mange år jeg hadde brukt på å håpe at det skulle bli ham og meg, samtidig var det veldig befriende å avslutte det. Det ga meg muligheten til å satse helt og holdent på Anders.

Martin så nok ikke at jeg er gravid da vi møttes i går, for jeg er ikke mer enn fire måneder på vei. Det var rart å se ham, men vi lot som ingenting, begge to. Anders vet ikke noe om forholdet vårt, og jeg har heller ikke tenkt å fortelle ham om det. Å sette et endelig punktum for det som har foregått mellom Martin og meg, har gjort at jeg kan tenke fremover og hengi meg til en ny og ekte kjærlighet. For aldri mer skal jeg møte Martin igjen.

Det finnes ingen flere illusjoner, og jeg ser nå tydelig hvem han er og hva han står for. Jeg hadde aldri vært trygg på ham hvis det hadde blitt oss to, for jeg vet jo hva han er i stand til selv om han tilsynelatende lever et perfekt familieliv. Mitt fokus fremover er å ta vare på Anders og alt det vi deler.

Jeg kjenner at jeg har kommet hjem til noe jeg har drømt om gjennom mange år. Jeg er veldig takknemlig og lykkelig over at vi skal ha barn og at jeg endelig skal få det familielivet jeg har ønsket meg. Og det sammen med en mann som virkelig elsker meg, og som jeg ikke må dele med en annen. •



«Jeg levde og åndet
for jobben min.»

Jeg fikk sparken

Jeg var helt uforberedt på det som skulle skje da daglig leder ville snakke med meg. Det skulle bli et møte som satte i gang enorme omveltninger i livet mitt.

Jeg hadde nettopp kommet på jobb og var så vidt i gang med dagens gjøremål da daglig leder tok kontakt med meg, og ba meg komme inn på hans kontor litt. Jeg slapp hva jeg hadde i hendene og fulgte med ham. Han hadde et lyst, stort kontor. Veggene var dekorert med utmerkelser han hadde mottatt på vegne av firmaet. Midt i rommet sto det et ruvende bord med seks stoler. Det satt allerede en person ved



bordet, firmaets økonomisjef.

Jeg hadde vært ansatt i firmaet i 11 år. Vi var seks personer som var med å starte opp det hele, nå var det kun fire av den gamle gjengen igjen. Resten av arbeidsstokken som besto av 45 personer, var blitt ansatt opp gjennom årene. Jeg hadde steget i gradene, var godt likt, til og med kåret til årets medarbeider av mine kolleger. Jeg var av den gamle sorten som gikk på jobb selv om jeg i utgangspunktet skulle ha holdt senga. Ble

jeg ikke ferdig med arbeidsoppgavene mine, tok jeg dem med hjem. Jeg levde og åndet for jobben min.

Inne på daglig leders kontor ble jeg bedt om å sette meg. Stemningen var trykkende. Jeg husker ikke alt av hva som ble sagt og påstått fra ledelsens side, for jeg tror jeg falt i en form for sjokktilstand.

De kom med påstander om at jeg hadde underslått penger og solgt en vare til en ny kunde med en altfor stor rabatt uten firmaets godkjenning. Det hele virket ganske så surrealistisk. I starten av møtet trodde jeg at det var en dårlig spøk. Hvorfor skulle jeg få refs for å ha skaffet en ny kunde på denne måten? Rabatterte varer var dagligdags og noe flere av de ansatte gjorde for å kapre kunder. Dette ga jeg uttrykk for og sa at jeg gjorde det i beste mening og for firmaet. Jeg satt ikke igjen med noen fortjeneste på det.

Men disse to menneskene som satt ved bordet og som hadde kalt meg inn til dette møtet helt uforberedt, hadde allerede gjort seg opp sin mening der de satt og beskyldte meg for underslag. De hevet stemmen og ga uttrykk for at jeg satt og fortalte dem usannheter. Jeg klarte å forholde meg rolig utad, men innvendig var alt et fullstendig kaos. Det var som om jeg var vitne til et forferdelig mareritt. Etter en time med den ene beskyldningen etter den andre, ble møtet hevet. Økonomisjefen skulle sende meg et referat på e-post og ba meg om å signere. Signaturen min fikk hun aldri.

SOM EN SKILSMISSE

Da jeg kom tilbake til kontoret mitt prøvde jeg å fordøye det som hadde skjedd. Jeg var kvalm, og rakk å komme meg inn på toalettet før magen vrent seg. Etterpå krøket jeg meg inn på kontoret mitt igjen, ringte fastlegen og fikk time dagen etter kl. 11.

Det ble lite med søvn den natten, men jeg klarte å komme meg opp og på jobb klokken syv. Noe godt hadde kommet ut av timene jeg hadde holdt meg våken. Det lå i kortene at de ville forsøke å avskjedige meg, men jeg ville ikke gi meg uten kamp. Jeg ville dokumentere at det jeg hadde gjort faktisk var noe av arbeidskulturen i firmaet. Jeg ville vise dem svart på hvitt at dette var noe som skjedde daglig, og at det ikke ga noen grunn til oppsigelse.

På kontoret til fastlegen brøt jeg fullstendig sammen og fortalte så godt jeg kunne, gjennom all hikstingen, hva som var skjedd. Han sykemeldte meg og rådet meg til å holde meg vekk fra arbeidsplassen min, og ba meg sende sykemeldingen min rekommandert med en gang. Det gjorde jeg. Tre dager senere mottok jeg en e-post med min oppsigelse. Jeg hadde ventet på at dette, men det gikk uansett hardt innpå meg når jeg leste det.

Det skjedde noe med psyken min. Jeg våget knapt å gå ut. Jeg murte meg inne, ble folkesky og fikk store psykiske problemer. Å kjøre bil var helt utenkelig, ikke turte jeg å ta tog eller buss heller. Måtte jeg i butikken glemte jeg innimellom å få med meg varene mine. Telefonnumre, fødselsdatoen min, adresser og kontonummer ble ofte som visket ut av hjernen min. Det endte med at fastlegen min måtte henvise meg til psykolog, jeg var på god vei rett ned i kjelleren.

VANT SAKEN

Jeg kontaktet advokat. Da hun hørte hvordan de hadde turet frem med det uanmeldte møtet, at ingen til-litsvalgt bisto meg, beskyldningene, dokumentasjonen jeg hadde og avskjedigelsen jeg hadde fått pr. e-post mens jeg gikk sykemeldt, sa hun at vi hadde en sterk sak. Advokaten min og jeg bestemte oss for å stevne dem for usaklig oppsigelse.

For at jeg skulle ha en sjanse til å komme inn på arbeidsmarkedet igjen, måtte jeg renvask meg. Det tok ett halvt år før saken kom opp for Oslo tingrett, og det var satt av to dager til retts-saken. Konsultasjonene hos psykologen annenhver uke hadde gjort meg sterkere, og jeg følte meg i stand til å kunne forsvare meg.

Det var to tøffe dager i rettslokalet! Men jeg klarte å komme meg gjennom dem med hevet hode. Etter tre uker forelå dommen fra Oslo tingrett. Jeg vant frem med saken min og ble tildelt erstatning, både økonomisk og i form av oppreisning. Lettelsen ved å bli renvasket kan knapt beskrives. Endelig kunne jeg senke skuldrene og begynne å se fremover. Jeg ønsket ikke å fortsette i samme bransje, den var så liten at så å si alle kjente alle. Løsningen ble å omskolere seg.

Psykologen min og jeg hadde snakket om dette, og nå visste jeg hva jeg ønsket å jobbe med resten av mitt yrkesaktige liv. Det skjedde ved at psykologen min stilte meg spørsmålet i hvilke situasjoner jeg glødet? Hva fikk meg til å gløde? Og svaret var enkelt. Det som fikk meg til å gløde var å hjelpe barn!

I godt voksen alder måtte jeg tilbake på skolebenken igjen. Og med god støtte fra fastlege, psykolog og en engasjert saksbehandler på NAV, nådde jeg målet mitt.

I dag har jeg verdens mest interessante jobb. Det heter seg at når en dør lukkes, åpnes en annen. Og det har jeg fått erfare. Min tidligere arbeidsgiver har jeg ingen kontakt med. Det var en prosess jeg måtte igjennom. En lang sorgprosess. Jeg tilbrakte tross alt 11 år av mitt liv der, og det har satt sine spor. Men når jeg sitter på kontoret mitt i dag, med et lite barn fremfor meg som trenger min hjelp, vet jeg at det var en mening med det hele. Det er her jeg skal være. •



Sammen fant vi en ny gnist

Hverken Bjørn eller jeg var fornøyde med vår rutinepregede tilværelse. Visst var det trygt og forutsigbart, men hvor var det blitt av livsgleden?

Da Bjørn og jeg hadde levd sammen i over 20 år, og barna våre var på vei ut av redet, kom vi til et punkt hvor vi kjedet oss. Bjørn snakket stadig om hvor lei han var av jobben, der han hadde jobbet i hele sitt voksne liv. Hans jobb hadde lite med andre mennesker å gjøre, han følte seg utestengt fra omverdenen gjennom hele arbeidsdagen, og han lengtet etter noe annet.

Jeg var også lei. Jeg ønsket at noe nytt skulle skje, for slik hverdagen var for oss, gikk alt på rutiner. Hver sommer reiste vi på hytta vi hadde arvet av mine svigerforeldre, og der tilbragte vi også mange av helgene. Vi så på de samme TV-programmene og spiste omtrent den samme maten – hele tiden.

Jeg var misfornøyd med det meste, når jeg først tenkte på det. Jeg følte at jeg var blitt veldig gammel til sinns og at jeg aldri møtte noen spennende utfordringer. Men jeg likte jo på en måte tryggheten og forutsigbarheten også, selv om den samtidig føltes tyngende og begrensende.

Bjørn viste tydelige tegn på depresjon. Han var ofte trett, og appetitten var det så som så med. Han klagde mye, og jeg ble irritert på ham. Klagingen handlet stort sett om jobben hans, om hvor misfornøyd han var med den nye lederen som hadde begynt der og som stilte helt nye krav til de ansatte.

Jeg kjedet meg også på jobben, og var lei av å sitte med regnskap dag ut og dag inn i det lille firmaet der jeg hadde jobbet siden ungene var små. Hos oss var det derimot ingen utskiftninger av kolleger, men jeg så ikke det som noe positivt. Vi gikk i den samme trygge tralten alle sammen. Det skjedde aldri noe nytt. All kunnskapen min var tillært gjennom firmaet, jeg hadde aldri fått tatt den utdannelsen jeg ønsket meg.

Jeg snakket mye om dette med et par venninner. De mente at Bjørn og jeg burde finne ut av hva vi egentlig ville med livet vårt. Jeg tenkte på dette, men kom frem til at ingen av oss egentlig hadde en livsdrøm vi ønsket å oppnå. Vi ønsket oss kun en bedre hverdag og litt mer glød i ekteskapet. Alt føltes så tungt, og Bjørn og jeg fungerte mer som venner enn som kjærester.

JEG PRESSET PÅ

På hjemmebane begynte jeg å snakke mer med Bjørn om hva han kunne tenke seg å gjøre annerledes. Hadde han kanskje noen tanker om hva han ville trives bedre med? Men det hadde han ikke. Han orket heller ikke å engasjere seg så mye i det jeg pratet om. Han gikk på jobben hver dag og kom like sliten og klagende hjem hver ettermiddag. Til slutt begynte jeg å lete på nettet. Jeg søkte på alle mulige slags jobber og printet ut det ene forslaget etter det andre, med tanke på Bjørn. Og så presset jeg ham nærmest til å se på det. Hvis noe skulle endre seg, var det helt opp til ham, sa jeg gang på gang.

Til slutt lovet han meg å se gjennom det jeg hadde lagt i en bunke på spisebordet. Bjørn leste det, uten å si noe. Og jeg var avventende, i håp om at jeg hadde sådd et lite frø i ham. Det fantes veldig mange andre muligheter der ute, han var ikke gift med jobben sin og det var det jeg håpet at han ville forstå.

Etter hvert tok Bjørn kontakt med noen gamle bekjente, og det skulle vise seg å bli hans vei inn på en ny sti i livet. Jeg merket at han blomstret opp, for plutselig fikk han et nytt håp for fremtiden. Han ble ansatt i NSB, og han kom hjem med kake den dagen han sa opp den gamle jobben sin. Bjørn ble etter hvert togkonduktør. For ham var dette den rette jobben, for der følte han et

stort og viktig ansvar, og han fikk kontakt med andre mennesker.

Jeg fikk faktisk en helt ny mann i huset allerede fra den første arbeidsdagen hans. Det var helt utrolig! Bjørns oppgjør med både den tidligere arbeidsplassen og den depressive tilstanden han var i, smittet også over på meg. Jeg lengtet etter noe annet, men visste heller ikke hva. Jeg har aldri vært av den impulsive typen, men nå ønsket jeg virkelig et nytt innhold i livet.

Og det første skrittet på veien var da Bjørn og

«Jeg har aldri vært av den impulsive typen, men nå ønsket jeg virkelig et nytt innhold i livet.»

jeg meldte oss på salsakurs sammen. Det hadde vi snakket om for mange år siden, men det hadde aldri blitt noe av. Vi elsket å danse som unge, men trodde av en eller annen grunn at vi var blitt for gamle.

Gjennom alle kursene vi gikk på, møtte vi nye, interessante mennesker vi ble godt kjent med, og dermed endret livet vårt seg. Vi ble invitert på fester, på week-endturer og på utflukter til steder vi aldri hadde vært før. Oppi alt dette fant vi ut at vi skulle selge hytta og frigjøre både midler og tid. Vi følte oss ferdig med hyttelivet, og vi kjente at den nye tilværelsen vår ga oss smaken på mer frihet og ønske om å reise rundt.

INGENTING VAR FOR SENT

Hyttosalget ga oss en økonomisk mulighet til å takke ja til mer livsglede og opplevelser i vårt nye miljø, noe som igjen smittet over på forholdet mellom Bjørn og meg. Vi ble gladere, også i hverandre. Vi hadde virkelig fått erfare at ingenting var for sent og at ingenting ble endret så lenge vi satt i hver vår stol og så på TV. Jeg

kom frem til at jeg ville ta en utdannelse, og endte som en godt voksen helsefagarbeider sammen med mange unge mennesker.

Jeg stortrivdes både på skolen, med fagene og i praksisen jeg var ute i. Og jeg fikk ny jobb i et bofellesskap for utviklingshemmede, noe jeg trivdes med fra første stund. Bjørn og jeg er på et helt annet sted i både livet og ekteskapet vårt i dag. Forholdet vårt er på sitt beste, og når jeg ser tilbake på alt vi har vært igjennom, er jeg veldig stolt av at vi torde bryte ut av det som føltes

som en fastlåst tilværelse. Ingen av oss kunne forestille seg at vi kunne få andre jobber, men det gikk seg til.

Vi har fått mye mer å prate om, vi har utvidet hele horisonten vår og jeg kjenner stadig på kjærligheten jeg har til Bjørn. Det er lenge siden jeg har følt det slik, og det er godt at følelsene våre har slått noen nye gnister. Jeg merker det hver gang vi danser sammen og når vi er sammen med andre. Det er en evighet siden han spøkte og lo slik han gjør nå. Den misfornøyde mannen er fullstendig borte. Sammen klarte vi å skape de nødvendige endringene for å få en mer meningsfylt og spennende tilværelse. Og det var heller ikke så vanskelig når vi først hadde satt i gang.

Vi har gitt hverandre oppmuntrende ord underveis og kommet oss gjennom både tvilen og prestasjonsangsten som har trengt seg frem i oss begge under utdannelsene våre. Vi var redde for å mislykkes og ende uten jobber, men alt har gått seg til. Og som vi ofte sier til hverandre: Nå skal vi bare danse oss gjennom resten av livet. Sammen! •



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

Mindre tungpustet og mye gladere

Hei, igjen, Lise. Jeg skrev til deg for et halvt år siden, og du ba meg skrive igjen. Først forsto jeg ikke hvorfor jeg skulle det, jeg som var tjukk og lei og deppa og ikke ble tatt seriøst av noen, følte jeg. Og jeg ble kjempeirritert fordi du ba meg komme meg opp av sofaen og søke hjelp. Men så ringte jeg fastlegen, slik du ba meg om å gjøre – jeg hadde akkurat fått en ny fastlege, forresten – og han tok tak i problemet mitt. Nå har jeg gått ned 15 kilo – på et halvt år! Kan du tro det? Det kan nesten ikke jeg, men du kan tro jeg er hoppende glad. Ja, for nå kan jeg faktisk også hoppe. Det klarte jeg ikke sist gang jeg skrev. Jeg hev etter pusten bare på vei opp den

korte trappen til leiligheten min.

Jeg har bestemt meg for å gå ned 15 til. Det er virkelig nødvendig. Og jeg vet nå at det skal jeg klare! Jeg går på et sted i Drammen som hjelper folk å gå ned i vekt. Der får jeg og andre solid støtte. Selv om det er mange kilo i løpet av kort tid, er det under full kontroll og sunn mat blir spist. Kroppen får hva den trenger. Bare ikke alle de tomme kaloriene jeg pleide å fylle den med. I tillegg har jeg selvsagt begynt å trene. Noen bitte små spaserturer til å starte med, men for hver dag pustet jeg litt lettere. Er det lov å si at er veldig stolt av meg selv!

Det har ikke vært lett, og jeg har grått bøllevise med tårer, men broren min har støttet meg. Han har også slanket seg, ti kilo, så vi har hatt hverandre å prate med. Noe som føles godt. Vi er begge enslige – og fornøyde. Nå gleder vi oss over hver dag! Takk for dyttet bak, Lise, det hjalp!
Hilsen Else

LISE SVARER:

Kjære Else, så flott. Selvsagt er det lov å være stolt av seg selv! Gi deg selv noen gode klapp på skulderen og et stort smil i speilet både titt og ofte. Gratulerer!

Jeg er ikke i tvil om at du vil nå ditt neste mål. Veldig klokt å gjøre det med god

hjelp, folk som vet å guide deg til å spise riktig og motivere deg videre. Og, ikke minst, så hyggelig å gjøre det sammen med broren din.

Dette er et krafttak. Stolt av dere begge og heier på dere videre.

Til dere andre der ute som er tungpustet, og det trenger slett ikke å være på grunn av for mange kilo på kroppen, kom deg opp av sofaen og gi kroppen din en vel fortjent spasertur. Det gjør også godt for sjelen. Tenk på Else, som har endret sitt liv ved å bedre helsen. Les innlegget hennes én gang til. Du er et forbilde, Else.

VERSTE JEG VET

Jeg hater å kaste opp. Det gjør vel alle, og jeg har hatt et par grusomme opplevelser gjennom årene. Men problemet er at hvis jeg hører at noen gjør det, det være seg omgangssyke eller hva, føler jeg meg syk selv og får nærmest panikk. Da barna var små, gikk jeg i evig redsel, og nå har jeg barnebarn som får både det ene og det andre med seg hjem fra barnehage og skole. Jeg tør nesten ikke besøke dem i redsel for å plukke opp noe jeg blir dårlig av. Det høres sikkert hysterisk ut. Så langt har jeg prøvd å skjule det, men jeg er usikker på hvor vellykket det er. Sønnene mine vet jo at jeg er litt sær. Hva konene deres sier om meg, er jeg usikker på. Det blir nok litt snakk bak ryggen på meg. Ærlig talt, jeg må jo få være meg! Jeg har selv oppdratt barn og klart meg. Guttene mine er ordentlig kjekke. Må jeg virkelig være der så til de grader for barnebarna at jeg må tørke spy? Det føles som tvang. Og tro ikke annet enn at jeg er veldig glad i dem.

Hilsen Olava (71)

LISE SVARER:

Kjære Olava, føler med deg. Det kan ikke være lett å ha det slik. Svært upraktisk er det også. Det er jo slett ikke slik at du blir smittet av alt barnebarna eller andre pådrar seg av sykdom. Du må nok ha hatt noen særdeles leie opplevelser, og dermed kan engstelsen «sette seg» i kroppen. Jeg synes du skal ta dette opp med fastlegen din. Det er sikkert ikke første gang han eller hun er borti

noe slikt. Kanskje du kan få en god samtale og et godt råd? For slik du kjenner på det nå, hemmes du. Langt mer enn det er en ulempe for andre at du rygger unna når noen er syke. Tenk så leit å la redselen for smitte gjør at du unngår å møte barnebarna. Smittet kan vi jo alle bli, av kolleger, folk på bussen, i butikken osv., men vi kan jo ikke stenge oss innendørs av den grunn. Noen lesere som har erfaring her?

Tørke oppkast derimot, kanskje du kan få slippe den delen, eller hva sier dere lesere? Jeg tror de fleste kvier seg for det, men noen gang bør og må vi gjøre hva vi ikke har lyst eller ork til. Kanskje det kunne ha vært bra for deg å mestre det verst tenkelige? Det kan være at du ville ha blitt fornøyd med deg selv etterpå. Skriv og fortell oss hvordan det går.

LITEN SKRIFT!

Jeg blir så lei av produkter hvor instruksjoner, oppskrifter – endog advarsler – står med liten skrift. Det er ikke alle som har syn som en 20-åring, og mange ganger må jeg frem med et forstørrelsesglass eller gi opp.

Hilsen Irritert eldre leser

LISE SVARER:

Så sant, så sant. Heldigvis har Blindeforbundet vært på hugget med kampanjer som også har hjulpet oss som ikke lenger har bra syn. Slik at produsenten blir gjort oppmerksom på at deres produkt har uleselig skrift. Det er

Supre sovetips

Hallo, alle sammen, det var en eller annen som etterlyste sovetips tidligere i denne spalten. Mitt er såre enkelt, eller kanskje ikke for mange? Her er oppskriften: Legg deg til samme tid hver kveld, helg som hverdag, og stå opp på samme tid også. Det virker suverent for meg, har gjort det i rundt trede år nå. I tillegg legger jeg meg i det jeg kaller «sovestilling», som for meg er nesten på magen. Ja, jeg vet at det sies ikke å være så bra for nakken, men det er slik jeg sover jeg best. Du må selvsagt finne din beste stilling. De fleste liker vel å sove på siden. Ha det også helt mørkt på soverommet. Om sommeren, eller gjennom hele vår lyse tid i Norge, heng opp et teppe foran vinduet om du synes det blir for dyrt å kjøpe noe heldekkende. Generelt synes jeg at livet mitt ble så mye bedre med en jevn søvnrytme. Jeg slet nemlig fælt i forkant av dette. Kastet meg rundt, sto opp om natten, spiste og så film, og var skikkelig trøtt på dagtid. Rynker fikk jeg også – i ung alder. Det er ikke noen tvil om at søvn er megaviktig! Så, jeg klarte heldigvis å legge om. Prøv det du også!

Hilsen Anna (62)

LISE SVARER:

Kjære Anna, tusen takk for tips. Jeg er sikker på at noen av leserne vil prøve dette og se om det virker for dem. Tar gjerne imot tips om andre ting også, slik kan vi hjelpe hverandre.

for eksempel svært viktig å vite hva ulike matprodukter inneholder. Blant annet med tanke på allergier. Det er ikke riktig at vi som forbrukere skal måtte stå i butikken med forstørrelsesglass for å få vite hva vi kjøper. Og det må man nesten på enkelte produkter, selv den som har et syn som ellers fungerer greit. Meld fra til produsenten om du kommer over en irriterende liten skrift, ta en telefon eller send en melding, skriv et brev. Uleselig.no, som nettstedet heter, tar gjerne imot tips. Du finner dem også på facebook.com/ulesselig.no. Det nytter å si fra!

NETTFRI HVERDAG

Hjemme hos oss er kona og jeg nettfrie til middagen er

spist. Vi setter også mobilen på lydløs. Livet føles bedre etter at vi innførte denne regelen i fjor. Vår hjemmeboende sønn, som snart flytter ut, synes også at det er et fint initiativ. Det gir oss familietid.

Hilsen Oskar (61) og co.

LISE SVARER:

Så flott Oskar, at dere er enige om det.

Det kom flere innlegg om nettfri tid hjemme, takk til alle! De fleste ønsket seg hva du beskriver, men klarte ikke å få det innført. Og det var ikke bare barna som niholdt på telefonen. Nyt tiden dere har logget av. Et fint rom for gode samtaler.

BLE SENKET: D/F Hydro fraktet passasjerer og gods på Tinnsjøen frem til senkingen 20. februar 1944.



Arne vokste opp på Rjukan under krigen:



— VILLE SKYTE TYSKERNE MED SPRETTERT

Arne var ni år og satt med sprettertten klar på taket til pissoaret på Rjukan da han så tyskerne for første gang. Ingen visste da at den lille byen skulle rammes av flere historiske sabotasjer – og nesten 1000 bomber.

TEKST: Britte Lilledal Andersen, private bilder, Alfred Holtan og Tomasz Wacko (NIA), NTB og Norsk Hydro (NIA)

Arne Hagen (94) hadde begynt nedtellingen til 10-årsdagen sin da krigen kom til Norge.

– Kameraten min Ken og jeg satt på taket til pissoaret da vi så tyske soldater på Rjukan for første gang. Sprettertene våre var klare. Vi skulle skyte på dem! Men da de store lastebilene deres kom opp Sam Eydes gate, turte vi ikke likevel.

Den aktive pensjonisten

tar imot Norsk Ukeblad i barndomshjemmet sitt for å fortelle om hvordan det var å være en guttunge som ble tenåring i Rjukans belastede og dramatiske krigsår.

Innen krigen var over hadde 35 sivile barn og voksne blitt drept i aksjoner på Rjukan som de allierte og norske motstandsmenn sto bak. Det ble en tung bølge for det lille lokalsamfunnet. Stort tap og stor sorg. Men også bitterhet, trusler og

spekulasjoner. *Hvem hadde egentlig visst hva?*

ALARM EN DEL AV HVERDAGEN

Arne minnes at evakueringen og luftvernsirene var både litt spennende og skummelt. Sammen med moren og søsteren måtte de flykte til en gård nede ved Tinnsjøen i aprildagene 1940. Faren var igjen i byen for å jobbe.

Han må smile når han tenker tilbake på 10-årsda-

gen sin 18. april det året. Egentlig var han litt lei seg fordi han ikke hadde fått med seg GGG-samlingen sin: Gyldendals Gode Guttebøker. Men så kom en kjent skikkelse på sykkel til gården. Litt svett etter nærmere to mil på den dårlige veien. Faren hadde med en gave! I ryggsekken hans lå det en konfektetke. Gjett om det smakte!

Snart kunne de reise hjem ingen til firemanns-



MINNER: Arne tar godt vare på fotografiene fra oppveksten på Rjukan.

KLASSEBILDE: Arne (øverste rad og nummer 2 fra høyre) og klassekameratene på Bøen skole i 1944.



boligen sin. Der gikk livet videre, men ikke helt som før. De intense flyalarmene preget de fire familiene der. Plutselig måtte familiene Hagen, Berg, Kittilsen og Solberg ned i kjelleren. Det var trangt hvis alle de 17 beboerne var hjemme. De satt tett i tett i kjellergangen.

– Jeg var egentlig ikke redd. Dette ble en del av hverdagen vår i fem år, sier Arne.

Han lar blikket gli oppover den stupbratte dalsiden han ser fra stuevinduet sitt. Oppover mot Gaustatoppen der sola skinner. Nede i Sam Eydes gate er det ikke sol fra oktober og frem til mars.

Arne husker fem år med moro i skibakken, kvartetten han spilte i sammen med kameratene sine, hyttebygging i skogen, bærplukking og livet på en seter om sommeren. Der kunne de drikke glass etter glass med fersk melk.

BOMBESJOKK

Rjukan, 16. november 1943:
Fort dere! Kom dere ned i kjelleren! Lyden av luftvern-

sirener fikk elever og lærere til å beinfly ned trappene til kjelleren. De siste fikk også med seg synet av bombeflyene som sirklet over den trange dalen. Så forsvant alle andre lyder under drønnene fra bombenedslag. Lyden ble forsterket av fjellsidene.

Vaktjournalen på Rjukan politikammer forteller nøkternt at alarmen gikk klokken 11.34. Først klokken 14.55 er det notert «Faren over».

Den da 13 år gamle Arne og klassekameratene visste ikke da at det kom nærmere 170 amerikanske fly over den lille byen i Vestfjorddalen. De visste ikke at flyene slapp nesten 1000 bomber den formiddagen. De ante heller ikke at 21 personer skulle miste livet i bombe-regnet.

94-åringen har ikke glemt sjokket som kom da overlæreren ropte: *De bomber nabohuset!* Der bodde han jo sammen med den eldre søsteren Eva, mor Kaja Konstanse og far Andreas.

– Jeg kom meg ut av kjel-

leren og løp bakveien gjennom skogen. Endelig kunne jeg puste lettet ut. Huset var like helt, forteller han i dag. Ett eneste bilde på veggen hang litt på skakke.

Arne husker godt hva han så da han kikket mot industriområdet den novemberdagen i 1943. Flammene lyste opp dalsiden i mange timer. Tusenvis av vindusruter hadde knust under bombingene. Det knaste under føtterne da han gikk til butikken. Der hadde lufttrykket blåst ut de store vinduene.

FELLES BEGRAVELSER

De neste dagene var preget av sorg, fortvilelse og mange spørsmål.

Hvorfor måtte så mange sivile dø?

Arne ser fremdeles for seg

den uendelige strømmen av folk i gatene på vei til kirken.

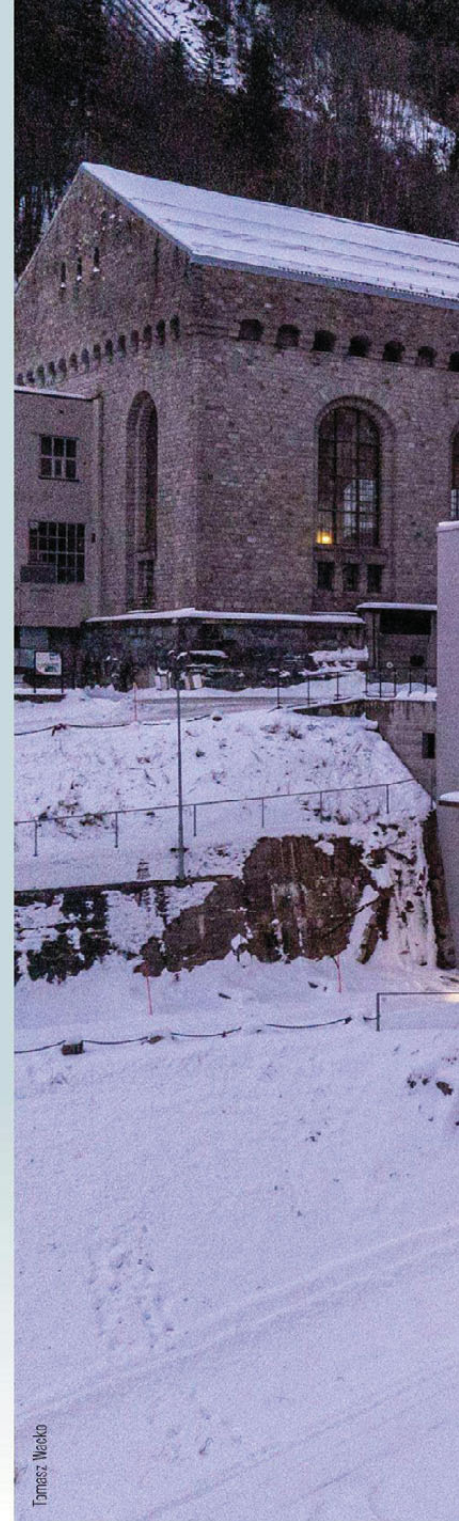
– 10 personer ble gravlagt den 24. november. Jeg har lest at det var nærmere 3.000 til stede i og rundt kirken. Alle kistene var samlet ved alteret.

Guttungen opplevde en helt stille by. Alle butikkene og skolen var stengt under begravelsen. Snøen dekket etter hvert gatene. Så hørte han lyden av kirkeklokkene. Seremonien var over. Da så han en ung mann på sparkstøtting på vei bort fra kirken. Mannen strigråt. Det minnet har ikke falmet ennå.

Fem dager senere var det også felles begravelse for seks andre som hadde omkommet under bombingene. Arne



ØDELEGGELSER: Bomberegnet over Vemork og Rjukan la mange bygninger i ruiner i november 1943.



Tomasz Weckö

«Det var razziaer i hele byen. Tyske soldater med maskingevær var inne i hvert eneste hus»

Arne Haugen (94)

kjente ingen av dem som døde, men alle på Rjukan var berørt av det som hadde skjedd.

DRAMATISKE AKSJONER

Stikkordet var tungtvann. Det ble produsert i fabrikk-anlegget på Vemork. De allierte var redd for at tyskerne kunne bruke dette til å utvikle atombomber.

De norske soldatene i Kompani Linge klarte å stoppe produksjonen en kort periode. Natt til 28. februar februar 1943 fikk sabotørene under kodenavnet «Operasjon Gunnerside», med Joakim Rønneberg i spissen, sprengt i stykker deler av anlegget i kjelleren på hydrogenfabrikken. Denne operasjonen er kjent som en av de mest vellykkede sabotasjeaksjonene under andre verdenskrig. Ingen ble drept under denne aksjonen.

– Det var razziaer i hele byen. Tyske soldater med maskingevær var inne i hvert eneste hus, husker Arne.

Han måtte være med soldatene opp på loftet, men der fant de ingenting. Litt flaks gjorde at de heller ikke så den ulovlige radioen som var gjemt i stuen. Arne kjente hjertet slå kraftig da han gikk ned kjellertrappen med tyskerne i hælene. *Faren hadde jo gjemt et våpen i kjellerboden!* En engelsk stengun og ammunisjon. Faren var telefonmontør på Hydro-fabrikken. Derfor var han også en perfekt sambandsmann for Hjemmefronten. En lettet 13-åring kunne følge soldatene ut av huset. *De hadde ikke funnet noe!*

Ryktene gikk om sabotasjeaksjonen på Vemork. Først etter krigen fikk de vite hva som hadde skjedd. Arne og de andre

ungene visste lite eller ingenting om atombomber i 1943.

– Vi skjønte ikke hvorfor tyskerne og de allierte var så interessert i tungtvannet på Rjukan.

Bombingen av fabrikker og bolighus i nærheten ødela heller ikke for produksjonen av tungtvann særlig lenge i 1943.

BLANDEDE FØLELSER

Det siste forsøket på å stoppe eksporten av tungtvann til Tyskland skjedde 20. februar 1944. Da hadde sabotører fra det lokale Mil-ørg plassert en tidsinnstilt bombe på Tinnsjø-fergen «Hydro».

For Arne henger denne tragiske hendelsen sammen med et veldig godt minne.

To dager før sabotasjen fikk han endelig gå på en konsert på Rjukanhuset. Der

var det riktignok 16-års aldersgrense, men takket være slipset til far så nok 13-åringen staselig og voksen ut.

– Jeg husker ennå «Vårsonaten» av Beethoven. Det var en overveldende opplevelse, forteller Arne med vemod i blikket. Han hadde tatt fiolintimer i flere år. Nå satt han på galleriet og fikk høre den kjente fiolinisten Arvid Fladmoe spille.

14 nordmenn og fire tyskere døde da fergen sank etter den kraftige eksplosjonen.

OPPLEV HISTORIEN: Norsk Industriarbeidermuseum Vemork med det nye vernebygget over tungtvannskjelleren med den prisvinnende interaktive 3D-utstillingen.



BLI MED INN I TUNGTVANNSKJELLEREN

Tungtvannskjelleren på Norsk Industriarbeidermuseum (NIA) på Vemork gir et unikt innblikk i sabotørenes aksjon i 1943. Filmfremvisning på tre vegger gir besøkende muligheten til å kjenne på dramatikken da «Operasjon Gunnerside»-sabotørene plasserte dynamitten og tente på luntene. Den interaktive utstillingen har fått en anerkjent pris for formidlingen av hendelsen. NIA formidler krigshistorie i den autentiske tungtvannskjelleren, og i utstillingslokalene i kraftstasjonen, der de blant annet presenterer sabotørene i galleriet «Helter i Telemark». Se www.nia.no

Fiolinist Fladmoe var også om bord. Han måtte kaste seg ut i det kalde vannet, men klarte å svømme i land.

Arne husker at det ikke var lett for alle på Rjukan å akseptere hva deres egne motstandsmenn hadde gjort. Noens familiemedlemmer, venner og naboer hadde blitt drept. *Hadde det i det hele tatt vært tungtvann i tonnene ombord? Var det nødvendig å sprengte fergen med så mange sivile?*

Spørsmålene, mistenk-

somheten og rykter ulmet.

På 1990-tallet ble det bekreftet. Tønner med tungtvann hadde vært på vei til Tyskland. De ble funnet på 430 meters dyp i Tinn-sjøen.

TRUSSELBREV

Knut Lier-Hansen var en av sabotørene på fergen. Han bodde med familien sin på Rjukan i alle år etter krigen. Sønnen, Stein Lier-Hansen, opplevde mange ganger at han måtte reise til bestefor-

eldrene sammen med moren før årsdagen for senkingen av «Hydro».

– Politiet anbefalte oss å tilbringe natten til 20. februar et annet sted. «Bare tull», sa faren min. Han brydde seg ikke om truslene, fortalte Stein Lier Hansen

i P2-programmet Ekko i 2019. Da var det gått 75 år siden sabotasjen.

De fikk aldri vite hvem som sendte trusselbrevene. Det siste kom så sent som på 1980-tallet. Sannsynligvis var det fra noen som hadde mistet en av sine kjære un-



Bo Lilla Andersen

BARNDOMSHJEMMET: Arne flyttet tilbake til barndomshjemmet sitt i Sam Eydes gate på Rjukan etter at han ble pensjonist.

GA I SABOTØRENE FOTSPOR:

Guide Tor Nicolaysen forteller kronprins Haakon om sabotørenes angrepsrute. Kronprinsen gikk i 2018 deler av den samme ruten som de gikk for 82 år siden. Stien er godt merket, og åpen for alle som vil følge i «fotsporene».



DETTE SKJEDDE PÅ RJUKAN/VEMORK:

Det lille lokalsamfunnet ble hardt rammet under de alliertes operasjoner gjennom 2. verdenskrig.

«Operasjon Gunnerside»: Ingen personer ble drept eller kommer til skade da Linge-soldatene kom seg inn i tungtvannskjelleren på Vemork natt til 28. februar 1943.

Bombing av Vemork: Amerikanske fly slapp nesten 1000 bomber på Rjukan og hydrogenfabrikken 16. november 1943. Tungtvannsanlegget får mindre skader, men 21 sivile blir drept.

Tinnsjøaksjonen: Med hjelp fra lokale motstandsfolk plasseres en bombe ombord i D/F «Hydro» som frakter passasjerer og tønner med tungtvann. Bomben detonerer midt ute på Tinnsjøen 20. februar 1944.

14 nordmenn og fire tyskere omkom.

Kilde: snl.no

der eksplosjonen. De levde tett på hverandre i den lille byen, både de som overlevde og de som måtte leve med sorgen.

Lier-Hansen opplevde at de aller fleste prøvde å legge krigen bak seg.

I radioprogrammet møtte både sønnen til en sabotør og sønnen til en av dem som overlevde svømmeturen i issørpen i Tinnsjøen hverandre for første gang. Den nå avdøde NRK-programlederen Torkjell Berulfsen fortalte at dette var en opplevelse faren sjeldent snakket om. Bjarne Berulfsen hadde vært på vei hjem til den lille familien sin i Oslo etter et besøk hos venner på Rjukan.

– Noen måtte betale for den freden som kom, sa Berulfsen under intervjuet.

FRED OG «FETE-FERIE»

Freden kom 8. mai 1945. Det var små og store flagg overalt. Endelig kunne de heise det norske flagget til topps!

– Vi hoiet og skrek. Det var nesten uvirkelig, minnes Arne.

Han ser også for seg det triste synet av nazisympatisørene. Gamle lærere, en rektor, legen og andre som måtte tåle hissig tilrop på gaten. Det var ikke lett å til-

gi medlemmene til Vidkun Quislings parti Nasjonal Samling.

Sommeren 1945 reiste Arne for første gang fra Vestfjorddalen. Familien fikk tilbud om å sende en av ungene på «fete-ferie» i Danmark. Familien Bielefeldt i Skanderborg sørget for at Arne fikk smaken på dansk bondekost.

– Og iskrem! Store, deilig iskrem i kjeks. Jeg la nok på meg noen kilo de ukene jeg var der. Da ble mor glad.

HILSEN OLDEFAR

Arne reiste til Oslo så snart han hadde tatt artium. Det unge talentet tok med seg fiolinen og kjærligheten til musikk til Musikkonservatoriet. Deretter fulgte et aktivt liv med fiolinen i orkestre på Theaterkaféen, Amerika-båten «Stavangerfjord» og Det Norske Teatret. Listen er lang over opptredener og undervisning i musikk, norsk og historie gjennom flere årtier. Han avsluttet yrkeslivet på Asker kulturskole der han var rektor i en årrekke.

Nå nyter 94-åringen pensjonistlivet med gode venner på Rjukan. Her er det også et musikkliv han har deltatt i etter at han flyttet tilbake for over 20 år siden.

Arne er også forfatter.

Han har blant annet skrevet tekst og melodier til Anita Skorgans plater. Det har blitt mange tekster og dikt etter hvert. De siste diktene er samlet i boken «Hilsen oldefar» som kom ut for få måneder siden. Det er en helt spesiell hilsen til oldebarnet Jakob. Oldefar Arne smiler stort når han ser på fotografiene av Jakob på kjøkkenveggen.

Men oldefar blir alvorlig når han snakker om fremti-

den. Han tenker ikke på seg selv. Arne Hagen tenker på Jacob og andre barn. Ikke bare norske barn, men barn som opplever krig og et utrygt liv i Europa og andre deler av verden.

– Nyhetsbildet forteller om en utvikling jeg ikke liker. Det er viktig å ikke lukke øynene for det som skjer eller kan skje, sier han som vokste opp med krig som hverdag under de mest dramatiske årene på Rjukan.

Novelle



Rollebyttet

Venninnene hennes kunne ikke forstå hvordan Kari orket å ha et så tett forhold til sin svigermor. Mens de klagde over vanskelige, dominerende svigermødre, kunne ikke Kari lovprise sin høyt nok. Men så begynte underlige ting å skje ...

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: NTB

Kari hadde bestendig likt svigermor Vilma. Faktisk så godt at hun i sin tid ble med henne og Jens på bryllupsreisen til Maldive. Riktignok for å hjelpe til med å passe Kasper på tre, som var midt i den verste trassalderen på den tiden. Venninnene hennes kunne ikke forstå hvordan det var mulig å innlemme en svigermor på den måten, mens Kari kjente medlidenhet når hun hørte deres klager om vanskelige svigermødre.

Spriket mellom hennes egen og venninnenes svigermødre kunne ikke vært større. Vilma var mer enn god å ty til de gangene hverdagen ikke gikk opp for det unge paret. Den livserfarne damen var klok som få. Hun visste når hun skulle tale, og når det var på tide å tie. Fremdeles bodde hun i den samme veien som Kari og Jens. To hundre meter unna, for å være nøyaktig.

Kasper var omsider blitt en ung, flyveferdig mann, mens storesøster Kine for lengst hadde bygget eget rede. Nå ventet hun sitt første barn sammen med sin Thomas.

– Godt at ungene er voksne og klarer seg selv sa Kari til Jens, en kveld de satt i sofakroken og betraktet flammene som forsynte seg av bjørkekubber de hadde stablet i fellesskap mens solen sto høyt på himmelen. – Vilma er ikke spesielt lett på foten lenger. Tror du ikke hun takket nei her om dagen, da jeg foreslo en spasertur rundt Revetjønn.

Ikke lange biten, men det hadde hun ikke tid til, påsto hun. Hun som elsker å være ute i frisk luft.

– Hun hadde vel andre ting på timeplanen, bemerket Jens. – Vervet i sanitetsforeningen krever sin kvinne. For ikke å snakke om strikkeklubben hun er med i. Hun hadde sikkert en dårlig dag. Sover ikke særlig godt om natten for tiden, betrodde hun meg sist vi snakket sammen. Dårlig søvn er sannsynligvis noe som hører med når en har passert åtti og vel så det.

– Merkelig at hun ikke har nevnt søvnproblemene for meg, sa Kari. – Vi som pleier å kunne snakke om alt mulig. Virker nesten som om hun unngår kontakt for tiden. Det er noe annet også, som plager meg. Jeg tenkte at det ville bli koselig for henne å strikke små plagg til nurket som snart kommer til verden. I stedet måtte jeg nærmest nøde henne til å ta fatt på den jakken Kine har ønsket seg. Vilma elsket å passe ungene da de var små, husker du det? Hun kunne ikke få nok av dem. Var haket sprekere enn oss på den tiden, må jeg innrømme. Er fremdeles over gjennomsnittet når det gjelder aktivitetsnivå og interesser, dermed er det ekstra sårt at hun er blitt så lunken når det gjelder familien.

Jens strakte hendene over hodet og gjespet.

– Det går seg nok til, sa han. – Når den lille kommer til verden, blir hun garantert like tullerusk som oss andre. Hun har kanskje glemt hvordan det er å ønske en ny verdensborger velkommen til verden. Dette er ikke noe å ta på vei for. Dårlige dager kan vi ha, alle sammen.

Kari nærmet seg Vilmas rekkehusleilighet utstyrt med nybak-

te boller hun nettopp hadde tatt ut av ovnen. Hun gikk ut fra at svigermoren ville få øye på henne fra kjøkkenvinduet og gjette seg til at det var en godbit på gang. Hun gledet seg til å sette tennene i baksten, samt få en oppklarende prat. Med et smil om munnen plasserte hun fingeren på ringeklokken. Ringte på enda en gang uten at noe skjedde. Ble stående og nøle før hun trykket ned håndtaket på ytterdøren og oppdaget at den ikke var låst.

de seg mot henne med et forvirret uttrykk i ansiktet, kunne hun grått av lettelse.

– Er det deg, Kari? sa Vilma forundret. – Hvor mye er klokken? Har jeg klart å forsove meg?

Kaffen var kokt, bollene i ferd med å fortæres. Rett som det var, kastet Kari et blikk bort på Vilma, som hadde slengt en morgenkåpe rundt skuldrene med skjodesløse bevegelser.

«Skal si du skremte meg! Dette er ikke likt deg, Vilma.»

Ulåst dør. Det måtte bety at Vilma var hjemme. Hun sto sikkert i dusjen. Hvis hun ikke var opptatt med å rydde kjellerrommet hun flere ganger hadde snakket om å gi seg i kast med.

Kari likte ikke å ta seg inn til andre mennesker ubedt, selv ikke sin egen svigermor. Hadde det ikke vært for bollene hun hadde gledet seg til å overrekke, ville hun gått hjem med uforrettet sak. Som det nå var, snek hun seg inn i gangen og lukket døren bak seg.

– Hallo! ropte hun. – Er du der, Vilma? Overraskelse på gang! Noe godt vi kan kose oss med til kaffen!

Ikke en lyd å høre. Noe ved den overdøvende stillheten gjorde henne urolig. Ulåst dør, ingen som svarte. Bare det ikke hadde skjedd noe alvorlig. Kari gikk inn på kjøkkenet, som var rengjort og ryddet. La fra seg posen med boller på benken og bestemte seg for å gjennomsøke huset. Nærmet seg døren som førte inn til Vilmas soverom med bange anelser. Kjente det som om hjertet spratt opp i halsen da hun fikk se svigermoren ligge urørlig i sengen med ryggen til.

– Vilma! Utbrøt hun.

I et sprang var hun borte ved sengen. Da Vilma snud-

Håret, som hun vanligvis var ganske nøye med, sto ut til alle kanter. Et merkelig syn. Det var noe som ikke stemte. Noe hun ikke kunne sette fingeren på.

– Skal si du skremte meg, utbrøt hun. – Dette er ikke likt deg, Vilma. Klokken er snart halv elleve og solen kaller på turglade mennesker. Våren er forresten like rundt hjørnet, la jeg merke til da jeg ruslet bort hit. Og her lå du og sov som en annen tornerose. Er det noe i veien? Kjenner du deg ikke bra?

– Visst gjør jeg det, svarte Vilma kort. – Jeg feiler ingenting. Det ble visst sent i går kveld. Damene i lesesirkelen var i overkant opptatt av den siste boken som har gått på rundgang. Det var Doris som var vertinne, denne gangen. *Å vanne blomster om kvelden*, heter romanen. Virkelig en perle. Du har kanskje lest den?

Kari ristet på hodet. Kjente at denne samtalen ble mer og mer merkelig, i og med at hun visste at Vilma ikke hadde vært ute med bilen kvelden før. Det la hun merke til da hun skulle en svipptur til butikken. Det lette snøfallet som hadde kommet tidligere på kvelden, sladret om at bilen hennes ikke hadde vært utenfor porten. Hun bestemte seg

for å tie. Tenke seg om før hun sa noe mer. Jens kunne hun ikke snakke med. Han ville vel bare bli irritert hvis hun maste om et forfall han ikke var villig til å ta stilling til.

Kari var i ferd med å krysse gaten da hun fikk øye på Doris, som løftet en hånd i været og vinket.

– Hei, sa hun.

– Jeg gikk akkurat og tenkte på Vilma. Lurte på om hun snart kommer tilbake til oss. Lesesirkelen er ikke det samme uten hennes underfundige betraktninger.

Kari svelget svaret som lå på tungen.

– Så hyggelig å høre, sa hun. – At hun er savnet, mener jeg. Jeg vet sannelig ikke, for å være ærlig. Tar det gjerne opp med henne hvis du vil, og ber henne ringe deg.

Lysene i Vilmas leilighet hadde bestandig vært et velkomment syn. Denne gangen var det søppelposen som sto på trappen Kari la merke til. Hun plasserte den velfylte posen i søppeldunken før hun gikk inn. For å være sikker på å være velkommen, hadde hun ringt på forhånd. Vilma satt foran peisen med et pledd over knærne. Smilet som lå på lur, lignet heldigvis det gode, gamle.

– Bare forsyn deg, sa hun. – Nytraktet kaffe på kannen nå som jeg visste at du skulle komme. Småkakene er heller ikke å forakte.

Kari sank ned i stolen som var forbeholdt henne. Kjente seg lettet med tanke på at Vilma så ut til å være i godt lune. Dermed var hun helt uforberedt på utbruddet som kom da hun refererte til samtalen med Doris.

– Hun gir seg ikke, altså. – Selv om hun har fått beskjed om at jeg behøvde en pause. Alle disse bøkene som skal diskuteres i hjel. Menes noe om, for enhver pris. Jeg begynner å gå lei, for å være ærlig.

Det dystre uttrykket som bredte seg i Vilmas ansikt, førte til at hun nesten ikke var til å kjenne igjen. Kari tok en bit av kjeks hun holdt mellom fingrene, mens hun lette etter noe å si. Noe som var egnet til å kalle på smilet.

– Skulle hilse fra Kine også, sa hun. – Hun har det bare bra, selv om hun påstår at hun snart er stor som et fjell. Jakken du holder på å strikke er kanskje ferdig?

– Det var da fælt til mas! hugg Vilma i. – Haster det slik, da? Er det ikke det ene, så er det det andre. Hva blir det neste dere vil ha meg til å gjøre?

Kari plasserte kaffekruset på bordet og spratt opp av stolen.

– Dette orker jeg ikke mer, utbrøt hun. – Du har vært ganske umulig å ha med å gjøre i det siste, Vilma, bare så du vet det. Det er rett og slett ikke hyggelig å omgås deg lenger. Jeg orker ikke mer av dette tullet. Hvis det er så at du ikke gidder å tilbringe tid sammen med meg, hadde det vært fint å få vite det!

Vilma kastet et forbauset

blikk på Kari. Rakk ikke å si noe før hun strøk på dør.

Kari satt travelt opp-tatt med å betjene kunder for biltilsynet da telefonen ringte. Hadde det ikke vært for at stemmen til Vilma var så pass ynkelig, ville hun sannsynligvis avvist henne med en brysk bemerkning.

– Jeg har ikke tid akkurat nå, sa hun. – Det har kommet et drøss med henvendelser i dag, og trafikken ser ikke ut til å avta. Var det noe spesielt du ville?

– Vi tar det senere, sa Vilma. – Passer det at jeg stikker innom en tur i kveld?

Kari var forberedt på besøket. Hun hadde oppfordret Jens til å stikke bort til en venn slik at hun og Vilma kunne snakke i fred. Hun sto på trappen med en bøtte salt hun hadde tenkt å strø utover isen da Vilma kom gående. Skikelsen som nærmet seg, var sammensunken. Nærmest ynkelig å se til. Noe som lignet redsel hugg til i brystet til Kari. Uten å tenke seg om, strakte hun frem en

hånd for å hjelpe Vilma opp på det første trappetrinnet.

– Tenkte at det var best om vi var alene sa hun, da Vilma spurte etter Jens. – I og med at det var noe du ville snakke med meg om, mener jeg.

Vilma vred på seg i stolen. Lette etter de riktige ordene.

– Det jeg ville si, var vel først og fremst unnskyld, sa hun. – Jeg vet at jeg ikke har vært enkel å ha med å gjøre i det siste. Har følt for å være i fred, for å være ærlig. Avfinne meg med situasjonen som har oppstått. Jeg vet at du bestandig har sett opp til meg, Kari. At du oppfatter meg som en myndig kvinne. Av det slaget som ordner opp med det meste. Det er slik jeg har vært. Slik jeg har sett på meg selv, men i løpet av det siste året har kroppen begynt å svikte. Jeg orker mindre og mindre. Sover ganske dårlig for tiden. Har vondt både her og der, dermed har jeg tatt forskjellige prøver og funnet ut at jeg er benskjør. Jeg, av alle mennesker. Kan du forstå det? Jeg har hørt hvordan du skryter av meg ute blant folk. Ordet sprek går stadig vekk igjen. Tøff som toget, er også et uttrykk du ofte bruker. Men det er ikke meg lenger, bare så du vet det. Den tiden er definitivt forbi.

Tårene som piplet frem og rant nedover Vilmas rynkete kinn, var et uvanlig syn. Vilma som aldri gråt. Som bestandig var den sterke. Den som visste råd.

– Kjære deg, sa Kari med klump i halsen. – Hvorfor har du ikke sagt noe? Tenk at du har båret på dette helt alene.

Hun bøyd seg frem for å gi Vilma en god klem. Trakk inn lukten av trygghet og varme, mens en følelse av takknemlighet fylte brystet. En varme hun så frem til å kunne gi tilbake nå som rollene var byttet om. •





Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



LANGTIDSFRIE PÅ ALBIR HILLS | MARS 2025 ELLER HØST/VINTER 2025/2026 | 3, 4 ELLER 6 UKER | FRA 14 990,-

Nyt langtidsferie på vinteren

Reis på langtidsferie i solfylte Spania, og bo 3, 4, 6 eller 8 uker på et av våre flotte langtidshoteller!

Sjekk ut Albir Hills – et herlig leilighetshotell med naturskjønn beliggenhet og flotte fasiliteter.

Albir på Costa Blanca, er perfekt for langtidsferie! Vårt leilighetshotell, Albir Hills, har alt du trenger for et behagelig opphold, inkludert utendørsbasseng, boblebad og treningsrom. Med mildt klima og vakre naturomgivelser er dette et ideelt sted for både avslapning og aktive dager. I nærheten finner du hyggelige kafeer, restauranter og butikker, samt

flotte turstier i naturparken Serra Gelada. Hotellet har en gratis shuttlebuss som går ned til sentrum av Albir flere ganger om dagen, slik at du enkelt kan utforske byen eller ta en tur til stranden.

Reiseverten arrangerer hyggelige, frivillige sosiale aktiviteter som utflukter, morgenturer, quiz og trivelige kaffestunder.

NORSKTALENDE REISEVERTER

Alle våre langtidsferier inkluderer en norsktalende reisevert som bor på samme hotell som deg.

FINN DITT FAVORITTHOTELL

På vår nettside finner du all info og kan se flere bilder fra alle våre langtidshoteller. Sjekk ut **Storytravel.no**.



Velkomstmiddag og utfukt inkludert i prisen

MARBELLA BEACH RESORT

Romslige leiligheter med flott beliggenhet i Elviria, et idyllisk område mellom Marbella og Fuengirola. Her kan du nyte det milde klimaet, flotte strender og naturskjønne turmuligheter. Hotellet har utendørsbasseng, treningsrom og kort vei til stranden. I nærheten finner du restauranter, butikker og Marbella med sin sjarmerende gamleby og eksklusive havn er lett tilgjengelig.

4 ELLER 8 UKER | FRA 22 900,-



WYNDHAM RESORT I MIJAS

En komplett ferieopplevelse på deilige Costa del Sol! Her bor du i komfortable leiligheter, hvor du kan nyte privatliv og ro, samtidig som du har tilgang til et stort, flott resort. Med flere bassenger, restauranter, treningscenter og butikker, finner du alt du trenger for et langtidsopphold. Et lite tog frakter deg enkelt rundt på området. Resortet ligger nær feriebyen Fuengirola.

4 ELLER 8 UKER | FRA 17 900,-



Uten singeltilllegg. Frokost inkludert i prisen.

KYSTBYEN SANTA POLA

Santa Pola er en sjarmerende kystby med rolige omgivelser, perfekt for langtidsopphold. Her bor du på et komfortabelt hotell med egen balkong, nær både strand, sentrum og flotte naturopplevelser. Frokost er inkludert, og middag kan kjøpes på hotellet. Dette er et ideelt valg for deg som reiser alene og ønsker en sosial og avslappende ferie med nærhet til storbyen Alicante.

3 ELLER 6 UKER | FRA 14 990,-



FUENGIROLA PLAYA

Leilighetshotellet Fuengirola Playa ligger på stranden i et rolig område av Fuengirola. Her bor du i moderne, velutstyrte leiligheter med kjøkken, stue og bad, og kan nyte soloppgangen fra din egen balkong. Hotellet har eget utendørsbasseng. Med nærhet til både strandpromenaden og byens mange tilbud, er dette det perfekte stedet for et langtidsopphold på Costa del Sol.

2, 4 ELLER 8 UKER | FRA 9 990,-

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først!
Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**
3000,-
Send sms:
STORY til 27333



MUSIKALSK OPPLEVELSE I VERONA, ITALIA

Bli med til Verona, der vi nyter operaforestillinger i storslåtte Arena di Verona, et romersk amfiteater med magisk atmosfære. Når mørket senker seg og orkesteret spiller, venter en uforglemmelig opplevelse. Vi skal bo sentralt i Romeo og Julies by, og nyte italiensk kultur og mat. Forestillingene varierer etter avreisedato:

- 14. august: Carmen og Nabucco
- 21. august: Carmen og Rigoletto
- 3. juli: Carmen og La Traviata + vinbesøk i Valpolicella.

14. AUG., 21. AUG. OG 3. JULI | FLY | 3 ELLER 6 DAGER | FRA 15 990,-



OPPLEV PUCCINI-FESTIVALEN I ITALIA

Bli med på en uforglemmelig operareise til Toscana og opplev Puccinifestivalen i Torre del Lago, der vi ser Turandot og Madam Butterfly under åpen himmel ved den idylliske Massaciuccoli-sjøen. Vi bor i sjarmerende Montecatini og utforsker historiske Lucca, Pisa og vakre Lericci, nyter vingårdsbesøk og båttur til operaen.

21. AUGUST 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 14 900,-



AMALFIKYSTEN: FERIE FOR ALLE SANSENE

Bli med til Sant'Agata sui Due Golfi, en sjarmerende landsby omgitt av sitronlunder ytterst på Sorrento-halvøya. Her får du det ekte italienske landsbylivet, med kort vei til Sorrento, Capri, Pompeii, Positano og Amalfi. Vi utforsker kystens vakreste byer, smaker lokale delikatesser og vandrer den berømte Gudestien med utsikt over Middelhavet. Nyt krystallklart badevann, sjarmerende spisesteder og uforglemmelige solnedganger!

9. JUNI 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 900,-



Denne reisen er «all inclusive» - alt inkludert i prisen!

KULTURREISE TIL VÄRMLAND OG DALARNA

Vi besøker hjemmene til de kjente kunstnerne Carl Larsson og Anders Zorn, samt Selma Lagerlöfs herskapelige herregård. På denne reisen får du oppleve fantastisk kunst, interiør og tekstil-design som har preget svensk historie. Forfatterne Tove Taalesen og Helén Wigh gjør turen ekstra spesiell med spennende fortellinger og høytlesing. Vi bor på luksuriøse herregårder, nyter deilig mat og avslappende omgivelser. Reisen er all inclusive – proppfull av kultur, kunst og komfort – og alt er inkludert i prisen!

18. MAI OG 2. SEPTEMBER 2025 | BUSS | 4 DAGER | FRA 11 900,-

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.



STOLTE EIERE: Hundene er søstrenes stolthet og glede. Her er Kerstin med toypuddelen Teddy, og søsteren Gittan med dvergpuddelen Inez.



GITTAN OG KERSTIN DELER LIVET SAMMEN

Hundene gir oss et aktivt liv

Søstrene takker hundene for at de ikke har blitt sofagriser. Gittan og Kerstin flyttet sammen og reiser nå land og strand rundt og konkurrerer i agility sammen med sine firbente venner.

TEKST: Anna Olofsson FOTO: Anna Olofsson

Hjemme i leiligheten i Sundsvall er det fullt kjørt med å pakke til den kommende konkurransen. Den går av stabelen i Sør-Sverige. Birgitta, eller Gittan som hun kalles, og Kerstin har konkurrert i agility i ti år.

Hver konkurranse beskrives der som et eventyr hvor dagene fylles med glede, god mat og vennskap. Både Gittan (72) og Kerstin Berglund (71) er rungende enige om at det er flaks at de har hundene sine.

– Ellers ville vi nok blitt sofagriser og sittet hjemme i sofaen og glodde på TV, sier Kerstin.

Gittan ser på søsteren.

– Nei, det har jeg vanskelig for å tro at du ville blitt. Det er nok mer sannsynlig at jeg er den som hadde blitt sittende i sofaen.

Når de ikke reiser rundt i Sverige og konkurrerer, bor de sammen i en leilighet på 105 kvadratmeter i en plussbolig i Sundsvall.

BILLIGERE OG KOSELIGERE

Det var våren 2021, da de bodde i hver sin ettromsleilighet, at Gittan skulle gå og se på en ny bolig. Hun ba Kerstin bli med.

– Jeg var nysgjerrig og ville se hvordan en leilighet i en plussbolig kunne se ut, sier Kerstin.

Plussbolig er en leilighet i et kompleks hvor det er personale som kan bistå med forskjellige praktiske ting, og her er også fellesarealer.

Under spaserturen hjem, spurte Gittan sin søster: «Vil du flytte sammen med meg?»

– Klart jeg ville. Vi innså at det var det beste som kunne skje. Vi tilbrakte hele tiden sammen og har alltid gjort det. Selv når barna var små, reiste vi sammen til fjellet eller andre steder. Det var naturlig for oss å flytte sammen, sier Kerstin.

Nå har de hvert sitt soverom, et hunderom, to mindre balkonger, to toaletter, kjøkken og en stor stue.

– Det ble et løft for oss.

Fra å bo i hver vår lille ettromsleilighet, som vi ikke trivdes i, til denne fine leiligheten. Dessuten ble det billigere. Vi deler alle faste kostnader som for eksempel leie, strøm, bil, bensin og mat, sier Kerstin.

De anbefaler flere å tørre å flytte sammen, det gir et tryggere, morsommere og mer innholdsrikt liv.

– Dessuten gir en plussbolig større trygghet. Vi er aldri alene, og det er flere forskjellige aktiviteter hver uke som vi kan delta på hvis vi vil, sier Gittan.

– Og hvis noe går i stykker, får vi hjelp til å reparere det. Før måtte vi ringe sønnen min, han var vaktmesteren vår som alltid måtte hjelpe oss. Nå har han fått ro og fred og trenger ikke stadig være i beredskap om noe går i stykker eller må repareres, sier Kerstin med et glimt i øyet.

UTFORDRER OSS SELV

Deres største interesse er hundene, Teddy (7), og Inez (4). Begge to er omplasseringshunder som kom til søstrene da de var noen måneder gamle. At de begynte med agility og å reise rundt i Sverige, har de Gittans yngste sønn å takke for. Det var han som konkurrerte med hunden sin og ba moren og tanten om å bli med.

– Det var også han som fikk oss til å skaffe campingvogn, sier Gittan.

Når søstrene drar ut med vognen og hundene, er det Kerstin som kjører og har ansvaret for å parkere vognen. I begynnelsen var det en utfordring siden hun aldri hadde kjørt campingvogn før.

– Vi visste ingenting om campingvogner. Det var et eventyr bare å koble den på for første gang. Jeg måtte starte med å øve på en stor parkeringsplass i Sundsvall for å lære meg å rygge og parkere med vognen, sier Kerstin.

I starten syntes hun det var ubehagelig når alle rundt på campingplassen sto og så

på når hun skulle rygge med vognen.

– Jeg følte at de tenkte: «Hvordan skal den gamle damen klare dette?» I dag bryr jeg meg ikke i det hele tatt. Det går faktisk bedre å rygge med publikum, sier hun spøkefullt.

Gittan forteller at Kerstin er modig. Hun er den av dem som tør og sørger for at ting skjer og blir gjort.

– Vi oppmuntrer hverandre til å tørre å utfordre oss selv og leve livet. Uten deg ville jeg ikke dratt ut med campingvognen, sier Kerstin.

NYTER LIVET MENS VI KAN

Det å gripe dagen og nyte livets gode er noe de begge står fast ved. De har erfart hvor raskt livet kan snu gjennom venner og bekjente, og de tar ingenting for gitt. Ofte minner de hverandre på å våge å leve og gjøre ting. Ikke la frykten begrense dem.

– Vi tar ett år av gangen. Ingen av oss vet hvordan vi har det neste sommer. Livet er til låns, og det skal nytes og leves mens vi kan, sier Kerstin.

Det er som regel om sommeren de reiser og

konkurrerer. Om vinteren synes søstrene det er slitsomt å løpe rundt i ridehaller. Det er underlaget som gjør det tyngre å løpe.

– Da vi begynte å konkurrere, var det litt av et sjokk å høre hvordan publikum skrek da vi løp. De skriker for at man skal løpe fortere, sier Gittan.

– Jeg tenker: «Men hallo – jeg er faktisk 71 år gammel, og jeg løper så fort jeg kan», sier Kerstin. Det er så morsomt at jeg til og med glemmer at jeg har skiveprolaps.

Uten hundene og treningen ville de ikke beveget seg så mye som de gjør. Hvor lenge de vil konkurrere og reise rundt i Sverige, vet ingen av dem. Det er helsen som styrer. Gittan forteller at det ikke bare er konkurransen, men alt rundt det som gir glede – vennene de møter, og alle de nye stedene de besøker.

– Det beste som finnes er når vi er fremme ved en campingplass og vi kan slå oss ned i stolene med en kopp kaffe eller et glass vin. Det er ferie og nytelse, sier Kerstin. •



SOMMERDONINGEN: Gittan (tv.) og Kerstin utenfor campingvognen de drar rundt i om sommeren når de konkurrerer i agility.

Historie i veggene

Det koselige lille huset har vært i Nina sin familie i generasjoner. Sammen har hun og familien lagt ned mange arbeidstimer og skapt sitt eget drømmehjem. Det er skakt, slitt og har masse sjarm!

TEKST: Lise M. Stang-Jacobsen FOTO: Lise M. Stang-Jacobsen



I SKOGKANTEN: Huset til familien ligger for seg selv langs en liten skogsvei. Her er det stille og rolig, og de har fine turmuligheter i nabolaget.



NYOPPUSSET KJØKKEN: Familien tilbringer mye tid på det nyoppussede kjøkkenet, og de setter stor pris på at alle kan samles rundt bordet. Her er lillesøster Tilla med husets ene pusekatt.

FLYTTET KJØKKENET: Før familien pusset opp hadde de kjøkken i dette mellomrommet. Der det gamle skapet står i dag var det inngang fra gangen.





PENT PORSELEN: Martin har samlet på porselen i mange år, og de har mange vakre serviser. Her er det bare å velge eller mikse.

HJEMMELAGD LUNSJ: Det er duket for lunsj med bakst fra Nina og mye godt pålegg. Bordet er lagd av en lokal håndverker og er massivt og rustikt.



Gården ligger landlig til utenfor sentrum av Holmestrand. Langs en liten landevei, omkranset av både skog og åker, åpent og fredfylt på samme tid. Navnet er Traet, og det kommer av det gamle ordet for jordstykke. Nina forteller at det var faren til tippoldemoren hennes som kjøpte det i 1875. Da hadde de nok en liten åkerlapp, noen husdyr og selvhushold, slik det ofte var på den tiden.

– Jeg elsker all historien fra tidligere generasjoner som er igjen her. Jeg kan ofte tenke på hvordan de levde livet sitt her, sier Nina.

Paret er litt usikre på om det er to tømmerkasser som har blitt satt sammen, men det er opprinnelig et tømmerhus. Inngangspartiet som har blitt til gang, bad i første etasje, og to ekstra soverom i andre etasje bygde de på for noen år siden. Da de to barna, Anton og Tilla, kom, merket de fort at de trengte litt mer plass.

– Tenk at de bodde tre familier her sammen før i tiden, sier Nina.

Om sommeren leide de ut huset til oslofolk som kom på sommerferie, mens de selv flyttet ut i bryggerhuset.

– Vi har ikke et veldig stort hus nå heller, men hverken vi eller barna kunne drømt om noe annet. Vi har blitt så glad i dette huset.

FLYTTET RETT INN

Nina og Martin flyttet inn i 2003, og da så huset litt annerledes ut innvendig enn det gjør nå. Det var viktig for dem

BLÅTT OG GRØNT:

Familien har malt huset i lyse farger, og det er grønne og blå toner som går igjen. Denne gamle kista har vakker slitasje.



Følg Nina på
Instagram:
[@ninarullgardina](https://www.instagram.com/ninarullgardina)



EN STILLE STUND: Nina husker at bestemoren alltid satt og tittet ut av vinduet, og nå kan hun forstå hvorfor. Å sitte her med kaffekoppen gir ro i sjela.



«Vi har hatt med oss gamle bilder av huset underveis for å klare å bevare sjelen.»



BOLLEBAKING: Å stå på kjøkkenet og trille boller gir Nina ro og skaperglede. Hun skulle gjerne ha bakt på heltid.



NYBAKTE SKOLEBOLLER: Nina smører melis på de nybakte skolebollene.



FYRER MED VED: Den gamle vedkomfyren har de ved siden av den nye, og de syns det er koselig å kunne fyre i den her på kjøkkenet.

begge å ta vare på alt som var verdt å ta vare på og ikke ta noen forhastede beslutninger. De ønsket å gjøre mye av oppussingen selv og bruke tid på å ta gode valg. At de valgte å vente noen år med å pusse opp kjøkkenet, har gjort at de har hatt mulighet til å spare og få det kjøkkenet de ønsket seg. Rommet innenfor kjøkkenet kaller de for Mel-lomrommet, og det var der de hadde kjøkken tidligere. Det var lite, men det fungerte fint. Da de flyttet inn, lå kjøkkenet midt i huset, hadde tre dører, et vindu og pipe. Det gjorde at det var liten plass til kjøkkenbenk og skap. Nytt kjøkken ble bygd i den gamle finstua,

og det gamle kjøkkenet ble delt i en bod og i et lite rom. Finstua som skulle bli kjøkken, ble helt ribbet ned. Utenpå de gamle tømmerveggene var det flere lag med både plater og tapet som ble fjernet. Det eldste tapetet var festet rett på tømmerveggen og er trolig fra midten av 1800-tallet. Heldigvis kunne de beholde det gamle håndhøvlede taket, og de syns det bare er ekstra fint at det både er skakt og skjevt under taket. Hele ytterveggen måtte byttes for å få inn vindu og utgangsdør. Deler av den gamle tømmerveggen lot de være fremme, mens resten fikk panel.

– Bestemor lever fortsatt, og hun

syns det er så koselig å komme hit. Å se hvordan vi har fått det og at huset blir tatt godt vare på.

Da hun bodde i huset, var de gamle vinduene som regel dekket av rimfrost. I dag har huset vinduer fra nittitallet. Da ble det nemlig gjennomført en større oppussing i huset, og det var nok det siste som ble gjort før Nina og Martin satte i gang.

– Vi skiftet først hele taket, det var bare blikktak på huset tidligere.

Og så kledde de om hele huset utvendig. Det var et hus i enkel sveitserstil og uten så mye utskjæringer og pynt, og slik ville de at det skulle fortsette å være.

– Vi har hatt med oss gamle bilder av huset underveis for å klare og bevare sjelen, sier Martin.

Han har gjort mye av oppussingen selv, med god hjelp fra familie. De større tingene har de hatt håndverkere til å utføre. Huset ble bygget på med blant annet et stort bad og vaskerom.

ENDRING I PLANENE

– Planen var å åpne opp mer fra kjøkkenet og ut mot gangen, men det er en bærevegg. Så da løste vi det med en åpning, og så forlenget vi kjøkkenet ut mot gangen, sier Martin.

For å få mer plass inne på selve kjøkkenet har de dobbelt kjøleskap med fryser i gangen utenfor spiskammeret, sammen med et kjøkkenskap.

– Den løsningen er vi godt fornøyd med, sier Nina.

Hun elsker å bake og kan av og til drømme om å gjøre det på fulltid. Da fyller det seg fort opp med kjøkkenmaskiner og mel, og hun syns det er supert å ha spiskammer med masse hylleplass. I uthuset har familien laget seg et koselig bakstehus med bord, stoler og en stor vedfyrst ovn. Der har de hatt mange hyggelige kvelder, og Nina får virkelig utfoldet seg med bakeinteressen. Både boller, brød og pizza har de testet ut.

– Livet er mye bedre med duften av fersk gjærbakst i hus! •



DYRKER PÅ KJØKKENET: Nina liker å dyrke litt i småskala og har fått noen små tomatplanter som hun håper skal vokse seg store og fine.



FARGERIKE BOKSER: Nina syns det var så fin emballasje på mat før i tida. Hun har gjerne gamle bokser fremme på sitt nye kjøkken.



SVEVENDE: Vakre ballongpendler i transparent stoff svever i rommet og reflekterer lyset. Balloon, fra kr 2889, fra Bolia.



TIDLØSE SKYER: Kolleksjonen Nyttillverkad fra Ikea kommer nå i sin sjette utgave, og består av en rekke tidløse favoritter – alle i ny drakt. Sengetøyet Skyar fra 1973 er igjen i sortimentet, nå under navnet Ångsvitvinge. Sengetøyet er opprinnelig tegnet av formgiveren Sven Fristedt og trykket skal forestille en naturtro himmel med hvite skyer.



ORGANISK: Loungestolen Havanna Loaf fra danske Eilersen, kr 16 916.

Til inspirasjon

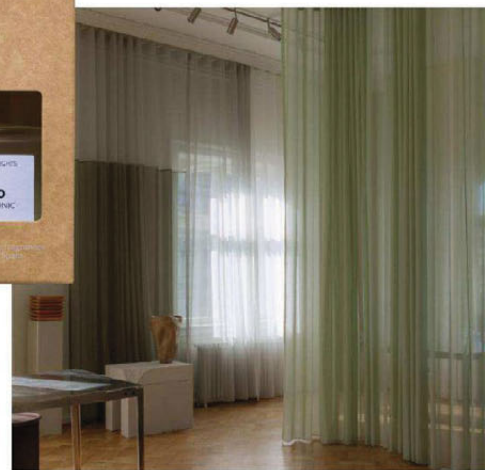
La deg inspirere av vakre materialer, former og dufter.

VEGGSPEIL: Uregelmessig form i mangotre med vokset finish, kr 2799, fra Ellos Home.



DUFTENDE: Apothecary Northern Lights Oslo dufter himmelsk. Kr 240 fra Vila Hermanos.

DØRSMYKKE: Vakre håndtak fra norske Lovehandles- en produsent som tilbyr et bredt utvalg av knotter og håndtak til både kjøkken, skap, dører og garderober. Caiax håndtaket kommer i to størrelser og er laget av solid messing og rattan. Kr 600.



FLORLETT: & Drape skaper stemning med sine skreddersydde gardiner – disse i den sarteste mintgrønne nyanse i et deilig lett materiale. La deg inspirere.



En drøm fra fortiden

Den duse fargen, den nette fasongen
og de yndige broderiene – denne cardiganen
bringer tankene tilbake til 50-tallet.

DESIGN: Rachel Søgaard (strikk) & Karen Marie Dehn (broderi)/Filcolana **FOTO:** Filcolana



«FABIENNE» CARDIGAN

Størrelser: S (M) L (XL)

Passer til brystvidde: 80–88 (89–96)
97–104 (105–112) cm

Plaggets mål:

Overvidde: 97 (105) 113 (121) cm

Ermelengde: 34 cm alle str.

Hel lengde: 48 (50) 52 (54) cm

Garn: Peruvian Highland Wool fra Filcolana (100% ull, 50 g = 100 m)

Garnforbruk jakke: 400 (450) 450 (500) g i farge 355 (Green tea)

Garnforbruk broderi:

Tilia fra Filcolana i farge 335 (Peach Blossom), 341 (Winter Peach) og 361 (Madeira Rose). Bruk gjerne dobbelt garn. Peruvian Highland Wool fra Filcolana i farge 254 (Coral), 255 (Limelight), 334 (Light Blush) og 345 (Rosewood)

Merci fra Filcolana i farge 609 (Rosehip), 615 (Filur) og 1636 (Papaya)

Arwetta Classic fra Filcolana i farge 254 (Coral) og 361 (Madeira Rose)

Veil. pinner: Rundp (80 cm) og strømpep nr. 4 og 4½

Tilbehør jakke: 6 knapper

Tilbehør broderi: Soluvlies (vann-oppløselig innleggsmateriale), strameinål nr. 22–20 med spiss, spraylim for tekstil.

Strikkefasthet: 20 m og 28 p i glattstrikk på p 4,5 mm = 10 x 10 cm.

Fremgangsmåte: Arb strikkes nedefra og opp i glattstrikk, bolen frem og tilbake og ermene rundt. Ved ermeåpningene settes delene sammen til bærestykket, som strikkes frem og tilbake med fellinger til kuppelerme. Skuldrene strikkes sammen, og til slutt strikkes knappestolpene. Blomstene broderes på.



TEKNIKKER/FORKORTELSER:

o-inn (felling med overtrekk): 1 r løst av, 1 r, trekk den løse m over.

v-økn: Stikk venstre p med retning fra forsiden, og vekk fra deg selv, inn under tråden mellom to m og løft tråden opp på p og strikk den vridd r.

h-økn: Stikk venstre p med retning fra baksiden og inn mot deg selv, inn under tråden mellom to m og løft tråden opp på pinnen og strikk den r.

BOL

Legg opp 189 (205) 221 (237) m på rundp 4 mm med vanlig oppleggsteknikk eller legg opp med italiensk opplegg slik: Legg opp 95 (103) 111 (119) m med kontrastgarnet på rundp 4

mm. Strikk 2 p r. Klipp av tråden. Start med Peruvian Highland Wool og ta første m løst av på alle p og strikk 1 p r, 1 p vr, 1 p r. Neste p: *1 vr, stikk høyre p under den tverrlenken som vender nedover i strik-kegarnet på den 3 p nede i arbeidet (= 1. p med Peruvian Highland Wool), og strikk den r*, gjenta fra * til *, til det er 1 m igjen, strikk denne m vr. Det er nå 189 (205) 221 (237) m på p. Strikk frem og tilbake i ribb (1 r, 1 vr) som m viser til arbeidet måler 5 cm. Bytt til p 4½, sett en markør i hver side 46 (50) 54 (58) m inn fra kanten og strikk frem og tilbake i glattstrikk til arbeidet måler 30 (31) 32 (33) cm. Avslutt med en p fra retten. Fjern for-

siktig kontrastgarnet.

Neste p (vrangen): *Strikk vr til 7 m før markøren, fell av 14 m*, gjenta fra * til * 1 gang til, strikk vr p ut. Det er nå 83 (91) 99 (107) m på bakstykket og 39 (43) 47 (51) m på hvert forstykke. La arb hvile.

ERMER

Legg opp 48 (52) 56 (60) m på strømpep nr 4 med vanlig oppleggsteknikk eller legg opp med italiensk opplegg slik: Legg opp 25 (27) 29 (31) m med kontrastgarnet på strømpep nr. 4. Strikk 2 p r. Klipp av tråden. Start med Peruvian Highland Wool og strikk 1 p vr. Sett sammen omg og fortsett rundt. Strikk 2 omg vr. Neste p: *1



vr, stikk høyre p under den tverrlenken som vender nedover i strikkegarnet på den 3 p nede i arbeidet (= 1. p med Peruvian Highland Wool), og strikk den r*, gjenta fra * til *, til det er 1 m igjen, plukk opp den siste tverrlenken og strikk den r sammen med siste m (siste m på omg). Det er nå 48 (52) 56 (60) m på omg.
Sett inn en maskemarkør ved starten av omg. Strikk rundt i ribb (1 r, 1 vr), som m viser, til arbeidet måler 5 cm. Fjern forsiktig kontrastgarnet. Bytt til strømpep nr 4½ og glattstrikk og øk 12 m jevnt fordelt på første omg = 60 (64) 68 (72) m.
Fortsett rundt i glattstrikk og øk 1 m på hver side av markøren på hver 10.

omg totalt 5 ganger slik: Strikk 1 r, v-økn, strikk r til siste m, h-økn, 1 r = 70 (74) 78 (82) m. Fortsett til ermet måler 34 cm eller ønsket lengde.
Neste omg: Fell av 7 m, strikk r til der er 7 m igjen, fell av disse = 56 (60) 64 (68) m. La ermet-m hvile og strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Sett delene inn på rundp nr 4½ ved å sette ermene inn over de avfelte m i hver side av bolen = totalt 273 (297) 321 (345) m. Sett inn en maskemarkør i hver overgang mellom bol og ermer (totalt 4 markører).
Fortsett i glattstrikk og fell slik (retten): *Strikk r til 2 m før markøren, o-innt,

flytt markøren, 2 r sm*, gjenta fra * til * ytterligere 3 ganger, strikk r p ut = 8 m felt.

Gjenta disse fellingene på hver 2. p ytterligere 5 (6) 7 (8) ganger. Avslutt med en p fra vrangen = 225 (241) 257 (273) m 71 (77) 83 (89) m på bakstykket, 33 (36) 39 (42) m på hvert forstykke og 44 (46) 48 (50) m på hvert erme.

Nå flyttes markørene 1 m inn på hhv. bak- og forstykkene. Dvs. 1. markør flyttes 1 m mot høyre, 2. markør 1 m mot venstre, 3. markør 1 m mot høyre og 4. markør 1 m mot venstre. Merk deg at denne m IKKE teller med i totalt antall m på ermene.

Videre felles det kun inn på ermene slik (retten): *Strikk r til markøren, flytt markøren, *o-innt, strikk r til 2 m før neste markør, 2 r sm, flytt markøren*, gjenta fra * til * 1 gang til, strikk r p ut = 4 m felt.

Fell på denne måten på hver 2. p totalt 15 ganger = 14 (16) 18 (20) m på hvert erme. Samtidig, når det er felt i alt 10 ganger, felles det av til hals (samtidig som fellingene på ermene fortsetter) slik:

Fell i begynnelsen av hver p 10 (11) 12 (13) m 1 gang i hver side, 2 m 2 ganger i hver side og 1 m 2 ganger i hver side = 133 (147) 161 (175) m.

Neste p (retten): *Strikk r til markøren, fjern markøren, 1 r, fell av 14 (16) 18 (20) m (ermene) – det er 1 m igjen på p etter de avfelte, fjern markøren*, gjenta fra * til * 1 gang til, strikk r p ut.

BAKSTYKKET

Forts frem og tilbake i glattstrikk over m på bakstykket, og legg opp 1 ny m i hver side på 1. p = 73 (79) 85 (91) m. Strikk 8 (10) 11 (13) p glattstrikk. La m hvile.

VENSTRE FORSTYKKE

Start med garnet fra vrangen på venstre forstykke. Strikk vr p ut, og legg opp 1 ny m i ermehullssiden = 18 (20) 22 (24) m. Fortsett frem og tilbake over disse m til det er strikket totalt 10 (12) 14 (15) p fra der det ble startet med garnet. La m hvile.

HØYRE FORSTYKKE

Legg opp 1 ny m på høyre p og fortsett over m på høyre forstykke fra vrangen, strikk vr p ut = 18 (20) 22 (24) m. Fortsett frem og tilbake over disse m til det er strikket i alt 10 (12) 14 (15) p fra der det ble startet med garnet. La m hvile.

SKULDRE

Legg det ene forstykket m mot samme

SJABLON: Bruk den som inspirasjon eller mal til broderiet.

antall m på samme side av bakstykket rette mot rette. Strikk m fra de to dele sammen to og to samtidig som de felles av. Strikk sammen den andre skulderen på samme måte.

HALSKANT

Bruk rundp nr. 4 og start med garnet ved høyre kant foran. Strikk opp 1 m i hver av de avfelte m langs halsen og strikk opp 3 m for hver 4. p langs det rette stykket, strikk r over de 37 (39) 41 (43) hvilende m på bakstykket og videre ned langs venstre side av halsen = i alt ca. 89 (95) 101 (107) m.

Strikk 2,5 cm ribb (1 r, 1 vr). Avslutt med en p fra vrangen.

Neste p (retten): *1 vr løst av med garnet foran arbeidet, 1 r*, gjenta fra * til *, og avslutt med 1 vr løst av.

Neste p: *1 r, 1 vr løst av med garnet foran arbeidet*, gjenta fra * til *, og avslutt med 1 r. Fell av med italiensk avfelling, slik:

Træ en butt nål med garnet.

NB: Starten er forskjellig, avhengig av om 1. m på p er r eller vr: Hvis 1. m er en r-m: Beg med pkt. 1 og fortst derfra. Hvis 1. m er en vr-m: Begynn med pkt. 4, men ta ikke m av pinnen. Forts derfra.

1. Stikk nålen inn i den 1. m på venstre p, som om den skulle strikkes vr, trekk tråden igjennom.
2. Stikk nålen inn mellom 1. og 2. m fra baksiden og ut på forsiden.
3. Stikk nålen igjennom 2. m, fra forsiden og ut på baksiden.
4. Stikk nålen inn i 1. m, som om den skulle strikkes rett, og ta m av p.
5. Stikk nålen fra forsiden inn

i 2. m fremste m-ben som om den skulle strikkes vr, trekk garnet igjennom.

6. Stikk nålen inn i 1. m som om den skulle strikkes vr, og ta m av p. Gjenta pkt. 2–6, til det er igjen 1 m. Sy den siste m av som i pkt. 4.

VENSTRE KNAPPESTOLPE

Strikk opp ca. 3 m for hver 4 p med p nr. 4 fra retten langs venstre forstykke = ca. 97 (101) 105 (109) m. Strikk 2,5 cm ribb (1 vr, 1 r). Aslutt med en p fra vrangen. Strikk de siste 2 p som på halskanten. Fell av med italiensk avfelling (se fremgangsmåte over).

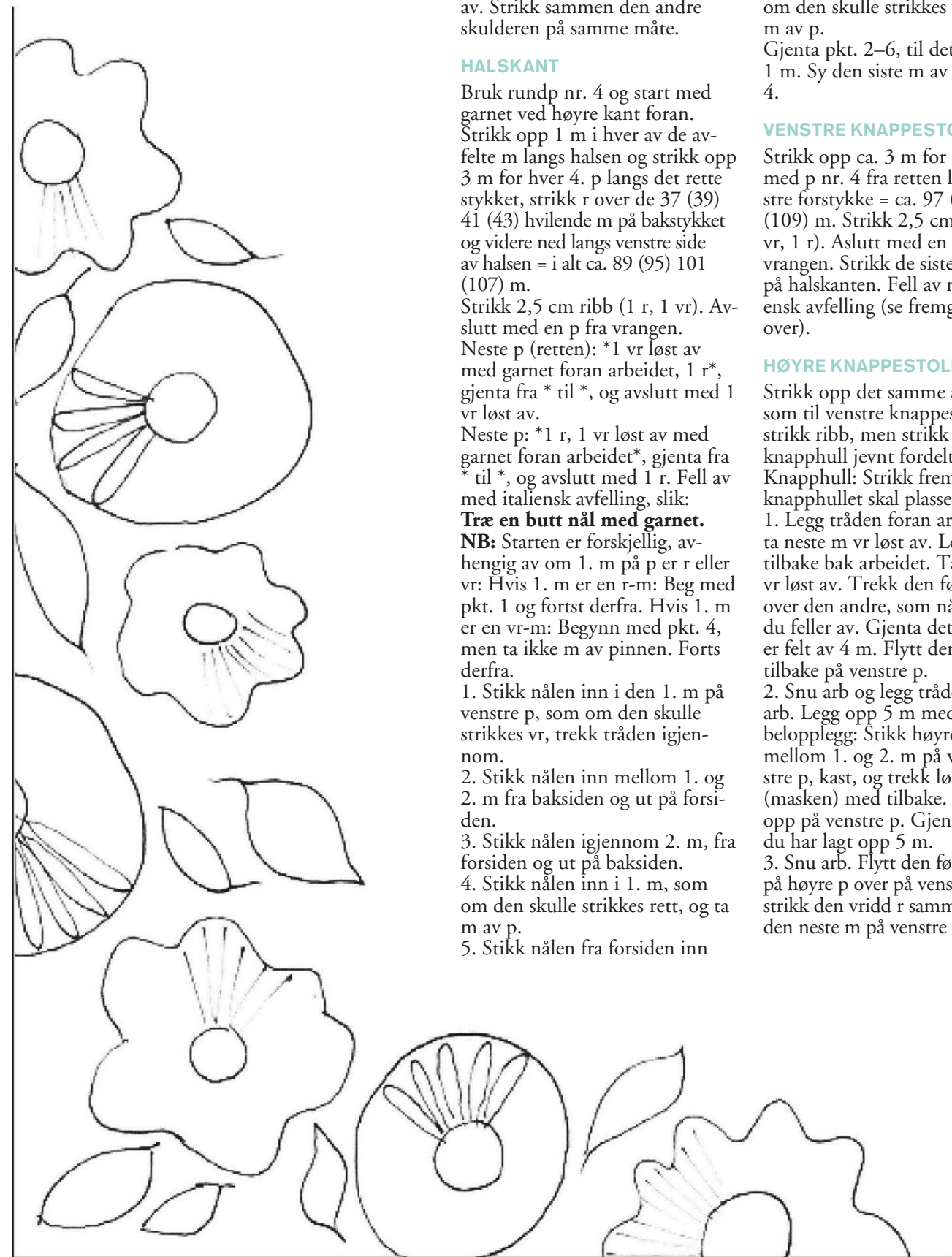
HØYRE KNAPPESTOLPE

Strikk opp det samme antall m som til venstre knappestolpe og strikk ribb, men strikk inn 6 knapphull jevnt fordelt på 4. p. Knapphull: Strikk frem til der knapphullet skal plasseres.

1. Legg tråden foran arbeidet og ta neste m vr løst av. Legg tråden tilbake bak arbeidet. Ta neste m vr løst av. Trekk den første m over den andre, som når du feller av. Gjenta dette til det er felt av 4 m. Flytt den siste m tilbake på venstre p.

2. Snu arb og legg tråden bak arb. Legg opp 5 m med kabelopplegg: Stikk høyre p inn mellom 1. og 2. m på venstre p, kast, og trekk løkken (masken) med tilbake. Sett den opp på venstre p. Gjenta dette til du har lagt opp 5 m.

3. Snu arb. Flytt den første m på høyre p over på venstre p og strikk den vridd r sammen med den neste m på venstre p.





MONTERING

Fest alle løse tråder. Sy sammen det lille hullet under hvert erme og sy sammen øverst på ermet. Skyll opp arbeidet, sentrifuger lett og la det tørke flatt.

BRODERI

Broder blomstene på frihånd etter sjablongene eller overfør motivet til jakken slik: Tegn motivet opp på soluvlies etter sjablongen. Spray tekstilim på soluvliesens bakside. Plaser soluvlies med motiv på vrangen. Tråkle langs konturlinjene på de største formene med sytråd. Broder blomstene med henholdsvis plattsøm, millefleur og kjedesting. Broder bladene med plattsøm, flettet plattsøm eller schattersting, alt etter garn-type og størrelsen av bladet. Plukk ut tråkletråd, klipp vekk soluvlies, vask strikketøyet og skyll grundig. Damp arbeidet lett fra vrangen.

BRODERITIPS

- Ikke stram stingene, sjekk at maskene rundt broderiet ikke trekker seg sammen.
- Pass på at du stikker nålen ned i en maske og ikke i et mellomrom.
- Lodne garntyper som Tilia surrer seg lett når du trekker tråden igjennom strikketøyet, så strekk ut garnet for å unngå knuter.
- Søk hjelp til de ulike broderiteknikkene på nett, f.eks. videoer med Karen Marie Dehn på YouTube eller skisser på selfmade.no.





Der fjorden møter frukthagene

Hardanger er et naturparadis av de sjeldne, hvor fjorden møter frukthager og kneisende fjell. En reise hit byr også på rikt med kultur. Du får både ro i sjelen og flust av eventyr.

TEKST: Lise Løtte Winther-Øy FOTO: Øystein Haara, Per Lide, Silje Solvi, Fredrik Ahlsen, Dahle, Elisabeth Emmerholt, JALH, Heisemål Hardangertjord, Tobias L. Torjusen, Reinhold Kager, Toke Mathias Hiskjær

NASJONALROMANTISK: Vi forstår godt at Tidemand og Gud henter inspirasjonen til sitt ikoniske maleri fra Hardanger.

HARDANGERS GULL:

Hardangerepler har fått en spesiell status, både som råvare og basis for blant annet siderproduksjon.

SOV SØTT

Overnatt i en frukthage. Lei deg inn i en koselig hytte, et telt eller et gammelt hus på en av de frodige gårdene med utsikt over fjorden.

KOSETUR: Disse jentene opplever «Frukt og siderruta» i Ulvik.

VÅRENS BLOMSTRENDE EVENTYR

Er Hardanger Norges mest romantiske sted? Det mente Tidemann og Gude og viste det med «Brudeferden i Hardanger». Når frukttrærne står i blomst, er i hvert fall rammen for romantikk ideell.

Gjennom generasjoner har folk valgfart til Norges nest lengste fjord for å oppleve våren. Da forvandles det allerede fagre landskapet til et lappeteppes av blomster. Som regel starter det i slutten av april og varer ut mai. Når de mange frukthagene er i full blomst, er det ingen tvil om at «nå er det vår».

Langs den dype Hardangerfjorden står det tett i tett med eple-, kirsebær-, pære- og plommetrær. Rundt 600 000 trær! Og på hver av disse fylles grenene med hvite, rosa og lyserøde blomster. Det er ikke det minste rart at det føles som å ha trådd inn i et maleri!

I tillegg lukter de friske blomstene himmelsk.

Det er takket være fjorden og dens fire sentrale forgreninger at frukttrærne har ypperlige vekstvilkår. Til sammen avgir de om natten varmen fra solstrålene. Det gir stabile og milde temperaturer gjennom vekstsesongen. Fjorden skaper også luftstrømmer som reduserer risikoen for frostskafer. At trærne står plantet i de bratte sidene rundt fjorden, gir dem dessuten bra med lys. En heldig kombinasjon som gir frukten fra Hardanger dens karakteristiske smak og aroma som i dag også er kjent utenfor Norges grenser.

Enten du reiser hit for å nyte utsikten, smake på mangfoldet av kortreist mat, knipse bilder av blomstringen, eller inspirert av Hardanger griper samtlige valg, vil du få mange fine minner. hardangerfjord.com

HARDANGERSØM: For oss som har levd en stund, denne broderiteknikken kjenner du trolig fra barndomshjemmet.



TIPS!

Innimellom tilbys det kurs i den gamle broderiteknikken. Bunadinteressert? Museet har en imponerende samling.



NORGES NASJONALINSTRUMENT: Hardangfela ligner på en fiolin, men den har vanligvis åtte strenger, fire er spilletråder og fire resonanstråder. Det gir en særegen, klangfull lyd med en gjenklang som mange beskriver som både vakker og mystisk.

FJORDEN SOM FORTRYLLER

Hardangerfjorden er med sine fire «fjordarmer» nesten som en labyrint av vannveier mellom fjellene, med innsjøaktige partier og trange sund. Den 183 meter lange fjorden strekker seg fra kysten sørøst for Bergen, innover gjennom Vestland fylke, til den innerste delen ved Odda. Omgitt av dramatiske fjell fletter den seg vakkert inn i landskapet. Hardangerfjorden er selve hjertet i regionen.

Den lengste «fjordarmen» er Sørfjorden, «det indre Hardanger». Eidsfjorden er kjent for sine fossefall og gir tilgang til Hardangervidda nasjonalpark, Granvinfjorden, Utnefjorden og Fykkesund er for de fleste mindre kjente – men like vakre.

Området byr på kremen av både norsk kultur og natur. Start med å ta det hele inn fra vannet. «Labyrinten» gjør det til en spennende opplevelse. Det finnes flere turer å velge mellom, som fjordcruise fra Norheimsund til Eidsfjord. Et rolig «seilas» forbi sjarmerende bygder og frodige fruktgårder. Eller, lei en kajakk.

Hardanger er en skattkiste av tradisjoner med lange og dype røtter. Kjent for sine flotte folkedrakter så vel som sin klingende folkemusikk. Gå ikke glipp av Hardanger Folkemuseum i Utne. Lær om både hardingfelemusikken og hardangersøm.

Å rusle mellom de gamle husene i friluftsmuseet gir dessuten et innblikk i hvordan folk levde i Hardanger på 1700- og 1800-tallet. hardangerfolkemuseum.no

DE TURGLADES PARADIS

Vi kan knapt tenke oss et mer spennende sted å gå tur, og du trenger ikke være en «fjellgeit». Det finnes utsiktspunkter og turstier for alle kropper, og over alt vil de gi deg postkortvakre bilder å ta med deg hjem, enten det er på netthinnen eller med kamera.

Lofthus er et populært utgangspunkt. Herfra går det en populær, mer krevende tur opp fjellet, kalt Nosi-turen. Den følger de historiske Munketreppene, en steintrapp som ble laget av munk på 1200-tallet, med en fantastisk utsikt over Sørfjorden.

Andre velger seg Vøringsfossen i Måbødalen i Eidfjord, et av våre mest kjente fossefall. Her stuper vannet 182 meter ned i den dype dalen. Turstien er sikret med gangbroer. Fra utsiktspunktet kan du kjenne spruten fra fossen i ansiktet.

Steinsdalsfossen i Norheimsund er en annen foss verdt et besøk.

Verdensberømte Trolltunga, som strekker seg ut mot fjorden hele 1100 meter over havet, er en drøy halvdagstur.

En annen populær turdestinasjon i området er «Dronning Sonjas panoramatur», som går opp til 1100 meters høyde i fjellet mellom Kinsarvik og Lofthus, med utsikt over Sørfjorden og Folgefonna.

Det er mange naturskjønne turopplevelser å velge mellom. For deg som ikke kan, eller vil gå langt: Egentlig trenger du ikke å gjøre annet enn å stoppe ved en fruktgård for å nyte den billedskjønne utsikten. Som i Ulvik, innerst i Hardangerfjorden.

Det er listet opp mange turtips på: hardangerfjord.com

OMAHOLMEN: Utenfor Lofthus finner du denne idyllen av en øy, et herlig sted for en utflukt, piknik eller dagstur med båt.



KJEÅSEN: Gården ligger på omtrent 600 meters høyde over Simadalsfjorden og er blitt kjent som en av Norges mest utlgjengelige gårder. Nå går det vei hit.

TIPS!

Det er en sti bak fossefallet. Der kan du oppleve vannmassene strømme ned mens du står trygt under.

STILLHET!

Nyt stillheten i den vakre naturen. Ta en pause, kjenn på fjordens ro og fjellenes majestetiske nærvær, mens du gleder deg over hva øynene ser.



EN FLYTENDE RESTAURANT: Selv om du ikke har tenkt å spise på «Iris», restauranten er et kunstverk på Hardangerfjorden.



SMAKEN AV HARDANGER: På restauranten «Iris» får du en smak av Hardanger som er noe utenom det vanlige.

FRUKT- OG SIDERRUTA

Familien Syse driver en av de mange fruktgårdene i Hardanger. I seks generasjoner har de holdt driften i Ulvik ved like. Syse Gard ligger i et bratt terreng mellom de ruvende fjellene og har en gripende utsikt til Hardangerfjorden.

– Jeg er stolt av mitt opphav og trofast mot historien, sier Erling Uglenes (30) – sjette generasjon på Syse. Gården er utpekt som en av få «Håndlaga bedrifter» i Norge. Det vil si at de tar vare på tradisjoner og samtidig utvikler nye produksjonsmåter. På gården lages alt fra saft, sider og syltetøy til foredlet lammekjøtt som fenalår og spekepølse.

Sammen med gårdene Lekve og Hakastad utgjør Syse Norges eneste frukt- og siderrute. Du kan melde deg på den koselige spaserturen som går fra fjorden og sentrum, gjennom frukthager og opp til gårdene.

Som grønne og blomstrende lommer, ligger de mange gårdene i Hardanger mellom fjellene, og mange av dem har åpne tun og egne utsalg. De fleste tilbyr også smaksprøver, men det er lurt på forhånd å si fra at du ønsker omvisning og/eller smak av produkter.

Gårdene har ulike fruktbaserte produkter. Noe du bør utforske. Mest kjent er bygdene for sine epler, «gullet» som sies å ha en spesiell balanse mellom sødme og syre.

Flere av gårdene har dessuten tilgang til naturbeite. Noe som gir gode forhold for å ha sau og drive kjøttproduksjon. Frittgående beiting i frisk natur skal visst nok gi en ettertraktet kjøttsmak.

Gårdene i Hardanger eksporterer flere av sine produkter til både inn- og utland. siderruta.no, sysegard.no

PRØVESMAKING: På Syse og andre gårder kan du delta i prøvesmakinger av deres egne produkter. Det kan kombineres med omvisning på gården(e).



SMAKEN AV FJORD OG FJELL

Hardangers matkultur er dypt knyttet til naturen og sesongene. De senere årene har de markert seg med innovative matkonsepter, en kombinasjon av tradisjon og nyskaping. Som på restauranten «Iris», en oval «blikkboks» plassert på Hardangerfjorden. Verdens største flytende kunstinstallasjon, «Salmon Eye». Her får du «smaken av Hardanger» i en høyst uvanlig setting.

Hvis fisk er noe av det beste du vet, kan du takke Hardangerfjorden. Fiskeoppdrett er en av de største bransjene i området, med hvert år en produksjon på over 40 000 tonn laks og regnbueørret. Ofte serveres laksen og ørreten røkt, gravet eller stekt, og regnes som en klassisk rett for regionen. Fjordreker er en annen Hardanger-delikatesse.

At flere gårder driver med småskala produksjon av kjøtt og meieriprodukter, gir deg også annet å velge mellom. Spekepølse og fenalår servert med flatbrød og rømme er noen av spesialistene. Ostene fra området, spesielt ferskosten, passer utmerket til de mange fruktproduktene. Honningproduksjon holdes også i hevd.

«Killing» er en tradisjonsrik godbit du bør smake, en myk og søt lefse med lag av rømme, sukker og kanel. Den serveres ofte til kaffen. Under fruktblomstringen er det også tradisjon med rømmegrøt og spekemat.

Utne Hotel, som er Norges eldste, har på «Glo Bistro» mange tradisjonelle Hardanger-retter på menyen.

Mer kortreist enn her kan ikke mat og drikke bli. I Hardanger går natur, kultur, og historie hånd i hånd.





SYSE GÅRD: Syse Gard er en familiedrevet gård i Ulvik, kjent for sin produksjon av frukt, sider og kjøttprodukter.

**SMÅK EPLE-
BAKST!**

Når eplene modner om høsten, fylles Hardanger med en liflig duft av bakst, fylt med epler. Kos deg på en lokal kafé!



HALDEN

Fiskemoro

Haldenkanalen, som strekker seg fra Halden til Aremark, er en skjult perle for fiskeentusiaster. Selv om vinteren er den perfekt for en avslappende dag med fiske. Vinterfiske krever imidlertid forsiktighet. Glem aldri å undersøke om isen er tykk nok til å gå på.

Her finner du mange forskjellige fiskearter, som: Abbor, gjedde, ørret, røye og mort.

Det er viktig å merke seg at fisket kan variere avhengig av sesong og værforhold, så det er alltid lurt å sjekke lokale fiskeinformasjon eller kontakte lokale fiskeforeninger for oppdatert informasjon. For vinterfiske trenger du en isborr for å lage hull i isen, samt en isfiskestang og passende agn, som for eksempel mormysjka eller maggot. Husk å kle deg varmt og lagvis.

ATLANTERHAVSVEIEN

En unik vei!

Den blir ofte omtalt som en av Norges mest spektakulære veier. Langs åtte kilometer forbinder Atlanterhavsveien øyene i havgapet mellom Molde og Kristiansund. Den er litt av et syn med sine dramatiske broer, som den berømte Storseisundet Bru, alle bygget i en storslått natur. Broene gir en følelse av å være i ett med naturen. Vi våger å påstå: Du har ikke utforsket Norges kystlandskap uten å ha kjørt Atlanterhavsveien.

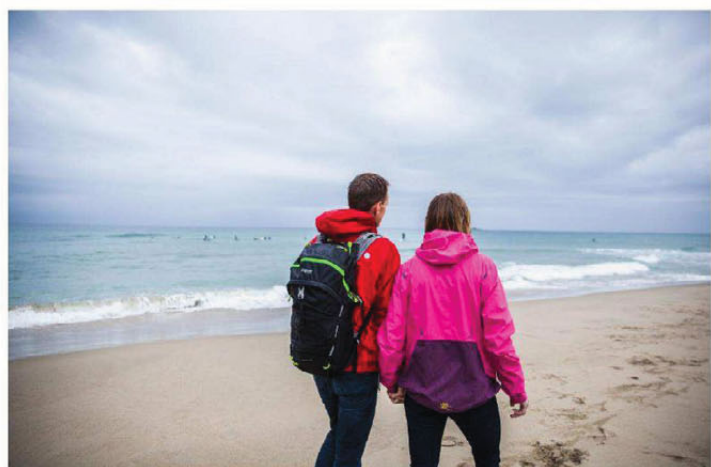
I tillegg til de fantastiske broene tilbyr Atlanterhavsveien en rekke aktiviteter og naturopplevelser. Besøk Håholmen, en sjarmerende øy med historisk betydning, der du kan lære om den lokale kulturen og nyte en deilig sjømat til lunsj. For deg som liker å fiske, er det utallige muligheter for både havfiske og fiske langs kysten. Det er også mange koselige småbåthavner, fiskevær og strender i området.

Ingen reise er komplett uten å smake lokal mat. Tradisjonelle retter er klippfisk og fiskesuppe. De gir deg en smak av kysten.

På rett tid av året kan du her oppleve en solnedgang som blir uforglemmelig. Den synker rett ned i havet. Atlanterhavsveien er en reise som gir minner for livet.



Sven-Erik Knøff



Martin Håndlykken

SOLASTRANDA

Forfriskende

En kort kjøretur fra Stavanger finner du Solastranda. Om vinteren får den en helt spesiell sjarm. Med sine brede strender, imponerende sanddyner, og den friske sjøluften, er stedet ideelt for en oppfriskende spasertur. Det er en roligere atmosfære her. Nyt lyden av bølger som ruller inn mot kysten, utsikten mot Nordsjøen og den deilige brisen som gir en meditativ følelse. Kanskje du vil avslutte turen med et besøk på en av de mange koselige kafeene eller restaurantene nær stranden?

KARMØY

Topp utsikt!

Panoramahyttene er den perfekte overnatting om du ønsker å utforske den vakre kystlinjen i Rogaland. Bedre kan neppe utsikten over havet bli. Hver hytte har det du trenger, alt fra kjøkkenfasiliteter, til stue med peis og terrasser hvor du kan nyte den friske sjøluften. Karmøy er kjent for sine sjarmerende fiskevær og fine strender. Kanskje dere også vil besøke Karmøy Vikinggard, for å lære om vikinghistorie?



Ida Kristin Vollum

I SALG NÅ!

Mønsterstrikk

17 JAN 2015 - KR 109

100
sider
oppskrifter

Nyheter!
**SESONGENS
FINESTE
PLAGG**

**+ Smarte
teknikker
trinn for
trinn**

**GENSEREN
"ALLE" VIL HA**

**VARMT
& VAKKERT
TIL DE
MINSTE**

Ukeblad

Bestill på SMS!

Send SMS: MS25 til 2205

109 kr trekkes fra mobilabonnementet og er hele kostnaden tilknyttet kjøpet.

Eller klikk og bestill på Bladkiosken.no

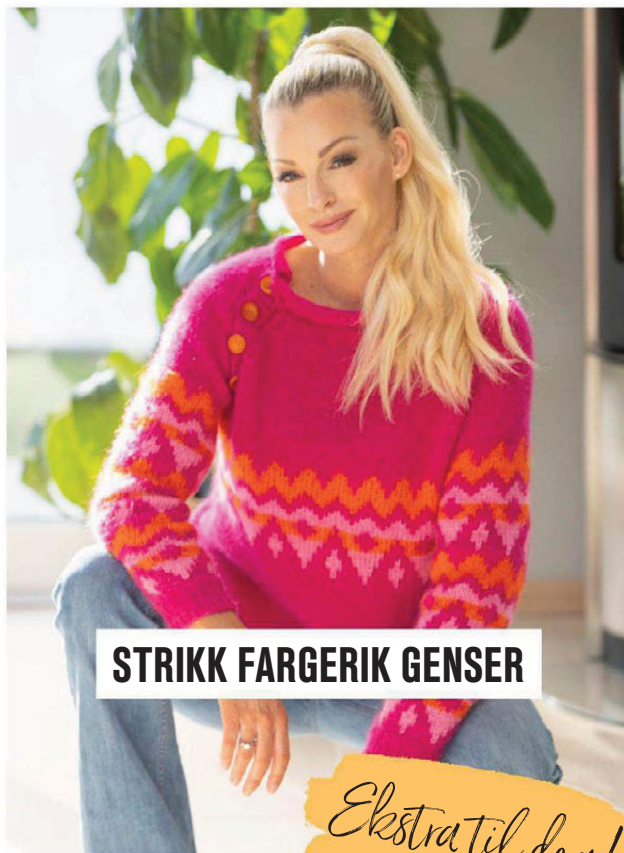


NESTE NUMMER KOMMER I SALG 28. FEBRUAR

Mye å glede
seg til!



Fastelavnsbakst i flere former

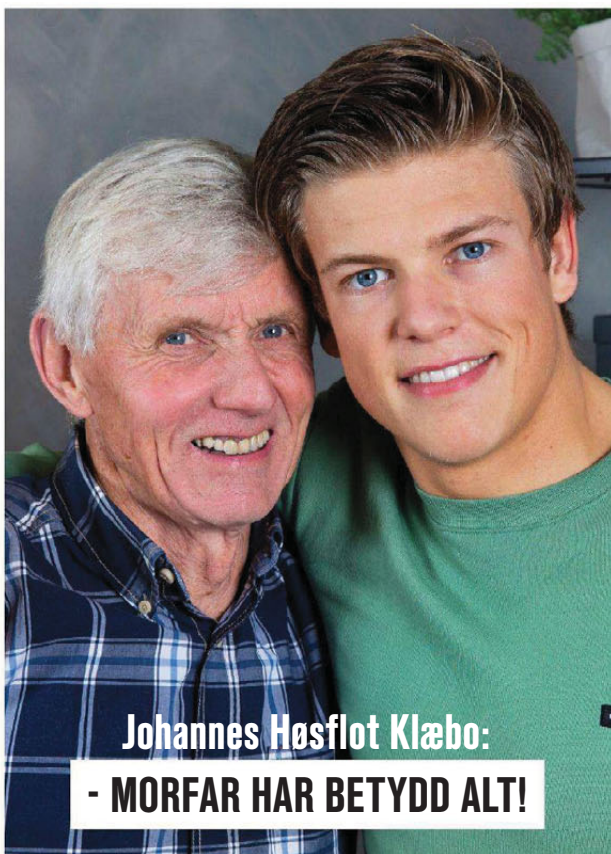


STRIKK FARGERIK GENSER

Ekstra til deg!

18 SIDER MED HISTORIER
FRA VIRKELIGHETEN

- Anne stjal mannen min
- Jeg ble en fange i mitt eget hjem
- Jeg prøvde nettdating
- Tålmodigheten min ble satt på prøve
- Kunne jeg ha reddet deg, Marianne?
- Krisen ga meg nye krefter
- En bønn til svigermor
- Jeg lurte mannen min



**Johannes Høsflot Klæbo:
- MORFAR HAR BETYDD ALT!**



Vårlig eleganse

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

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

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

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

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

Klarna

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS