

DE BLÅ SIDENE: **Jeg var besatt av ham**

UKE 11 • 14. MAR 2025 • KR 67

NORSK

Mye å glede seg til!

Ukebladet



Ekstra!

**12
SIDER**

DEILIG VÅRMENY

**Enkel
flettestrikk
på tykke pinner**

**Deilige
badehotell**



**LEK DEG
MED ROSER**



bc 004 13 UKEBLADER

Det villeste vi har gjort for kjærligheten

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

Annonsevalg

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

Redaktør

OLE MARTIN BJØRKLID • ole-martin.bjorklid@egmont.com

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.no

På minsider.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

ABONNEMENTSPRISER

1 år kr 1871 ½ år kr 1039
(pristillegg utenfor Norden)

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



**story
house**
EGMONT

Utgivelse av stoff i Norsk Ukeblad skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til våre kunder fra det elektroniske arkivet. All 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.

Du kan redde liv

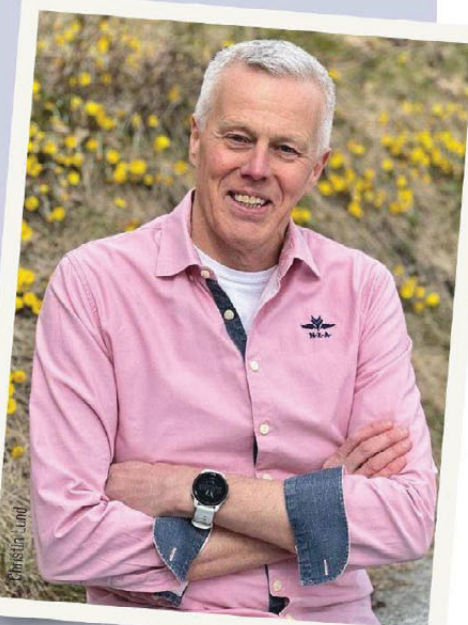
Har du tenkt på at du kan redde opptil syv liv hvis du velger å donere bort organene dine når du selv ikke er mer?

I denne ukens blad kan du lese en sterk historie om Nina Kim Becker Eriksen (58). Lungene hennes ble så dårlige at hun de måtte skiftes ut raskest mulig hvis hun skulle kunne leve videre. Hun orket ikke den minste ting, alt var et ork, og det så virkelig ikke lyst ut.

En transplantasjon er ikke gjort i en håndvending. Det er mye som skal klaffe hvis det skal fungere, og ikke minst, man er helt avhengig å ha organer tilgjengelig.

Over 600 nordmenn venter på et livreddende organ eller flere. For at de skal kunne få det, betyr det jo at noen er villig til å donere bort sine. Hva tenker du om det? Kunne du tenke deg å donere bort organene dine den dagen du selv ikke lenger trenger dem?

Datteren min har registrert seg som organdonor. Selv har jeg aldri fått surret meg til å gjøre det. Nå trodde jeg at det var for sent, at jeg var for gammel og slitt. Men alle kan faktisk bli donorer, uansett alder. I Norge har donorer på over 90 reddet liv. Det finnes hverken en øvre eller nedre grense for å bli donor. Å hjelpe et annet menneske til å leve videre, er noe av det største du kan gjøre. Det er enkelt å bli donor. Det koster deg så lite, og det betyr så mye. Les mer på organdonasjon.no.



«Å hjelpe et annet menneske til å leve videre, er noe av det største du kan gjøre.»

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

52

Innhold

REPORTASJER

- 6** – Vi var så redde for å miste deg, jenta mi!
- 11** Det ville vi har gjort for kjærligheten!
- 50** Bryllupsfest på scenen
- 52** – Elsker å ta vare på tradisjonene
- 56** Flyttet inn på togstasjonen

MAT

- 20** Vårlig vennemiddag
- 26** Flotte festkaker

HELSE

- 32** Omega-3 gir deg superhelse
- 36** Helsetips

LESELYST

- 38** – Nå mangler jeg bare en kjæreste
- 40** Jeg ryddet ham ut av huset
- 42** Jeg var besatt av ham
- 44** Vennene våre brakte oss sammen
- 46** En bitter lærdom
- 68** Kassadamen

BOLIG

- 14** Med roser i hovedrollen
- 62** Sjarm på slektsgården

STRIKK

- 58** Sett pris på turkis!

REISE

- 74** Deilige badehoteller
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

- 2** Leder
- 48** Spør Lise
- 83** Neste uke

Spinner videre på familietradisjonen

Heidi Lækken

20

14

Be inn på vennemiddag

Fargerike roser

Nadine Elizabeth Martinuzzi

Floriss

16 sider kryssord hver uke!



FORSIDEFOTO:
VIKING GARN
Foto: Hanne Stensvold, Morten Bendiksen, Getty Images, Smögens Havsbad och Vann Spa Hotell och Konferens

*«Men da sa Jonatan at det var ting
som måtte gjøres, selv om de var
farlige, for ellers er jeg ikke noe
menneske, bare en liten lort.»*

Astrid Lindgren i «Brødrene Løvehjerte»

LITEN I DET STORE BILDET: Vår egen verden blir liten når vi får bedre utsikt. Her fra fjellkanten av Trolltunga som troner over Ringedalsvatnet mellom fjellene i Odda, Rogaland.



NINA FORBEREDTE SEG PÅ Å DØ:

– Vi var så redde for å miste deg, jenta mi!

Nina trodde tungpustheten skyldtes stillesittende jobb og for lite trening. Først etter et år gikk hun til legen. Da hastet det: *Du vil dø om du ikke raskt får nye lunger!* Samtidig fikk Nina vite at hun skulle bli bestemor.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Gry Traaen og private bilder

Jeg har fått livet i gave på nytt, sier Nina Kim Becker Eriksen (58).

I dag er hun farmor til hele fire fine gutter som bare kjenner henne som leken og energisk. Hennes egen mor derimot blir rørt til tårer når vi prater om hvor syk Kim har vært.

– Jeg har verdens beste datter, starter Wenche Hermansen (76) med å si og knuger sin eneste datter inntil seg.

Trebarnsmoren vet å sette pris på hvert minutt med henne.

– Nina er ikke en som belaster andre med sine problemer, får vi vite.

– Jeg så jo at hun var syk, men ante ikke at hun trengte nye lunger.

Wenche måper fortsatt over alvoret.

– Å få høre at Nina var satt på en donorliste kom som et sjokk!

Vi er i Heggedal hos Nina og ekte mannen Morten Becker-Eriksen (61), som har 20 års fartstid som par. Mens har trer tilbake for å jobbe, starter mor

og datter fortellingen om hvor nære Nina var å miste livet.

– Jeg ville ikke skremme mamma, forklarer Nina. Båndet mellom dem er nært og kjært.

– Overfor Morten derimot hendte det at tårene rant over. Utrettelig har han vært oppmuntrende ved min side. Det var jo fryktelig skremmende å få vite, og ikke minst merke, at lungene mine ikke lenger fungerte godt nok. Jeg klarte knapt å gråte på grunn av manglende pust.

Hun var allerede svært syk da legene kartla hvor ille situasjonen var.

– Jeg vet ikke hvorfor lungene mine kollapset. Legene antok at det var arvelig relatert.

KLAR BESKJED

Da Nina begynte å føle seg syk, jobbet hun med webdesign, grafisk-design og programmering.

– Jeg satt mye foran PC'n og følte meg ofte sliten. Gradvis merket jeg at



HYLLER LIVET: – Det går ikke én dag uten at vi vet å sette pris på fortsatt å ha hverandre, sier mor og datter, Wenche og Nina.



pusten ble dårligere. «Er jeg virkelig i så dårlig form?» spurte jeg meg selv skuffet. Jeg trodde at det skyldtes mangel på trening. Så begynte jeg å gå ned i vekt, og jeg var allerede slank. Til slutt veide jeg 20 kilo mindre enn hva jeg gjør i dag. Jeg var radmager!

Wenche nikker – rørt av minnet.

– Jeg var bekymret, men forsto ikke hva som feilte henne. «Sliter hun med spiseforstyrrelser?» lurte jeg.

Det gjorde slett ikke Nina.

– Først ett år etter at jeg begynte å bli tungpustet, gikk jeg til legen, forteller hun.

– Han insisterte på en pusteprøve. Resultatet viste at jeg bare hadde tredve prosent lungekapasitet igjen. Jeg trengte nye lunger – snarest mulig! Mine egne klarte ikke lenger å gjøre jobben sin.

Hun fikk med seg en tykk perm med

informasjon hjem fra Rikshospitalet i Oslo.

– De ønsket at mine nærmeste skulle lese hva det sto der, at vi som familie skulle være forberedt.

Hvis jeg ikke fikk to nye lunger, ville jeg dø!

DØDELIG SYK

Morten har kommet inn i stuen. Lenge lytter han taust med alvoret skrevet i ansiktet.

– Jeg hadde neppe levd den neste vinteren uten nye organer, tror Nina.

Den gaven fikk hun sommeren 2019. Før de kom så langt, hadde hun fått som oppgave å legge på seg. Det var nødvendig for at hun skulle tåle den store operasjonen.

– Smaken av tran henger fortsatt igjen i minnet, forteller hun humoristisk om «oppfeitingen».

– For å gå opp i vekt, måtte jeg drikke smoothies med rapsolje.

Grimasen hun lager avslører at smaken slett ikke var god.

– Jeg fikk i meg mange kalorier, men bare å puste stjal de fleste kaloriene.

Pusten krevde stadig mer energi og ble svakere. Til slutt klarte jeg knapt å tygge. Morten måtte mose maten min. Det ble ofte fiskeboller i hvit saus med poteter ...

Ett år før operasjonen trengte hun rullestol for å komme seg rundt.

– Det var ikke mange meter jeg orket å gå. Også da jeg dusjet, måtte jeg sitte.

Hun kunne heller ikke sove liggende. Da stoppet pusten opp.

– Å sove sittende gir ikke den beste søvnen, forteller hun tørrvittig.

Når man sliter med et så grunnleggende behov som å puste, fungerer heller ikke hjernen som den skal.

Nina begynte å forberede seg på å dø.

– Tankene mine vandret mot en potensiell nært fremtidig begravelse – min egen. Jeg tenkte: «Vil det være bedre å dø enn å være så syk?»

EKTEMANNEN FIKK HJERTEINFARKT

Å leve med livet på vent med et håp om å få nye organer er krevende både for den syke og de pårørende.

– Vi holdt pusten i håp om at Rikshospitalet ville ringe Nina, husker Wenche tilbake.

Både mor og ektemann har blikket rettet mot den flotte kvinnen ved enden av spisebordet.

– Jeg var veldig redd for å miste deg, Nina, sier Morten. Tonefallet avslører hvor dypt han kjente på det.

– I etterpåklokskapens lys burde vi ha pratet mer sammen om hvor tøft vi begge hadde det, synser han.

– Begge forsøkte vi i stedet å holde humøret til den andre oppe. Jeg er usikker på om det er en strategi jeg vil anbefale andre. Den vinteren føltes svært mørk for oss.

Et halvt år før Nina ble operert fikk han hjerteinfarkt.

– Genetisk var jeg i faresonen, men stress og belastning forverret helt klart situasjonen.

Det skjedde da han var alene i skogen. Da det ikke ga seg, la Morten seg ned på den vinterfrosne bakken. Tankene hans gikk til Nina hjemme i rullestolen, som han visste trengte ham.

– Jeg fikk heldigvis hjelp i tide, avkorter den sympatiske ektefellen *sin* dramatiske historie.

– I dag går det veldig bra med både Nina og meg.



STØTTENDE: – Morten har virkelig vist at han er der for meg i både «gode og onde dager», sier Nina.



LEKEN FARMOR: – Jeg fikk drømmen min oppfylt, å være en leken farmor, sier Nina som gjerne har de fire guttene på besøk.

FULL AV ENERGI: Det er moro å ha en farmor som vet å sette pris på å ha tanken full av energi.



SKÅL FOR LIVET: Det er lov å unne seg en skål for livet når en har vært nære på å miste det.



Før de nådde dit de er i dag, måtte paret gjennom enda flere tøffe tak.

FARMOR

Da Nina var på sitt sykeste og Morten fikk hjerteinfarkt, fikk de vite at hun skulle bli farmor. Sønnen hennes Mika (34) og hans samboer ventet tvillinger. Hennes første barnebarn.

– Selvsagt ble jeg veldig glad, men det gjorde også vondt ikke å vite: «Ville jeg leve lenge nok til å møte barnebarne mine?»

Nina trekker pusten langt ned i magen – med nye og sterke lunger.

– Det neste som skjer er at den ene tvillingen dør, deler hun trist.

– Å være for syk til å stille opp for mitt eneste barn og hans kjære var fryktelig sårt.

Hun understreker at Morten, som hun har vært sammen med side sønnen var konfirmant, både er en dedikert bonusfar og bestefar.

– Absolutt, skyter Wenche kvitrende

inn: – Jeg kunne ikke ha fått en bedre svigersønn.

Morten tar blid imot rosen. Han gleder seg over at de i dag har fire gutte-barnebarn i alderen ni til snart ett år.

– Å bli farmor var for meg en svært stor motivasjon for å bli helt frisk, forteller Nina.

– Jeg ønsket å bli sprek nok til å leke, løfte og sparke fotball med dem. Noe jeg virkelig nyter å gjøre. Jeg låner guttene så ofte jeg kan, gjerne én og én av gangen, for å gi hver enkelt nok oppmerksomhet. Å ha krefter til å være en morsom farmor betyr enormt mye både for meg og barna, sier hun takknemlig.

– Alt dette fine jeg kan glede meg over i dag er takket være at jeg fikk den telefonen fra Rikshospitalet, og beskjeden om at nye lunger ventet på meg!

DYPT TAKKNEMLIGE

Lungetransplantasjon er et omfattende kirurgisk inngrep. Brystbenet splittes for å åpne brystkassen. Pasientens

egne lunger fjernes før donorens settes inn. Vil kroppen godta dem – eller ikke? Hvis operasjonen er vellykket vil den gi en normal lungefunksjon. Det kan imidlertid oppstå komplikasjoner både under operasjonen og i tiden etterpå.

– At det var min datters siste sjanse, var en skummel tanke, deler Wenche sårt.

Sykehuset ringte klokken halv tolv en sommerkveld i 2019. Nina kjente igjen nummeret.

– Først satt jeg bare å stirret på telefonen. Jeg ble så oppkavet at jeg nesten ikke klarte å puste. Morten pilte rundt i huset og pakket en veske med det mest nødvendige til meg. Å få en slik gave er rørende, men det lå også en redsel bak å motta den. Vi visste jo at det var en farlig operasjon, sier Nina.

Alle hennes nærmeste satt på venterommet da hun ble operert.

– Det tok nervepirrende lang tid, minnes Morten.

SAMHOLD: – Jeg kunne ikke ha fått en bedre svigersønn, roser Wenche – og Nina er også godt fornøyd.



– Det tok hele syv timer før vi fikk beskjed om at operasjonen var vellykket.

Da vi komme inn til Nina, lå hun i kunstig koma koblet til en pustemas-kin. «Hun vil ikke komme til bevisst-het før i morgen», mente legen.

– Seks timer senere, ved midnatt, ringte telefonen. Jeg ble overrasket over at det var Nina. Hun hørt overlyk-kelig ut, hun skravlet som bare det, ler Morten.

– Da skjønte jeg at de nye lungene fungerte. Vi pleier å si at jeg har fått «raske» lunger.

– Jeg tenker ofte på den som ga meg et nytt liv, sier hun.

– På dem som savner én av sine. Å donere bort et organ er en raus og vak-ker gave, en av de mest betydningsfulle. Min familie og jeg er dypt takknemlige.

EN NY START

– Nå har hver dag blitt en fest, føler mamma Wenche.

Hun knuger hånden til datteren.

– Jeg er så glad i denne jenta, hun er den fineste som finnes!

Etter at Nina ble syk, har de blitt

flinkere til å sette ord på følelsene.

– Vi er mer bevisste på hvor heldige vi er, mener Nina.

I dag trener hun yoga, pilates og styrke og øver seg på å løpe. Alt for å verne om helsen.

Hun er også aktiv som frivillig i Arbeidsutvalget til Landsforeningen for hjerte- og lungesyke og foreningen sitt likepersonarbeid på Rikshospitalet.

– Når jeg er på kontroll på Rikshos-pitalet, går jeg alltid innom kapellet og tenner lys. Til ære for det mennesket som ga meg livet i gave på nytt og dens etterlatte, forteller Nina beveget.

Siden operasjonen har hun fått mye ut av livet.

– Først flyttet vi til Heggedal, nær- mere både mamma og sønnen min, og i 2022 giftet vi oss, forteller Nina.

– Det var mitt tredje frieri og endelig fikk jeg et klart «JA», skyter Morten skøyeraktig inn.

Bryllupet ble feiret i deres nye hage.

– Mamma holdt en nydelig tale, roser Nina varmt.

– At vi giftet oss ble for familien en felles hyllest av livet. •

BLI ORGAN-DONOR

I skrivende stund venter 31 personer på nye lunger i Norge. Hele 515 trenger en nyretransplan- tasjon, 43 står på ventelisten for levertransplantasjon, 11 må ha et nytt hjerte, og syv personer ny bukspyttkjertel. Det finnes ingen garanti for å få ønsket oppfylt.

For å bli organdonor bør du informere dine nærmeste om at du sier ja. De vil alltid involveres i en donasjonsprosess på syke- huset, og bli bedt om å bekrefte ditt ønske etter at du er død.

Dine nærmeste kan være partner, familie, venner, kollegaer, fastlege eller naboer. Du kan skrive deg inn som donor på helsenorge.no. Se organdonasjon.no/donorkort



Det villeste vi
har gjort for
kjærligheten!



Vi har spurt et knippe kjendiser hva det villeste de har gjort for kjærligheten er – og hva som gjorde at de falt for sin utkårede.

TEKST: Høge E. Tarresdal FOTO: Morten Bendiksen, Instagram, Svein Brimi, NTB og Getty Images

**EINAR TØRNQUIST (42),
PROGRAMLEDER, SAMBOER MED LINN BJØRNSSEN**

– Hva er det vildeste du har gjort for kjærligheten?

– Jeg har ikke gjort noe vilt for kjærligheten i hele mitt liv, jeg jobber jevnt og trutt som en snekke på rolig sjø. Jeg er nok en ganske streit fyr og har ikke engang fridd! Det kommer til å bli det minst crazy frieriet du noen gang har hørt om.

– Hva falt du for ved din partner?

– Vi hadde en veldig god kjemi umiddelbart. Det gjør at vi fortsatt den dag i dag, hvis vi har vært på en eller annen fest, har veldig lyst til å sitte hjemme og ta bare et glass sammen etterpå og fortsette praten der. Kjemien er fortsatt der etter elleve år.



Hallgrím Válgæiss



Morten Røed

**HARALD EIA (59),
PROGRAMLEDER, KOMIKER OG SOSIOLOG,
GIFT MED NADINA BOUHLLOU:**

– Hva er det vildeste du har gjort for kjærligheten?

– Der har jeg ikke noe spennende svar å gi deg. Jeg har bare jobbet jevnt og trutt for kjærligheten. Hardt arbeid er hemmeligheten.

– Hva falt du for ved din partner?

– Det får jeg ikke lov til å si ... Men hun er fantastisk. Helt fantastisk!



Morten Røed

**– Tone Damli (36),
ARTIST, FORLOVET MED MARKUS FOSS:**

– Hva er det vildeste du har gjort for kjærligheten?

– Jeg føler jo at jeg sto ganske hardt på back in the days for å slå kloa i Markus. Jeg er ikke en som gir meg så lett. Det skulle nok riktignok gå noen år før vi faktisk ble kjærester, men jeg fikk ham på kroken til slutt. Jeg går langt for kjærligheten og for den jeg har lyst til å være sammen med.

– Hva falt du for ved din partner?

– Det må være hans evne til å spre glede og være positiv. For det er han. Om han så er syk eller fyllesyk, så er han en sånn som ikke viser det. Han har en sånn positiv energi som er helt priceless!

Tone fortalte også nylig i en podcast at et av ritualene hun og ektemannen har er å dusje sammen hver kveld før de legger seg.

Morten Berdaksen



HENRIETTE STEENSTRUP (50),

SKUESPILLER OG KOMIKER, GIFT MED RUNE ASSMANN

– Hva er det vildeste du har gjort for kjærligheten?

– Jeg har dratt på interrail og trodde jeg skulle møte en fyr nede i Hellas, hvor det viste seg at det bare var jeg som hadde oppfattet det som en avtale. Så jeg satt der alene da, på en øy i Hellas, i tre uker og ventet. Det vil jeg ikke anbefale noen. Sørg for å få verifisert sannelige avtaler. Dette var altså før mobiltelefonens tid.

– Hva falt du for ved din partner?

– Det var først og fremst utseendet for min del, flirer Henriette før hun legger til:

– Det hjelper absolutt på det, altså. Så har jeg funnet en mann som er en god samtalepartner og helt rå sånn ellers også, egentlig, sier Henriette som fant kjærligheten på ny og giftet seg med Rune etter at hun skilte seg fra sin første ektemann, skuespilleren Fridtjov Såheim.



Morten Berdaksen

VÅR STAUDE (58),

PROGRAMLEDER, SAMBOER

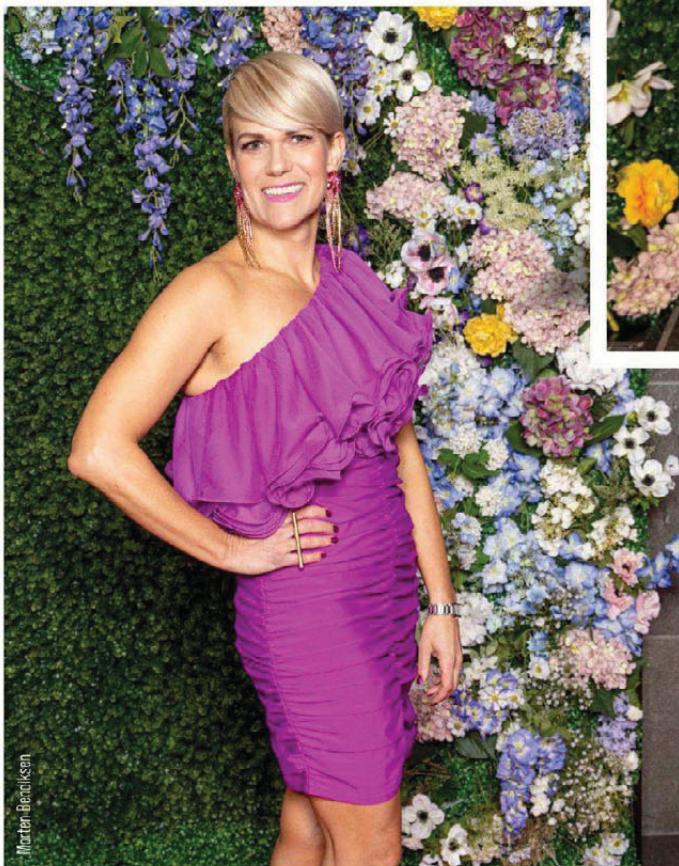
MED KNUT HOLMANN:

– Hva er det vildeste du har gjort for kjærligheten?

– Det vildeste er vel å våge å velge kjærligheten for andre gang. Å vite hva jeg var ute etter og velge det som var best for meg og mine der og da.

– Hva falt du for ved din partner?

– Jeg falt for at han var snill og sterk, og en som bærer flokken sin over en stri elv.



Morten Berdaksen

SIGRID BONDE TUSVIK (45),

KOMIKER OG PROGRAMLEDER, KJÆRESTE

MED ANNAR RUUD-JOHANSEN:

– Hva er det vildeste du har gjort for kjærligheten?

– Det må nok være at jeg datet på TV. Jeg møtte kjæresten på TV og anbefaler ikke å gjøre det, flirer Sigrid, som ikke lenger er sammen med TV-kjæresten.

– Hva falt du for ved din partner?

– Jeg synes det er viktig å finne en kjæreste som tåler hele deg. Man må kunne være seg selv i et forhold. Så var han også skilt, sånn som meg. Det synes jeg var trygt og godt. Jeg liker å være sammen med folk som er ledige ...

FIN MIKS: Oransje og røde roser gjør stas på den frodige buketten med liljer, hortensia, lille og burgunder skjønnheter.



**VISSTE
DU AT ...**

... verdens første
stilkrose så dagens
lys helt tilbake i
1867?



GIR GELDE: Unn deg en lystig bukett i friske farger. Det gjør garantert underverker for humøret!

Med roser i hovedrollen

Alltid i sesong og i et vrimmel av farger. Alene eller som del av en bukett er roser alltid velkomne hjemme hos oss.

TEKST: Cecilie H. Eggen **FOTO:** Getty Images, Unsplash, Floriss. **KILDE:** Solveigs rosebok av Solveig Nessa og blomsterdekoratør Anita Linder.



Getty Images

KLASSIKER: Hvite roser er stilfullt og klassisk. Den hvite rosen heter 'Icebreaker' har nydelige, nesten taggete kronblader og blir veldig stor og fin når den springer ut.

LIVER OPP: Ferskenfarger og oransjetoner blir mer og mer populært og gir en herlig varme i interiøret.



Getty Images

SKJØNNHET: En magisk vakker rose! Stilkrosen 'Nostalgie' kan du faktisk dyrke i din egen hage.

I DET FRI: Nå er vi prisgitt blomsterbutikkene, men om noen måneder kan vi plukke roser i hagen eller på balkongen! Dette er Austin-rosen 'Strawberry Hill'.



Getty Images



Getty Images

RØDT OG ROSA: Se hvor lekkert det kan være å blande dyprødt med rosatoner!

BLOMSTERDEKORASJONENS ROSETIPS

1. Rens den nederste delen av stilken for blader og tornar. Dette gjør at det ikke vokser bakterier i vannet like raskt.
2. Bruk en ren vase, kaldt vann og holdbarhetsmiddel i vannet. Men husk at denne lille posen vanligvis skal blandes ut i én liter vann, så pass på at du ikke «forgifter» rosen ved å ha i for lite vann. Har du en vase som rommer mindre enn én liter, kan du altså spare litt på holdbarhetsmiddelet og bruke det når du skal bytte vann.
3. Snitt stilken skrått slik at den får en stor snittflate. Bruk en skarp og ren kniv. Jo kortere stilken er, jo lenger vil rosen holde siden det da er lettere for den å trekke opp vann. Husk også på at grenroser vanligvis har kortere holdbarhet enn stilkroser, siden den må trekke opp mer vann og næring og fordele ut på flere blomster enn stilkroser.
4. Sett rosene kjølig om natten, da varer de mye lenger.
5. Bytt vann ofte, helst med holdbarhetsmiddel.



HOLDBARHETSTRIKS

Her er noen velprøvde kjerringråd som forlenger levetiden på rosebuketten. Fikk du ikke med deg holdbarhetsmiddel fra blomsterbutikken, kan bestemors triks gjøre susen.

1. Hell litt sitronbrus i vannet. Sukker frsker opp og gir næring.
2. Lag ditt eget holdbarhetsmiddel av sitronsaft, sukker og klorin. En teskje av hver i vasevannet er nok. Klorin hindrer bakterievekst, og sitronsaft regulerer pH-verdien.
3. Prøv et par teskjeer eddik blandet med et par teskjeer sukker i vannet.



ELEGANT: Lekre, langstilkede, lavendelfargede roser.

FRISKE ROSER

Klem forsiktig på rosehodet. Om det er hardt og solid, er det en frisk og ny rose.

ENERGI: Kombiner de ferskenfargede grenrosene med et par bunter mimosa, så får du en frisk og morsom bukett!



Ekke Matglede

IMPONER
MED FLOTTE
KAKER



Dekk opp til fest:
**DEILIG
TRERETTER**

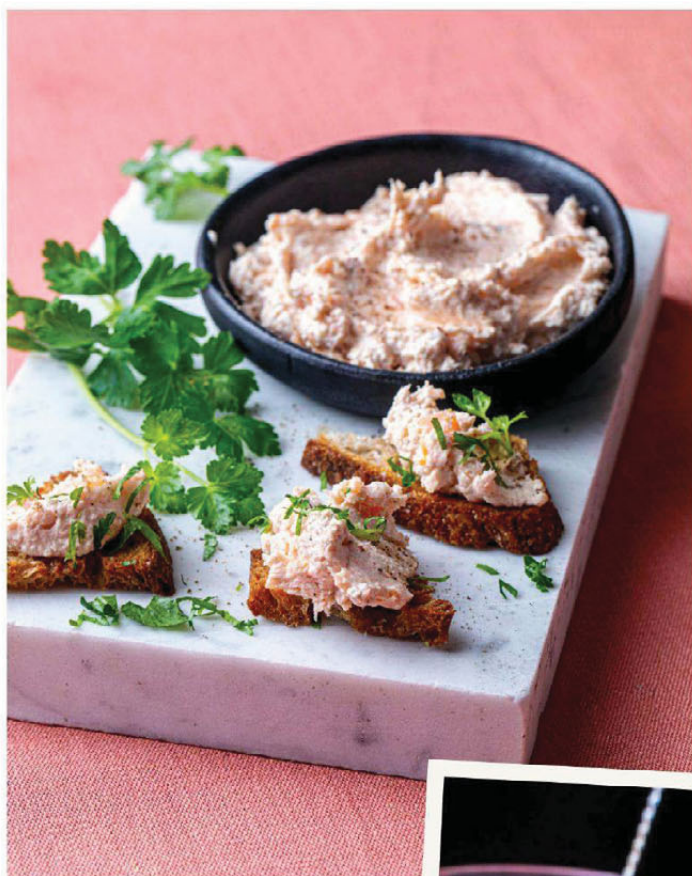
Bla om

A photograph of a dining table set for a meal. The table is covered with a salmon-colored tablecloth. In the foreground, there is a white plate with a fork and knife, a white napkin, and a sprig of green herbs. A glass of water and a glass of red wine are also visible. In the background, there is a vase with red and pink flowers, a lit candle, and another set of plates and glasses. The overall atmosphere is warm and inviting.

Vårlig venne- middag

Dekk et bordet med saftige farger og inviter til feiring av våren med en deilig 3-retter pluss en velkomstdrink med litt snacks til.

TEKST: Nadin Elizabeth Martinuzzi OPPSKRIFTER, STYLING OG FOTO: Nadin Elizabeth Martinuzzi



Ørretpaté på crostini

Deilig tiltygg til cocktailen. Pateen kan fint lages dagen før servering. (4 porsjoner)

ØRRETPATÉ:

100 g røkt ørret
100 g kremost naturell
3 ss god olivenolje
1 ss pepperrot (fra tube eller fersk revet)
1-2 ss sitronsaft
pepper

CROSTINI:

4 tynne skiver landbrød
olivenolje
flaksalt

TIL SERVERING:

persille, dill eller andre urter til pynt

Paté: Del ørret i grove biter. Ha ørret, ost, olje, pepperrot

og sitronsaft og kjøør til godt blandet med stavmikser eller kjøkkenmaskin med knivblad. Smak til med mer sitron, salt og pepper etter smak. Sett kaldt noen timer, eller over natten, så smakene får satt seg.

Crostini: Del brødskivene i biter og legg over på et bakepapirkledd stekebrett. Drypp olivenolje over og dryss med flaksalt. Stek på 180° i ca. 10 minutter til brødbitene er gylne og sprø.

GODE VRIER

Røkt laks kan erstatte ørret. Pateen er også nydelig smurt på ristet brød, salt kjeks, rugbrødschips eller i krustader.

Cosmopolitan

Er vi klare for en slush? Server drinken halvfrossen eller på tradisjonelt vis.

1 drink

2 cl vodka
1 cl sukkerlake (50/50 vann og sukker)
2 cl tranebærjuice
2 cl appelsinlikør, f.eks. Cointreau
2 cl limesaft
isbiter
1 limeskive til pynt

Bland sukkerlake, tranebærjuice, likør og limesaft. Frys blandingen i en brødpose eller plastboks. Ved servering, kjøør den frosne drinken i en blender og hell over i serveringsglass. Pynt med lime.

Vil du heller ha en klassisk Cosmopolitan, har du is i en shaker og heller over vodka, sukkerlake, tranebærjuice, likør og limejuice. Rist kraftig og sil over i iskalde glass. Pynt med lime.



MANGE GJESTER?

Bland alt unntatt is i en stor mugge og sett kaldt frem til servering. Rist cocktailen med is og hell over i iskalde glass. Tranebærjuice kan byttes med en annen fruktjuice som eple, bringebær eller rabarbra.



Helspekt kylling med potetmos og vårgrønt

Alltid stas og følelse av helg med en hel kylling på bordet. Med alt i én form er det enkelt å forberede.

4 porsjoner

1 hel, rå kylling (ca. 1,2 kg)

salt

pepper

200 g gulrøtter

200 g sellerirot

300 g neper

4 stilker vårløk

4 hvitløkfedd

10 perleløk

2 ss sitronsaft

2 ss dijonsennep

2 ss olivenolje

1 bunt frisk estragon eller andre urter

ca. 3 dl vann

POTETMOS:

600 g mandelpotet

2-3 dl helmelk

75 g smør

TIL SERVERING:

frisk estragon eller andre urter

Kylling og grønnsaker: La kyllingen ligge i romtemperatur i 30 minutter.

Gni skinnet raust med salt og pepper. Legg estragon inn i kyllingen. Bland sitronsaft, sennep og olje og pensle kyllingen med det.

Vask og skrell gulrøtter, selleri, neper og vårløk og del i jevnstore biter. La hvitløk og perleløk ha skallet på. Legg alt i en stor, ildfast form og plasser kyllingen oppå.

Stek på 180° i ca. 30 minutter. Fyll litt vann i formen og stek i 30 minutter til. Ta ut kyllingen og la den hvile i ca. 20 minutter før servering. Mos hvitløkfeddene med en gaffel, vend litt på grønnsakene og stek i ca. 15 minutter til.

Potetmos: Skrell poteter og småkok til de er møre, ca. 10–15 minutter, avhengig av størrelsen. Hell av vannet, damp potetene tørre og press dem igjennom en potetpresse eller grov sil. Kok opp melk. Pisk melk og smør i terninger inn i potetmosen. Smak til med salt.

Servering: Skjær ut lår, bryst, fileter og vinger fra skroget. Da blir anretningen på tallerkenene penere, du

får kontroll på porsjoner, og alle får en smak av hver stykningsdel. Server med potetmos, grønnsaker og kraft fra formen. Pynt med frisk estragon eller andre gode urter.

GRØNT TIPS

Velger du grønne grønnsaker som aspargesbønner eller asparges, kokes de knapt møre i lettsaltet vann og serveres ved siden av.

SPRØTT TIPS

Hvis kyllingskinnet ikke er blitt sprøtt, kan temperaturen økes til 220° de siste 10 minuttene av steketiden.

PREPETIPS

Gjør kylling og grønnsaker klart kvelden før og sett formen i kjøleskap over natten. Bare husk å la kyllingen få en halvtime i romtemperatur før steking for å bli saftig og jevnt stekt.



Burrata med vårlig salat

Vårens grønnsaker er på vei inn i butikkene. Nyt dem raskt blansjert med frisk dressing og kremet burrata.

4 porsjoner

KLAR-GJØRING

Blansjer grønnsakene, vask og del opp salat og grønnsaker på forhånd, så er forretten servert på få minutter.

2 ts salt
2 ts sukker
100 g aspargestopper
50 g sukkererter
8 reddiker
1 hjertesalat
ca. 2 dl god olivenolje
3 ss sitronsaft
2 ts flaksalt
pepper
2 baller burrata, ca. 450 g (se tips)
1 neve friske urter - persille, basilikum, dill eller estragon
2 ts sitronzest
4 sitronbåter

Kok opp ca. 8 dl vann og tilsett salt og sukker. Kok aspargestopper og sukkererter i 2 minutter og legg over i isvann. Rist av vannet og legg over på kjøkkenpapir.

Skyll og del reddiker og hjertesalat i biter og vend sammen med aspargestopper og sukkererter. Vend salaten med halvparten av oljen, sitronsaft, salt og pepper og legg over i serveringstallerkener eller fat.

Del burrata i to og legg oppå salaten. Dryss på urter, drypp over resten av olivenoljen og dryss over salt og pepper. Riv litt sitronzest på toppen. Server med sitronbåter og gjerne litt brød.

OSTEVALG

Burrata er luksusvarianten av mozzarella – større, mer elastisk og mer kremet inni. Får du ikke tak i den, kan du bruke vanlig mozzarella i pose, gjerne bufala-varianten for mer smak.

Salaten er også god servert med litt revet parmesan eller smuldret feta.

Kokos-panna cotta med pasjonsfrukt

Panna cotta kan lages på forhånd og varieres med det du har. Denne smaker herlig av kokos og tropisk frukt.

4–6 porsjoner

1/2 vaniljestang
3 dl kokosmelk
1 dl kokosblomstsukker
 (se tips)
2 dl fløte

2 gelatinplater
1 ss limesaft

TIL SERVERING:
125 g bringebær
friske urter
2 pasjonsfrukter (se tips)
2 ss kokosflak

Splitt vaniljestang, skrap ut frø og kok opp stang og frø med kokosmelk og kokosblomstsukker. Trekk kjelen

av varmen og la trekke i ca. 10 minutter.

Bløtlegg gelatin i kaldt vann. Klem ut vannet og rør ut gelatinen i den varme melkeblanding. Fjern vaniljestangen og tilsett limesaft. Avkjøl noe.

Visp fløte til myk krem og vend inn i melkeblanding med lett hånd til glatt konsistens.

Hell blandingen i former og sett i kjøleskap i minst 2 timer eller til konsistensen er fast. Del pasjonsfrukt og skrap ut innmaten.

Ta formene ut av kjøleskapet og dypp dem raskt i varmt vann. Hvelv formene ut på serveringstallerkener. Pynt med kokosflak, pasjonsfrukttinnmat, bringebær og urter.

SPAR TID

Bytt pasjonsfrukt med ferdig pasjonsfruktsirup (fra Mondial) i velassorterte butikker. Lettvint og godt, men dyrt. Hell panna cotta-blanding i porsjongsglass i stedet for former.

SUKKERVRI

Kokosblomstsukker fås på nett og i helsekost. Det kan erstattes med agavesirup, råørsukker eller brunt sukker.



Flotte festkaker

Denne festsesongen er det utseendet som teller. Baker du en av disse kakene, vil du imponere gjestene dine. Gjør deg klar til å motta applaus!

TEKST: Sentralen AS TEKST OG OPPSKRIFTER: Nadin Elizabeth Martinuzzi og Hanne Stensvold/Sentralen FOTO: Hanne Stensvold/Sentralen



Marmorert kake

Denne kaken, laget på sukkerbrød og pyntet med makroner, er et kunstverk, men ikke vanskelig å lage. Sukkerbrødet er farget med konditorfarge, og glasuren er marmorert for en lekker, fargerik og trendy look.

SUKKERBRØD:

5 egg
150 g sukker
120 g hvetemel
2 ss potetmel
1 ts bakepulver
noen dråper konditorfarge

SMØRKREM:

100 g romtemperert smør
300 g melis
1 vaniljestang
3 ss fløte

Til pynt:

makroner
konditorfarge

Sukkerbrød: Pisk egg og sukker til stiv eggedosis. Sikt i hvetemel, potetmel og bakepulver og vend det forsiktig inn. Ha halvparten av røren over i en annen bolle og vend inn ønsket konditorfarge i begge (vi brukte rødt i to styrkegrader). Fyll i to smurte former dekket med bakepapir, ca. 18 centimeter i diameter. Stek i ovnen på 180° i 20–25 minutter eller til en kakenål kommer ut ren. Avkjøl opp – ned i ca. 10 minutter. Løsne kakene fra formene og avkjøl helt på rist.

Smørkrem: Splitt vaniljestang og skrap ut frø. Pisk dem med mykt smør, melis og fløte til glatt krem.

Montering: Fyll et lag med smørkrem mellom bunnene. Dekk hele kaken med et tynt lag smørkrem og sett kaldt i 30 minutter slik at glasuren stivner. Dette «forsegler» slik at den ikke smuldrer opp når du tar på resten av kremen. Smør et lag smørkrem over hele kaken. Bland en liten del av kremen med konditorfarge, det er ikke nødvendig å røre den helt ut, og gni den fargede kremen ut på kanten av kaken med en palettkniv. Ikke gni fargen for mye hvis du ønsker en marmorert look. Pynt toppen med makroner.

DOBBEL STØRRELSE

Kaken på bildet er basert på dobbel oppskrift, med fire lag bunner.

Sjokoladebonanza

En drøm for sjokoladeelskere. Her er det lag på lag med sjokolade og sjokoladekrem, toppet med enda mer sjokolade!

BUNN:

175 g usaltet smør, romtemperert
200 g sukker
2 egg, romtemperert
200 g hvetemel
1 ts bakepulver
½ ts natron
40 g bakekakao
2 ts vanilleekstrakt
1 ½ dl rømme
Bailey's til dynking

SJOKOLADEKREM:

300 g melis
150 g smør, romtemperert
250 g kremost, romtemperert
1 egg, romtemperert
250 g kokesjokolade

PYNT:

300 g mørk sjokolade
Kvikklunnsj-sjokolade
sjokolademakroner
sjokolademarengs

sjokoladekuler eller annen sjokoladepynt

Bunn: Pisk smør og sukker hvitt og luftig. Visp inn egg og ha i resten av ingrediensene. Pisk til en glatt og jevn røre. Fordel røren i en smurt springform (ca. 20 cm) og stek på 180° i 30–40 minutter eller til en kakenål kommer ut ren. Avkjøl på rist.

Sjokoladekrem: Pisk smør, kremost, egg og melis til luftig krem. Smelt sjokolade over vannbad og hell i røren mens vispen går.

Montering: Splitt bunnen forsiktig i to lag. Dynk dem godt med Bailey's, legg et lag sjokoladekrem mellom lagene og dekk hele kaken med sjokoladekrem. Smelt sjokoladen til pynt over vannbad, avkjøl noe og hell rundt kanten på kaken. Dekorér toppen med sjokoladepynt i store mengder.

EKSTRA KARAMELL

Hvis all karamellen samler seg på nøttene, kan du dryppe litt ferdigkjøpt karamellsaus over til slutt.

Nøttekake med posjerte pærer

Dette er en klassisk italiensk kake som helst skal lages dagen før.

BUNN:

250 g hasselnøtter
200 g mørk sjokolade
200 g smør
3 ss Amaretto eller annen likør
6 egg
200 g sukker
2 ss hvetemel

FYLL:

Sjokoladekrem
(se oppskrift forrige side)

MELISGLASUR:

4 dl melis
1 eggehvite
1 ts sitrønsaft

KARAMELLISERTE NØTTER:

4 ss vann
50 g sukker
100 g hasselnøtter

POSJERT PÆRE:

2 pærer
4 dl vann
2 dl lønnesirup
1 vaniljestang
1 ts finrevet ingefær

Bunn: Rist nøtter i en tørr panne og kjør dem til grovt mel i en kjøkkenmaskin med knivblad. Smelt sjokolade med smør over vannbad, vend med nøttemel og likør. Pisk egg og sukker til stiv eggedosis og vend inn i sjokoladeblandingen. Sikt i mel og vend til akkurat blandet. Kle en liten langpanne (ca. 34 x 23 cm) med bakepapir og hell røren i. Stek på 180° i ca. 35 minutter. Avkjøl i formen, dekk med plast og oppbevar i kjøleskapet natten over.

Pærer: Skrell pærer og kok i vann med sirup, splittet vaniljestang og ingefær til møre, ca. 15 minutter. La renne av på kjøkkenpapir og avkjøl.

Nøtter: Ha vann og sukker i en panne, varm opp til sukkeret er smeltet og får gyllen farge. Vend inn nøttene så karamellen dekker godt. Spre utover et stykke bakepapir og avkjøl.

Glasur: Rør sammen eggehvite, sitrønsaft og melis til en tykk glasur.

Montering: Splitt bunnen forsiktig i tre lag. Fyll sjokoladekrem mellom lagene og topp med mer sjokoladekrem. Hell melisglasur over. Legg pærene oppå og dryss over karamelliserte nøtter.

BRUK RØR!

Er du usikker på om blomstene er usprøytet eller spiselige, kan du hindre dem fra å komme i kontakt med kaken ved å sette stilkene i små, vannfylte plastbeholdere eller reagensrør fra blomsterbutikken.



Etasjekake med blomster

Dette er en «semi-nakenkake», det vil si at kantene er bare delvis glasert. Oppskriften holder til en stor og en liten bunn, men kan lett bygges i høyden ved å doble oppskriften.

BUNN:

4 egg
190 g sukker
190 g hvetemel
½ ts bakepulver
150 g smør
2 sitroner, ca. 1 dl saft

SMØRKREM:

200 g romtemperert smør
600 g melis
2 ts vaniljesukker
6 ss melk

PYNT:

2 dl lemoncurd (se tips)
kandiserte eller friske, spise-
lige blomster

Bunn: Pisk stiv eggedosis av egg og sukker. Sikt inn mel og bakepulver og bland godt. Smelt smør og trekk av platen. Riv skall av sitronene og press ut saften. Ha sitronsaft, -skall og smeltet smør i røren og bland godt. Fordel røren i to smurte former på henholdsvis 15 og 20 cm i diameter og med bakepapir i bunnen. Stek den minste formen på 180° i ca. 20 minutter og den største i ca. 30 minutter. Avkjøl i formen i ca. 10 minutter, løsne dem fra formen og avkjøl helt på rist. (Vi brukte to store og tre små bunner.)

Smørkrem: Pisk smør, melis, vaniljesukker og melk til glatt krem.

Montering: Smør bunnene med lemoncurd og topp med et tykt lag glasur. Legg kakene lagvis med fyllet imellom, slik at det tyter litt ut. Topp kaken med mer glasur og dra en deigskrape eller slikkepott med litt glasur langs sidene der glasuren tyter ut, slik at sidene blir delvis dekket og glatte. Pynt kaken med usprøytete og spiselige blomster, for eksempel roser og fioleer fra hagen.



Mini-bløtkaker

Disse små skjønnhetene er perfekte på en dessertbuffé eller etter en bedre middag.

6 stk.

1 porsjon sukkerbrød
(se marmorert kake)
konditorfarge

FYLL:

3 dl kremfløte
1 ss sukker
1 ss vaniljesukker
syltetøy etter smak
appelsinjuice

PYNT:

friske bær

Bunn: Lag deig til sukkerbrød som beskrevet i oppskriften på marmorert kake. Del deigen i tre. Bland inn konditorfarge til ønsket nyanse. Vi brukte rød, gul og grønn. Fordel deigen i tre små langpanner eller ildfaste former dekket med smurt bakepapir. Stek i ovnen på 180° i ca. 20 minutter eller

til en kakenål kommer ut ren. Avkjøl i ca. 10 minutter. Ta bunnene ut av formene og avkjøl på rist. Pisk krem av fløte, sukker og vaniljesukker.

Montering: Dynk bunnene med appelsinjuice og stikk ut 18 små sirkler ved hjelp av et glass. Legg tre og tre bunner sammen med krem og syltetøy mellom lagene. Topp med krem og pynt med friske bær.

Åpen kremkake med bær

«Naken» kake er uten glasur på kantene. Til gjengjeld er toppen påkledd til trengsel av deilig, spiselig pynt.

1 BUNN:

4 egg, romtemperert
75 g usaltet smør
110 g finkornet sukker
150 g hvetemel
½ ts bakepulver
1 ¼ dl helmelk

OSTEKREM:

3 dl kremfløte
250 g kremost
1 vaniljestang
2 ss melis

PYNT:

1½ dl bringebærsyltetøy
blåbær
bringebær
bjørnebær
jordbær
Pikekyss
mynteblader
melis

Bunn: Smelt smør og avkjøl. Visp egg og sukker til tykk eggedosis. Bland bakepulver og mel og sikt halvparten over eggedosisen. Vend forsiktig inn. Vend inn resten av melet. Rør sammen smeltet smør og melk og bland inn i røren. Hell røren i en smurt springform, ca. 24 cm, og stek på 180° i 35 minutter eller til en kakenål kommer ut ren og kantene har løsnet fra kanten på formen. Avkjøl kaken opp – ned i ca. 10 minutter. Løsne bunnen fra formen og avkjøl helt på rist.

Fyll: Splitt vaniljestang på langs og skrap ut frø. Pisk fløte med vaniljefrø og melis til den får myke topper. Ha i kremost og pisk til en stiv krem.

Montering: Fyll bringebærsyltetøy, krem og bær mellom lagene og topp kaken med krem, bær og pikekyss. Dekorér med mynteblader og dryss over melis.

BYGG I HØYDEN!

Kaken på bildet er satt sammen av to bunner. Du må altså lage oppskriften to ganger for å få den så høy. Ønsker du en lavere kake, kan du toppe én bunn med bær og krem eller dele den i to lag og ha krem imellom. Eller du kan steke deigen i en mindre springform og dele den i flere lag.



A stylized illustration of a woman with voluminous orange hair, wearing a yellow top with white geometric patterns and a blue and white striped long-sleeved shirt. She is holding a white plate with a red rim. On the plate are a red apple, a halved avocado, a hard-boiled egg, and a piece of salmon. Green leaves are behind the food. A large lemon slice is on the left, and three smaller lemon slices are at the bottom left.

OK MED KAPSLER

Hvis du eller noen i familien har problemer med å spise nok fisk, er det lurt å ta tran tabletter. Se etter de som garanterer at du sliper oppstøt.

EKSPERTENES BESTE RÅD:

OMEGA-3 GIR DEG SUPERHELSE

Omega-3-fettsyrer er helt avgjørende for at vi skal holde oss friske. Den beste kilden til dem er mat.

TEKST: Kari Byklum FOTO: Hanne Buxrud, Fedon.no og Anita Sæla

Omega-3 finnes hovedsakelig i fet fisk, og disse fettsyrene er viktige fordi de styrer en rekke av kroppens funksjoner og organer, sier *klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør*.



Det er godt kjent at omega-3 virker betennelsesdempende og forebygger hjerte- og karsykdommer. Men disse fettsyrene har også stor innvirkning på hvordan hjernen utvikles og vedlikeholdes. Det er også forskning som tyder på at omega-3 kan forebygge depresjon og være med på å opprettholde våre kognitive evner.

– Det er mange grunner til at vi må få i oss tilstrekkelig med omega-3. Men utfordringen er at dette er såkalte essensielle fettsyrer. Det betyr at kroppen ikke produserer dem selv, og derfor må vi få dem i oss gjennom kostholdet.

DETTE ER OMEGA-3

Omega-3 er langkjedede, flerumettede fettsyrer som forkortes EPA og DHA. DHA har stor betydning for utvikling av syn, hjerne og nervesystem hos foster og spedbarn, mens EPA virker gunstig på hjerte- og karhelsen hos voksne.

– En av oppgavene til omega-3-fettsyrene er å sørge for at blodårene ikke tetter seg for mye. Det er derfor de virker forebyggende mot for eksempel hjerteinfarkt, slag og blodpropp. Både EPA og DHA holder celleoverflaten myk og bidrar til normal hjertefunksjon, men hjernen er også avhengig av tilstrekkelig omega-3.

– Fettet i omega-3 har en egen evne til å bygge nerveceller i hjernen. Det er dette fett, som gjerne omtales som det sunne fett, som sørger for oppbyggingen og vedlikeholdet av hjernen, fortsetter hun.

GOD BALANSE

Mens omega-3 virker betennelsesdempende og sørger for at årene holder seg åpne slik at blodet strømmer uhindret gjennom, har omega-6 som oppgave å trekke årene sammen igjen. Kroppen trenger begge deler, men det er avgjørende med en riktig balanse mellom dem.

– Moderne kosthold fører dessverre til en ubalanse ved at mange mangler omega-3 og får i seg for mye omega-6. Det skjer blant annet gjennom rødt kjøtt, fjærkre, egg og bearbeidet mat, sier lege Fedon Lindberg.

Ubalanse mellom inntak av omega-3 og -6 kan øke risikoen for å utvikle kronisk betennelse. Ifølge

Lindberg henger det tett sammen med nesten alle former for kronisk sykdom, inkludert kreft, fedme, diabetes, hjerte- og karsykdommer, samt kognitiv svikt.

SLIK FÅR DU NOK

– Ulempen er at du selv ikke merker hvordan balansen er i din egen kropp. Men dersom du ikke spiser anbefalte mengder med fet fisk, er sjansen stor for at du har omega-3-mangel og kanskje for mye omega 6.

– Man kan også innta omega-3-fettsyrer fra plantekilder som valnøtter, linfrø, chiafrø, soyabønner, omega-3-beriket egg og rapsolje. Men den beste kilden er alltid fet fisk som laks, ørret, sardiner, makrell, sild og fersk tunfisk, fortsetter Lindberg.

Omega-3 fra planter må nemlig kroppen selv omdanne til EPA og DHA, og man må spise mye mer av dette for å få ønsket effekt. Omega-3-fettsyrene man får fra fet fisk, er spesielt gunstige fordi kroppen utnytter disse direkte.

– Om ikke du klarer å få i deg nok sjømat, kan du ta tilskudd av EPA og DHA, som i praksis betyr enten omega-3-kapsler eller tran, råder Lindberg.

SPIS MER FISK

Tine Sundtoft er enig i at tran kan være et godt



Omega-3
bidrar også til god
øyehehelse!

Supersunn laksesalat

Denne retten metter godt og passer ypperlig for deg som også vil ned i vekt.

2 porsjoner

Vann og salt
100 g couscous
1 spiseskje extra virgin olivenolje
2 laksefileter (300-400 g) - gjerne rester fra gårsdagens middag
200 g strimlet brokkoli, fjern store stilker
Saften av 1 sitron
Frøene fra 1/2 granateple, en liten håndfull
Gresskarkjerner, evt. lettristet i tørr panne
Natriumredusert salt og pepper
2 håndfuller brønnkarse, hakket
Olivenolje og ekstra sitronbåter til servering

Varm opp vann i en dampkjele med 2 klyper salt.

Ha couscous i en annen kjele, bland i 2 klyper salt pluss 1 teskje olje. Hell kokende vann over couscousen slik at vannet står 1 cm over couscousen, sett den til side.

Når vannet koker i dampkjelen, legger du brokkoli i vannet og laksen på risten over. Kok i 3 minutter, eller til laksen er gjennomkokt

og brokkolien er mør. Hell vannet av brokkolien og avkjøl i kaldt vann.

Pisk sammen sitronsaft og resten av oljen. Bland brokkoli, granateplefrø, gresskarkjerner, sitrondressing og litt salt og pepper i couscousen.

Bland til slutt inn hakket brønnkarse og server med laks, sitronbåter og litt ekstra olivenolje til å dryppe over.

GOD BALANSE:

Omega-3 virker betennelsesdempende, forteller lege Fedon Lindberg.

**SPIS FET FISK**

Laks, ørret, makrell, sild, sardiner og ansjos er det lureste du kan spise for å sikre at du får i deg omega-3. Disse fisketypene inneholder høye nivåer av EPA (eikosapentaensyre) og DHA (dokosaheksaensyre), som er viktige fettstoffer som forebygger både alvorlige og kroniske sykdommer.

Kilde: Fedon Lindberg

supplement for å sikre mer omega-3 i kroppen, men sier samtidig at det ikke gir fullverdig beskyttelse.

– Omega-3 gjør nytten for utvikling og vedlikehold av hjernen, men det er ikke tilstrekkelig forskning som viser at omega-3-kapsler eller tran gir samme beskyttelse mot hjerte- og karsykdommer som fet fisk. Dermed koker det ned til at du bør spise nok fet fisk. Om du fisker selv eller kjøper oppdrettslaks, er ikke så viktig, ifølge ernæringsfysiologen.

– Mange er bekymret for at oppdrettslaks føres med soya. Men i motsetning til mennesker produserer fisken

omega-3 selv, også om den spiser mest soya.

SÅ MYE ER NOK

Myndighetenes nasjonale anbefalinger er å spise 2–3 middagsporsjoner med fisk i uken, hvorav minst 200 gram er fet fisk. Om ikke du trives med det, sier Sundfør at det finnes andre alternativer.

– Hjemme hos oss har vi stadig rå eller litt varmebehandlet laks i lefse, gjerne sammen med salat, mango og avokado. Det tar fem minutter å lage og smaker veldig godt.

Hun mener at mange som ikke liker kokt eller stekt

«Fiskesmaken er gjerne mindre fremtreden i rå fisk, så det er verdt å forsøke. Et annet alternativ er å spise mer fisk på brødiskiva.»

Tine Sundfør

ørret eller laks, likevel liker rå fisk.

– Fiskesmaken er gjerne mindre fremtreden i rå fisk, så det er verdt å forsøke. Et annet alternativ er å spise mer fisk på brødiskiva.

– Makrell i tomat er topp. Noen hevder det er mye

sukker i den, men det er tilsatt veldig lite og kun for å runde av smaken. Men les på boksen og velg den varianten med mest mulig fisk. Røkelaks er også fint, men den inneholder en del salt, så det kan man kanskje nøye seg med en gang iblant. •

LITT SUNNERE

Det er fullt mulig å gjøre fredagstaco-en litt sunnere: Bruk karbonadeig eller kyllingkjøttdeig, lag guacamolen selv, dropp tacosaus på glass og lag heller en deilig tomat salsa, bruk kinakål som tacoskjell, lag hjemmelagd krydderblanding og potetlomper.

Kilde: Frukt.no



HJERTEHELSE

En ny, svensk studie viser at hjertet påvirkes av måten vi får i oss sukker på. Litt kake innimellom medfører lav risiko for hjertesykdom, tilsatt sukker i maten øker risikoen mens det å drikke brus og sukkerholdige drikker er verstingen.

Kilde: Forskning.no



20

Ny forskning viser at én sigarett forkorter livet med 20 minutter i snitt. Ifølge WHO forårsaker røyking over 8 millioner dødsfall.

Kilde: Forskning.no



Når vi blir skadet i kulden

Vet du hva du skal gjøre hvis uhellet er ute?

Mange liker å gå på ski, løpe, stå på snowboard eller drive med randonee i vinterhalvåret. Hvis uhellet er ute: Sørg alltid for at den som er skadet har frie luftveier og gjør eventuelt lunge/hjerteredning mens du ringer etter hjelp. Deretter er det viktigste å holde pasienten varm. Er du på tur i fjellet bør du alltid ha med ekstra klær, liggeunderlag og fjellduk. Dette fungerer som førstehjelpsskrin. Selv om kroppstemperaturen kun faller fra 36 til 35 grader vil det nemlig kunne få alvorlige konsekvenser. Det å isolere kroppen for varmetap er derfor

enormt viktig og selv en tykk plastpose kan gjøre nytten. Hvor raskt vi blir nedkjølt i vinterkulden varierer fra person til person og avhenger av alder, kroppsfasong, bekleddning, vindforhold og lufttemperatur. Tre viktige råd er: Isoler pasienten fra det kalde ved å bruke sekken eller liggeunderlag. Plasser pasienten i en tett pose slik at fukt ikke forsvinner fra kroppen, det vil bidra til nedkjøling. Legg deretter pasienten i en sovepose under fjellduken så det er flere lag isolasjon. Tilfør aktiv varme, hvis det er mulig og tilgjengelig.

Kilde: Gemini.no

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





— Nå mangler jeg bare en kjæreste

— Jeg kan ikke huske å ha fått en klem av far eller mor. Det skulle sette sitt preg på mitt voksne liv, sier Turid. Hun forteller om en tung vei til lykken.

Jeg var attpåklaten av fem barn, men langt fra bortskjemt. Far var en aggressiv kar som ofte avreagerte ved å denge løs på både mamma og oss barna. Jeg minnes også henne som en kald person, forteller Turid.

– Forresten, avbryter hun seg selv, – de få gangene vi var på besøk hos hennes foreldre – uten far, ble hun både livlig og morsom. Det var nok far som skygget for alles glede.

Turid var misunnelig på naboungene.

– I motsetning til oss barna måtte de ikke jobbe. Vi sto på fra grytidlig til sent på bondegården vår.

– Du gikk vel på skolen?

– Jo da, men både før og etter var det hardt arbeid. Det var også en annen grunn til å misunne nabobarna: – De fikk varme klemmer av foreldrene. Jeg fikk aldri en klem av mine. Ansiktet får et trist uttrykk.

– Med årene ble jeg faktisk redd for klemmer. Jeg ante ikke hvordan jeg skulle oppføre meg om noen skulle gi meg en. Mangelen på godhet preget hele barndommen.

– Jeg var et stille barn – og lubben. På skolen fikk jeg kallenavnet «grisetryne». Hver eneste dag, helt til jeg gikk ut av ungdomsskolen, ropte noen det etter meg. Skoletiden var et mareritt.

– Hadde du ingen å støtte deg til, for eksempel søsken?

– Jeg sto ikke nær mine søsken, og foreldrene våre brydde seg aldri. Jeg var både alene og ensom inntil jeg som 19-åring flyttet til storbyen. Der møtte jeg ham som et par måneder senere ble min ektemann.

SORG OG ANGST

– Vi møttes på jobben og var to ensomme, venneløse sjeler. Det som slo meg, var at han virket god og snill. «Hvis jeg holder fast

ved ham, får jeg det godt», tenkte jeg. Selv om jeg aldri var forelsket.

Det skulle senere bli et savn.

– Jeg følte meg trygg hos ham, resonnerer hun.

– Vi hadde det ganske bra. Som perler på snor fikk vi fire barn, og så mistet vi den yngste.

Ordene blir hengende i luften. Lenge blir hun sittende taus med hendene foldet i fanget.

– Han fikk plasten som lå under lakenet, over munnen og ble kvalt, forklarer hun tungt.

– Han ble ikke eldre enn to uker ...

Det var ektemannen som fant guttungen den morgenen.

– Han ropte på meg, og jeg kom løpende fra soverommet. Da jeg fikk se den livløse babyen, ble jeg rasende på mannen min! Stakkars, han hadde jo ikke gjort noe galt. Det var bare sånn jeg reagerte.

Hun forteller at politiet ikke så noen grunn til å etterforske dødsfallet.

– De skjønte nok at vi trengte ro. Tre redde barn, en fortvilet ektemann og pappa, og jeg som hylte som besatt på vaskerommet. Selv 32 år etterpå tenker jeg på guttungen hver eneste dag. Du kommer aldri over å ha mistet et barn.

Sammenbruddet kom først noen år senere. Ekteparet holdt sammen, men ifølge Turid manglet den fysiske nærheten mellom dem. Sene kvelder og chatting på sosiale medier ble starten på et nytt, risikabelt kapittel i livet.

OPPMERKSOMHET

– Jeg begynte å flørte med ukjente menn jeg møtte på ulike dating-arenaer. Derfra bar det inn i utroskap. Jeg hadde så mye frustrasjon og sorg inni meg, og tok det ut

ved hjelp av sex. Vi møttes på ulike steder. Noen ganger hjemme hos meg.

– Hva med samvittigheten overfor mann og barn?

– Jeg hadde aldri dårlig samvittighet, slår hun nakent og kort fast.

– Var du ikke redd for å ødelegge familielivet?

– Nærmest bedøvet av sorg og fortvilelse ga jeg blaffen i det meste. Jeg trengte den oppmerksomheten disse mennene ga meg. Selv om alt annet var et kaos, var jeg i hvert fall ikke lenger et uatraktivt «grisetryne».

– Hva med omtanken for barna?

– Jeg elsker dem, men der og da var jeg en stor egoist.

«Jeg hadde så mye frustrasjon og sorg inni meg og tok det ut ved hjelp av sex.»

Utskeielsen skulle bli kortvarig. En dag kom mannen hjem fra jobb og sa han ville skilles.

– Han visste ikke at jeg var utro, men orket ikke lenger å leve med meg. Omtrent samtidig ringte broren min og sa at far var død. Da knakk jeg sammen.

– Fordi du ble lei deg?

– Snarere av lettelse, overrasker hun.

– Endelig hadde far gått bort, og mor noen år før ham. For meg var han kun en påminnelse om det vonde. At Per ville skilles, var selvsagt trist, men det var vrient å leve et dobbeltliv. Jeg ble i hvert fall innlagt på psykiatrik og fikk senere diagnosen angst. De neste ti årene gikk jeg inn og ut av institusjoner. Barna måtte bo hos faren.

– Bekymret det deg at også de vokste opp uten nærhet til sin mor?

– Den vissheten har vært

tung å bære, men jeg visste ikke annen råd ...

– Beholdt du kontakten med dem?

– Svært lite. Medisinene fikk meg til å ese ut, og i mange år levde jeg isolert fra andre. Og så ble jeg bønnhørt! Av uvisse grunner fikk jeg en bedre periode, klarte å flytte til et nytt, lite sted, og der ble jeg tatt varmt imot.

Blidt forteller hun om menigheten hun ble en del av.

– Å bli kristen forandret meg.

LYSE DAGER

I dag har Turid et rikt liv.

– For første gang har jeg venner, og også nær kontakt

med barna mine. Selvtilliten har økt og vekten minsket. Jeg har fått utmerket psykologisk hjelp og går turer med venner hver dag, forteller hun glad.

– Du må jo også gjøre en egen innsats for å få det bedre.

Hun har også kontakt med sin eldste søster.

– Jeg tok kontakt, og vi er blitt perlevenner! Ny jobb har jeg også fått med koselig sjef og kolleger. Nå mangler jeg bare en kjæreste, sier hun skoyeraktig.

– Når det er sagt, smiler hun, – å få disse ordene på et kort fra min yngste datter er en større gave: «Takk for alt du er for meg. Vit at jeg elsker deg». •

A woman with blonde hair tied in a bun, wearing a black and white plaid shirt over a white t-shirt and blue jeans, is sitting on a sofa. She is holding a white mug in her right hand and looking off to the side with a thoughtful expression. The sofa is covered with a white plastic sheet, and there are green plants in the background.

*«Etter hvert klarte
jeg faktisk å forestille
meg at en ny mann
kunne komme inn i
livet mitt.»*

Jeg ryddet ham ut av huset

Selv om forholdet vårt hadde vært preget av mye kranling, var jeg knust da Roar forlot meg. Men så la jeg en plan for å få tankene over på noe annet. Og det funget!



Roar og jeg hadde kjempet lenge for å få til forholdet vårt da han plutselig en dag satte foten ned. Vi slet med å kommunisere, men ellers fungerte vi bra sammen. Jeg elsket å reise på ferier sammen med ham fordi han satte seg inn i historien og fortalte meg masse jeg ikke visste om det stedet vi reiste til. Jeg elsket å spise sammen med ham, fordi han la sin sjel i måltidene han lagde.

Vi var også flinke til å trene sammen og klarte fint å ha en avslappende kveld med en god film og litt

rødvin. Men så fort det kom til de vanskelige tingene, som følelser og hverdagslige utfordringer, skjedde det noe med oss. Vi klarte ikke å skape en konstruktiv samtale, og det endte alltid med krangling.

Jeg hadde ikke lyst til å avslutte forholdet vårt, men innerst inne visste jeg at vi ikke snakket det samme språket, og at de mentale utfordringene var for mange til at vi skulle kunne leve sammen i ro og harmoni. Vi strakk nok forholdet vårt lenger enn vi burde, men det var fordi vi hadde så mye følelser for hverandre. En annen faktor som også spilte inn, var at vi hadde prøvd å få barn i flere år, og at vi var uenige i om vi skulle skaffe oss hjelp eller ikke. Roar mente at vi skulle forsone oss med at vi ikke kunne få barn, mens jeg ønsket hjelp. Det var også opphavet til en rekke såre krangler.

Vi levde sammen i nesten ti år, i et koselig rekkehus. Som en kompensasjon for at vi ikke fikk barn, handlet vi. Vi var like flinke til å åpne lommeboken og kjøpe ting vi egentlig ikke hadde brukt for. For meg gikk det mest i klær, sko og vesker. Ting fylte seg opp i skuffer, skap, boder og i våre to tomme barnerom.

DYP KJÆRLIGHETSSORG

Da Roar flyttet ut, gråt jeg i flere dager. Bak ryggen min hadde han kjøpt seg en ny liten leilighet, og han ønsket ikke å ha med seg noe mer enn sine personlige eiendeler. Han ville begynne på nytt. Det var så sårt og smertefullt, og jeg klamret meg til ham. Men han var bestemt. Det var over, og han mente han gjorde oss begge en stor tjeneste ved å gå ut av forholdet.

– Nå får vi sjansen til å finne hver vår partner som vi kan passe bedre sammen med, sa han med tårer i øynene.

Etter at han flyttet ut, sendte jeg ham tekstmeldinger fylt med lidelse og

smerte. Jeg savnet ham. Rekkehusleiligheten føltes som et fengsel, jeg følte meg tom innvendig og ensomhetsfølelsen tok plass i meg. Jeg orket ikke å være sosial heller, for jeg gråt bare noen nevnte Roar. Jeg hadde en dyp kjærlighetssorg, og jeg prøvde desperat å få Roar tilbake. Nå fortregnte jeg alt det som ikke fungerte og hadde kun fokus på alt jeg hadde elsket ved ham.

Men så gikk ukene, og plutselig en dag fikk jeg det for meg at jeg måtte gå videre. Jeg fikk jo aldri noen respons fra Roar, så det var bedre å innse at slaget var tapt for alltid. Det var ikke meningen at det skulle bli oss to. Jeg ønsket en endring i livet mitt og hadde vurdert å flytte fra rekkehuset. Men nå laget jeg i stedet en plan. Jeg skulle ta for meg et og et rom. Jeg skulle rydde, kaste og pusse opp rekkehuset, for å få Roar ut av veggene.

RYDDEGLEDE

I et halvt år holdt jeg på med dette prosjektet, og det fungerte virkelig for meg. En ting var å sitte i sofaen etter arbeidstid og kjenne på smerten som kjærlighets-sorgen ga meg. En annen ting var å rydde og skape endringer.

Så fort jeg var i gang med å rydde, glemte jeg Roar og fikk tankene over på helt andre ting. Jeg ble sjokkert over hvor mye Roar og jeg hadde kjøpt og samlet på. Systematisk lagde jeg to hauger. En for alt som skulle kastes, og en for alt jeg kunne selge. Jeg solgte unna alt fra nye koffertar til dyre vesker og ubrukt skiutstyr. Og pengene brukte jeg til oppussing. Jeg klarte til og med å la være å sende Roar melding om hvor mye penger jeg hadde fått inn ved å selge alt det som vi en gang hadde kjøpt sammen.

Jeg fikk venninnene mine til å hjelpe meg underveis, og jeg kjente at jeg ble lettere til sinns etter hvert som hjemmet mitt

fikk et nytt preg. Det var som å rydde skikkelig opp i fortiden for å skape plass til en ny fremtid, og det ga meg et nytt livshåp. Etter hvert klarte jeg faktisk å forestille meg at en ny mann kunne komme inn i livet mitt.

ET NYTT KAPITTEL

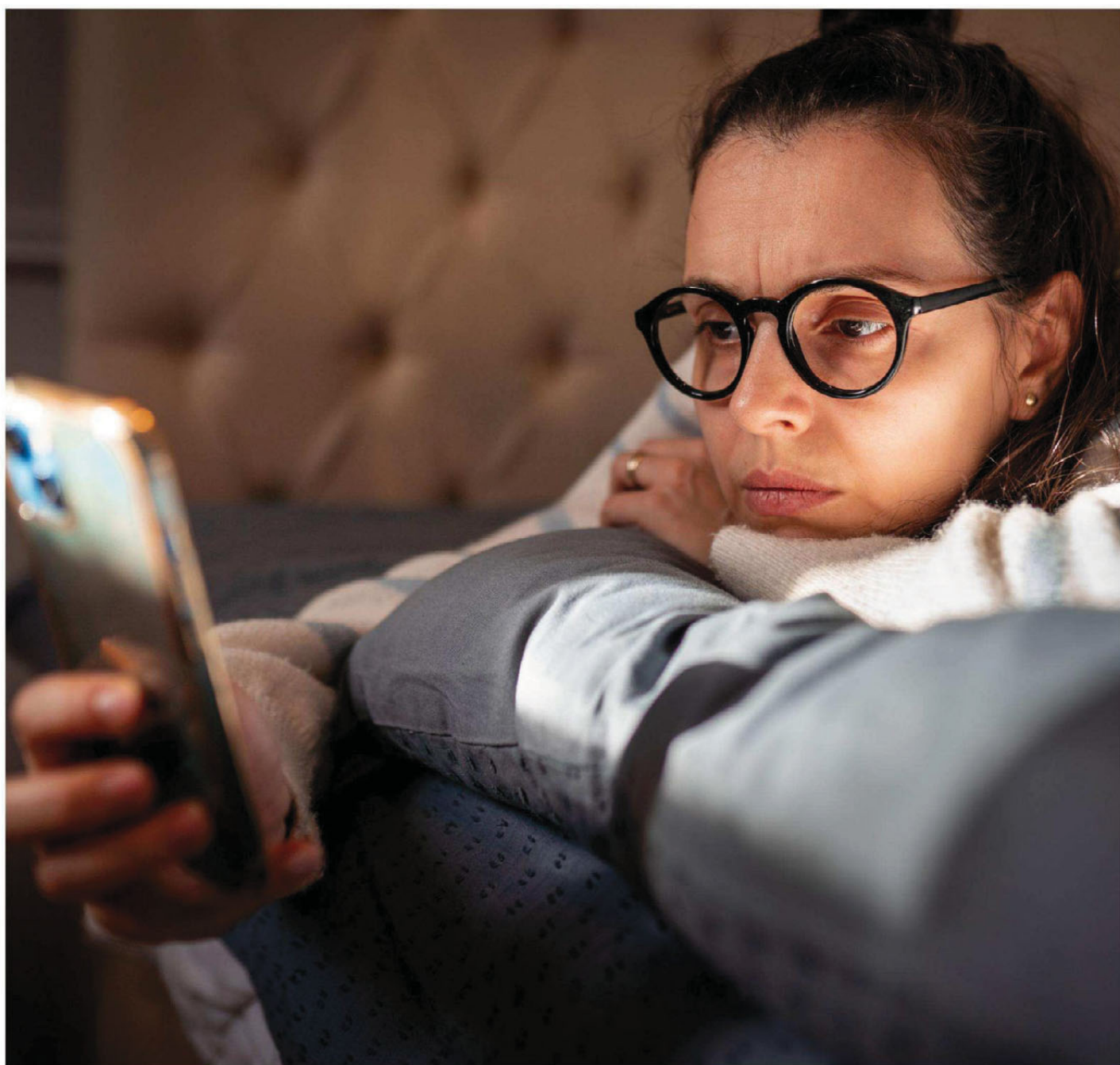
Denne prosessen bidro til at noe ble forløst inni meg, og at jeg klarte å gå videre, selv om jeg valgte å bli boende i rekkehuset jeg en gang delte med Roar. Jeg klarte å skape et skille i livet mitt allikevel.

Hjemmet mitt ser helt annerledes ut nå, og jeg har for lengst sluttet å handle bare for å handle. For jeg har skjont at både Roar og jeg prøvde å fylle opp et tomrom med all denne handlingen, et tomrom som vi aldri klarte å sette ord på. Det aller siste og helt fantastiske som har skjedd i livet mitt nå, er at en ny mann har flyttet inn, og at jeg faktisk er gravid. Jeg har også fått høre at Roar skal bli far i sitt nye forhold. Og i mitt stille sinn tenker at det var meningen at han og jeg forble barnløse sammen, rett og slett fordi vi ikke passet sammen som mennesketyper.

Jeg har det så mye bedre nå som jeg har funnet en mann jeg kan prate med om alt, og hvor jeg får respons på alt jeg føler og tenker. Det har gitt meg en betydningsfull balanse i hverdagen min, og jeg merker at jeg har endret meg i sjel og sinn. Jeg kjenner at jeg er i harmoni med meg selv, og jeg er ekstra takknemlig for at jeg slipper disse kranglene som dominerte forholdet mellom Roar og meg. Ikke minst er jeg lykkelig over at jeg skal bli mamma, og at jeg har møtt min nye kjærlighet. Så Roar hadde rett. Når en dør lukkes, åpnes gjerne en ny. •

Jeg var besatt av ham

I halvannet år var jeg kun opptatt av Terje. Jeg avlyste alt av avtaler for å være tilgjengelig for ham, og jeg lot de to barna mine komme i annen rekke.



Jeg ser at jeg har fått syv tapte anrop på mobilen min mens jeg har vært på et møte. Alle er fra Terje. Hjerter mitt banker litt ekstra nå, men jeg har bestemt meg for at jeg ikke skal ringe ham opp igjen. For jeg vet hva jeg risikerer. Jeg kan miste kontrollen, og jeg kan gjøre dumme valg, slik jeg har gjort tidligere. Det ønsker jeg ikke. Nå skal jeg være sterk nok til å stå imot og jobbe hardt for å komme meg videre i livet.

Terje er den mannen jeg har vært besatt av i halvannet år. Det er over tre måneder siden jeg så ham sist. Det var da jeg dro hjem til ham med et langt brev om at forholdet vårt måtte ta slutt. Han leste det mens jeg satt der, og han konkluderte med at hvis det var slik jeg ville ha det, så var det greit for ham.

Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har vært på nippet til å ta kontakt med ham. Jeg har skrevet mange tekstmeldinger om savn, følelser og min desperasjon etter å få et aller siste møte med ham. Men hver gang har jeg klart å slette meldingene og ringt en venninne isteden. For Terje er ikke den mannen jeg vil bruke mer tid på.

Jeg er alenemor for mine to barn på fem og syv år. Og i likhet med de fleste andre lengter jeg etter den store kjærligheten. Jeg ønsker å bli samboer, kanskje gifte meg etter hvert og leve et normalt liv. Men så dukket musikeren Terje opp i livet mitt. Han var den rake motsetningen til alle andre menn jeg hadde møtt. Han hadde et smil som fikk meg til å smelte, og han var både kjekk og selvsikker.

Jeg ble fort betatt. Det var som om han vekket noe inni meg som jeg aldri hadde hatt kontakt med før. Jeg ble først forelsket, men da jeg forsto at dette var en mann det var vanskelig å få fullt og helt, gikk følelsene mine over til besettelse. Terje var

ikke klar for å etablere seg, og enda mindre klar for å være stefar. Han ønsket ikke å leve tett sammen med en kvinne, men han ville ha meg på sine premisser.

Jeg, derimot, ønsket å omvende ham. Jeg ønsket å bli spesiell for ham. Fra å være en ansvarsfull mamma som satte barna mine foran alt, satte jeg nå morsrollen på vent. Alt handlet om Terje. Jeg ville være der han var, jeg ville se ham spille med bandet sitt på puber. Jeg var villig til å reise både langt og lenge for å være nær ham. Passet det for Terje, passet det alltid for meg.

VOND SJALUSI

Det var ikke få ganger vi lagde avtaler som han brøt, hvor jeg ble sittende med tårer og desperasjon hjemme og lure på hvor han var. Jeg fikk til og med en taxi til å kjøre meg rundt på alle utestedene i byen for å se etter ham, mens barna mine lå hjemme alene og sov.

I denne tiden var jeg høyt oppe og langt nede. Jeg oppdaget etter hvert at jeg ikke var den eneste som hadde interesse for Terje. Det var damer overalt, og sjalusien min var tung å bære. Alle

og godteri som jeg tok med til Terje.

Jeg ofret meg på alle måter, men klarte ikke å se galskapen i det før det hadde gått lang tid, og jeg tok ham i å holde rundt en dame og kysse henne etter en konsert. Jeg ventet på ham, men han kom aldri. Da jeg gikk utenfor, så jeg dem sammen. Jeg var på nippet til å slå henne ned av ren sjalusi da hun hånlig fortalte meg at hun hadde hatt et forhold til Terje i over tre år. Da kom tårene, og jeg bare løp derfra.

FØLTE MEG TRÅKKET PÅ

Den kvelden bestemte jeg meg for å kutte kontakten. Jeg dro hjem og skrev brevet som jeg ga til ham dagen etter. Jeg skrev om lengselen min og om alt jeg drømte om. Jeg skrev om alt jeg følte likte ved ham, og at jeg følte meg så svak i hans nærvær. Jeg opphøyde ham, mens jeg gjorde meg selv liten og takknemlig for de smulene han kunne unnvære.

Han reagerte ikke slik jeg ønsket. Jeg ville at han skulle vise meg en slags desperasjon over å miste meg. Jeg ønsket at han skulle gripe tak i meg, holde rundt meg og fortelle

å gjøre. Stoltheten min var borte, det var kun venninnene mine som minnet meg daglig på at den lå der et eller annet sted. Det var på grunn av deres iherdige påminnelser om at Terje ikke var bra for barna mine og meg at jeg klarte å la være å sende ham en melding.

Han har latt meg være i fred helt til i dag, og jeg kjenner at jeg blir veldig berørt av å se at han har ringt meg så mange ganger. Jeg er veldig nysgjerrig, og lur på hvorfor han ikke har sendt en melding om hva det handler om. Tenk om han har savnet meg, tenk om han har funnet ut at han ikke kan leve uten meg ...

Samtidig vet jeg at det ikke er sånn. Han er ikke den typen. Skal jeg være realistisk, så tror jeg at han ønsker at jeg skal være rundt ham igjen, som den tilgjengelige Anette, som er villig til å strekke seg langt for å glede ham. Det er klart jeg styrket egoet hans i den tiden jeg var en del av livet hans. Men på en annen side vet han ingenting om det virkelige livet mitt, hvor jeg er en mamma med mye ansvar.

Han vet knapt hva barna mine heter og hvor gamle de er. Jeg skal ikke ringe ham tilbake. Jeg skal ikke. Jeg kan ikke. For jeg er altfor redd for at jeg skal bli svak igjen og gjøre noe jeg ikke burde. Jeg må heller ringe et par av venninnene mine og snakke med dem. Jeg må få dem til å fortelle meg at det ikke er lurt å ha kontakt med Terje igjen.

Og jeg vet hva de kommer til å si. De kommer til å be meg om å blokkere han. Men jeg sitter her og føler meg faktisk beåret over at han har ringt så mange ganger. Jeg lar det bli en slags dum bekreftelse på at han i det minste ikke har glemt meg. •

«Passet det for Terje, passet det for meg.»

rundt meg var en trussel, og jeg var livredd for å miste ham. Men når vi først var sammen, glemte jeg alt det vonde. Da stoppet verden opp for meg, og jeg nøt ham fra han kom til han gikk.

Jeg avlyste alt av avtaler for å være tilgjengelig for Terje. I fjor droppet jeg til og med 17. mai med barna mine fordi jeg fikk en tekstmelding fra Terje om at han var fyllesyk og trengte selskap. Da leverte jeg barna til faren deres, dro innom en bensinstasjon og kjøpte brus

meg hvor høyt han elsket meg. At han var villig til å roe seg ned og satse på meg og barna mine. Det var det jeg så gjerne ville høre. Isteden trakk han på skuldrene og sa at jeg skulle få det som jeg ville, han skulle ikke hindre meg i å gå.

Jeg følte meg tråkket på, og jeg gikk inn i en dyp kjærlighetssorg. Venninnene mine var rundt meg den første måneden. De ba meg innstendig om å la være å ta kontakt med ham igjen, selv om det var det jeg ønsket



Vennene våre brakte oss sammen

Både venner og kolleger stilte opp for å hjelpe meg med å komme over kjærlighetssorgen. Og takket være dem møtte jeg Per Inge ...

Steinar, samboeren min gjennom mange år, hadde møtt igjen en tidligere kjæreste og flyttet fra meg. Det hadde vært en tung og vanskelig tid, men jeg hadde ennå ikke fylt 40 og gode venner fikk meg til å oppdage at livet hadde mye godt i vente for meg fortsatt.

Jeg var langt nede etter Steinars svik, og det var godt å kunne le og hygge seg igjen sammen med mennesker som bare ville meg vel. Det nærmet seg sommer, og en kveld jeg var på besøk hos venninnen min, Ella, spurte hun meg om hva jeg hadde tenkt å gjøre i ferien. Jeg fortalte, som sant var, at jeg hadde dårlig økonomi etter bruddet med Steinar og derfor regnet med å være hjemme.

Da fortalte hun om planene hun hadde lagt med mannen sin. De skulle på dansebandfestival i Gudbrandsdalen, og nå spurte hun om jeg ikke kunne tenke meg å være med. De hadde stor campingvogn med fortelt og god plass til meg også.

Jeg takket ja, og festivalen ble en stor opplevelse. Mange kjente band spilte, og vi danset og koste oss til ut i de små timer hver kveld. Ella og Erik kjente mange av de andre deltagerne på festivalen, og i forteltet vårt var det samlet mange mennesker om kvelden. Vi koste oss med god mat og vin, og det var mye glede og latter. Jeg ble kjent med mange hyggelige mennesker, og stemningen var god hele tiden.

EN SPESIELL KONTAKT

En kveld kom det en mann på besøk i teltet vårt. Han het Per Inge og var en gammel bekjent av Erik fra tiden da de jobbet sammen på oljeplattform i Nordsjøen. Per Inge og jeg fikk god kontakt fra første stund, og vi ble sittende lenge ved siden av hverandre og prate sammen denne kvelden. Han var nylig skilt, og de to barna hans var hos moren sin denne

sommerferien, så han hadde følt seg ganske deprimert og alene. Slik som meg var han blitt invitert med på festivalen av gode venner.

Om kvelden var det dans, og det var lenge siden jeg hadde hatt det så artig på dansegulvet. Per Inge var en mann det var lett å falle for. Han var åpen og likte å prate om alt mulig, og han hadde også utseendet med seg, høy og kjekk som han var. Men jeg tenkte jeg måtte være forsiktig. Jeg kjente ham jo ikke så godt ennå. Men resten av tiden på festivalen møttes Per Inge og jeg på de ulike arrangementene og pratet videre, flørtet litt og danset mye sammen.

Den siste kvelden, etter at vi hadde vært på avslutningsshowet sammen med de andre, gikk Per Inge og jeg en liten tur ned til et vann i nærheten. Vi satte oss ned på steinene. Her var vi for første gang helt alene og kunne prate uforstyrret sammen. Etter en stund trakk Per Inge meg inntil seg og sa at han var blitt så glad i meg.

Vi satt lenge og bare holdt rundt hverandre, mens vi hørte på dansemusikken og folkelivet i det fjerne. Sammen nøt vi den varme og fine sommerkvelden, og jeg grep meg selv i å tenke at jeg nesten skulle ønske den aldri tok slutt. Etterpå fulgte Per Inge meg tilbake til campingvognen, og vi tok avskjed med et kyss på kinnet. Per Inge sa han gjerne ville treffe meg igjen, så jeg ga ham nummeret mitt og sa han kunne ringe meg.

VI TAKKER VENNENE VÅRE

Vel hjemme igjen fra ferien fikk jeg ikke tanken på Per Inge ut av hodet. Mente han alvor med meg, eller var jeg kun en ferieført som han glemte når han kom hjem? En sjarmerende mann som han, fant seg sikkert lett en ny dame. Jeg hoppet til hver gang jeg hørte telefonen, men det var bare andre som ringte, og jeg ble ganske nedfor.

Jeg bestemte meg for bare å prøve å glemme Per Inge. Han bodde jo også nesten ti mil fra meg, så vi ville neppe støte på hverandre i byen heller. Men etter én og en halv uke sendte Per Inge meg masse flotte bilder fra festivalen. Han skrev at han hadde hatt de to barna sine hos seg siden ekskona hans plutselig var blitt syk, og at han hadde vært så opptatt at han ikke hadde fått ringt. Men han ville veldig gjerne treffe meg igjen, så vi kunne bli bedre kjent.

Samme kvelden ringte han, og vi hadde en lang

gryte, og vi koste oss med god mat og vin. Den gode kontakten var der mellom oss igjen, og vi snakket mye om hvor artig det hadde vært på festivalen.

Per Inge sa at han hadde savnet meg og tenkt på meg hver dag siden vi møttes. Etter middag og kaffe bestemte vi oss for å gå en kveldstur sammen i skogen like ved. Da vi hadde gått en stund, la Per Inge armen rundt skuldrene mine, og vi stoppet på stien og kysset hverandre ømt. Det var ingen tvil om at følelsene mellom oss var gjensidige.

«Mente han alvor, eller var jeg kun en ferieført?»

og hyggelig prat. Det var så godt å høre stemmen hans igjen. Vi avtalte at han skulle komme på besøk til meg siden han hadde bil og ikke jeg. Mange tanker for rundt i hodet på meg den dagen jeg ventet ham. Jeg virret nervøst rundt i leiligheten og støvsugde, ryddet og flyttet på ting. Etterpå dusjet jeg, sminket meg og prøvde en rekke antrekk før jeg bestemte meg for vanlige jeans og en rød ullgenser. Ville vi finne igjen tonen mellom oss fra festivalen, eller ville alt bli pinlig når vi møttes i andre og helt hverdagslige omgivelser?

Per Inge ringte på i åtte-tiden om kvelden og hadde med seg en flott blomsterbukett innpakket i cellofan med sløyfe rundt. Vi klemte hverandre og gikk inn i stuen hvor jeg hadde dekket bordet og tent stearinlys. Jeg hadde laget klar en kylling-

Per Inge ble hos meg den natten. I tiden som fulgte, besøkte vi hverandre hver helg. Vi ringte daglig og sendte haugevis av SMSer. Men det ble snart klart at vi begge ønsket et tettere og mer forpliktende forhold. Vi ønsket å dele hverdagene. Vi ønsket å satse på en fremtid sammen.

Allerede utpå høsten samme året hadde Per Inge ordnet seg med hensyn til jobb, og vi var begge to helt yre av forelskelse da han flyttet inn hos meg. Vi sender ofte varme tanker til vennene våre som fikk oss med på festivalen. Uten dem hadde vi ikke funnet hverandre. Snart har vi vært sammen i fire år, og vi passer utrolig godt sammen og har så mye å gi hverandre. Det er nesten for godt til å være sant, men jeg føler meg sikker på at kjærligheten mellom oss vil vare livet ut. •

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

En bitter lærdom

Jeg lot meg friste av det spennende livet til mine single venninner. Det angrrer jeg veldig på i dag.

Det sved i brystet da eksmannen min, Torfinn, ringte meg og spurte om han og Anita kunne få ta med seg ungene til Thailand.

– Vi skal gifte oss og ønsker at alle barna våre skal være med på det, sa han entusiastisk.

Jeg svelget og sa ja. Han skulle bare visst hva jeg følte og tenkte idet han fortalte meg det. Det var alt annet enn glede på hans vegne. Nå er de der, og nå er Torfinn gift med en ny kvinne. Mens jeg sitter her alene og tenker tilbake på alt jeg ødela.

Det var lett å bli fascinert av alle historiene til mine to single og fraskilte venninner mens jeg selv var gift. De fortalte meg om alle de spennende mennene de møtte, om all oppmerksomheten, gavene, middagene. De snakket nærmest i munnen på hverandre. Det var selvsagt oppturer og nedturer for dem også, men spenningen som lå i luften, gjorde noe med meg. Jeg var gift med Torfinn på det fjortende året og følte overhodet ingen spenning lenger. Vi levde et helt alminnelig familieliv fylt med rutiner og tradisjoner.

FRISTELSER

Alt begynte med at jeg ble med mine single venninner på byen. Inni meg var jeg raskt et par tiår tilbake, og jeg nøt å stå på dansegul-

vet og danse. Jeg ble budt opp, jeg fikk komplimenter og følte til slutt at all den beruselsen over å bli sett og bekreftet av menn var noe jeg måtte ha mer av.

Jeg gikk mer ut, og jeg begynte å lyve for Torfinn. Jeg fortalte om venner og kolleger i kriser, at jeg skulle på jentekvelder eller hjelpe noen med et eller annet. Derfor var jeg mye mer ute enn han ante. Drikke vin hørte med, uansett om jeg var hjemme hos noen eller ute på byen.

Etter hvert lagde jeg også i all hemmelighet en profil på en datingapp, og da tok det nesten av. Det var ikke grenser for hvor mange menn som ønsket kontakt, og jeg syntes det var pirrende. Jeg var nok ganske naiv også, for jeg trodde oppriktig at de fleste var seriøse menn, som ønsket et seriøst forhold.

Jeg datet menn i smug, og jeg ble forelsket flere ganger. Skuffelsene glemte jeg fort, for det var lett å finne en ny mann som syntes jeg var helt fantastisk og flott. I bakhodet lå jo tanken på Torfinn, men sammenlignet med de andre, ble han så satt, traust og kjedelig. Han var altfor forutsigbar sammenlignet med disse nye, spennende mennene som tilførte meg både nye følelser og tanker.

Egentlig var det ment som litt spenning i hverdagen, alt sammen. Helt til jeg møtte Bjørnar. Jeg ble virkelig for-

elsket i ham, og han i meg. Og da klarte jeg ikke lenger å skjule det for Torfinn. Jeg ville skilles, og jeg ville satse på Bjørnar. Torfinn og jeg var gjennom en vanskelig skilsmisse. Han prøvde å få meg til å bli. Han var villig til å strekke seg langt for å lappe sammen ekteskapet vårt. Men jeg sto på mitt og ba ham om å flytte, for jeg ville gjøre plass til Bjørnar.

SKUFFELSEN

Men nær sagt selvsagt var ikke Bjørnar slik jeg trodde. Hans interesse for meg handlet ikke om å leve sammen og skape noe fremtidsrettet, selv om han hadde gitt meg inntrykk av det. Jeg oppdaget etter noen korte måneder at hans misjon her i livet handlet om å erobre kvinner. Han fortsatte å treffe damer på nettet og ga blaffen i mine følelser. Jeg skrek til ham og sa at han hadde lurt meg ut av ekteskapet mitt.

– Du gjør dine valg, og jeg mine, var det siste han sa før han forsvant ut av livet mitt.

Det ble flere tilsvarende opplevelser. Jeg har aldri opplevd så mange løgner, svik og bedrag i løpet av så kort tid. Jeg ante ikke engang at det fantes så mange drittsekker der ute. Jeg ble lei. Jeg ble lei av å jakte på den store kjærligheten og bli skuffet gang på gang.

Ikke var det lett å ha barn

oppi alt dette heller, for det er ikke alle som har interesse av en annen manns barn. Og det var med tungt hjerte jeg innså at jeg var på desperat leting etter det jeg allerede hadde hatt i livet mitt: Jeg hadde jo hatt den store kjærligheten i Torfinn, før jeg begynte å surre rundt og skape meg illusjoner om noe annet.

Da angeren kom og savnet etter Torfinn ble sterkere og sterkere, hadde han allerede





«Jeg har aldri opplevd så mange løgner, svik og bedrag i løpet av så kort tid.»

møtt Anita og blitt samboer med henne. Han så lykkelig ut, solbrun og smilende. Og jeg kjente både på misunelsen og sjalusien. Han fikk det til, dette med kjærligheten, men ikke jeg.

ENSOM OG ALENE

Å se tilbake på alt jeg hadde, og alt jeg frivillig mistet, har vært tøft. For i den trauste og forutsigbare eksmannen min lå det også viktige egenskaper som trofasthet,

stødighet og raushet. Han ville aldri ha sviktet meg og barna, slik jeg gjorde. Det jeg hadde med ham, var en annen form for kjærlighet, den som vokser seg usynlig og sterkere med årene. Men jeg så det ikke, ikke før det var for sent, fordi jeg blandet dette med forelskelse og kjærlighet sammen.

Man vet ikke hva man har før man mister det, sier et ordtak. Jeg vet i dag at det er helt riktig. Jeg ble blendet av

mine egne forestillinger om en større lykke enn den jeg hadde. For det var ingenting galt med hverken Torfinn eller ekteskapet vårt. Det var jeg som villedet meg selv til å tro at mine venninners verden skulle gi meg så mye mer enn det den faktisk gjorde.

Men ennå har jeg ikke funnet en real mann som det har vært verdt å satse på. Jeg er lei av å gå ut på byen, og jeg er lei av å date

på nettet. Jeg er også lei av å håpe og deretter bli skuffet. Aldri har jeg følt meg så ensom og alene i hele mitt liv. Jeg vet at barna våre liker Anita og barna hennes, og at de sikkert storkoser seg i Thailand. Men det er vondt og vanskelig å vite at Torfinn er nygift og skal forme en fremtid sammen med henne, mens jeg fortsatt ønsker at han var her hos meg. •

SPØR

Lise



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

Er jeg en dårlig feminist?

For litt over ett år siden tok jeg et uvanlig valg – til meg å være. Samboeren min skulle stasjoneres ute, han fikk en jobb i et internasjonalt selskap, jeg kunne være med og søkte om permisjon fra jobben. Og fikk det. Men venninner og foreldrene mine mente jeg burde vært hjemme og tenke på min egen karriere. Et par venninner kalte meg faktisk for gammeldags. De mente at kjæresten min og jeg ikke hadde vondt av å være fra hverandre. Vi har vært kjærester helt siden videregående. De sa det ville ha vært en god syretest på forholdet, og at jeg kunne reist til ham på feriebesøk.

Ordet feminisme dukket opp, men ærlig talt! Selv om vi lever i en moderne tid: Jeg ønsket å reise med ham. Han skulle også bare være utenlands i ett år. Jeg hadde et supert år, gikk på universitetet, lærte meg et nytt språk ganske godt og pluss på utdannelsen min. Samt at vi to fikk en ny opplevelse av hverandre. Det styrket oss. Jobben fikk jeg også tilbake, og det jeg erfarte ute, samt studiene, var også sånn sett kjempenyttig.

Er jeg virkelig en dårlig feminist bare fordi jeg griper en slik sjanse, og den tilfeldigvis gis av den jeg elsker? Han sa at han ville gjort det samme om det var jeg som

fikk sjansen. Noen venninner er fremdeles sure på grunn av dette.

Hilsen Veronica (32)

LISE SVARER:

Kjære Veronica, her er det nok noen som blander kortene. Kanskje det snek seg inn litt misunnelse – eller noen ikke ønsket at du dro? Jeg kan ikke se at det finnes noe «gammeldags» ved å gripe en slik mulighet. Du fikk lov til å ta permisjon, du utnyttet tiden ute til å utdanne deg videre, og du sanket erfaringer du ellers aldri ville fått. Hva er galt med det? Er man en god feminist om man lar en

sjanse gli fra seg bare fordi det er ens elskede som byr på muligheten? Jeg synes snarere det ville ha vært litt gammeldags å bli hjemme.

Jeg vil tro du har prøvd å prate med dem. Kanskje det er bedre å holde litt avstand? Se an om de bør gli tilbake i venninnefolden senere. Du har opplevd noe – erfart noe – som de ikke tok del i. Det kan skape avstand. Jeg håper foreldrene dine har innsett hvor berikende oppholdet var for deg. Det er kanskje enda viktigere å stå på god fot med dem. Ønsker deg alt godt!

EN VANSKELIG OPPDAGELSE

Hva gjør man når man tilfeldigvis ser sin egen gifte datter i et romantisk møte med en annen mann? Jeg har jo ikke lyst til å blande meg i dette, men jeg tenker på de tre barna – og to familier som kanskje blir oppløst. Det var helt grusomt å være vitne til. Jeg mister sønnen av dette.

Hilsen en fortvilet mor.

LISE SVARER:

Kjære fortvilet mor. Det er sannelig godt du ikke fløy rett til din svigersønn og fortalte det. Noen ville sikkert gjort det i ren frustrasjon. Den du må snakke med er selvsagt datteren – og hun alene. Du får heller ta sjansen på at hun blir sint og beskylder deg for spionering. Møt henne ansikt til ansikt, si det som det er, at du tilfeldig så dem – angitid og sted, slik at hun ikke begynner å krangle om det. Ikke bebreid eller fordøm henne. Ikke legg barnebarna i potten, hun har sikkert dårlig nok samvittighet som det er. På den måten har du vist henne alvor. Kanskje trenger hun deg å prate med? Skriv gjerne og fortell hvordan det gikk. Lykke til!

REISESTRESS

Samboeren min blir helt stresset hvis jeg ikke er helt ferdig pakket når vi skal på hytta. Jeg prøver så godt jeg kan å ha alt klart, men det hender nokså ofte at noe skjøter seg, som at reisen hjem fra jobb tok lengre tid. Han orker ikke

å reise i rushtiden, sier han, så han vil alltid reise før alle andre drar på helgeturer eller ferie. Unnskyldningen er at vi har en hund som kan bli urolig og kaste opp om reisen tar for lang tid. Noen råd?

Hilsen Ingrid (55)

LISE SVARER:

Kjære Ingrid, tid er jo den viktigste faktoren her, for ham i alle fall – og hunden. Antagelig er han blant dem som ikke orker stress og som blir litt frustrert når hans opprinnelige plan skjærer seg. Det legger jo et ganske hardt press på deg. Hvorfor ikke pakke alt klart på forhånd? Alt uten maten som bør tas ut av kjøleskapet kan jo gjøres klart, og skriv en liste så du er sikker på at alt er med. Det bør forresten også han ta ansvar for, slik at ikke alt faller på deg. Gjør det vanligvis det? I så fall er det ikke rettferdig.

Og skulle det bli kjøring og litt rush, går det an å stoppe på veien og lufte den urolige hunden før dere drar videre. Ta med kaffe eller te på termos og kanskje en skive og litt frukt, det hjelper på humøret. Og vann til hunden.

HYTTESORG

Da far døde, hadde hverken jeg eller broren min anledning til å ta over hytta vi arvet, så den ble solgt. Det var ingen stor og prangende hytte, men et sted fylt av mange gode minner. I dag angreier jeg følt på at jeg ikke tok opp lån og kjøpte ut broren min. Det hender jeg tar bilen og kjører til hytta – helt alene, bare for

Likestilling?

Jeg leste et sted at menn bruker mye mer tid på husarbeid nå enn før, men alle kvinner jeg snakker med, sier at det umulig kan stemme. Hva gjør de i så fall? I hvert fall menn i min alder. Der skal jeg fortelle deg at det er få menn som fortjener ros når det gjelder husarbeidet! Ingen av mine venninner, og jeg har mange av dem, har menn som gjør rent i huset eller annet «vanlig» husarbeid, som vi damer støtt og stadig legger merke til at det er behov for. Det er meget mulig at det er helt andre forhold når det gjelder dagens unge menn, men over 70: Jeg tør vedde på at svært få av dem har tatt i en vaskefille! Blant oss gamlingene er det definitivt fortsatt kvinnene som topper den statistikken.

Hilsen sinnataggen Vera (76).

LISE SVARER:

Kjære Vera, jeg håper da virkelig at den yngre garden har en mer jevn fordeling. I hvert fall er det slik blant de jeg kjenner. Det hevdes – statistisk sett – at det er mindre økning når det gjelder rengjøring og rydding blant menn, altså det vi forbinder med «vanlig husarbeid». Økningen totalt sett når det gjelder deres delaktighet i hjemmet, skyldes visst nok at flere menn lager mat, smører matpakker til barna, dekker bordet og serverer maten de selv – eller partneren – har laget. Så det er matinteressen og deres ferdigheter ved komfyren og kjøkkenbenken som gjør utslaget.

å se og minnes. Jeg gråter mye på de turene, over alle som er borte og alt som aldri kommer tilbake. Min mann forstår, han følte det samme da hans barndomshjem i sin tid ble solgt, men ikke ante jeg at en hytte skulle bety så mye.

Hilsen Anita (63).

LISE SVARER:

Kjære Anita, det er tungt å ta farvel, både med hytter, hus og mennesker. Da faren din døde, var det sikkert en masse praktisk som skulle ordnes, papirer skulle fylles ut, innbo fordeles – da er det ikke alltid tankene får slippe ordentlig til. Du har lagt den tiden bak deg, men innser at sorgen sitter i – og den får sitt utløp på hytta

der dere var sammen. Som om fars ånd er der fremdeles. Kanskje er den det også, hva vet jeg, han er i alle fall i alt arbeidet som er nedlagt der, i det dere hadde sammen den gang han levde og familien koste seg på hytta. Neste gang du drar dit: Ta med noe fra nåtiden, litt mat og kaffe, en bok, hva som helst, og si til deg selv at dette er en naturlig prosess. Nå er det andre som skaper minner der og gleder seg over hytta din far bygget. Prøv å se på det med glede, at det er livets gang. Du har sikkert skapt andre minner med dine barn og barnebarn. Fokuserer på gledene som en styrke.

HELE NORGES ANNE-CATH. VESTLY

Bryllupsfest på scenen

Anne-Cath. Vestly reiste rett fra sitt eget bryllup til en teaterforestilling. I pausen fikk hun en stor overraskelse av kollegene.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Oslo Museum

FOTO: Rigmor Dahl Delphin/Oslo Museum, Arbeiderbevegelsens arkiv og bibliotek

Anne-Cath. Vestly var en av landets fremste forfattere og hadde en av Norges kjæreste fortellerstemmer. Tittelen «hele Norges mormor» mislikte hun sterkt, men det var likevel det hun var. Bøkene om mormor og de åtte ungene, Ole Aleksander, Aurora, Guro og Knerten leses av stadig nye generasjoner og elskes av både foreldre og barn – og besteforeldre.

Men Anne-Cath. var mer enn en koselig mormor. Gjennom årene har hun delt en rekke anekdoter som viser at hun var en dame med både humor, temperament og en stor dose selvironi.

STORT TEMPERAMENT

Den unge forfatterspiren kom til Oslo fra Lillehammer etter å ha fullført gymnaset i 1939. Her ble hun en del av Studioteatret, en fritateatergruppe med unge skuespillere. I boken «Hvor var kvinnene? Elleve kvinner om årene 1945-1960» (Gyldendal Norsk Forlag, 1979) skrev hun om tiden ved teateret, men kunne ikke ta seg tid til alt:

– Skal ikke fortelle om alle forestillingene – ikke om alle tildragelsene med så mange sterke viljer på godt og vondt. Ikke engang



POPULÆR FORFATTER: Anne-Cath. Vestly var en høyt elsket forfatter blant både barn og voksne.

fortelle om da jeg kylte et askebeger bortover det lange plenumbordet og eksplo-derte fordi jeg ikke syntes jeg fikk nok å gjøre.

Dette temperamentet beholdt hun livet ut.

– Jeg er en kruttønne. Ikke alltid snill og blid. Men

jeg er ikke langsint, fortalte hun VG i 2003.

BRYLLUPSGAVER PÅ SCENEN

I 1946 giftet Anne-Cath. seg med Johan Vestly. Men som skuespiller kunne hun ikke ta seg tid til en ordentlig bryllupsfest. Etter vielsen bar

det rett til forestilling. Med-spillerne hennes bestemte seg derfor for å gjøre stas på de nygifte. I pausen kom teatersjef Claes Gill ut på scenen og tilkalte brudepa-ret.

– Vi fikk alle bryllups-presangene på scenen. Det var trevisper og keramikk-boller og kjeler og fjeler og lysestaker og litt av hvert som var skjønt å få når man ikke hadde noen ting fra før, skrev Anne-Cath.

Skuespillererfaringen kom godt med da hun senere begynte å skrive bøker. I starten følte hun seg mest komfortabel når hun kledde seg ut mens hun skrev.

– Da jeg skrev mine første bøker, kledde jeg meg ut som et annet menneske og skiftet liksom personlighet. Jeg ville så gjerne spille teater. Første gangen kledde jeg meg ut som bondemann med skyggelua ned i ansiktet og med fars frakk, sa hun til VG i 2003.

NYE ERFARINGER

Som nygift kvinne måtte hun begynne å ta ansvar i hjemmet. I bokteksten fra 1979 var hun imidlertid ærlig om at hun ikke hadde greie på husholdning.

– De menneskene som er utstyrt med praktisk sans og håndlag skulle vite hvor greit de har det. Jeg står overfor

ANNE-CATH. VESTLY

(1920–2008)

Debuterte som forfatter med «Ole Aleksander Filibom-bom-bom» i 1953. Serien fikk syv bøker. Senere kom seriene om mormor og de åtte ungene, Knerten, Aurora, Guro, Kaos og Ellen-Andrea. Flere av bøkene er filmatisert.



STUDIOTEATRET: Anne-Cath. Vestly var en del av friteatergruppen Studioteatret, her i 1950. Foran fra v: Monna Hoffland, Grete Bergheim, Edel Eckblad, Sidsel Sellæg. Bak fra v: Gerd Rivedal Wiik og Anne Cath.

samme mysterium i dag som den gang, kan bruke mange timer på virkelig alvorlig rydding og vasking og være totalt utslitt etterpå, og det aller verste: Ingen kan oppdage at jeg har gjort noe som helst. Andre kan gjøre det samme på et par timer. Det blir strøket og rent og oser av trivsel, skrev hun.

Til Lindesnes Avis sa hun i 1994 at hun var blitt bedre med tiden.

– Da jeg var nygift, påsto våre venner at jeg ikke engang kunne koke poteter. Det var en overdrivelse. Og i løpet av 48 års ekteskap har jeg lært. Lager jeg for eksempel grønnsaksgryte med litt kjøttdeig, føler jeg meg helt sikker. Men det har vært en smertefull opplæring, sa hun.

Ni år senere innrømmet hun overfor Dagbladet at hun ikke var særlig flink på kjøkkenet.

– Men så var det en dag jeg liksom skulle ta meg sammen, da. Og så tenkte jeg at karbonade er sikkert enkelt å lage, så jeg kjøpte karbonadedeig. Men så var det så vanskelig i kokeboka, så jeg tenkte: «Ja, ja, jeg får gjøre det på min egen måte». Så jeg la flatbrød i melk.

Jeg skulle vel hatt kavring, men det hadde jeg ikke. Så stekte jeg masse løk og purr og gulrot og blandet det

sammen med deigen. Men det ble så grått og trist, og vet dere hva jeg gjorde da? Jeg hentet en pose spinat og pusjet den oppi så det i hvert fall ble grønt øverst, sa hun.

På spørsmål om hvordan karbonadene smakte, svarte hun: – Det ble ikke så ... vondt.

LÆRTE Å SPILLE FIOLIN

Forsøkene på kjøkkenet viser at Anne-Cath. var en dame som ikke var redd for å teste ut nye ting. Dette fikk hun også bevis på da hun skulle skrive bøkene om Guro, en liten jente som spiller fiolin.

– Jeg kunne ikke ha skrevet om Guro uten selv å ha lært å spille fiolin. Øvingen var en hestekur, ikke minst for dem som bodde her. Men du kan også si at det var en besettelse. Når du går helt inn i noe, blir det veldig moro, sa hun til Lindesnes Avis i 1994.

Musikken betød mye for Anne-Cath., både når hun spilte piano og fiolin selv, og når hun lyttet til andre. I boken fra 1979 fortalte hun om et kort møte med sangle-

ginden Edith Piaf i 1947. Piaf hadde hatt konsert på Edderkoppen Teater i Oslo og var på vei hjem. Sammen med en venninne fra teateret reiste Anne-Cath. etter henne.

– Vi fulgte henne på stasjonen da hun skulle reise – ja, ikke fulgte, da, for hun kjente jo ikke oss, men vi fant henne i en togkupé hvor hun så enda mindre og blekere og ensommere

hjem fra renseriet med en våt klesvask som hun skulle henge til tørk i leiligheten sin. Klesvasken lå i en kurv som sto oppå barnevognen (hun presiserte for øvrig at det ikke var barn i vognen samtidig).

– Så kommer jeg og krysser trikkeskinnene like ved Uranienborg kirke, og ikke vet jeg hvordan det gikk til, men hjulene har møtt motstand. Jeg, som så visst ikke

– Da jeg var nygift, påsto våre venner at jeg ikke engang kunne koke poteter. Det var en overdrivelse.

ut enn på scenen, og vi overrakte vår bukkett med blåveis og fikk stammet: «Merci,» eller noe sånt.

HADDE SELVIRONI

Det uformelle møtet med sangeren tyder på at Anne-Cath. var en person som ikke tok seg selv så høytidelig. Det viste hun også da hun muntret fortalte om en dag hun var på vei

er noen gymnast, slo kollbøtte over vognen fremover og landet foran barnevognen. Hele klesvasken utover i slaps og søle. Bare å plukke den opp igjen – mye svarere enn den hadde vært før den ble sendt på vask, og tusle seg hjemover med den sørgelige last, for det var ikke penger til å gå til vaskeriet en gang til og få rettet opp skaden, skrev hun.

BEVARER KULTURARVEN:

Interessen for garn fra Selbu spinneri er stor, og stadig økende. Det samme er interessen for gamle saueraser. For damene som brenner for bevaring av den gamle kulturarven, er det ingenting som er bedre. Fra venstre Maren Bromseth (36), Maja Espelien (27) Marte Blomli (30) og Ingvild Espelien (61).

SPINNERIET BLE FAMILIEBEDRIFT:

- Elsker å ta vare på tradisjonene

Som ung lærte Ingvild å spinne av sin 80 år gamle gammeltante. I dag spinner hun videre på tradisjoner og årgangsull i familiebedriften Selbu Spinneri.

TEKST OG FOTO: Heidi Løkken



REPORTASJE

Det er en drøm som har gått i oppfyllelse!

Spinnerigründer Ingvild Espelien (61) har fått med seg alle de tre døtrene Maja Espelien (27), Maren Bromseth (36) og Marte Blomli (30) inn i bedriften hun selv startet.

– Jeg pleier å si at hvis man vil ha gode medarbeidere, må man lage dem selv, ler hun.

– For meg er det selvfølgelig helt fantastisk å ha alle døtrene mine her på arbeidsplassen min. Ikke minst å se at de yngre generasjonene er interesserte i å ta vare på slike gamle tradisjoner, sier Ingvild.

Maja, Maren og Marte er enige.

– Det er en trygghet i at vi kjenner hverandre godt. Heldigvis er vi gode på å skille mellom jobb og privatliv, smiler yngstejenta Maja.

– Å være en familiebedrift er en styrke som gir oss mulighet for å tenke for flere generasjoner fremover. Men det nytter ikke å sluntre unna. Det blir veldig synlig, ler hun.

Marte, som for tiden er ute i fødselspermisjon, setter stor pris på å stikke innom på lunsj på jobb, og samtidig treffe familien.

– Vi treffes jo oftere enn vi ellers ville gjort, noe jeg setter stor pris på. Vi føler nok også en sterkere tilhørighet til bedriften når vi har bygget den opp sammen. Vi strekker oss litt ekstra, og er antagelig over gjennomsnittet engasjerte, sier hun, mens lille Sunniva leker seg på en varmende saueskinnsfell på lunsjbordet.

PLANTEFARGING OG HÅNDSPINNING

I det innholdsrike utsalget bugner det av spennende og varierte garntyper. Alle spunnet på spinneriets egne maskiner som ligger vegg-i-vegg.

– Her kan du faktisk kikke rett inn i produksjonen mens du handler, sier Ingvild stolt, og slår ut

mot de store vinduene.

Det er her inne magien foregår. Fra sortering av ull som ankommer direkte fra bøndene, til fullkomne nøster av det mykeste ullgarn. Det er vanskelig å forstå at ull fra de tradisjonelle, norske sauerasene vanligvis er en nærmest uønsket råvare. Bøndene har i mange år fått så dårlig betalt for denne ulla at den rett og slett ble kastet.

– Det er selvfølgelig mye jobb, men slik er det med håndverk. Det gir så utrolig mye tilbake, og kvaliteten er en helt annen enn i masseproduksjonen. Vi har hatt fullt belegg siden dagen vi startet opp, så det er helt klart behov for oss, sier Ingvild.

Livsverket har blitt gradvis utvidet til stadig større lokaler, og nå utvider de igjen. Samtidig er familien involvert i bedriften Sirkull som er under etablering i underetasjen. Denne gangen er det gjenbruk av ull, garn og tekstiler som står i fokus. Ved hjelp av nye maskiner skal både eget og andre bedrifters ullavfall resirkuleres. I etasjen over har de vevstue hvor det arrangeres kurs.

Damene arrangerer også kurs i blant annet plantefarging av garn, filting, håndspinning og ullsortering, og jevnlig er det håndspinneskvelder i lokalene.

BEVARER TRØNDERSAUEN

Ønsket da Ingvild startet opp i 2011 var å bidra til å bevare de utrydningstruede, norske sauerasene. Med seg hadde hun venninnen Frida Tove Meland, som nå har pensjonert seg. Håpet var å øke lønnsomheten for bøndene, slik at flere ønsket å drive med gamle saueraser.

– Vi så særlig utfordringen med den lokale utrydningstruede grå trøndersauen som har veldig myk og god ull. Den er i grånyanser, og prisen blir redusert fordi industrien ønsker hvit ull. Da vi startet var det bare 400 dyr igjen. Nå er bestanden mer enn femdoblet!

Både Maren, Marte



SOSIAL ARBEIDSPASS:

Rundt lunsjbordet ved Selbu Spinneri verserer det både gode historier og en solid dose ullhumor. Lille Sunniva er neste generasjon ull elsker.

og Maja har vært med i bedriften siden starten, som ekstrahjelper og ferievikarer.

– Vi har jo andre ansatte, samt et par frivillige som hjelper til, og det gjør oss godt. Det blir nesten som en storfamilie, sier Maja.

Ingvild har drevet med håndspinning siden hun var 18 år. Noe døtrene også fikk med seg og holdt på med i barndommen.

Å drive eget familiespinneri er mer en livsstil enn en jobb. Søstrene er oppvokst med sau på gården. Dessverre måtte saueholdet avsluttes

ved oppstarten av spinneriet.

– Både spinneridrift og sauehold er såpass mye jobb at man ikke kan gjøre begge deler. Så da valgte jeg å spinne. Men vi er stolte av jobben vi gjør for andre sauebønder, forklarer Ingvild.

ALLE KUNNE SPINNE FØR

Det var gammeltanten til Ingvild som lærte henne å håndspunne. Hun var 80 år, og hun hadde gjort det av nødvendighet, for å kunne veve kjoletøy av eget garn både til seg selv og for salg.

– Dette var noe alle kunne en gang i tiden. Det var nødvendig å ta vare på alle ressursene man hadde, forteller hun.

Fra den industrielle revolusjon og fremover var det spinnerier i alle bygder rundt om i hele landet, og ulla fra norske sauer var en ettertraktet råvare. Spinning av ull var noe av det første som ble industrialisert.

– Garnet vårt føyer seg dermed inn i denne stolte tradisjonen. Hele verdikjeden, fra sauen via vasking av ulla og til ferdig garn, skjer



ULL ER GULL: Ulla fra gamle saueraser kan være både slitesterk og myk. Den kan sorteres i en mengde ulike farger og kvaliteter, og spinnes til garntyper som passer i strikking, hekling og veving. I butikken til Selbu Spinneri finner du et godt utvalg.



MILJØVENNLIG: Ingvild og Maja har nok å gjøre i Selbu spinneri. All produksjon i spinneriet er miljøvennlig og bærekraftig. På tørkerommet ligger ulla et par døgn i enkle kurvstativer, etter å ha vært vasket i vaskemaskin.

«Vi kjenner bøndene som leverer til oss. I mange tilfeller kjenner vi også sauene.»

Ingvild Espelien

hos oss. Vi kjenner bøndene som leverer til oss. I mange tilfeller kjenner vi også sauene.

– Vi får ofte ull som folk har tatt vare på gjennom mange år fra den samme sauene. De har ikke hjerte til å kaste det, men tar vare på det i tilfelle det kan brukes en dag.

ÅRGANGSULL

Å spinne garn av ulla til gamle saueraser er en tidkrevende jobb som krever både lang opplæring og mye erfaring.

– Ingen ull er ensartet. Selv på den samme sauene finner du ull som må bearbeides forskjellig. Og ulla kan være helt ulik fra år til år på de samme sauene. Ja, her snakker vi om årgangsull, sier Marte.

Enkelte år er ullkvaliteten bedre enn andre, noe som avhenger av vær og vind. Kanskje spesielt vind.

– En av bøndene våre var særlig stolt over den «vindtørkede» ulla han kom med etter en høst med mye vind, ler Ingvild.

Maja har tatt fagbrev i bedriften og var den første lærlingen i bransjen på over 20 år.

– Det vi har holdt på med er pionerarbeid. Da vi startet opp var det ingen andre som hadde fokus på å lage

kvalitetsgarn av ull fra de tradisjonelle norske sauerasene, så vi har måttet gå opp veien selv, sier hun.

Derfor har de også valgt å ha mange ben å stå på. Rundt en fjerdedel av ulla som blir spunnet går til garn for salg i egen nettbutikk, via forhandlere og i eget utsalg. Resten er leiespinning der bøndene får garn tilbake av ull fra egne sauer.

STOLTE TRADISJONER

Søstrene er alle glade for å ha vokst opp på gård. Der har de lært seg at når man jobber så får man også resultater. Både Marte og Maja har tatt lederutdanning. Bedriftens medarbeidere har til sammen to mastergrader, en bachelor og en fagutdan-

ning. I tillegg har Maren nå 14 års erfaring på maskinene. Søstrene gjør også det meste av reparasjoner og vedlikehold på maskinene selv.

– Det viste seg at Maren hadde det største talentet når det gjaldt maskinspinning, og det var bra siden vi måtte finne ut selv hvordan vi skulle spinne, ler Ingvild.

Marte har nå tatt over familiegården. Å være med på å videreføre livsverket er noe hun gleder seg over.

– Dette med tradisjonene har blitt stadig viktigere for meg med årene. Og det er spennende å holde på med. Spesielt rekonstruksjon av gamle garnsorter. Her kan vi bokstavelig talt trekke tråder helt tilbake til jernalderen, forteller hun. •



PASSER PÅ: Martin fikk i sin tid Røde Allan i gave og passer på katten som flyttet inn på togstasjonen.

JERNBANEN GA GRØNT LYS FOR RØDE ALLAN

Flyttet inn på togstasjonen

Katten Røde Allan går alltid sine egne veier, men tar bussen hvis han har lyst. Nå har den fått sin egen kurv på en jernbanestasjon, hvor den har bodd i flere år.

TEKST: Marie Varming FOTO: Heidi Lundsgaard og privat

For fem år siden fikk Martin Stenmann (43) et bilde av en kattunge i bursdagsgave av sin daværende kone. Kattungens egentlige mor var blitt påkjørt, så den lille røde katten måtte bare bli klar til å forlate sin «flaskeemor» før den kunne flytte inn hos familien.

– Men før katten kunne komme hjem til oss, hadde vi gått fra hverandre. Vi ble enige om at katten skulle bo hos min ekskone for vår sønns skyld, siden hun bor veldig nær meg, sier Martin.

Men Røde Allan, som katten etter hvert ble kalt, fikk med tiden andre planer. Den ble i stedet fast inventar på Nyborg Stasjon i Danmark.

– Vi pleier å spøke med at det er en skilsmissekatt. Allan vil ikke velge mellom far og mor, så derfor bor hun på togstasjonen. Det er omtrent midt mellom der vi bor, ler Martin.

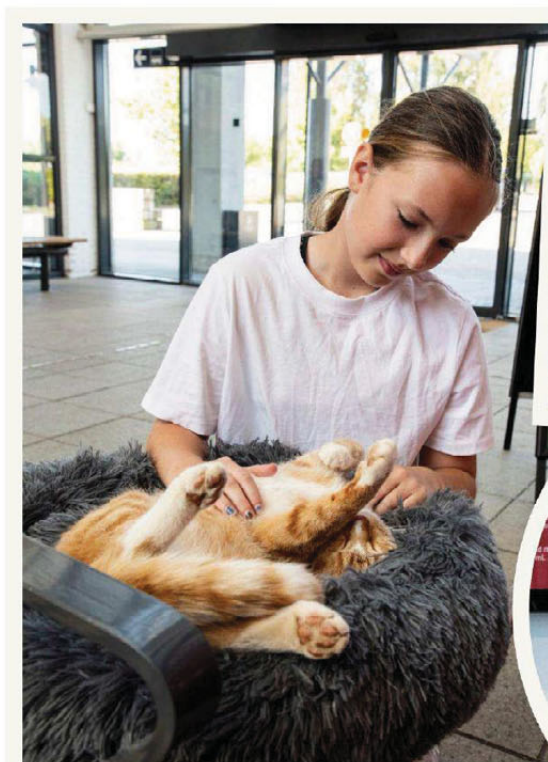
OMSTREIFER

Det begynte med at Allan, som da het Xilef, begynte å streife mye, og i en periode var det en eldre dame i området som tok seg av den. I 2020 begynte Allan å henge rundt på stasjonen, selv om den fortsatt tok seg lange turer.

– En dag da jeg skulle hente den hjem fra stasjonen til eksen min, så jeg den gå inn på bussen. En annen gang var den et helt annet sted, syv-åtte kilometer herfra, husker Martin.

Fra da av gikk det rykter om at Røde Allan selv tok bussen rundt omkring. Det ble startskuddet til Facebook-gruppen Bane-gårdskatten Røde Allan og Co. I dag har Allan nesten 6000 følgere på sosiale medier og er fast inventar på Nyborg Stasjon, hvor den har bodd de siste årene.

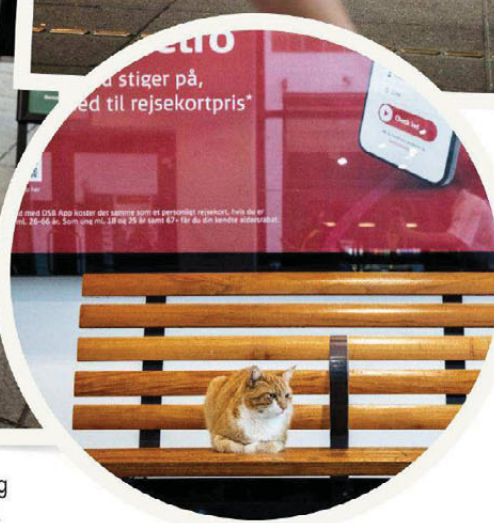
– Folk har virkelig trykket den til sitt hjerte og lagt ut puter til Allan. Noen har til og med dekorert putene og lagt ut bilder av seg selv og Allan på sosiale medier, sier Martin.



LIKER FOLK: – Jeg tror den liker energien hos deg mange som reiser til og fra stasjonen, sier Martin.



LIKER FOLK: – Jeg tror den liker energien hos deg mange som reiser til og fra stasjonen, sier Martin.



KJENDIS: Røde Allan er blitt selveste stasjonskatten på Nyborg Banegård. Den er blitt en kjendis i nærmiljøet.

Lokalavisen har også skrevet om den eventyrlyste røde katten, som de siste årene har hatt fast plass foran kiosken på stasjonen. Det har dog ikke alltid vært lett å være Allan, for de siste månedene har det blitt populært å stjele de fine putene hans.

– I begynnelsen skyldtes det faktisk at jernbanen betraktet putene som hitte-gods, men så var det noen som kontaktet dem, og da kjøpte de en kurv. Det ble også skrevet om i avisen, sier Martin med et smil.

HAR FÅTT SELSKAP

Nå har Allan sin kurv, og han har fått selskap i den. Det er Miti, som også liker å vandre rundt omkring.

– Miti er også her fra byen, men de er ikke i familie. Det er visst bare en tilfeldighet at de begge er

røde og holder til her, men de har begge to et kjærlig hjem, understreker Martin Stenmann.

Det morsomme er at Allan faktisk er en hunnkatt, og Miti er en hannkatt. Men Allan er sterilisert, så de røde kattene er ikke i stand til å lage enda flere røde stasjonskatter.

Inntil videre sover de to røde kattene trofast ved siden av hverandre i den sponsede kurven ved kiosken. Det er det mange som synes er morsomt og koselig.

– De bringer jo glede til de reisende og til alle dem som følger med hjemmefra, sier Martin og kaster et blikk på katten, som sover fra all oppmerksomheten som de nysgjerrige togpassasjerene overøser den med.

– Senest var det en engelsk turist som besøkte Allan og la det ut på Facebook.

Det var flere tusen som hadde likt innlegget, sier Martin, som i fjor ga Allans fans en egen nyttårskavalkade med bilder av Allan i forskjellige situasjoner.

– Til Allans fireårsdag feiret vi henne på stasjonen med flagg og en oppfordring til å støtte Kattens Vern, men Allan var dessverre ikke der da vi kom dit. Akkurat da vi var i ferd med å bli ferdige, kom hun majestetisk gående inn døren, sier Martin.

– Det er også noen som har laget julekuler til Allan og en som har bygget et papphus. Det er også noen få som har matet den, men det vil ikke jernbanen at vi gjør, for det tiltrekker skadedyr, forklarer Martin.

GLEDER DE REISENDE

Allan kommer pent hjem når Martins ekskone går

bort til stasjonen og roper på henne, men ellers lever hun sitt eget liv på stasjonen, selv om hun har både en mor og far.

Martin holder dog et våkent øye med Allan.

– Nylig var det noen som hadde sett en rød katt som var blitt påkjørt nær stasjonen. Jeg skyndte meg hit for å se om det var Allan, men heldigvis var det ikke det, sier han med et sukk.

Nei, den egenrådige katten trives med sin frie livsstil.

– Jeg tror det ligger i hennes DNA å være her. Og så tror jeg hun liker energien fra de mange reisende. Forleden var det en dame som skrev til meg at hvis det var hennes katt, skulle den bo hjemme. Men jeg tenker at hvis hun gleder folk så mye, kan hun gjerne bo her, sier han. •



FINN FREM I FLETTENE!

Hvis du setter en maskemarkør i begynnelsen av hver omgang der du fletter, er det enkelt å holde orden på når du skal flette neste gang. Det gjelder spesielt diagram A og C, der det er lang avstand mellom flettepinnene.

Sett pris på turkis!

Sterke pasteller er vårens trendfarger. Med flettestrikkede ermer blir denne jakken et flott blikkfang.

DESIGN: Viking Garn v/Turid Stapnes FOTO: Studio Hjeltn

«TURQUOISE TEARS» -JAKKE

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 93 (100) 107 (117) 123 (133) cm

Hel lengde: 56 (58) 60 (62) 63 (64) cm

Ermelengde: 47 (48) 49 (50) 51 (52) cm

Garn: Viking Snorre (100 % merinoull, 100 g = ca. 80 m)

Garnmengde/farger: Lys aqua nr. 221: 8 (8) 9 (9) 10 (10) nøster

Veil. pinner: Rundp og strømpen nr. 6 og 7 + flettep

Tilbehør: 6 (6) 6 (7) 7 (7) knapper

Strikkefasthet: 12 m glattstrikk i bredden på p nr. 7 eller 8 = 10 cm.

Fremgangsmåte: For- og bakstykker strikkes frem og tilbake i rillestrikk. Ermene strikkes rundt i flettestrikk etter diagram opp til skulderklaffene, som strikkes frem og tilbake. Til slutt plukkes det opp til halskant og forkanter.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2426-10 og garn fås hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BAKSTYKKET

Legg opp på p nr. 6, 57 (61) 65 (71) 75 (81) m og strikk 1 r, 1 vr frem og tilbake i vrbord ca. 3 cm. Strikk alltid første og siste m r for å danne knuter til montering. Skift til p nr. 7 og strikk riller (1 rille = 2 p r) til arb måler ca. 48 (50) 52 (54) 55 (56) cm. Fell av 21 (23) 24 (27) 28 (31) m i hver side og sett de 15 (15) 17 (17) 19 (19) midterste m på en hjelpep til hals.

VENSTRE FORSTYKKE

Legg opp på p nr. 6, 26 (28) 30 (33) 35 (38) m og strikk 1 r, 1 vr frem og tilbake i vrbord ca. 3 cm. Strikk alltid første og siste m r for å danne knuter til montering. Skift til p nr. 7 og strikk riller til arb måler ca. 50 (52) 54 (55) 56 (58) cm. Fell av 21 (23) 24 (27) 28 (31) m i beg av p og sett de 5 (5) 6 (6) 7 (7) siste m på en hjelpep til hals.

HØYRE FORSTYKKE

Strikkes som venstre forstykke, men på siste p settes de 5 (5) 6 (6) 7 (7) første m på en hjelpep til hals. Fell av de siste 21 (23) 24 (27) 28 (31) m.

ERMER

Legg opp på p nr. 6, 38 (38) 40 (40) 42 (44) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 3 cm. Skift til p nr. 7. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Strikk 2 omg glattstrikk og øk på andre omg slik: Strikk 1 (1) 2 (2) 3 (4) m glattstrikk, øk 20 m jevnt fordelt over de neste 36 m = 56 m, og slutt med 1 (1) 2 (2) 3 (4) m glattstrikk. Neste omg strikkes slik: 1 (1) 2 (2) 3 (4) m glattstrikk, mønster A over 20 m, mønster B over 16 m, mønster C over 20 m, deretter glattstrikk ut omg. Forts sett slik samtidig som det økes 1 m på hver side av merket ca. hver 6 (6) 6½ (5½) 5 (5) cm til det er 70 (72) 74 (76) 80 (82) m i omg og ermet måler

ca. 47 (48) 49 (50) 51 (52) cm.

Fell av 18 (19) 20 (21) 23 (24) m på hver side av merket og forts frem og tilbake over de 34 midterste m (= skulderklaff). Strikk kantm r på alle p. Strikk til skulderklaffen måler ca. 16 (18) 19 (21) 23 (23) cm. På siste p felles jevnt fordelt til 12 m. Sett m på en hjelpep til hals. Strikk et tilsvarende erme.

MONTERING

Sy delene sammen fra retten, fra knute til knute i hver side, og la det gjenstå ca. 11 (12) 13 (14) 15 (15) cm til ermene. Sy skulderklaffene til de avfelte m på hver skulder. Sy i ermene i hver side.

HALSKANT

Strikk de avsatte m på venstre skulder over på p nr. 6. Deretter m til forstykket, m til høyre skulder og til sist m til bakstykket. Nå er det 49 (49) 53 (53) 57 (57) m i omg. Forts frem og tilbake med 1 r, 1 vr i vrbord til halsen måler ca. 3 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

VENSTRE FORKANT

Strikk eller plukk opp på p nr. 6, ca. 62 (64) 66 (68) 70 (72) m (også over halskanten) og strikk 1 r, 1 vr frem og tilbake ca. 3½ cm. Fell av med r over r og vr over vr.

HØYRE FORKANT

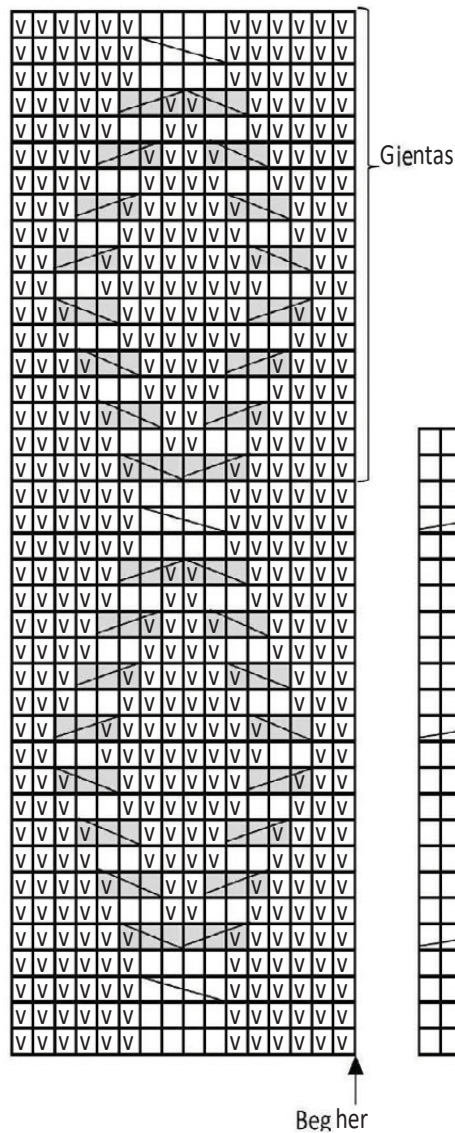
Strikkes som venstre forkant, men når forkanten måler ca. 1½ cm, strikkes 6 (6) 6 (7) 7 (7) knapphull jevnt fordelt. Det første 2 m fra nederste kant, det øverste midt i halskanten og de andre med jevne mellomrom. Knapphull strikkes ved å felle 2 m som legges opp igjen på neste p.

MONTERING

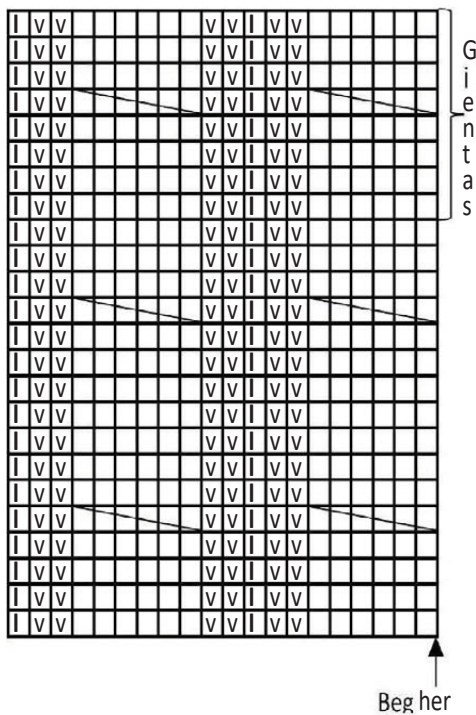
Sy i knappene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.



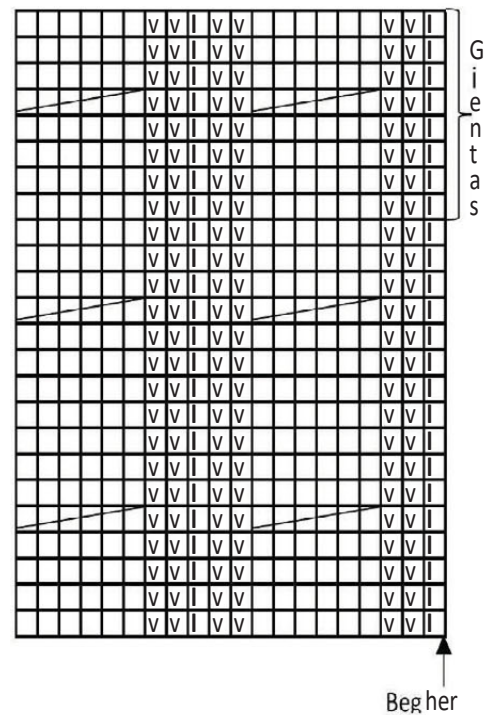
Mønster B



Mønster C



Mønster A



□ = Rett

▣ = Vrang

▤ = Vridd rett

▥ = Sett 1 m på hj p bak arbeidet. Strikk 2 m rett så masken fra hj p vrangt

▦ = Sett 2 m på hj p foran arbeidet. Strikk 1 m vrangt, så maskene fra hj p rett

▧ = Sett 2 m på hj p foran arbeidet. Strikk 2 m rett, så m fra hj p rett

▨ = Sett 3 m på hj p bak arbeidet. Strikk 3 m rett, så m fra hj p rett

▩ = Sett 3 m på hj p foran arbeidet. Strikk 3 m rett, så m fra hj p rett

STRIKK



GAMMELT OG NYTT: Den høye kommoden er et bruktfunn og minner Marianne om bestemor, som hadde en sånn. Sofaene fra Ikea ble kjøpt via Finn for mange år siden. Også gulvteppet er fra Ikea, mens lysekrona er et bruktfunn.

**LA DET
BLOMSTRE!**

*Skap ulike fokus-
punkter i et rom
ved å bruke friske
blomster i små eller
store vaser.*





SLEKTSGÅRDEN: Marianne og Johans hus er bygget ut i flere omganger og har nå et boareal på rundt 280 kvadratmeter. Utgangspunktet var en liten tømmerstue fra 1790.



NY GENERASJON: Johan og Marianne har vært kjærester siden hun var 19 og han var 20. Sammen har de skapt et nydelig hjem på hans slektsgård.



DETALJER: Marianne pynter hjemmet sitt med vakre detaljer og en fin blanding av gammelt og nytt.

SJARM PÅ SLEKTS- GÅRDEN

Marianne og Johan har pusset opp det gamle huset på slektsgården og skapt et lunt og koselig hjem for seg og barna. Her er det mye historie i veggene – den eldste delen av huset er nemlig fra 1790.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass **FOTO:** Jeanette Bækkevold
INSTAGRAM: @marianne _ lunehjem



TØMMERVEGGER: Det er lav takhøyde i den gamle tømmerstua. Gulvet er pusset ned og malt i fargen Vanilje, mens veggene har fått fargen Muskatnøtt.

SPISESTUEN: Spisebordet er fra Novasolo, mens sofaen, stolene og lysékrona er kjøpt via Finn. Det gamle skapet fant Marianne i låvebutikken Stil-i, som ikke ligger så langt unna.



På gården Taranrød i Andebu i Vestfold går Marianne Bøe Taranrød (45) rundt og tenner lys, puffer puter og skaper trivsel i huset hvor hun har bodd med ektemannen Johan Taranrød (46) og barna Malene (21) og Jørgen (17) siden 2008. Gården har vært i Johans slekt siden 1800-tallet, men er i realiteten langt eldre enn som så, her skal det nemlig ha bodd folk helt siden 1500-tallet.

Johan og Marianne ble kjærester da han var 20 og hun 19, og siden han var

odelsgutt, lå det i kortene at det var på denne gården paret etter hvert skulle bosette seg.

– Vi bodde i et annet hus i Andebu noen år før vi flyttet hit i 2008. Da var dette en generasjonsbolig, forteller Johan, som selv er oppvokst i husets første etasje. I etasjen over bodde bestemor.

– Da vi overtok, tok vi i bruk hele huset. Vi bodde oppe mens vi pusset opp første etasje. Det var en strevsom tid, men det var jo praktisk å kunne bo her mens vi jobbet, sier Marianne.

Den eldste delen er en tømmerstue fra 1790, og resten av huset ble bygget av Johans bestefar i 1947. Da Johan og Marianne overtok, valgte de å sette huset tilbake i gammel stil. Fasaden ble mer symmetrisk, og det ble satt inn smårutete vinduer som passet huset bedre. I tømmerstua er både gulv, tak og vegger originale.

DRAMATISK

Så, i 2012, kunne det gått riktig galt. Johan satt på

hjemmekontor og jobbet da en nabo kom og varslet om at uthuset brant. Johan løp ut, reddet ut de fire geitene og holdt hodet såpass kaldt at han samtidig fikk røsket med seg vannslangen og skrudd på vannet. Faren for spredning til hovedhuset var nemlig overhengende, og Johans tanke var å spyle fasaden i håp om å unngå at huset skulle ta fyr.

– Jeg er så imponert over hvor rasjonell han greide å være i den kaotiske situasjo-

TV-STUA: Mellom kjøkkenet og tømmerstua ligger en TV-stue innredet med sofa, bord, puff og lysekrone som alt er kjøpt brukt via Finn, samt en ny lenestol fra Ikea. Veggene er malt i fargen Sand.

**EN-TO-TRE!**

Bytter du ut putene,
gir du stuen din et
helt nytt uttrykk.



LANDLIG STIL: Kjøkkeninnredningen er fra Ikea. Bordet, stolene og lysekrona er kjøpt via Finn.



FONDVEGG: Den ene vegg på soverommet har fått grå, skimrende tapet, mens resten av rommet er malt i fargen Berg. Sengeteppet er kjøpt på Ikea.



OPPVASK MED UTSIKT: Fra kjøkkenvinduet har man godt overblikk over tunet.

«Da vi overtok, tok vi i bruk hele huset. Vi bodde oppe mens vi pusset opp første etasje.»

nen, sier Marianne.

– Han nappet ned gardinene på kjøkkenet så ikke de skulle bli tatt av flammer, og i tillegg hentet han familiealbum og barnas yndlingsbamser.

Naboene hjalp til å bære ut gamle møbler fra huset i tilfelle flammene skulle rekke å ta tak for brannvesenet kom. Det gjorde de heldigvis ikke, takket være Johans raske reaksjon med nedkjøling av fasaden.

– Det var en skikkelig dramatisk dag, og det var godt jeg var hjemme, ellers

hadde det nok ikke endt så godt, sier Johan.

FRA HVITT TIL LUNT

På det tidspunktet var de egentlig ferdige med oppussingen i første etasje og hadde begynt i andre. I årene etterpå har de sakte, men sikkert fått satt hele huset i stand.

De første årene var huset innredet stort sett i hvit landstil, men etter hvert er det kommet mer jordfarger og litt lunere innslag. Og når Marianne innreder, går det ofte i gjenbruk.

BEIGETONER: Veggene i gangen er malt i fargen Marrakech. Kommoden og stolen er kjøpt brukt via Finn.



– Jeg er veldig glad i Finn; vi har funnet mye der. Og i prinsippet skal jeg ikke kjøpe noe før jeg har kvittet meg med noe annet.

– Vel, akkurat det har vel slått litt feil noen ganger, kommenterer Johan ertende. Marianne ler.

– Ja, det har i grunnen det. Så jeg har opparbeidet meg et lite lager med pynt og interiør, og så bytter jeg ut litt etter årstid og innfall.

Og koselig, det blir det så absolutt. •



TIPS!

Blander du vintage med moderne møbler får du et tidløst interiør.

FORNYET MØBEL: Skjenken er kjøpt via Finn, og Marianne har pusset den ned og malt den i fargen Dempet sort. Lampen er fra Bohus, mens bildet er et impuls kjøp fra Fargerike.

Kassadamen

Femten år tok det henne å komme seg ut av et miserabelt ekteskap. Så fikk hun denne jobben, og årene gikk. De sosiale behovene fikk hun dekket her hun satt bak kassa. Å se på kundene var underholdning nok for henne ...

NOVELLE AV: Frid Feyling ILLUSTRERT AV: Getty Images

Vera strakk bena ut under kassaapparatet og smugkikket på klokken.

Klokka var bare to, fortsatt seks timer igjen av vakta. Fra høyttalerne i shopping-senteret gjallet de samme sangene om og om igjen. Hun lurte til seg en pastill, tygget langsomt. På tross av den enerverende musikken, var denne tiden den beste på dagen, før storinnrykket.

En ung kvinne med ørepropper i ørene kom hastende med handlevogna. Snakket høyt i mobilen mens hun lesset opp varer på båndet. Veganske fiskeburgere, glutenfri spaghetti og økologiske grønnsaker. Vera satte opp et profesjonelt smil som ikke ble gjengjeldt. For kundene var hun usynlig, bare en som satt bak kassa og skannet inn varene.

– Pose?

Kvinnen tok ut en av øreproppene og stirret på henne som om det først nå gikk opp for henne at det satt et levende vesen bak kassen. – Pose? gjentok Vera og innså at hun like gjerne kunne spurt om hun ville ha en levende gris.

Vera trakk på skuldrene, fire kroner for posen var

tydeligvis nok til å vekke miljøbevisstheten hos folk. Men hvor kom den fra; denne ideen om at fisk fra havet plutselig var usunn?

Hun hørte latteren før hun så dem. Halv tre kom skoleelevene drivende, alltid i klikker. Fire jenter kniste og skravlet mens de slang Skyr og epler på samlebandet. Guttegjengene kjøpte skoleboller eller loff som de bare spiste innmaten av. Ingen av dem verdiget henne så mye som et blikk. Vera smilte etter dem der de forsvant skravlende ut av butikken. Kanskje var det morgendagens politikere, statsminister som gikk der,

det var den gamle, ulykksalige historien. Tidlig gift, vold i ekteskapet. Femten år tok det henne å komme seg ut av det. Så fikk hun denne jobben, og årene gikk. Ikke at hun klaget, hun hadde jobb, en liten leilighet, og de sosiale behovene fikk hun dekket her hun satt bak kassa. Å se på kundene var underholdning nok for henne.

I sidesynet fikk hun øye på noe, hun strakte hals. En mann med mørk bakoversveis og pilotbriller bevegde seg rundt blant reolene. Hun hadde sett ham flere

Jeg vet ikke hva jeg skal leve av fremover.

man kunne aldri vite.

Selv hadde hun hatt store drømmer for fremtiden da hun var på den alderen. På skolen fikk hun gode karakterer, lærerne sa hun var sylskarp og hadde god hukommelse, hun kunne bli hva hun ville. Arkitekt, journalist eller kanskje banksjef. Slik gikk det ikke,

ganger før, nå var det en stund siden. Mannen var alltid alene, og kjøpte bare småting hver gang han var innom butikken.

Tankene ble avbrutt av en kunde som nærmet seg kassen. En kvinne i 70-årene dyttet en bugnende trille-vogn foran seg. Vera trykket på pedalen, karbonader,

poteter, tyttbærsyltetøy, is og mineralvann, fløt fobi. Kvinnen var nok av det heldige slaget som ventet besøk av barn og barnebarn i helga.

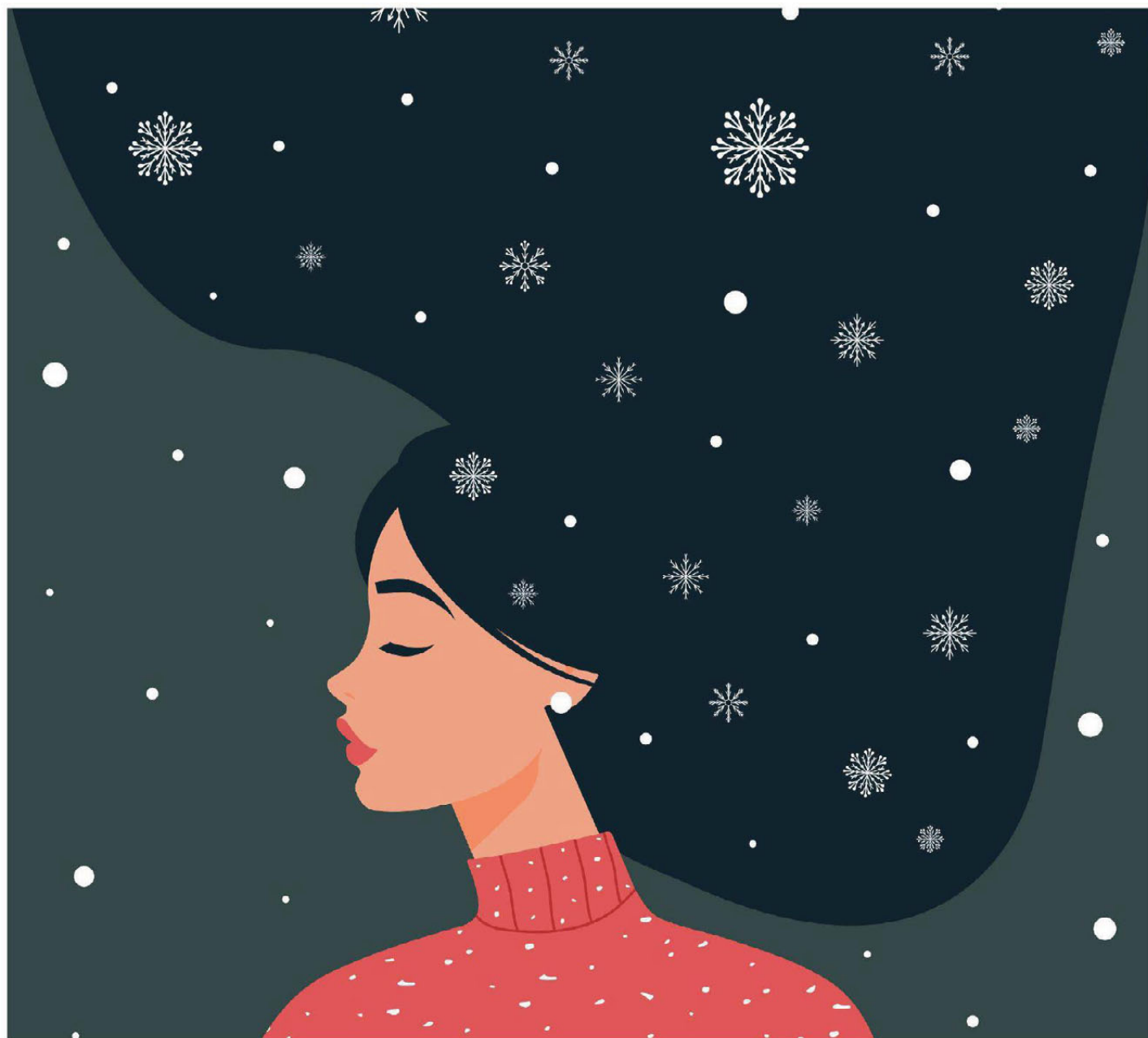
– Det blir fem hundre og åtteogsytti kroner, takk, smilte Vera. Kvinnen famlet med kortet sitt, satte det i kortautomaten. Skjelvende fingre tastet koden.

En skygge falt over dem. Mannen med pilotbrillene var kommet bort til kassa. En eim av gammel sigarett-røyk og noe ubestemmelig drev ned mot henne.

Kvinnen jobbet febrilsk med koden. Vera fikk vondt av henne. Når beløpet oversteg 500, krevdes det pinkode. Kvinnen var tydelig nervøs, tastet feil, prøvde igjen. Bak dem vokste køen.

Mannen bak virket ikke utålmodig, slo det Vera, han så heller vaksom ut der han tok opp mobilen og slo den på. Fomlet litt med den før han lente han seg fremover. Øynene søkte ned mot terminalen der han fulgte med på fingrenes langsomme dans over tastaturet.

Hun husket bedre nå. Sist hun så ham kunne ha vært like før jul. Før det rundt høstferien og enda før det,



ved Sankt Hans tider og rundt påsketider. Gjerne i forkant av høytider, hvor folk handlet mye.

Kvinnen fikk endelig tastet inn koden og puttet varene i handlenettet. Mannen la en pose med to epler på båndet, betalte og forsvant ut av butikken. Vera så grunnende etter ham. Det var vel også rundt høytidene at nyhetsoppslagene var kommet. Eldre mennesker opplevde å få kontoen sin tømt. Bankene oppfordret folk innstendig om å være varsomme med bankopplysningene. Aldri oppgi koden til fremmede.

Vera rakk ikke å tenke

lenge, nå satte ettermiddagsrushet inn. Velsituerte ektepar kjøpte kveite og asparges. Dressmennene kjøpte pasta og parmaskinke. Kvinnene med klaprende sko og designervesker kjøpte salat og franske oster. Foreldre med skrikende, sultne unger på slep måtte kjempe seg forbi godterihyllene. Da hun endelig satt på bussen på vei hjem, var hun alt for sliten til å tenke mer på mistenkelige kunder.

Januar gikk som en vind. Vera jobbet lange kvelder og hver lørdag, kvelds- og helgetillegget kom godt med.

Selv en som levde alene, merket økte utgifter. Månedskort på bussen, et par gaver til tantebarn som hadde bursdag, mat og litt kveldskos. Alt var blitt dyrere.

I den korte lunsjpausen, bøyde hun seg over avisen. De unge kollegaene snakket høylytt om festing og kjærlighetsforhold som enten startet eller var over. I stedet bladde hun i avisen mens hun spiste brødskivene. Blikket fanget en artikkel, hun stoppet å tygge og la skivene langsomt fra seg.

– Kvin-

ne opplevde å få kontoen tømt, sto det med fet font. Veras øyne for over artikkelen. Kvinnen var blitt frastjålet kortet under en handleturn i byen, men merket ikke selv at kortet var borte. Samme kveld ble kvinnen oppringt av en mann

som presenterte seg som ansatt i bankens sikkerhetsavdeling. Han sa at det var oppdaget unormale uttak fra kontoen hennes og at de mistenkte at noe ulovlig var skjedd. Kvinnen gikk til vesken og fikk panikk da hun oppdaget at kortet var borte. Bankfunksjonæren beroliget henne med at de umiddelbart kunne sperre kontoen, om hun oppga koden både på kortet og på bank-ideen. I fortvilelsen over hva hun var blitt utsatt for, ga hun ham kodene. Sekunder etter var kontoen tømt for alle sparepengene hennes.

Under artikkelen stirret en gråhåret kvinne fortvilet inn i kameraet.

– Alle sparepengene mine er borte, uttalte hun. Jeg vet ikke hva jeg skal leve av fremover.

Kvinnens advokat ville jobbe for at banken sto ansvarlig for tapet, men utfallet var usikkert.

I pauserommet skrøt en kollega av at hele familien skulle til Florida i påsken. Vera bladde videre i avisen. En helsides annonse fristet med spennende reisemål. «Elvecruise på Donau. Nyt våren i Bordeaux.» Jo takk, dit skulle hun gjerne dradd, om hun en gang vant i lotto. Hun krøllet sammen matpapiret og reiste seg. Ute i butikken vokste køen foran kassa minutt for minutt. Hun måtte riste bort tanken på den ulykksalige kvinnen som hadde hatt en slik traumatisk opplevelse.

Den eneste fordelen med ikke å ha penger på konto i det hele tatt, tenkte hun i det hun satte

seg bak kassen igjen, var at hun slapp å oppleve slike ting. Varene skled forbi. Laks, brokkoli og ris. Den tyven som stjal kortet hennes, ville bli skuffet, kontoen var som regel bunnskråpet. Hun smilte opp mot neste kunde.

– Pose? Kvittring? Ha en fortsatt fin dag. Over høyttalerne gjallet musikken så høyt at det var umulig å høre hva folk svarte.

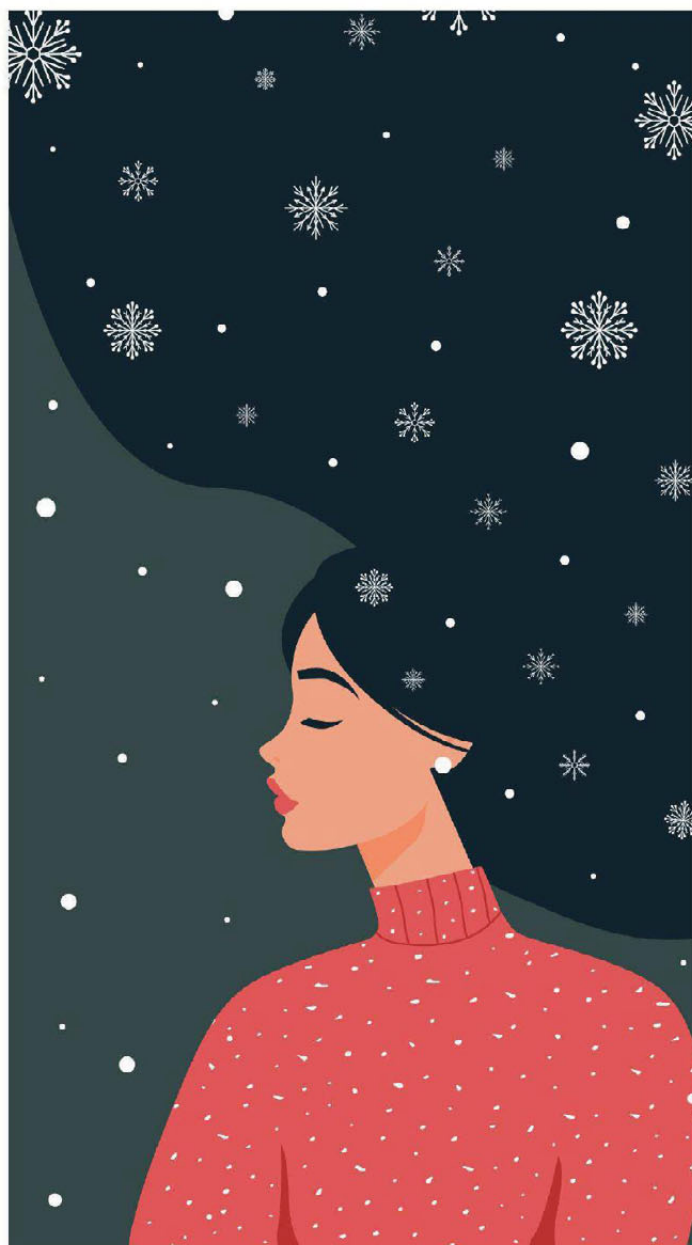
Den ene vekten på supermarkedet avløste den andre. Flere av de unge kollegaene lå hjemme med influensa og vondter. Sjefen visste hvem han skulle ringe.

– Kan du ta en ekstravakt? Vera svarte alltid ja, hun hadde ikke så mye annet å foreta seg, og kunne like gjerne sitte i kassen.

Hjemme, foran TV-en, kvernet tankene. Hun klarte ikke slippe tanken på kvinnen som var blitt frastjålet alle pengene. Hadde hun i det hele tatt penger til mat lenger? Forhåpentligvis hadde hun familie som kunne hjelpe henne. Hva slags mennesker var det som gjorde slikt mot andre, tenkte hun bistert, og hvorfor klarte ikke politiet å beskytte mennesker mot slike opplevelser? Inni henne vokste sinnet som en gløddende søyle.

Vinterferien nærmet seg og strømmen av kunder lignet mer og mer på en tsunami. Folk hamstret mat som om verdens ende sto for døren. Biff, poteter, øl, sjokolade og oster føk over båndet. Folk stresset rundt med hektiske ansikter, ville i blikket. Vera satt bøyd over kassen, stiv i skuldrene, tørt i øynene. Tankene hennes var hele tiden et annet sted.

Hun tenkte, gjorde forberedelser. Innimellom løftet hun blikket, speidet rundt i butikken. Visste at det bare var et spørsmål om tid. Og denne gangen var hun klar.



En fredag skjedde det. En eldre mann skjøv en full handlevogn mot kassen. Lempet opp varene, her ble det nok storinnrykk av familie, nå skulle kjøleskapet fylles opp. En skygge falt over henne. Vera stivnet til, kikket opp, og der sto han. Mannen med pilotbrillene. Alarmsystemet gikk inne i henne, men hun forholdt seg rolig. Nå måtte hun holde hodet kaldt, ikke gjøre noe som helst galt.

Den eldre mannen trakk opp kortet sitt. Ble bedt om å taste pinkoden. Vera fulgte med. Jo, mannen bak fulgte nøye med på tallkoden som

ble slått inn på terminalen. Endelig fikk den eldre mannen betalt, og begynte på sin langsomme gang ut av butikken.

Mannen med pilotbrillene la en rekesalat og et brød på samlebandet. Vera slo inn beløpet.

– Det blir åtteogsytti kroner takk, sa hun. Stemmen hennes var stø og sikker. – Pose?

– Nei takk. Stemmen hans var uventet lys, nesten som hos et barn.

Piip. Det kom en rar pipelyd fra kassaapparatet i det mannen la kortet på terminalen.

– Oisann. Vera rynket brynene, tastet overdrevent på noen knapper, ristet oppgitt på hodet. Hun smatt opp, gikk rundt kassa. – Beklager så mye, unnskyldte hun seg mens hun bøyde seg over automaten.

– Betalingsautomaten må ha hengt seg opp.

Mannen skiftet vekten utålmodig fra det ene benet til det andre mens han speidet ut av butikken. Vera fisket opp en klut fra lommen, tørket over displayet.

– Sånn, sa hun endelig, la meg få kortet. Mannen rakte henne det motvil- lig. Hun gned på det med kluten. – Det har nok skjedd en systemfeil her, du blir visst nødt å taste koden, selv om beløpet er under 500, sa hun blidt. – Se her, nå kan du prøve, så går det nok bra. Mannen la det over terminalen og tastet nølende koden. I det hun gikk tilbake til kassen, dultet hun borti mannen, beklaget seg nok en gang. – Huff, så klumsete jeg er, det har vært en travel dag.

Surmulende grep han varene og hastet ut av butikken. Vera noterte raskt noen tall på en lapp, som hun la i lommen. Så stengte hun kassen, kikket inn til sjefen, holdt seg på magen. – Jeg trenger en pause, sa hun og skar en grimase, jeg må innom apoteket etter noe for magen.

Sjefen løftet hodet fra vaktlisten og hufset henne ut.

Vera hastet ut av senteret til og rett inn på biblioteket. Satte seg foran en låne-PC. Opp fra lommen trakk hun lappen hun hadde notert fødselsnummeret på. Deretter mobilen som hun snappet fra lommen til mannen i det hun dultet borti ham. Hun åpnet mobilbanken, koden til mobilen hadde hun merket seg da han fiklet med den. Kikket på klokken, minuttene raste av sted.

Vera sperret opp øynene, hjertet gjorde en saltomortale inne i brystet. Hun

snappet etter pusten. Fire millioner kroner, svindleren måtte virkelig ha vært aktiv. Hun måtte rette på brillene og blunke flere ganger. Så summet hun seg, hun hadde ingen tid å miste. Med vante fingre taster hun fire og deretter seks nuller. Overførte beløpet i sin helhet til sin egen konto.

Hun slo av pc-en, på disse utlåns-PC-ene ble sporene

– Dette er den beste gaven jeg kunne ha fått.

slettet hver dag. Ikke at svindleren kom til å anmelde noen. Vera klukket for seg selv i det hun skyndte seg tilbake til butikken. Hun rakk akkurat å legge mobilen i savnet-kassa og sette seg bak kassaapparatet før mannen var tilbake. Vill i blikket henvendte han seg til en av de unge kollegaene. Utbasunerte en rasende tirade, men roet seg da han fikk mobilen tilbake.

Vera lente seg tilbake i stolen og trykket på pedalen som fikk båndet til å bevege seg igjen. Smilte opp til kundene. Lot maten seile forbi uten å irritere seg over hverken veganske pølser eller glutenfri is. Mot slutten av vekten grep hun seg til og med i å nynne med til «Looks like a cold, cold Winter».

Lørdagskvelden unte hun seg en hel en pose twist mens hun så en gammel klassiker på TV. Var innom nyhetene mot slutten av kvelden, men det kom ingen sak om tømte kontoer. Nå var det ikke mer å få gjort, nå var det bare å vente.

Vera gledet seg til en ny arbeidsuke. Nå som vinteren var i full gang, bevegde folk seg rolig rundt, mange kom i skiantrekk, var blide og avslappede. Noen hilste

til og med på henne og slo av en liten prat.

Først etter tre uker gikk hun tilbake til biblioteket, logget seg inn på kontoen sin. Nok en gang kjente hun blaffet av sjokk ved synet av det absurde tallet som lyste mot henne. Hun ristet bort alle nullene, nå måtte hun gjøre kort prosess. Kjapt åpnet hun fanen. Betal til én, og overførte hele beløpet.

Da det var gjort, logget hun seg av.

Politiet ble svært takknemlige da hun ringte og ga dem navnet på svindleren, som sto på kortet hans. Etterforskningen hadde stått helt i stampe, de hadde ikke klart å finne spor etter banksvindleren. En aksjon mot pilotbrillemannen avslørte at alle svindelpengene sto på kontoen hans. I dagene som fulgte var avisene fulle av artikler om eldre som priste seg lykkelig over å ha fått tilbake sparepengene sine.

– Dette er den beste gaven jeg kunne ha fått, uttalte kvinnen med det grå håret.

Vera løftet opp kakegaffelen og skar av nok en bit av Sachertorten.

Kombinasjonen av den mørke, fyldige sjokoladen og aprikossyltetøyet var himmelsk. Selv om det bare var februar, var det varmt nok til å kunne sitte ute på fortausrestauranten. Foran henne tronet praktfulle Wien opera hvor hun hadde billetter til La Traviata samme kveld.

En langhelg i Wien hadde hun aldri trodd skulle bli en virkelighet. Sjefen var grei og innvilget henne fri på fredagen. Hun hadde leid seg inn på et rimelig hotell. Pengene strakk ikke til de helt store utskiel-

sene, men det trengte hun heller ikke.

Politietterforskeren så riktignok litt undrende ut da hun forklarte hvordan hun først hadde lurt svindleren og først overført pengene til seg selv. At hun senere forsto at pengene måtte føres tilbake til svindlerens konto på grunn av bevisførsel, men at magetrukk gjorde at det gikk tre uker før hun fikk gjort det og deretter kontaktet politiet. Etterforskeren lot det passere i gleden over endelig å ha tatt mannen bak den simple svindelvirksomheten. Vera humret litt og nippet til kaffen. Rentesaldoen på kontoen etter de fire millionene var blitt til et pent lite beløp etter tre uker, så høye som rentene var nå om dagen. Summen var mer enn nok til at hun kunne kose seg gjennom hele helgen.

Kelneren passerte henne, stoppet opp og kikket granskende ned på henne før ansiktet hans sprakk opp i et stort, beundrende smil.

– Er du kvinnen som avslørte svindleren i Norge, spurte han på engelsk. Vera kikket blygt ned. Flere utenlandske aviser hadde omtalt saken, med et stort bilde av henne. Det var uvant ikke å være usynlig lenger.

– Så modig gjort av deg, sa kelneren. – Min mor ble svindlet på den måten en gang, hun er fortsatt preget av det. La oss få lov til å spandere et glass champagne, Madame.

Vera kikket opp på ham, tenkte litt.

– Takk, smilte hun. Hvorfor ikke? •



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
19 700,-

1. OKTOBER 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 19 700,-

Opplev Færøyenes spektakulære natur

Dramatiske klipper, brusende fossefall og sjarmerende Thórshavn – bli med på en uforglemmelig reise gjennom Færøyenes storslåtte natur og rike kulturarv!

Naturen på Færøyene er til å bli slått i bakken av! Overalt er du omgitt av knallgrønne åser, bratte fjellskrenter og brusende fossefall – og utsikten over havet er uslåelig! På denne reisen bor vi på et hyggelig hotell i Thórshavn, en av verdens minste hovedsteder. I de smale brosteinsbelagte gatene ligger søte trehus tett i tett. Her finner du koselige kafeer og museer som skaper en unik atmosfære.

Opplevelsene ellers på øya står i kø. Vi skal blant annet til Vágur-øya med det ikoniske fossefallet i Gásadalur, og se hvordan vannet stuper i havet mellom de majestetiske fjellene.

Vi skal også legge ut på en imponerende båttur til Vestmanna-Klippene, der bratte fuglefjell reiser seg fra havet og lundefuglene svever fritt over hodene våre. I tillegg skal vi besøke Kirkjubøur, Færøyenes kulturell vugge med middelalderkirker og historiske gårder. En smak av vår egen historie!

Denne reisen er perfekt for deg som elsker flotte naturopplevelser og dype innblikk i nordisk historie. Færøyene byr på en unik blanding av vill skjønnhet og sjarmerende kultur – et eventyr du sent vil glemme! Blir du med? Les mer og bestill på Storytravel.no.



DETTE FÅR DU:

- Fly t/r Oslo–Tórshavn
- 4 netter på hotell med frokost
- 3 lunsjer
- 2 middager
- Bytur i Thórshavn
- Øytur med båttur til Vestmanna-klippene
- Historiske Kirkjubøur
- Golden Circle Tour med Saksun, Tjørnuvik og Gjógv
- Buss t/r flyplassen og hotellet
- Reiseleder fra Story Travel er med på reisen

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

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

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



BUDAPEST – EN PERLE VED DONAU

Drømmer du om en ferie som kombinerer historie, kultur og avslapning? Da er Budapest destinasjonen for deg! Utforsk det majestetiske Buda-slottet, det imponerende Parlamentet og den vakre Matthias-kirken. Smak på nydelige lokale delikatesser i Mathallen, slapp av i det berømte termalspaet Széchenyi og nyt en magisk folkløremiddag med underholdning. Vi garanterer nye minner for livet!

21. SEPTEMBER 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 13 990,-



OPPLEV VAKRE GARDASJØEN

Bli med på en uforglemmelig reise til Italias største innsjø, omgitt av sjarmerende landsbyer, vinranker og sitrushager. Denne turen er full av spektakulære naturopplevelser, ikke minst en dagstur til de imponerende Dolomittene! Hver kveld avsluttes med en deilig treretters middag. Vi tilbyr også vandreturer til Gardasjøen – finn din perfekte reise!

12. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 950,-



HISTORISK REISE TIL SØR-ENGLAND

Oxfords majestetiske spir, Cotswolds' sjarmerende landsbyer og kurbyen Bath's historiske eleganse – denne reisen tar deg rett inn i hjertet av den engelske landsbygda! Opplev den autentiske sjarmen, drikk afternoon tea og gå i fotsporene til Winston Churchill og Jane Austen. Ses vi?

14. SEPTEMBER 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 400,-

NB!
Vi har også
en reise til
Cinque Terre
der vi reiser rundt
med tog!



VANDRETUR GJENNOM LIGURIA

Planlegg høsten allerede nå og bli med på en fantastisk vandretur gjennom Liguria! Vandre gjennom grønne olivenlunder og bølgende vinåkre og utforsk de fargerike landsbyene i Cinque Terre og sjarmerende Portofino. Nyt panoramautsikten over det asurblå Middelhavet, seil langs den pittoreske kysten og oppdag de historiske forsvarsverkene ved Genova. Denne reisen kombinerer aktive turer med deilig italiensk mat – sikre din plass i dag!

12. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 900,-

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.

ROMANTISK: Å dra på tur til et badehotell egner seg også for en romantisk langhelg for to.



Deilige BADEHOTELLER

Allerede på 1700-tallet oppdaget svenskene gleden ved å dra på badehotell. Det er fremdeles en viktig del av våre naboers kultur. Vi har plukket ut fem perler langs den svenskekysten som garantert vil gi deg påfyll av både energi og glede.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay **FOTO:** Mette Ottosson, Jennifer Nilsson, Marstrands Havshotell, Smögens Havsbad, Michael Jönsson, Åhus Seaside, Hotel Tylösand, Hotel Skansen

Historisk skatt

Under Hotel Skansen skjuler det seg en gammel kaldsjøbadstue, som har røtter tilbake til begynnelsen av 1900-tallet. Den har blitt ikonisk for hotellet.



SMÖGENS HAFVSBAD:
Vakker utsikt fra hotellet.



HARMONISK:
Omgivelsene er vakre og harmoniske, bryggen i Smögen er viden kjent.

STEDET FOR LIVSNYTERE

Omgitt av grønne åser på Bjärehalvøya med utsikt over La-holmsbukten, ligger Hotel Skansen – et av Sveriges mest kjente badehoteller. Med en historie som strekker seg til 1800-tallet, et yrende kulturliv og en idyllisk beliggenhet, er det lett å forstå hvorfor folk fra hele Norden finner veien hit.

Båstad ble tidlig kjent som et kursted. Beliggende i Skälderviken, en bukt i Öresund-området, er sjøluften forfriskende. Det i seg selv føles «kurerende».

I 1905 åpnet et lite badehus på halvøya. Det ble forløperen til dagens Hotel Skansen. Først kom kunstnere, forfattere og andre som søkte inspirasjon i deilige omgivelser.

Byen Båstad har også siden 1920-tallet vært Sveriges ubestridte tennis-hovedstad. Hver sommer arrangeres Swedish Open her.

Bjärehalvøya er et paradys for naturelskere. Fra «Hotel Skansen» har du kort vei til sandstrender, golfbaner og frodige tur- og sykkelstier. Kysten er preget av små, intime vikar og strender, mens innlandet byr på bølgende landskap med gårder, frukthager og åpne enger. Tips: Utsikten fra Hallandsåsen er formidabel!

Smak på regionen kulinariske arv. Hotel Skansen serverer flere lokale retter, som Bjärekylling, nyplukket asparges og lokal eplestider.

Oppholdet passer for deg som ønsker en eksklusiv, men samtidig avslappet opplevelse. Hotel Skansen har mye å by på. Gi kroppen en full «overhaling». Skjem den bort.

Ca. fem timers kjøring fra Oslo. Tog eller fly? Hotellet kan gi deg tips. hotelskansen.se

VENNINETUR:
Hygge i badstuen
på Marstrands
Havshotell.



HISTORISKE SMÖGEN

Søker du en pause i hverdagen med fokus på velvære, god mat og vakker natur? Kanskje «Smögens Hafvsbad» passer for en tur med venninnene?

I over hundre år har Smögen, rundt åtte mil sørvest for Strömstad, vært en av Sveriges mest populære sommerdestinasjoner. Naturen er typisk for den svenske vestkysten – innbydende på en dramatisk måte med blant annet klipper med lysegrå eller rosa av granitt.

Dette er ikke stedet for deg som ønsker sandstrender. Her bader du fra brygger eller svaberg. Den vakre skjærgården byr dog på et mylder av små øyer og holmer å utforske. Det er et landskap som innbyr til ro, men som også inspirerer til aktivitet. Enten du vil gå tur, bade, fiske, eller bare lytte til bølgene slå mot land, er Smögen et sted hvor naturen setter stemningen.

Midt i idyllen finner du Smögens Hafvsbad. Herfra kan du gå til båthavnen og den populære bryggen med mange fine, små butikker, gallerier og kafeer. En koselig rusletur.

Smögens Hafsbad er kjent for en velutstyrt spa-avdeling. Basenget er oppvarmet, og du finner garantert en behandling som passer for deg. Det kan også være at du bare ønsker å kose deg i badstuen, som for øvrig har utsikt over skjærgården. Er du blant dem som liker en dukkert i havet – uansett årstid – hører det med.

Kjøkkenet er opptatt av lokale råvarer. Tips: Du bør smake den fyldige fiskesuppen. Mye god sjømat.

Enten du kommer hit midt på sommeren, når det yrer av liv, eller en kjølig vinterdag med lav sol over svabergene, har Smögen sin sjarm.

GDGT FOR SJELN: Noen ganger er det nok bare å nyte utsikten.

I HJERTET AV SKÅNE

Lengter du etter langstrakte sandstrender? Da kan Åhus i sydøstre Sverige være stedet for deg. Du finner den sjarmende, lille byen ved Østersjøen, omtrent halvannen med bil utenfor Malmö.

Åhus har en historie som strekker seg tilbake til middelalderen. Gamlebyen har smale brosteinsbelagte gater, små trehus og rester av en bymur fra 1100-tallet. Et kjent landemerke er kirken Sankt Maria. Byen har lange tradisjoner innen glassblåsing og snapsproduksjon, spesielt merket Ab. Her startet produksjonen av Absolut Vodka på slutten av 1800-tallet, og de har stort museum hvor du kan få med deg historien rundt det kjente vodka merket.

Åhus er viden kjent for sin kilometerlange hvite sandstrand, Tåppetstranden, som har gjort byen til en av Sveriges mest populære badedestinasjoner. Bad trygt – det er langgrunt.

Bakenfor stranden står majestetiske furutrær og gir området en særegen kystatmosfære. Mange fine sykkelstier. Tips: Området har et rikt fugleliv, spesielt om våren og høsten.

Og hvor bør du bo? Helt siden 60-tallet har «Åhus Seaside» lokket til seg et bredt utvalg av besøkende. Her våkner du til lyden av bølgene. Bedre kan det ikke bli. Hotellet ligger direkte ved Tåppetstranden. Som på de andre hotellene vi har valgt ut, har også dette et moderne spa. Mat og drikke på høyt nivå hører med. Visste du at en typisk skånsk sjørett er røkt ål?

TIPS:

Velg et rom med havutsikt. Her strekker horisonten seg så langt øyet kan se.
ahusseaside.com



KVELDSKOS: God mat og drikke hører med til et vellykket opphold på et bad hotell.

HELGEKOS: Smøgens
Hafvsbad er et herlig
sted å reise på
venninnetur.

Havgrottene

Ta en båt- eller kajakk-
tur langs Smøgens dramatiske
kystlinje og oppdag skjulte
havgrotter og trange pas-
sager i granittklippene.



HOTEL TYLÖSAND: En bedre beliggenhet langs den svenske vestkysten finner du neppe.

Ut på tokt

Utforsk Carlstens festning om natten. En guidet tur hvor du får høre om pirater, fanger og festningens rolle i Sveriges historie.

POPULÆR SKJÆRGÅRDSIDYLL

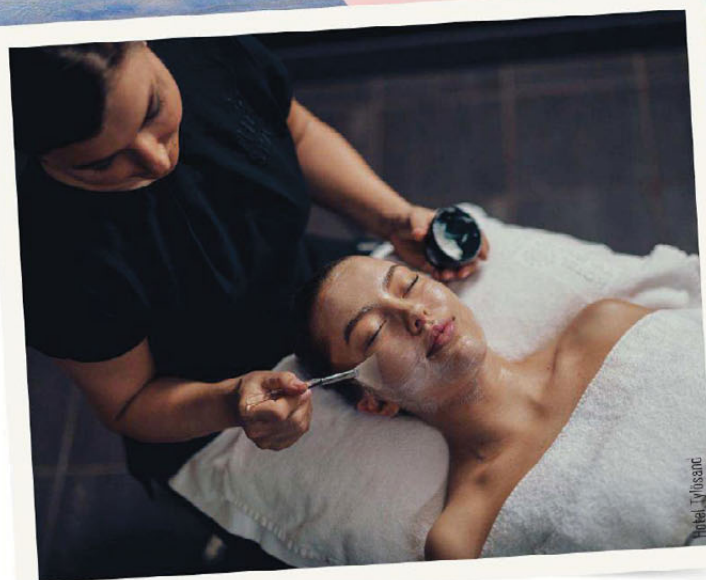
Marstrand. Har du hørt om stedet? Helt siden 1800-tallet har det vært et populært feriested, og med god grunn. Øya er kjent som Sveriges seilermekka og har en historie som strekker seg tilbake til middelalderen. Carlstens festning som troner over byen, vitner om Marstrands strategiske betydning som handels- og forsvarspunkt. En omvisning på festningen gir et fascinerende innblikk i områdets historie, og utsikten fra toppen er, ja, topp!

Selve byen Marstrand, med sine brosteinsgater og vakre, hvitmalte trehus, har beholdt sin sjarmerende, historiske karakter. Om sommeren yrer det av liv, og havnen er fylt av båter. Besø-

kende som nyter lokal sjømat og iskrem.

Marstrand er velsignet med vestkystens natur: Svaberg, salt havvind og krystallklart vann. Øya byr på flere flotte turstier som tar deg gjennom naturreservater, langs klipper og til skjulte badeviker.

Marstrands Havshotell ligger ved innløpet til Marstrand. Hotellet er viden kjent for sitt spa, der havet står i sentrum. Spaet tilbyr behandlinger inspirert av havets helbredende egenskaper, samt bassenger, badstuer og et utendørs boblebad med utsikt over sjøen. Et høydepunkt for mange er den tradisjonelle svenske sjøbadsstuen, etterfulgt av en forfriskende dukkert i havet.



SKJEM DEG BORT: Jo da, du bør unne deg minst én behandling.

Restauranten på Havshotellet serverer nyfanget fisk, skalldyr og husets egne delikatesser, mens du ser solen gå ned over horisonten.

«Marstrand Havshotell» ligger 45 minutter utenfor Göteborg. marstrands.se

LEGENDARISKE TYLÖSAND

På Sveriges vestkyst, ni kilometer fra Halmstad, ligger Tylösand – en legendarisk strand og et av Sveriges mest kjente badehoteller. Tylösand Havsbad. Et populært reisemål siden begynnelsen av 1900-tallet som kombinerer historisk sjarm med moderne fasiliteter i omgivelser som kan ta pusten fra deg. Hotellet ligger ved en av Sveriges vakreste strender, Tylösand, som strekker seg nesten fem kilometer langs Kattegat. Hotellet har en fascinerende historie. Det har utviklet seg fra å være et klassisk kurhotell til et moderne hotell for alle livsnyttere.

Flere vandre- og sykkelstier tar deg gjennom den kystnære naturen, og det er lett å finne et rolig sted å beundre havutsikten. Like ved ligger også Halmstad Golfklubb.

Tylösand Havsbad er ikke bare

kjent for sin beliggenhet, men for sin sterke tilknytning til kunst og musikk. Det har en imponerende kunstsamling som er kuratert av Per Gessle, kjent fra bandet Roxette. Han er én av de to eierne av hotellet.

Kjøkkenet på hotellet fokuserer på lokale råvarer fra regionen Halland, retter som nyfanget fisk, skalldyr og sesongens grønnsaker. Strandrestauranten er spesielt populær, og en middag her ved solnedgang er en opplevelse du sent vil glemme.

Tylösand et sted hvor du kan senke skuldrene og nyte livet fullt ut.

Tips: Prøv lykken med fiskestangen. Tylösand Fiskeopplevelser gir deg en guidet fiskeopplevelse. Guidene tar deg til de beste fiskeområdene, og du kan lære om lokale fisketradisjoner. tylosand.se



Hotel Skansen

HOTEL SKANSEN: På toppen av hotellet finner du både et spa og en basseng.

FLOTT UTSIKT:
Bade mot sjøen
og Marstrand.

TROMSØ

Siste sjanse!

Den beste perioden for å se nordlys er fra september til mars. Da er det mørkt nok om natten, og det er større solaktivitet som gir sterkere nordlys. Så, bør over med at vi tar med nok et bilde, for snart er det siste sjanse på denne halvdel av året.

Når har vi jo vært heldige å se nordlyset også «sørfor», men du kan være mer sikker på å få oppleve værphenomenet i Tromsø og Finnmark. Lofoten og Vesterålen sies også å være sikre kort, for ikke å snakke om Svalbard. Det er viktig å være langt unna «lysforurensning», og helst på steder med klar himmel og lite skyer.

Nordlyset skjer snår solvind, ladde partikler fra solen, kolliderer med jordens magnetfelt, og skaper lys i atmosfæren.

GJØVIK

Familiekos

Eiktunet friluftsmuseum ligger på en høyde over Gjøvik. Her får du både flott utsikt over byen ved Mjøsa og et innblikk i regionens kultur og historie. Museet er kjent for sin samling av historiske bygninger, som består av rundt 30 tømmerhus fra 1800-tallet, hentet fra Gjøvik og omegn. Eiktunet gir deg som besøker en følelse av hvordan hverdagslivet på bygda var i gamle dager, med gårdsbygninger, stuer og seterhus som er satt opp på området.

Museet byr på mange aktiviteter og arrangementer – året rundt. I mai arrangeres «Naturens Dag», Sankthans feires med bål og levende musikk, og i august fyller Eiktunet husene med ulike aktiviteter.

Tips: I hele juli kan barn låne fiskestenger gratis og prøve fiskelykken i Møledammen. Helt nytt på Gjøvik er musikkspillet BARSOK som blir vist på friluftsscenen fem dager i august. Omvisning i de gamle stuene kan bestilles for grupper, ellers er Eiktunet et fantastisk utgangspunkt for fine skogsturer.

Denne godbiten av et friluftsmuseum byr på en spennende kombinasjon av kultur og natur. mjosmuseum.no/eiktunet.



Jan Brung Photo



Christina Baglo

FREDRIKSTAD

Håndverkskunst

Når det gjelder håndverk, finnes det mange spennende tilbud i Gamlebyen i Fredrikstad. Håndverksbutikker som selger keramikk, trearbeid og tekstiler, til moderne designbutikker. Flere lokale kunstnere og håndverkere holder til i området, og du også kan besøke deres verksteder. Noen populære aktiviteter som du av og til kan være med på er å lage smykker og glassblåsing, maleri og keramikk. I butikken kan du kjøpe håndlagde produkter som tepper, lærvarer, håndsdydde vesker og skinnprodukter.

ONA

Et vakkert øysamfunn

På den lille øya Ona utenfor kysten av Sunnmøre, finner du Ona fyr, bygget i 1867. Du kommer hit med båt fra Syltefjord eller Sandøy. Mange har fått øynene opp for Ona. Du kan utforske både fyrtårnet og de gamle bygningene rundt. Hva med å overnatte i den koselige fyrvokterboligen?

Øya har et lite samfunn med vakre, hvite trehus. Et ypperlig sted om du vil nyte naturen og slappe av.



Øyvind Heen

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!

NESTE NUMMER KOMMER I SALG 21. MARS

*Mye å glede
seg til!*



**Lever bobillivet
etter hjertesvikten**



LAG DEILIGE PAIER



TYVSTART GEORGINE-SESONGEN



EKSTRA TIL DEG!
**Gå deg slank og glad -
16 ukers program og
deilige matoppskrifter**



Hitt vil vi nå!

Møt våren i Parga

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



Scan QR-koden og se alle våre
fine hobbyblader som er i salg nå!

