

Ukebladet

NORSK

GOD SOMMER!



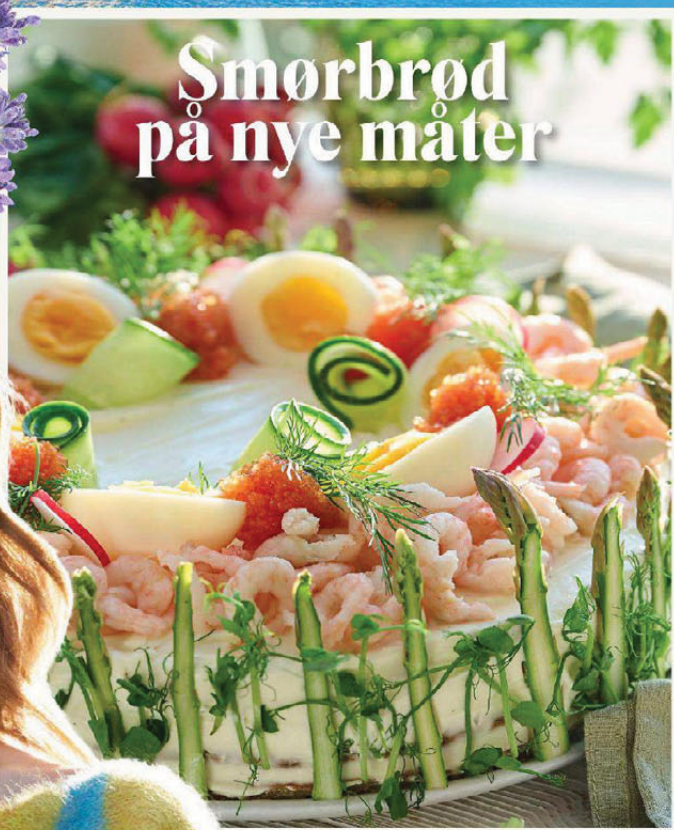
**FÅ FULL EFFEKT
AV VITAMINENE**

Hemmelige
Alicante

HAGE:
Vakkert med
lavendel



**Smørbrød
på nye måter**



**Sommerstrikk
med striper**



«Sommerhytta»-Lisens
vonde fortid:

**Mamma
gå meg
aldri opp**



INTERIØR:
ROM FOR RO



KJENDISENES
SOMMER:

**Maria Mena
kutter
alkoholen**

8



Ekstra til deg!

Var ikke i tvil om å adoptere Helena

Gry Traasen

22



Deilige smørbrød

16



Duftende lavendel

Charlotte T Strömwall

Innhold

REPORTASJER

- 8 Mammamollen trumfer alt
- 13 Lykkeligere med hvit sommer
- 48 Fra forbud til frigjøring
- 50 Mamma gav meg aldri opp
- 55 Norges mest klarsynte

MAT

- 22 Smørbrød på nye måter
- 29 Ukens lille søte

HELSE

- 30 Få maks ut av vitaminene
- 34 Helsetips

LESELYST

- 36 – Jeg fant min vei ut av mobbingen
- 38 Han lurte meg igjen
- 40 Jeg føler meg ikke hjemme
- 42 Arven splittet familien vår
- 44 Ubehagelig møte med en fremmed
- 70 For pengenes skyld

BOLIG

- 16 Et streif av lavendel
- 60 Rom for ro

STRIKK

- 66 Strikket på tvers i striper på langs

REISE

- 74 «Hemmelige» Alicante
- 80 Norge rundt

FASTE SIDER

- 4 Leder
- 46 Spør Lise
- 83 Neste uke

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
GETTY IMAGES
Foto: Svein Brimi,
Charlotte T Strömwall,
Lise M. Stang-Jacobsen,
Yvonne Wilhelmsen

Tia Bergsrud

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

MÅ SES OG PRØVES!

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrs pakke inkludert – spar 129.000,-

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



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

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

Annonsealg

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.noPå minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

Postadresse: Norsk Ukeblad, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

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

ABONNEMENTSPRISER

1 år kr 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.

Sommerdrømmen

Sommer er saltvann og sjø, reker og hvitvin. Og kanskje en østers eller to. Og kalenderen skal være tom.

Hvis du blir om til neste side, ser du hva som er sommer for meg. Det må ikke akkurat være i Stavern, hvor bildet er tatt, men omgivelsene er som tatt ut av min sommerdrøm.

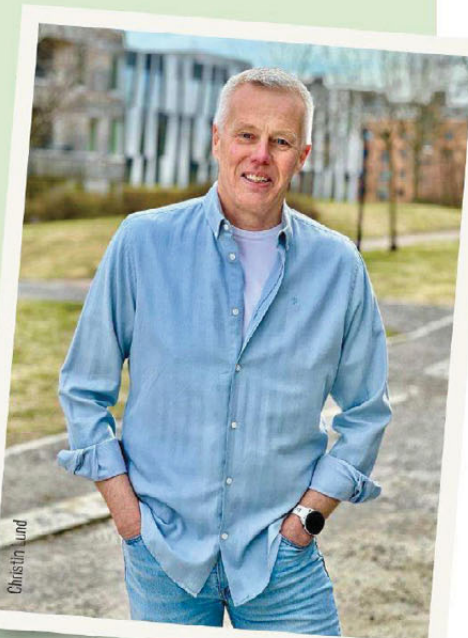
Hva er vel bedre enn å gå bar-bent på et soloppvarmet svaberg, eller på en strand og kjenne sanden mellom tærne? Solen varmer, og etter hvert må man bare ta et bad for å kjøle seg ned. Så kan man kjøle seg ned innvendig med et glass deretter. Strandstolen er innen rekkevidde, krimboken ved siden av, og de få måkeskrikene er bare sjarmerende.

Noen ganger har vi det sånn. For vi bor jo her vi bor. Da er vi ikke bestandig velsignet med sol. Men når vi er det, er det deiligere her enn i 40 pluss ved Middelhavet.

Ferie er å gjøre noe annet enn det du gjør til vanlig. Vi er så heldige å ha en familiehytte ikke veldig langt hjemmefra, og selv om vi deler på ukene, blir det alltid en smak av sommer. Også når det er overskyet. Det finnes hyggelige ting å gjøre da også, både kortstokk og joggesko er tilgjengelig.

Jeg håper du også er på ditt drømmested i disse dager. Kanskje koser du deg med Norsk Ukeblad? Vi anstrenger oss hver uke for å gi deg en fyldig pakke lesestoff og inspirasjon. Fortsatt god sommer.

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com

«Jeg håper du også er på ditt drømmested i disse dager.»



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



Bruk mobilen og skann QR-koden

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



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

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

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



PÅ SKINNER UT I NATUREN:

Raumabanan er en 114,2 km lang jernbanestrekning mellom Dombås stasjon på Dovrebanen og Åndalsnes stasjon ved Romsdalsfjorden. Banen er ikke elektrifisert.

«Livet er som en jernbanereise. Det går alltid et tog. Og har du kommet inn på et sidespor i livet, så kan du alltid vente på neste tog».

Marce Fleksnes

VAR IKKE I TVIL OM Å ADOPTERE HELENA

Mammarollen trumfer alt

Da Cecilie sto og laget sjokoladecake til datteren Solveig på toårsdagen, ringte Bufetat. De lurte på om hun kunne ta imot en baby om tre timer.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Gry Traaen og privat

Det har aldri vært noen forskjell på følelsene mine for jentene, men omstendighetene var ulike. Helena kom til oss som fosterbarn. Hun hadde to foreldre fra før, og vi visste ikke om hun ble værende hos oss, sier Cecilie Bakke (47).

Helena (14) var bare syv uker gammel da hun flyttet inn hos Cecilie, Bjørn Terje og Solveig (16), som var to år den gangen.

BARE TIL LÅNS

Cecilie og hennes daværende ektemann Bjørn Terje var bevisste på å ta imot Helena som om hun var deres eget barn, uavhengig av om foreldrerollen ble permanent eller tidsbegrenset.

– Da jeg fikk Helena i armene, åpnet jeg hjertet på samme måte som da jeg fødte Solveig, sier Cecilie.

Hun føler seg velsignet som har fått lov til å ta vare på to barn på så forskjellige måter.

– Bjørn Terje og jeg hadde mange samtaler om at barn alltid bare er til låns. Det føltes riktig å gi det vi kunne den tiden vi skulle være stedfortredere for de biologiske foreldrene. Etter hvert

viste det seg at det beste for henne var å få bli hos oss, og da Helena var fire år, adopterte vi henne.

EN ANNERLEDES TOÅRSGAVE

Da Cecilie sto og laget sjokoladecake til Solveig på toårsdagen, ringte Bufetat. De lurte på om familien kunne ta imot en baby om tre timer. Helena og Solveig har satt seg i sofaen ved siden av moren. Begge smiler. De har hørt historien mange ganger.

– Pappa var ikke hjemme, så mamma ringte og sa at han måtte kjøpe med seg morsmelkerstatning, bleier og våtservietter hjem. Og bamse-sjokoladekaken til Solveig rant ut i ovnen, forteller Helena.

MENINGSFYLT OG SMERTEFULLT

Cecilie er utdannet barnevernspedagog og hadde med egne øyne sett behovet for fosterhjem. Etter at Solveig ble unnfanger med prøverør, bestemte hun og Bjørn Terje seg derfor for å bli fosterhjem.

– Gjennom Bufetat ble vi først beredskapshjem. Avtalen var at dersom barnet ikke skulle gjenforenes med foreldrene, ville vi bli fosterhjem sånn

at barnet slapp flere flyttinger, sier Cecilie.

De regnet med det ville ta et års tid, men sånn ble det ikke.

– Telefonen fra Bufetat kom tidligere enn forventet, samtidig som barnet var så veldig velkomment, sier Cecilie, som kjente på hvor meningsfylt det var å ta imot et lite barn som trengte henne. Samtidig opplevde hun det smertefullt å kjenne på at barnet hadde to foreldre som hadde det vanskelig.

ALLE TRE SIN BABY

– Solveig syntes det var rart. Ikke hadde jeg hatt mage, og ikke hadde vi rukket å snakke med henne. Plutselig var det en ny baby i mammas armer. Hun var ikke forberedt i det hele tatt og likte ikke at jeg bar Helena. Derfor tok Bjørn Terje Helena mye den første dagen. Vi var bevisste på å snakke med Solveig om at det ikke var mamma og pappas baby, men at det var «vår Helena», alle tre sin, helt fra starten, sier Cecilie.

Hun beskriver Solveig og Helena som to like store gaver i livet.

– Å bli fosterforeldre til Helena – og siden adoptivforeldre, medførte en del samtaler Bjørn Terje og jeg ikke måtte

STØTTESPILLERE:

Adoptivdatteren Helena (foran) føler seg heldig som har så fine støttespillere i livet som storesøster Solveig og mamma Cecilie.

BARN I FOSTER- OG BEREDSKAPSHJEM

Det bor om lag 8500 barn i fosterhjem i Norge. Cirka 3000 av disse bor i familier de kjenner fra før. I tillegg bor det til enhver tid om lag 650 barn i beredskapshjem.

Kilde: Bufdir.no

ha som foreldre til Solveig. Vi åpnet hjertene våre for Helenas foreldre, og de har blitt en berikelse i livene våre. Jeg er takknemlig for at vi har fått lov til å bli kjent med dem og stolt over at vi har samarbeidet om Helena gjennom alle år, sier Cecilie.

HJERTEMAMMA

– Jeg har alltid kjent dem som laget meg og kjenner dem fortsatt. Jeg har fire foreldre, sier Helena.

– Vi har nærmest blitt som en storfamilie. Når Helena skal treffe de biologiske foreldrene og søsknene, er Solveig stort sett alltid med, sier Cecilie.

Helena har aldri reflektert noe særlig over at hun er adoptert.

– Jeg har alltid visst det, men aldri tenkt at mamma er en annerledes mamma. Mamma er mamma, og jeg er glad for at jeg fikk henne som mamma, fortsetter Helena.

Hun sier hun er takknemlig for at moren jobber med psykisk helse og barn som strever, slik at også hun kan få hjelp når hun trenger det.

– Jeg husker at jeg pleide å kalle mamma for hjertemamma og den andre mammaen min for magemamma, forteller Helena.

– Så fint. Fant du det på selv?

«Da jeg fikk Helena i armene,
åpnet jeg hjertet på samme måte
som da jeg fødte Solveig.»

Cecilie



– Ja! svarer Helena.

– Gjorde du det? spør moren lattermildt.

– Ja, gjorde jeg ikke det? Det var i alle fall jeg som fant på å si magemamma, sier Helena overbevisende.

Solveig kan aldri huske noe annet enn livet med Helena som lillesøster, men fikk en del spørsmål fra andre på barneskolen.

– Noen lurte på hvem Helenas ekte foreldre var. Når noen sa at hun ikke var den ekte søsteren min, ble jeg veldig sint, forteller Solveig.

STORESØSTEREN EN KLIPPE

Cecilie møter Solveigs blikk og forteller at Helena sa noe veldig fint om henne i bilen tidligere på dagen.

– Hun sa at du alltid har beskyttet og passet på henne på skolen, sier Cecilie.

– Sa du det? spør Solveig og smiler mot lillesøsteren.

Helena nikker.

Solveig husker en gang Helena var sek, syv år gammel og gråt voldsomt på skolefritidsordningen (SFO).

– Jeg ville trøste henne, og Helena ville være hos meg, men de ansatte på SFO skjøv meg bort. De ville ikke at jeg skulle ta meg av det, forteller Solveig, som minnes at det var sårt.

Cecilie forklarer at det var de som hadde bedt de voksne på skolen om å skjerme Solveig fra en for stor omsorgsrolle. Foreldrene var litt bekymret for at den rollen skulle ta for stor plass på skole og SFO. Moren legger hodet på skakke og ser på Solveig.

– Du var alltid så snill. Det handlet om at vi ville beskytte deg, men det var kanskje feilslått, sier hun.

Moren forteller at når Helena har hatt det vanskelig, har Solveig alltid vært klippestødig. Storesøster har vært trygg og støttende i overgangen fra barnehage til skole – og fra barne- til ungdomsskolen, noe Helena bekrefter.

– Helena og jeg er ikke bare søstre. Vi er veldig gode venninner også – og liker mange av de samme tingene. Alt fra shopping og sminke til å dra på turer og gå i badeland sammen, sier Solveig.

Søstrene ser på hverandre og ler. De tenker på det samme, at de kan krangle også.

EIER SIN EGEN HISTORIE

Fra Helena var liten, også før hun hadde språk, har foreldrene snakket med

TRYGG TRIO: Mamma Cecilie i midten, Helena (stående) og Solveig har en nær relasjon og snakker sammen om det aller meste.



TRYGG BARNDOM: Foreldrene Cecilie og Bjørn Terje er takknemlige for at de fikk to barn på to ulike måter. De har brukt mye tid på å gi barna en trygg oppvekst.



VELSIGNET: Cecilie føler seg velsignet som har så mange fine opplevelser med døtrene. Tobarnsmoren har alltid vært glad i de store høytidsdagene, og det har hun gitt videre til jentene. I år konfirmeres Helena, og da stiller alle i Bergensbunad – siden Cecilie er fra Bergen.

henne om hvordan alt henger sammen.

– Vi ville at hun skulle vite – og eie historien om sitt eget liv. Vi ville også forsikre henne om at hun er like høyt elsket av alle de fire foreldrene sine. Det er jo ikke alt jeg som adoptivmor kan gi henne, sier Cecilie.

– Hva er det du ikke kan gi meg? undrer Helena.

– For eksempel det at vi ikke ligner på hverandre, svarer Cecilie.

– Mange sier at Solveig og jeg ligner på hverandre, sier Helena.

Cecilie møter Helenas blikk og smiler varmt.

– Er det noe annet? lurer Helena.

– Noen ting er det bare den biologiske moren din som kan svare på. Husker du den gangen du spurte om du ble født på samme måte som Solveig? spør moren.

Helena nikker.

– Da ringte vi henne og fikk vite at du ble født med keisersnitt, sier Cecilie, som mener Helena på mange måter får det beste fra to verdener.

SMERTE OG GLEDE

Som barnevernspedagog og foster- og adoptivmor er Cecilie bevisst på at adopsjon innebærer både smerte og glede.

– I begynnelsen da Helena var hos oss, var det utfordrende for alle. Vi kom inn som en erstatning – og fikk

ansvaret for barnet til to foreldre som hadde det vanskelig. Jeg er opptatt av at alle som velger å bli fosterforeldre trenger å bære disse utfordringene en stund. Vi må tåle de biologiske foreldrenes frustrasjon og smerte, sier hun.

Cecilie mener ikke at det er grenseløst hva fosterforeldre skal tåle, men sier det er nødvendig å ta innover seg at de biologiske foreldrene er i en krise.

– De har mistet det viktigste de har i kortere eller lengre tid.

Hun legger hun til at det er viktig at barnevernstjenesten gir støtte og veiledning til fosterforeldre.

– Rollen kan være krevende, og da er det viktig å være et team, mener Cecilie.

FØLTES SOM SØSKEN

Gjennom deler av barndommen til Solveig og Helena har familien fortsatt med å være beredskapshjem. Fem barn har bodd hos dem.

– Det var et søskenpar som bodde her i ett år. Vi visste de skulle flytte, men siden de var her så lenge, føltes de nesten som søsknene våre, sier Solveig.

Helena nikker og legger til at det var trist da de dro.

– Å være beredskapshjem er et familieprosjekt, sier Cecilie.

Solveig forteller at det er fint å hjelpe til.

– Solveig og Helena er til god hjelp

og støtte. Nå som de er større, bidrar de på en annen måte enn før. De har blitt veldig flinke med barn, forteller moren.

Søskenparet lærte tidlig at verden ikke er like enkel for alle.

– Jeg opplever at erfaringene har gitt dem noen verdier. Selv om det er krevende når barn vi har blitt glad i drar, sitter de igjen med en følelse av å ha bidratt med noe i andres liv. Jeg opplever at dette har gitt dem større forståelse for andre mennesker, sier Cecilie.

Både Solveig og Helena har lyst til å jobbe med mennesker når de blir voksne.

Barndommen har påvirket meg mye. Jeg har alltid hatt mange mennesker rundt meg. Nå tar jeg helse- og oppvekstfag på videregående skole og har lyst til å bli lege eller akuttstykkeleier, forteller Solveig.

DEN VIKTIGSTE ROLLEN

– Å hjelpe mennesker i krise er utrolig meningsfylt, og jeg er glad i jobben min. Likevel er det ingenting som kan måle seg med å være mamma. Jeg forteller jentene mine hver dag hvor takknemlig jeg er for dem. Mammarollen er den viktigste og beste rollen jeg har i livet, sier Cecilie.

Tobarnsmoren er opptatt av at gleden skal ha stor plass i livet.

VÅR HELENA: Da Cecilie og hennes daværende ektemann adopterte Helena (i midten), var de opptatt av at storesøster Solveig skulle føle at Helena også var hennes. I dag er søstrene takknemlige for måten foreldrene bidro til å styrke relasjonen mellom dem.

«Jeg har alltid kjent dem som laget meg og kjenner dem fortsatt. Jeg har fire foreldre.»

Helena (14)



– Vi forsøker å fylle dagene med opplevelser og latter, sier hun.

Dessuten har Cecilie alltid vært opptatt av at de skal kunne snakke sammen om alt i livet, noe familiens hverdag preges av.

– Vi har mange spennende samtaler. Når jentene møter utfordringer, snakker vi om det. Jeg håper og tror at de vil komme til meg dersom de møter

vansker som synes uoverkommelige også, sier hun.

Cecilie forsøker å sette seg inn i hvordan døtrene har det.

«Assumption is the mother of all fuckups» er favorittuttrykket hennes. I det ligger det at det er lett å tenke at barna våre tenker og føler som oss, noe de sjelden gjør.

– Det er satt litt på spissen, men

minner meg om at jeg trenger å spørre barna mine om hva de tenker og føler selv. Bare på den måten kan jeg få vite hva de virkelig trenger, sier Cecilie med varmt smil. •

Cecilies eksmann og jentenes pappa, Bjørn Terje, og Bufetat har lest gjennom artikkelen i sin helhet.

FLERE NORSKE
KJENDISER
ENDRER VANER:

Lykkeligere med hvit sommer

Hva har både Twitter-legen, en Paradise Hotel-deltager og en av Norges mest populære artister til felles? Noe som gjør livene deres bedre?

TEKST: Anette Graarud Arnesen

FOTO: Espen Solli/NRK, Haakon Lundkvist/Warner Bros. Discovery, NRK, Svein Brimi, Morten Bendiksen, Marius Gulliksrud, NTB, TV 2, Warner Bros. Discovery

KUTTET DET HELT UT

I 2023 fikk Maria Mena (39) en åpenbaring da hun hørte på en podkast der de snakket om overdrevent alkoholforbruk. Artisten har drømt om en alkoholfri hverdag i en stund.

– Jeg har alltid hatt lyst til å kutte det helt, sa hun til Nettavisen i 2023.

– Jeg er nå tre måneder som edru, og jeg har ikke tenkt til å begynne igjen noensinne.

Til VG har hun senere fortalt at de tre første månedene var vanskeligst, men at det aller vanskeligste ikke har vært å slutte å drikke, men å lære seg å være sosial uten alkohol.

I april i fjor markerte hun at det var ett år siden sist hun rørte alkohol. «Gravid eller ikke, jeg bestemte meg for ett år siden at jeg var ferdig. Jeg var ferdig med bakrusen», skrev hun på Facebook.

I juni i 2024 ble hun mamma til Matteo.



Morten Bendixsen

DRIKKER ALDRI

Wasim Zahid (49) er lege og spesialist i indremedisin. Han er kjent som Twitter-legen og har vært med i NRK-programmet «Hva feiler det deg?». Han har også sin egen YouTube-kanal. I flere av videoene på YouTube lister han opp en rekke ulike årsaker til hvordan alkoholforbruk kan påvirke kroppen og psyken og føre til ulike sykdommer, og at det er derfor han selv aldri drikker alkohol. — Jeg mener at det er et helt idiotisk produkt som ikke har noen fordeler, men massevis av ulemper, som kan gi massevis av skader på kroppen, forteller han i en video.



Nora Haukland

EDRU PÅ FESTIVAL

Influenseren Nora Haukland (28) bestemte seg for å være edru på alle musikkfestivalene hun var på i fjor sommer.

— Det gikk overraskende lett. Jeg har i lang tid tenkt at alkohol har hjulpet meg å takle den sosiale angsten min, men nå skjønner jeg jo at det er helt motsatt. På festivaler opplevde jeg for musikken som bedre, danset mer enn de fleste, hadde bedre samtaler og var våken mye lenger enn jeg pleier, sa hun til VG i fjor sommer.

Hun liker ikke drikkekulturen som har oppstått i hennes eget liv, og at hun aldri møter folk i bransjen som edru lenger.

— I min hverdag er det mange sosiale, profesjonelle sammenkomster som tilbyr alkohol, og jeg har endt med å drikke mye oftere enn jeg egentlig ønsker, innrømmet hun.

MÅTTE DROPPE ALKOHOLEN

I 2023 fikk «Farmen»-programlederen Niklas Baarli (35) en ballong i magen for å gå ned i vekt. I denne perioden måtte han holde seg unna alkohol.

— Den største utfordringen har vært å kutte ned på alkoholen da det har vært så stor del av det sosiale livet mitt. Så det å bestille seg en Pepsi Max når andre bestiller øl, det har vært en overgang. Men det har gått overraskende fint. Det er bare en treningssak, forklarte han til Dagbladet.

Han var likevel usikker på om han kom til å kutte ut alkohol permanent eller ei.

— Det føles veldig bra å ikke drikke. Det må jeg ærlig innrømme. Kroppen er friskere. Jeg står opp klokken fem hver morgen for å lage «Frokostshowet» på P5, så det å ikke våkne opp og føle at man har blitt påkjørt av en buss — det er jo litt deilig, sa han til TV 2.



Niklas Baarli

FRA ÉN FLASKE SPRIT OM DAGEN TIL INGENTING

Adrian Sellevoll (27), kjent for sin deltagelse i «Ex on the Beach», «Stjerneekamp» og «Skal vi danse», har levd et hardt liv med svært mye alkohol.

Til «God kveld Norge» fortalte han i 2023 at han ofte drakk fem til seks ganger i uken, og inntaket av alkohol var enormt.

– Det varierte veldig, men det kunne fort bli enten en flaske sprit om dagen, fem flasker vin eller 20–30 øl. Eller så var det bare en liten sekser, det varierte veldig.

Men det har vært mye alkohol i bildet de siste årene, altså.

Han forsto hvor mye alkoholen har ødelagt for ham både når det gjelder venner, familie og samarbeidspartnere, og han har sluttet helt å drikke. Det har gitt store forbedringer.

– Jeg får gjort så ufattelig mye. Det er motiverende alt jeg nå får til, som jeg ikke fikk til da jeg festet hver dag. Jeg merker også at folk tar meg mer seriøst nå, og det gjør meg oppriktig lykkelig, forteller artisten til TV 2.



INSPIRERT AV ADRIAN

Danby Choi (31), redaktør i Subjekt og godt kjent fra TV 2-serien «Spillet», har hatt «hvit måned» annenhver måned siden januar i fjor, og gikk også for en «hvit sommer» i fjor.

– Jeg har sluttet å drikke. I hvert fall inntil videre! Og det føles herlig, sa han til Nettavisen. Han legger heller ikke skjul på hvem som har gitt ham inspirasjon.

– Jeg ble inspirert av Adrian Sellevoll. Partyløven som bare bestemte seg. Han ble en så mye kulere fyr, faktisk. Jeg tenker det er tøft med folk som ikke går minste motstands vei hele tiden. Og hvis han greier det, så greier jeg det også.

En av grunnene er også at Danby er opptatt av å utfordre seg selv.

– Det ene er fordi jeg aldri har prøvd å være en hel sommer uten alkohol. Og så har jeg merket at fyllesyken varer dobbelt så lenge etter at jeg har fylt 30, innrømmet han til Nettavisen.



«Jeg har sluttet å drikke. I hvert fall inntil videre! Og det føles herlig!»

Danby Choi



ALDRI SMAKT PÅ ALKOHOL

Allerede som 12-åring bestemte Grunde Myhrer (29) seg for at han ikke skulle drikke alkohol, men satse fullt på en idrettskarriere. Han har fortsatt aldri smakt på alkohol.

Han overrasket mange da han var deltager på «Paradise Hotel» i 2017.

– Jeg dro dit for å vise at det går an å ha det gøy uten å drikke. Akkurat dét ble en greie, så nå holder jeg foredrag om det, har han fortalt til Dagbladet.

I 2023 vant han «Kompani Lauritzen», og han har også kommet langt i «Skal vi danse».

– Når man tar valg som stikker seg ut fra normalen, vil det alltid være både positive og negative reaksjoner. Det vil alltid være noen som stiller seg kritiske og undrende til sånne ting, har han fortalt til Nettavisen.



DANNER TUER: Lavendelens blomster er ganske små, men vil se fyldige ut fordi de sitter sammen i akslignende blomsterstande. Planten er bedårende i bedet, men gjør seg også godt på toppen av en steinsetting som her.

Insektvennlig

Hagens bier og sommerfugler vil elske deg for å plante lavendel!



ET STREIF AV LAVENDEL

Putene av duftende lavendel er vakre, ja, nærmest uunnværlige i hagesommeren – og tørker du noen av blomstene, kan du nyte dem hele året. Se her hvordan du lykkes med denne lilla skjønnheten.

TEKST: Bente Halkjær Jensen FOTO: Tia Borgsmidt

DEKORASJONER: Det er enkelt å binde kranser og buketter av lavendelstilk, og de er nydelige som velduftende vertinnegaver.

HØSTES INN: Når du høster lavendel kan du samle dem i bunter og binde snor rundt stilkene med en løkke, så buketten kan henge et tørt og luftig sted med stilkene opp. Høst når blomstene er i knopp, hvis du skal bruke dem i dekorasjoner. Skal de i duftposer eller krydderblandinger, vent til lavendelen står i full blomst.



Lavendel er en klassiker og både vakker og enkel å dyrke i krukke og bed. Den herlige planten finnes i flere sorter, men ekte lavendel (*Lavandula angustifolia*) er den vanligste. Planten er en såkalt halvbusk, noe som betyr at den nederste delen er vedaktig, mens resten er urteaktig. Dette betyr at lavendelen kan fryse litt tilbake om vinteren, men den kan komme fint igjen etter vårbeskjæringen, om det ikke er for tøft klima der du bor.

LITEN HEKK

I landene rundt Middelhavet trives lavendel utmerket, men du kan også fint dyrke den på en solrik vekstplass lenger nord. Den er nøysom når det gjelder jordsmonn; det er imidlertid viktig at jorden er godt drenert, for planten liker ikke stillestående vann ved røttene.

Du kan plante lavendelen i et bedene i hagen eller bruke plantene som en liten hekk rundt et bed, og du kan også dyrke den i krukke. Uansett hvor og hvordan du vil nyte lavendelen, kan de med fordel plantes i april/mai – og fikk du dem ikke i bakken på det tidspunktet, kan du også gjøre det nå, så lenge du er spesielt nøye med vaning. Når en lavendel er godt etablert i et bed, trenger du bare å vanne i veldig tørre perioder, mens den i potte må vannes ofte som andre krukkeplanter.

SKJUL BARE BEN

I september kan du fjerne visne blomster og beskjære planten litt, så den går inn i vinteren med en fin form.



I POTTER: Dyrker du lavendel i en krukke, kan du lett flytte den til en koselig sitteplass hvorfra du kan nyte den behagelige duften.

HENG OPP: La en bunke tørkede blomster være en del av den sommerlige pynten på en knaggrekke.

SLIK GJØR DU: Fine duftparaplyer av lavendel lager du med et oddetall blomster, for eksempel 11. Samle dem i en bukkett, og fest et silkebånd rett under blomstene. Snu bukketten på hodet. Bøy alle stilkene ned over blomstene, og legg den ene delen av silkebåndet i samme retning. Den andre delen av båndet vever du nå inn mellom stilkene, rundt blomstene, til de er dekket. Knytt endene av båndet sammen. Paraplyen er nå klar til å spre sommerduft i skapet eller på badet.

PÅ GLASS: De tørkede lavendelblomstene kan enkelt pilles av stilkene og lagres i glass til du skal bruke dem. Det er både vakkert og praktisk.





LILLA KRANS: Bind en krans med frisk lavendel, den har bøyelige stilker som ikke går så lett i stykker. Form en ring i kraftig ståltråd, og snurr blomsterteip rundt, før du binder stilkene fast med blomstertråd. Kransen vil stille og rolig tørke inn, så holder den seg fin til neste lavendelhøst er i hus.

VISSTE DU AT ...

... navnet lavendel kommer fra det latinske lavare, som betyr å vaske? Det passer fint til en plante hvis duft brukes til personlig pleie.

... lavendelens velduft skyldes plantens innhold av eteriske oljer?

... lavendel kom fra middelhavsområdet til Norden med munkene, som dyrket planten i klosterhager?

... lavendel er en gammel legeplante som skal virke beroligende?

... du kan binde lavendelstilker og legge dem på bålet sine gløer? Da vil duften spre seg.

... lavendel inngår i krydderurtemiksen Herbes de Provence?

... en lavendelpose i klesskapet skal holde møll langt unna ullplaggene?



RUSTIKT: De sarte lilla blomstene kler godt litt rustikke krukker og kar, enten du skal bruke dem tørket eller friske.



VARIANTER: Lilla er vakkert, men prøv også lavendel med hvite eller rosa blomster.

VAKRE VARIANTER

Lavendel finnes i flere farger, prøv for eksempel:

- 'Hidcote Blue' med blåfiolette blomster.
- 'Munstead' med fiolette blomster.
- 'Rosea' med rosa blomster.
- 'Edelweiss' med hvite blomster.
- 'Silver Mist' med grått løv og fiolette blomster.

ANVENDELIG: Når du tørker lavendelen, visner de små blomstene som sitter på toppen, men duften er intakt, og du kan lett ta blomstene av og bruke dem til alt fra lavendelsukker til duftposer. duftposer.



Spre seg

Lavendel selvsår seg gjerne – flytt nye planter til ønsket voksested før de blir for store

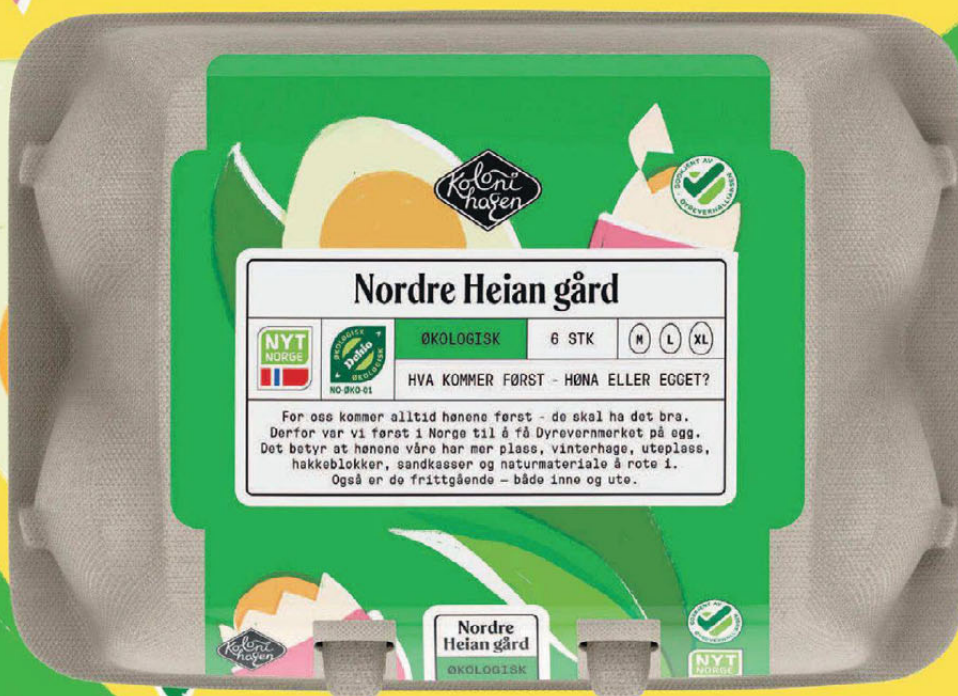
Den egentlige beskjæringen bør du utføre i april/mai. Klipp tilbake til 10–15 centimeters høyde, og klipp gjerne så lavendelen er høyst i midten. Hvis du ikke har beskjæringsaksen fremme hvert vår, kan lavendelen få «bare ben», noe som betyr at det vil mangle blader i den nederste delen av planten. Er det tilfelle, kan du forynge planten i forbindelse med vårbeskjæringen ved å grave den opp og gjøre hullet dypere. Deretter setter du planten tilbake igjen, slik at de bare beina kommer under jordnivå og fyller opp. Voila, du har atter en flott lavendel.

FRA ÉN TIL FLERE

Har du en vakker lavendel som du gjerne vil ha flere av, kan du ta stiklinger i løpet av juli og august. Stiklingene bør være seks-åtte centimeter, og du bør fjerne de nederste bladene før du setter dem i pletter eller brett, som du plasserer lunt, men ikke i direkte sol. Vann dem etter behov.

Når plantene begynner å vokse, klipper du toppen av for å fremme forgrening. Etter hvert som plantene når en passende størrelse, kan du plante dem ut på sitt endelige voksested. God fornøyelse! •

Mange starter dagen med vår økologiske kaffe.



Ikke for å egge på oss periodefastere, men det er ganske godt med mat om morgenen også. Bare sånn hvis du vil prøve litt mer av det som er litt bedre.



VI SOM VIL DET ANNERLEDES

Du finner oss hos REMA 1000

BRØDTIPS TIL SMØRBRØDKAKER

Til stor, rund kake: Halvsirkelformede polarbrød er ypperlige. «Sommerlykke» fra Polarbrød fås bl.a. på Rema 1000, Coop og Obs. Handler du i Sverige, prøv Hönökaka fra Pågen. Eller bak ditt eget favorittbrød i en rund springform og del det i tre lag.

Til firkantede kaker: Et helt, firkantet brød skåret i flere lag, ev. store, firkantede brødskeer lagt etter hverandre.

Til snipper: Store, firkantede brødskeer skåret på skrå, ev. 1/3 av halvsirkelformede polarbrød.

Til rullekake: Tynnbrød, lefser og tortillas av ymse slag, for eksempel Vestlandslefsa eller mykt tynnbrød fra Ikea.



Smørbrød på nye måter

Smørbrød og snitter serverer vi gjerne når lunsjen skal være ekstra fin. Men hvorfor ikke lage en lekker kake av dem?

TEKST: Sandra Palmqvist FOTO: Charlotte T Strömwall

TIPS!

Legg fyllet nesten helt ut til kantene, og la toppingkremen dekke hele kaken, slik at brødet ikke tørker ut.



Smørbrødkake med reker og laks

En lekker smørbrødkake med kremet skagenrøre og røkt laks. Tynne skiver polkabeter gir vakker pynt på toppen.

8 porsjoner

6 polarbrød i halvsirkel (se brødtips)

FYLL:

1 kg reker med skall (400-500 g rensede)

150 g kaldrøkt laks i skiver

20 g dill

40 g gressløk

1 rødløk

2 dl majones

1 dl crème fraîche

salt og pepper

ev. sitronsaff

TOPPINGKREM:

2 dl crème fraîche

300 g kremost naturell

2 krm salt

nykværnet svart pepper

PYNT:

500 g reker med skall (200-300 g rensede)

150 g kaldrøkt laks

1 agurk

1 rå gulbete,

1 rå polkabete, skrellt og tynt skåret

ca. 100 g friske krydderurter, f.eks.

erteskudd, dill, karse

Fyll: Skrell og hakk reker. Fjern brunt fett fra laksen og del den i små biter. Skyll og hakk urter, skrell og finhakk løk. Bland alle ingrediensene til fyllet, smak til med salt, pepper og ev. litt sitronsaff. Sett kjølig.

Toppingkrem: Rør sammen ingrediensene – ikke visp.

Montering: Legg to halvsirkelformede polarbrød på et fat, slik at de danner en rund bunn. Ha på halvparten av fyllet. Legg på to nye brødhaldeler, på tvers av skjøten

i det første laget. Fordel resten av fyllet og legg de to siste brødhaldelene på toppen. Bre toppingkremen over og rundt kaken i et jevnt lag.

Pynt: Fjern brunt fett fra laksen og rull skivene til roser. Skjær agurk i tynne skiver på langs og rull til spiraler. Skrell beten og skjær tynt, gjerne med mandolin. Legg på rensede reker. Pynt med grønt rundt kanten.



Vegetarisk lagkake

En mettende variant med tre ulike fyll. Perfekt for deg som ikke spiser kjøtt eller fisk, men bruker egg og meieriprodukter.

4–6 porsjoner

12 skiver halvgrovt brød

FYLL 1 - ARTISJOKK:

1 dl crème fraîche
150 g fetaost
125 g marinerte artisjokkhjerter
20 g hakket persille

FYLL 2 - GRØNNE ERTER:

5 dl grønne erter (ca. 225 g)
½ dl crème fraîche
salt og pepper

FYLL 3 - TOMATHUMMUS:

1 boks kikerter (ca. 230 g avrent)
1 ss sitronsaft
2 ss olivenolje
2 krm spisskummen
1 ss tahini med salt
2 hvitløkfedd
50 g soltørkede tomater

TOPPINGKREM:

300 g naturell Philadelphia light
1 dl crème fraîche

PYNT:

agurk, reddiker, artisjokkhjerter, friske urter, grønne erter, sukkererter, erteskudd

Fyll 1: Hakk artisjokkhjerter, smuldre fetaost og bland med persille og crème fraîche. Smak til med salt og nykvernet pepper.

Fyll 2: Kjør erter og crème fraîche med stavmikser til en nesten glatt krem. Smak til med salt og nykvernet pepper.

Fyll 3: Kjør alle ingrediensene til en krem. Smak til med salt og nykvernet pepper.

Toppingkrem: Visp kremost og crème fraîche med elektrisk visp i 2–3 minutter til en jevn og fast krem.

Montering: Legg 4 brødskeer på rekke på et fat. Fordel artisjokkfyllet oppå. Legg på et nytt lag brød og fordel ertefyllet over. Legg på enda et lag brød og topp med tomat hummus. Avslutt med et siste lag brød. Skjær av 2–3 mm fra kantene på smørbrødkaken. Bre ostekrem over og rundt kaken. Pynt med grønnsaker og urter etter ønske.

Tacotårn med kylling

Mettende og smaksrike smørbrødstabler med tacofølelse i hver bit.

4 porsjoner

12 skiver firkantet loff (se brødtips)

400 g grillet kyllingkjøtt eller annen ferdig tilberedt kylling

100 g vellagret cheddar i bit

1 dl crème fraîche

1 dl tomatsalsa

1 pose tacokrydder

TOPPINGKREM:

2 dl crème fraîche

300 g kremost naturell

PYNT:

ostenachos

syltet rødløk

1 avokado

1 mango

Hakk kylling i små biter.

Riv cheddar fint.

Bland cheddar, crème fraîche, tomatsalsa og tacokrydder. La stå i 5 minutter og rør igjen. Bland inn kyllingen, smak til med salt og pepper.

Montering: Legg ut 4 brødsiver og fordel halvparten av fyllet på disse. Legg 4 skiver oppå og legg resten av fyllet på. Topp med de 4 siste skivene. Renskjær kantene, 2–3 mm rundt hele.

Pisk toppingkremen med elektrisk visp til den blir luftig og fast. Bre den over og rundt stablene. Sett kjølig.

Pynt ved servering – nachochips blir fort myke hvis de står for lenge.

TIPS!

Kutt kantene jevne før du smører på toppingkrem, da går det lettere.



TIPS!

Unngå søl ved å legge remser av bakepapir eller matpapir under kaken før du brer på toppingkremen. Når du er ferdig med å pynte, drar du forsiktig bort papiret.

Smørbrødkake med egg, rogn og asparges

En klassisk og festlig smørbrødkake – perfekt når du vil sette noe riktig staselig på bordet.

6–8 porsjoner

6 halvmåneformede polarbrød (se brødtips)

FYLL 1:

200 g reker i lake, godt avrent
2 hardkokte egg
1 dl crème fraîche
½ dl majones
20 g hakket dill
salt og nykvernet pepper

FYLL 2:

150 g kaldrøkt laks
100 g naturell Philadelphia light
½ dl majones
3 ss finrevet pepperrot, løst målt
20 g hakket gressløk
salt og nykvernet pepper

TOPPINGKREM:

2 dl kremfløte
300 g naturell Philadelphia light
½ ts salt
3 krm nykvernet pepper

PYNT:

80 g rød rogn
¼ agurk
½ pakke erteskudd
3–4 hardkokte egg
150 g rensede reker
dill
12–15 grønn asparges

Fyll 1: La rekene renne godt av og grovhakk dem og eggene. Bland med resten av ingrediensene. Smak til med salt og pepper.

Fyll 2: Fjern det brune laksefettet og kutt i små biter. Bland med resten av ingrediensene. Smak til med salt og pepper.

Toppingkrem: Pisk ingrediensene med elektrisk visp til luftig og myk krem.

Montering: Legg sammen to halve polarbrød på et fat eller slik at de danner en rund bunn. Legg på fyll 1. Legg på to nye brødhaldeler, gjerne på tvers av skjøten i første lag. Fordel fyll 2 og legg til slutt på de to siste brødhaldelene. Bre toppingkremen over og rundt kaken.

Pynt: Del agurk i tynne skiver på langs og rull dem til spiraler. Del hardkokte egg i to. Fordel reker, egg, rogn, reddiker, urter og agurk langs ytterkanten. La midten være fri. Høvl asparges tynt på langs og kutt av bunnene. Lag et «gjerde» av de skivede aspergestoppene rundt kanten og legg erteskudd imellom.

Spicy tunfisk-snipper

Trekantede «pakker» med tunfiskrøre er perfekt når du vil ha noe godt og lekkert med litt sting.

4 porsjoner

6 store, firkantede brødskeer (se brødtips)

FYLL:

2 bokser tunfisk i vann (ca. 240 g avrent)

4 vårløk

1 dl tykk gresk yoghurt (10 %)

1 dl majones

1-2 ss chilisaus

20 g frisk koriander

3 krm svart pepper

½ ts salt

TOPPINGKREM:

1½ dl majones

300 g naturell kremost

2 krm salt

2 krm pepper

PYNT:

egg, reddiker, svarte sesamfrø, karse eller koriander

Fyll: La tunfisk renne godt av. Rens og skyll vårløk og kutt i tynne strimler. Rør sammen yoghurt, majones og chilisaus (start med 1 ss). Finhakk koriander og bland i sammen med tunfisk og vårløk. Smak til med salt og pepper.

Toppingkrem: Rør sammen ingrediensene til en jevn krem og sett kaldt.

Montering: Legg ut 2 brødskeer og bre på halvparten av fyllet. Legg på et nytt lag brød og resten av fyllet. Topp med de to siste brødskeivene. Dekk til og sett i kjøleskap i en time. Ta brødstablene ut og skjær dem i to på skrå. Bre toppingkremen over og rundt snippene. Pynt etter ønske – som på bildet eller med dine egne favoritter.



TIPS!

Smørbrødkaker smaker enda bedre etter et døgn i kjøleskapet. Dekk godt til, oppbevar kjølig og pynt rett før servering.

Italiensk rullekake med tynnbrød

Som en rullekake, men mettende med italienske smaker og skinkefyll.

6 porsjoner

3 rektangulære tynnbrød
(se brødtips)
65 g rucola

FYLL:

350 g kokt skinke
1 glass tomatpesto (ca. 185 g)
300 g kremost naturell
½ potte frisk basilikum

TOPPINGKREM:

½ dl crème fraîche
200 g naturell kremost
2 krm salt
2 krm pepper

TIL SERVERING:

ca. 150 g spekeskinke og salami
ca. 100 g stenfrie oliven
resten av basilikumen
tomater - ferske eller soltørkede

Fyll: Skjær skinken i små biter og strimle basilikum. Bland med tomatpesto og kremost. Smak til med nykvernet pepper. Vær forsiktig med salt – både pesto og skinke er salte.

Montering: Bre fyllet på tynnbrødene og fordel rucola over. Rull sammen fra kortsiden til kortsiden og legg rullene med skjøten ned. Sett kjølig mens du rører sammen ingrediensene til toppingkremen. Ta rullene ut av kjøleskapet og legg på et passende fat eller skjærefjøl. Bre toppingkremen over og halver hver rull, slik at du får 6 biter. Ønsker du en mer innpakket stil, kan du halvere rullene først og så bre toppingkrem over hele overflaten, inkludert endene. Pynt etter ønske.

TIPS!

Crème fraîche må vispes tykk med elektrisk visp først, ellers kan blandingen bli tyntflytende.





Iskake med bringebær

Spre dessertglede med en frisk osteiskake.

BUNN:

150 g kjeks
100 g meierismør
BRINGEBÆRPURÉ:
100 g bringebær (jerne
frosne)
3 ss sukker

ISKREM:

5 dl kremfløte
250 g kremost
2 dl melis
5 dl friske bringebær
1 ts sitrønsaft

1/2 ts vanilleekstrakt

PYNT:

friske bringebær

Bunn: Kjør kjeks til smuler i en kjøkkenmaskin og bland med smeltet smør. Trykk blandingen godt ned i bakepapirkledd form, ca. 22 cm i diameter.

Puré: Kok opp bringebær med sukker. La det putre et par minutter og sil pureen. Sett til side og avkjøl.

Iskrem: Pisk fløte til krem og sett til side. Pisk kremost og melis til en jevn og myk krem.

Tilsett bringebær, sitrønsaft og vanilje og kjør til det er godt blandet. Vend inn krem og fordel den over kjeksbunnen. Bruk en skje og legg på klatter av puré rundt omkring på kaken. Bruk en tannpirker og lag mønster ut fra hver klatt. Frys i 3–4 timer, eller over natten. La stå i romtemperatur 10–20 minutter før servering.



Mor Hubros tips!

Vil du unngå iskrystaller i oste-kremen, bør du røre forsiktig i massen noen ganger i løpet av innfrysingstiden. Vent i så fall med å legge puré på toppen til massen er nesten frossen. Da kan du røre ut puréen til fine snirkler med en tannpirker.



VIKTIG: Hvilke matvarer du spiser sammen med vitamintilskudd har stor betydning for opptaket i kroppen.

Stor guide:

Få maks ut av vitaminene

Tar du vitaminer? Da skal du vite at det er ikke likegyldig hva du spiser sammen med vitaminpillene. Sjekk hva du skal gjøre for å få full effekt av tilskuddet.

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

2. B-vitaminer

Det finnes hele åtte forskjellige B-vitaminer. Selv om de har ulike oppgaver, kan vi si at de i grove trekk jobber med å omsette energi i kroppen, i tillegg til å inngå i celledannelse. B-vitaminene er vannløselige, og vi må jevnlig få dem i oss via kosten eller tilskudd. De tas opp forskjellige steder i tynntarmen, og med unntak av B12 krever de ikke transportproteiner. B12-opptaket er avhengig av intrinsic factor, et stoff som produseres i magesekken. Mange eldre og personer med mageproblemer har lavere produksjon av dette og må få B12 som injeksjon eller i høydosetabletter. For de fleste B-vitaminer er det en fordel å ta tilskuddet med mat, både for å forbedre opptaket og for å unngå ubehag. Noen opplever nemlig kvalme ved inntak på tom mage. Alkohol og visse medisiner kan forstyrre kroppens evne til å bruke B-vitaminene over tid.

• **Matvarer rike på B-vitaminer:** Kjøtt, innmat, egg, melk, fullkornprodukter, belgfrukter, grønne bladgrønnsaker og nøtter. Vitamin B12 finnes kun i animalske produkter.

1. Vitamin A (betakaroten)

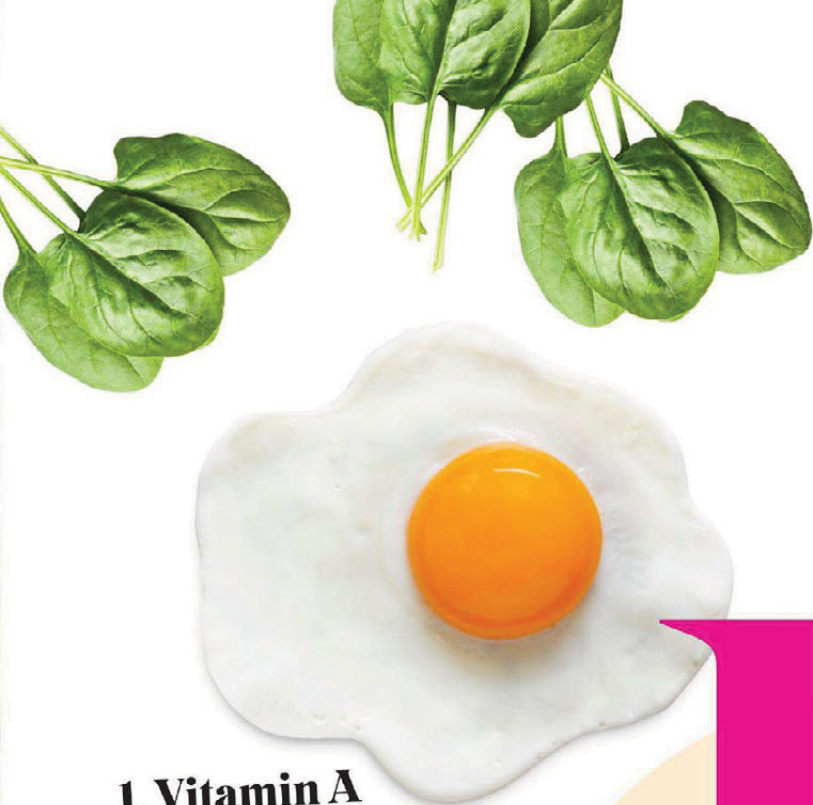
Vitamin A finnes i to former, betakaroten fra planter og retinol fra animalsk mat. De fleste rene kosttilskuddene inneholder betakaroten. Begge former er fettløselige, og opptaket skjer primært i tolvfingertarmen, avhengig av tilstedeværelsen av fett og galle. Derfor bør tilskudd av betakaroten alltid tas sammen med et måltid som inneholder noe fett, som for eksempel olje, nøtter eller avokado. Uten dette vil opptaket bli betydelig lavere. Siden overskudd av retinol lagres i leveren og kan bli giftig over tid, bør du kun bruke retinoltilskudd dersom det er anbefalt av lege. Betakaroten blir det ikke forgiftning av – men du kan bli oransje!

• **Matvarer rike på vitamin A:** Lever, fet fisk, eggeplomme, gulrøtter, søtpotet, spinat og grønnkål.

3. Vitamin C

Vitamin C kalles også askorbinsyre og er et vannløselig vitamin. Det tas opp i tynntarmen, og det kan skje med eller uten mat til stede. For mange fungerer det fint på tom mage, men noen får ubehag, særlig ved høye doser – det er jo en syre. I slike tilfeller er det bedre å ta vitamin C sammen med et lett måltid. **Vitamin C har en gunstig tilleggseffekt:** Det øker opptaket av ikke-hemjern, altså jern fra plantekost og vanlige jerntilskudd. Det er derfor smart å kombinere disse to hvis du mangler jern. Det finnes ingen kjente matvarer som hemmer opptaket av vitamin C i nevneverdig grad.

• **Matvarer rike på vitamin C:** Paprika, appelsin, kiwi, jordbær, brokkoli, kål, nyper og guava. Poteter er en viktig kilde i Norge hvis du spiser det ofte. Dette vitaminet forekommer bare i mat fra planteriket. Lys, luft og varme kan redusere innholdet i maten.



4. Vitamin D

Vitamin D er i likhet med vitamin A fettløselig og trenger hjelp fra fett og galle for å tas opp i tynntarmen. Du bør derfor ta vitamin D-tilskudd til et måltid som inneholder fett – helst dagens største måltid. Dette øker opptaket betydelig. Vitamin D-tilskudd tas som regel i form av D3, som er mer effektivt i kroppen enn D2. Vitamin D må være til stede i tarmcellene for at kalsium skal tas opp. Dette er et viktig samspill. Opptaket av vitamin D påvirkes ikke negativt av spesifikke matvarer, men det kan reduseres hvis du har en sykdom i tarmen (slik som cøliaki eller Crohns sykdom) eller hvis du har et kosthold som inneholder svært lite fett.

• **Matvarer rike på vitamin D:** Fet fisk (makrell, ørret, laks, sild og til dels tunfisk), tran, eggeplomme og berikede produkter som enkelte typer melk, smør og margarin. Det er ikke vitamin D i rene omega-3-tilskudd!



6. Magnesium

Ca. 30–40 prosent av det magnesiumet vi får i oss, tas opp i tynntarmen. Det kan være gunstig å ta tilskuddet sammen med mat – særlig hvis du bruker magnesiumoksid, en form som lett gir løs mage. Det er vanlig å anbefale at man tar tilskuddet om kvelden, da magnesium kan virke muskelavslappende og forebygger leggekramper. Unngå å ta høye doser magnesium samtidig som du tar sink eller kalsium da disse mineralene konkurrerer om opptaksmekanismene i tarmen.

• **Matvarer rike på magnesium:** Nøtter, frø, fullkorn, bønner, banan, mørk sjokolade og grønne bladgrønnsaker.



5. Vitamin K

Også vitamin K er fettløselig og bør tas sammen med mat som inneholder fett. Det er K2-varianten som gjerne brukes i tilskudd. Opptaket skjer i tynntarmen og påvirkes av fettinntaket. Hvis du bruker blodfortynnende medisiner, må du ikke starte med K-vitaminer uten samråd med lege.

• **Matvarer rike på vitamin K:** Grønnkål, spinat, brokkoli, kål og persille.

EN NØD- VENDIGHET

Når blodprøver viser mangel på jern, D-vitamin eller B12, handler ikke kosttilskudd om «ekstra energi», men om å få kroppen tilbake i balanse. Likevel kan effekten utebli dersom vi ikke tar hensyn til hvordan næringsstoffene tas opp i kroppen. Alt

starter i fordøyelseskanalen – en syv meter lang prosesslinje som skal løse opp, bearbeide og transportere næringsstoffene fra maten og over i blodbanen. Mesteparten av opptaket skjer i tynntarmen. Her jobber enzymer og transportproteiner for å frakte vitaminer og mineraler fra tarminnholdet og inn i kroppen. Fettløselige vitaminer som A, D, E og K trenger galle og fett for å tas opp. Vannløselige vitaminer og de fleste mineralene krever spesifikke forhold for at opptaket skal være effektivt – og det kan forstyrres av både andre næringsstoffer og medisiner. Det som skjer i magesekken, spiller også en rolle. Den sure magesaften bryter ned kosttilskuddet og forbereder næringsstoffene for opptak. Derfor kan syrenøytraliserende medisiner eller lav produksjon av magesyre, som er vanlig hos eldre, svekke opptaket av for eksempel jern, kalsium og sink. Det er også grunnen til at noen tilskudd har et beskyttende belegg som gjør at de ikke løses opp før de har passert magesekken. Andre er laget som depottabletter, som frigjør virkestoffet gradvis. Dette kan være nødvendig for å unngå irritasjon i magen eller for å gi kroppen tid til å ta opp større mengder uten å bli overbelastet.

7. Kalsium

Kalsium krever magesyre for å bli løselig og tas opp i tynntarmen, så det er viktig å ta det til et måltid. Kalsiumet tas dårligere opp hvis det kombineres med jern eller matvarer som inneholder mye fytinsyre (fullkornsmat) eller oksalsyre (som spinat og rabarbra). Effekten av tilskuddet kan også svekkes hos personer som bruker syredempende medisiner.

• **Matvarer rike på kalsium:** Melk, yoghurt, ost, grønne bladgrønnsaker, mandler og sardiner med ben.

OG HVA MED URTETILSKUDD?

Urtetilskudd kan virke harmløse, men flere av dem påvirker hvordan kroppen håndterer vitaminer og mineraler. Johannesurt er en kjent enzymaktivator som kan redusere effekten av vitamin D-tilskudd og andre legemidler. Ginkgo biloba og ginseng kan forstyrre blodfortynnende medisiner og dermed interagere med vitamin K. Lakrisrot i store mengder kan påvirke mineralbalansen, spesielt kalium. Derfor er det viktig å opplyse legen om også slike tilskudd hvis du tar medisiner eller har fått anbefalt kosttilskudd.

8. Jern

Jern finnes som hemjern og ikke-hemjern. Hemjern tas godt opp og påvirkes lite av maten. Ikke-hemjern påvirkes kraftig av hva du spiser samtidig. Te, kaffe, kalsium og fullkornsmatvarer hemmer opptaket. Vitamin C, derimot, øker opptaket kraftig. Jerntilskudd bør tas på tom mage, helst sammen med vann og gjerne med et C-vitamintilskudd. Noen får imidlertid mageplager og trenger å ta det sammen med litt mat.

• **Matvarer rike på jern:** Kjøtt, lever, spinat, linser, bønner og fullkorn.

HETESLAG

Nok drikke er viktig for å unngå overoppheting i varmen. Ved heteslag er det viktig å få i seg drikke som inneholder elektrolytter, som Farris eller sportsdrikker, forutsatt at man klarer å drikke. Unngå alkohol og koffeinholdige drikker som er vandrivende.

Kilde: Rodekors.no



TRENING I FERIE

Det går fint an å holde på formen selv om treningssenteret er langt unna. Bruk omgivelsene der du er. Finn en park hvor dere kan trene styrkeøvelser, løpe i trapper, eller bruk naturen. Er dere på fjellet er det nok av motbakker for intervalltrening. Og ved kysten kan dere løpe på stranden eller svømme.

Kilde: Volvat.no



SOLBRENT HUD ...

... bør ikke dekkes med makeup! Den kan inneholde kjemikalier som kan gi hudreaksjoner på skadet hud og vil dessuten tette porene og hindre naturlig avkjøling.

Kilde: Volvat.no



Bare den fortjener makt som daglig rettferdiggjør den.

Dag Hammarskjöld



Vakre sommernegler

Velg den stilen som passer for deg.

Om sommeren er det ekstra gøy å leke seg med farger eller pynt på neglene.

Her er noen tips:

- **Farger:** Om sommeren kler vi oss mer fargerikt, og det kan være fint med sterke farger på neglene. Velg en av sesongens trendfarger, eller gå for den fargen som matcher antrekket eller som du liker best.

- **Krystaller:** Lakk neglene med Glazed donut nails som er en naturlig manikyr forsterket med perlemorskimmerende pigmenter. Deretter limer du på små krystaller.

- **Funky french:** Den tradisjonelle varianten har en klassisk hvit kant ytterst på neglen. Hva med å bytte ut det hvite med en fin farge?

- **Dekor:** Hvis du har neglelakk i flere farger, er det enkelt å lage søte blomster. Det eneste du trenger er såkalt dotting tools, som er verktøy for å lage negledesign. Fil neglene i den fasongen du ønsker og legg på et lag med underlakk. Gjør klar de fargene du ønsker å bruke i små klatter på et lite fat. Mal små prikker i sirkel, som bladene på en blomst, på neglen ved hjelp av verktøyet. Legg en annen farge i midten av sirkelen. Fortsett med neste negl, så fort lakken har tørket. Når alle blomstene har tørket legger du et lag med topplakk.

- **Kunstige negler:** Husk at det går an å jukse seg til lekre negler.

Kilde: Kicks.no/Lyko.no

Følg trenden
- ta kollagen

MER ENN ET ansiktsløft

Et skandinavisk gjennombrudd gir huden et løft uten bruk av verken kniv eller sprøyter. Den nye spesielle virkemåten kalles hudcelleaktivering.

Hudpleietabletten Collagen Filler™ er effektiv der ingen kosmetiske kremer kommer til, nemlig i de dypere hudlagene. Det enorme utvalget av anti-rynke kremer virker kun på det

ytterste hudlaget og påvirker ikke produksjonen av kollagen.

Collagen Filler gir et oppstrammende løft

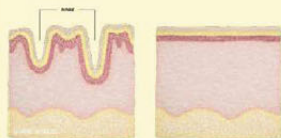
Collagen Filler™ er en konsentrert tablett, som brukes som en del av den daglige skjønnhetsrutinen. Tabletten kan brukes av alle som har behov for et oppstrammende «løft».

Collagen Filler er et vitenskapelig gjennombrudd

Studiet viste at 8 ut av 10 testpersoner oppnådde et vitenskapelig målbart resultat på få uker. Ved fortsatt daglig bruk blir virkningen sterkere og resultatet mer synlig. «Løftet» oppleves som fastere ansiktskonturer og slapp hud strammes opp. Grovere porer og fine linjer blir mindre synlige. Hele utseendet blir forynget.

med24.no sunkost røtter
life VITA

Resultat av klinisk studie



Collagen Filler™ er klinisk undersøkt hos kvinner i alderen 26 til 58 år. Resultatene var ekstraordinære:

1. Forbedrer hudens fuktighet etter 14 dager.
2. Reduserer rynker etter 14 dager.
3. Forbedrer hudens fasthet etter 28 dager.
4. Styrker hudens elastisitet etter 56 dager.
5. Reduserer hudens ruhet etter 56 dager.

Hva er din favoritt?

Kun en tablett om dagen!



Deilig gummies med en naturlig smak av bær!



Kollagenpulver med hyaluronsyre og vitamin C. Alt det beste til huden din.



Collagen Shot™

Beauty shot med flydende kollagen

Kollagen hjelper med å forbedre hudens elastisitet og modvirker synligheten av rynker

Kostniskudd • 15 kollagen shots • Kun én om dagen

KLAR TIL Å DRIKKE, FRISK BÆRSMAG MED SØDESTOFFER/SØTSTOFF
Hydrolyseret maritim kollagenpeptid, grønne kaffebønner, vitamin C og biotin

Hver porsjonspakke inneholder den perfekte dosen med 5000 mg kollagen.

Bestill hjem i dag!

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

Fås også der du kjøper helsekost.





Getty Images

— Jeg fant min vei ut av mobbingen

— Flere ganger om dagen fikk jeg høre at jeg var dum. Til slutt trodde jeg på det selv, forteller Kirsti (50) om ungdomstiden. Det som skulle bli vendepunktet i livet hennes, dukket opp helt ut av det blå.

Jeg tok imot mobbingen med et smil, selv om jeg gråt innvendig, forteller Kirsti. Det er vanskelig å tenke seg at denne damen noensinne er blitt mobbet. Selv som godt voksen er hun nesten overjordisk vakker. Samtidig er det noe ujålete ved henne som vitner om at hun er mindre opptatt av det ytre enn de fleste, enda hun i mange år tjente gode penger på utseendet sitt, som modell.

– Hvem mobbet deg?

– Jeg tror det kan ha startet den gangen en eksentrisk, eldre lærer ga meg et kompliment for å ha en søt nese. Vi hadde nettopp startet på ungdomsskolen, og det var mange nye elever i klassen. Den ukjente jenta som satt bak meg, og som snilt sagt viste seg å være mer slem enn yndig, grep straks ordet og sa: «Den ørne-nesen der? Ærlig talt, lærer!»

– Hele klassen brølte av latter. Det er helt idiotisk, men fra det øyeblikket har jeg alltid slitt med å bli sett eller avbildet i profil, selv om jeg vet at nesen min er så å si rett! Kanskje er jeg for sårbar av natur? Dette, og mye annet, gikk i hvert fall inn på meg. Mens hun forteller, stryker hun ubevisst en finger over den fremdeles søte «ørnenesen».

STEMPLET SOM DUM

– Mobbing er et merkelig fenomen. Inntil denne episoden hadde jeg hatt det greit på skolen, selv om jeg slet med ordblindhet. Da min nye nemesis, la meg kalle henne «Trine», fikk vite at jeg slet med å lese, fikk hun blod på tann. «Er det helt tomt oppi hodet ditt?» sa hun spydig de gangene jeg ble bedt om å lese høyt for klassen. Det fikk meg til å slite enda mer med teksten. Til slutt begynte jeg å stamme hver gang jeg måtte ta ordet.

– «Hvorfor er jeg så dum?» tenkte jeg i mitt stille sinn. Utad lo jeg av meg

selv, sammen med resten av klassen. «Det er visst helt tomt i det lille hodet mitt», fleipet jeg tilbake. På null komma niks ble jeg stemplet som «hun dumme» på skolen. Det la seg som et ekko i mitt eget hode.

EN NY SJANSE

– Som jeg gledet meg til å starte på videregående! Det skulle bli min nye sjanse. Jeg bestemte meg for å møte opp med en selvsikker maske og finne gode, nye mennesker å være sammen med og bygge opp et godt sosialt liv. Et liv som ga meg følelsen av å være verdt noe. For jeg var nedstemt etter årene på ungdomsskolen, forteller Kirsti.

Hun skildrer historien uten drama og uten å klandre eller å henge ut noen – andre enn Trine.

– Fortalte du foreldrene dine eller andre at du ble kalt dum?

– Neeeee, det ville ha gjort vondt verre. Jeg syntes rett og slett at det var flaut. Min måte å takle det på ble som sagt med et smil. Det minsket på en måte alvorret. I hvert fall lot jeg som ...

– Er det mulig «å takle» å bli kalt dum?

– Godt poeng. Det er jo ikke det. Og mobbingen fortsatte på videregående. Trine og gjengen hennes fra ungdomsskolen kom nemlig i samme klasse som meg. «Du er så dum du, Kirsti», fikk jeg høre daglig. Spesielt hvis jeg våget å si noe høyt.

– Var det ingen, lærere eller elever, som stoppet henne?

– Hun ble av og til hysjet ned av lærerne, men ingen så ut til å merke seg alvorret. Og når det gjelder medelevene, så tror jeg det er få eller ingen som er sterke nok i den alderen til å strekke ut en hjelpende hånd.

SAVNET EN VENN

– Hvordan klarte du deg karaktermessig?

– Jeg fikk aldri toppka-

rakterer, men jobbet hardt og havnet midt på treet. Selv om jeg trodde at jeg var dum, smiler hun skjevt.

– Hadde du venner?

– Frem til det andre året på videregående var jeg mest alene. For meg hadde det vært nok å ha én venn, en å stole hundre prosent på. Ennå hadde jeg ikke funnet en slik skatt. Midt i det andre året skjedde det derimot noe som skulle forandre livet mitt.

OPPDAGET

Hun var ennå bare 16 år gammel da hun ble oppdaget på gaten av en agent fra et internasjonalt modellbyrå.

– Jeg var sammen med mamma, og i starten var hun veldig skeptisk. Pappa også. De ga meg likevel en sjanse til å prøve ut yrket. Selv hadde jeg veldig lyst! Jeg brant etter å skape en forandring i hverdagen min.

Kirsti visste ingenting om modellyrket, men stilte positivt til sinns opp på det

tredje året, for å ha gjort meg sterkere. De sto der som spørsmålstegn. «Dere fikk meg til å heve hodet med et smil, slik at jeg overlevde årene med mobbing», sa jeg – vendt mot Trine.

NY TRO PÅ MEG SELV

– Mobbingen lærte meg hvor viktig det er å behandle og bli behandlet med respekt. Den ga meg også et innebygget barometer for å se hvem som er ekte og ikke. Takket være modelloppdragene fikk jeg etter hvert ny tro på meg selv. Jeg vet at det sies mye negativt om bransjen, men personlig ble jeg skånet for vonde opplevelser. Yrket ga meg muligheten til å spre vingene og vokse meg sterk, sier hun takknemlig. Til andre der ute som blir mobbet, vil hun gjerne si:

– Ikke godta å bli behandlet respektløst. Stå opp for deg selv og ta igjen! Det har jeg prentet inn i mine to døtre, og de har klart seg

«Stå opp for deg selv og ta igjen!
Det har jeg prentet inn i mine to
døtre, og de har klart seg bra.»

som ble krevet av henne.

– Jeg ønsker ikke å si så mye om modelljobbingen i denne sammenhengen, annet enn at det var et seriøst selskap, og at det ga meg en oppmuntring jeg trengte. Nesten fra én dag til en annen ble skolens «dumskalle» en ettertraktet salgsvare. Også «ørnenesen» var bra nok i reklamesammenheng. Denne oppturen ga også ringvirkninger som påvirket hverdagen min på skolen. Plutselig ble jeg populær og invitert på fester.

– Deltok du?

– Falske venner trenger ingen. Med en ny selvtilit takket jeg dem derimot på skoleavslutningen etter det

bra. Mine foreldre ville aldri ha gitt det samme rådet. Kanskje var det også derfor jeg ikke fortalte noen om hva som skjedde, funderer hun.

– I ettertid har flere av dem som mobbet meg bedt om unnskyldning. «Det å være dum» vil uansett være minnet jeg sitter igjen med fra skoletiden. Å bli mobbet er definitivt ikke morsomt! Vi må alle bidra til å sette en stopper for mobbing! •



«Forelskelsen
hindret meg
i å se varsel-
klokkene.»

Går jeg 20 år tilbake i livet mitt, var jeg ung og nygift. Torgeir og jeg var barndomskjærester, og vi giftet oss da jeg ble gravid. Anders ble født året etter, men vår unge lykke varte ikke lenge. Anders fikk bare beholde faren sin i ett år før Torgeir omkom i en arbeidsulykke. Ulykken føltes så meningsløs og urettferdig. Hvordan kunne skjebnen være så hard?

Årene gikk, og hverdagen falt inn i en rytme. Siden jeg nå var eneforsørger, videreutdannet jeg meg innen regnskap og fikk en trygg jobb. All min fritid gikk med på å følge opp Anders, og jeg trivdes med det. Å treffe en ny mann var ikke i mine tanker.

Så møtte jeg Stig. Foranledningen var at ledelsen på jobben bestemte seg for å bytte økonomisystem. Jeg kjente det gamle systemet ut og inn og hadde ikke behov for endringer, så jeg var skeptisk. Kollegaene mine var entusiastiske og gledet seg til å jobbe med det nye systemet hvor vi ville få bedre oversikt over regnskap og ordrer. Mannen som skulle implementere det nye systemet og lære opp oss ansatte, het Stig.

I utgangspunktet var han overhodet ikke en mann jeg ville festet meg ved. Han virket selvsikker på en overflatisk måte der han slang om seg med morsomheter

Han lurte meg igjen

Jeg hadde vært alene med sønnen min i årevis da jeg innledet et forhold til Stig. Det fikk andre konsekvenser enn jeg hadde forestilt meg.

og flørtet med alle damene. For meg var han i tillegg personifiseringen av alt det nye og truende.

Jeg må innrømme at jeg var vrang og vanskelig i starten. Der de andre stilte ivrige spørsmål, så jeg bare problemer. Stig lot seg ikke vippe av pinnen av kritikken min. Tvert imot tok han seg ekstra god tid til å forklare ting for meg.

– Se her, sa han, med en engels tålmodighet. – Du trenger bare å trykke her, så får du ut ordrereserven for den neste måneden.

ET INTENST FORHOLD

Den siste dagen han skulle være hos oss, tilbød han seg å sitte igjen med meg.

– Jeg ser at du trenger litt ekstra tid, sa han, – så hvis det passer, kan vi bruke et par timer etter arbeidstid og repetere systemet.

Motvillig gikk jeg med på forslaget, og mot alle odds ble det en svært trivelig seanse. Stig forklarte meg trinn for trinn, og endelig klarte jeg å se fordelene med systemet. Umerkelig gled samtalen over på private temaer. Stig fortalte at han var skilt for mange år siden og bodde alene i en by noen mil unna.

– Ekteskapet tålte ikke all reisingen. En dag fant hun en som var mer til stede enn meg, nemlig snekkeren som bygget garasjen vår.

Selv om han sa det med en liten latter, oppfattet jeg sårheten bak uttalelsen.

– Er du sulten? spurte jeg spontant. – Jeg kan lage noe middag hjemme hvis du har tid.

BARNLØS, FRI OG FRANK

Anders var borte på et stevne, så jeg hadde en lang og ensom fredagskveld foran meg. Stig lyste opp og ble oppriktig glad. «Så pene øyne han har», tenkte jeg der vi satt på kjøkkenet hjemme hos meg. Og da han kjørte hjem til seg selv utpå kvelden, hadde vi en avtale om å møtes igjen.

Det gikk ikke lang tid før

vi hadde innledet et intenst forhold. Møtene foregikk ofte på hotell, i full diskresjon. Jeg ville ikke at Anders skulle vite noe før forholdet ble mer stabilt. Hva Stig, som var barnløs og fri og frank, ønsket å skjule, tenkte jeg ikke så mye over.

Forelskelsen hindret meg i å se varselklokkene som allerede da blinket faretruende i bakgrunnen. Vårt hektiske forhold fikk en bråstopp da jeg en kveld hadde vært på sykebesøk hos min gamle tante som bodde på aldershem ikke langt fra Stigs hjem. Det hadde vært morsomt å se hvordan han bor, tenkte jeg spontant.

Vi hadde ikke snakket sammen på et par dager, og jeg savnet ham. Å finne frem til adressen gikk lett, men overraskelsen kunne ikke vært større da en lyshåret, sped kvinne åpnet. Joda, hennes samboer Stig bodde her, men han var på reise akkurat nå.

SLETTET ALLE MELDINGER

Stig sendte lange meldinger der han forsøkte å forklare at han hele tiden hadde tenkt å gjøre det slutt med samboeren, men at det hadde trukket ut. Jeg slettet alle meldinger fra ham uten å svare og takket høyere makter for at jeg ikke hadde involvert hverken Anders eller noen andre i dette vettløse forholdet.

Igen falt livet tilbake til roligere farvann. Noen ganger tenkte jeg på Stig når jeg skrev ut en ordre i det nye formatet, men ellers skjøy jeg ham langt bak i bevisstheten.

Så en dag på jobben fikk vi problemer med det nye systemet. Sjefen sendte bud på Stig, og allerede dagen etter sto han i døren. Det støkk i meg da jeg så ham, jeg ble skjelve som en tenåring.

Ingen av de andre reagerte, og jeg var sjeleglad for at vi hadde vært så diskret om forholdet vårt. Stig ordnet problemet i løpet av noen timer, og på veien ut stoppet

han ved kontoret mitt.

– Er det mulig å få noen minutter alene med deg, Sis-sel, hvisket han.

Min første innskytelse var å si nei. Men jeg kjente at jeg også satt med en masse ubesvarte spørsmål.

– Jeg kan følge deg til bilen, sa jeg.

I løpet av disse minuttene klarte Stig å overbevise meg om å gi ham en sjanse til.

– Jeg vet at jeg ikke var ærlig, sa han mens vi sto ute på parkeringsplassen. – Men om jeg hadde fortalt deg sannheten, ville du aldri ha latt meg få lov til å bli kjent med deg. Det hadde blitt slutt med samboeren, og han tenkte på meg dag og natt, sa han.

Jeg hørte på det han hadde å si, i taushet. Og da jeg så ham kjøre av gårde, tenkte jeg at jeg kanskje hadde dømt ham for hardt.

ET HELT NYTT LIV

Samtidig med at Anders dro i militæret, gjenopptok Stig og jeg forholdet. Jeg hadde satt som en absolutt betingelse at vi måtte satse ordentlig denne gangen. Når Anders flyttet, var det ikke lenger noe som bandt meg til hjembyen.

Det kjentes som et stort skritt å si opp jobben min, men samtidig kjente jeg at det var nå eller aldri. Livet mitt hadde stått stille i altfor mange år. Og når ville jeg ellers møte en mann som jeg ønsket å satse på? Stig bodde i en leid leilighet. Vi ble enige om at jeg skulle kjøpe mitt eget, så skulle han flytte inn etter hvert når Anders og han ble bedre kjent.

Når jeg først hadde bestemt meg, gikk det fort. Jeg fikk tilslag på en pen leilighet, og samtidig søkte jeg og fikk en jobb i den nye byen. Snart kom flyttebilen og hentet alt jeg eide. Stig tok

imot meg med champagne i den nye leiligheten.

– For oss og for fremtiden, sa han mens vi skålte.

De neste ukene var jeg travelt opptatt med å komme i orden i leiligheten og på jobben. Altfor travel til å oppdage at Stig sakte, men sikkert gled unna. Det var som om han mistet interessen for meg i det samme jeg var installert i hjembyen hans. Han snakket ikke lenger om å flytte inn til meg, og oftere og oftere var han borte med jobben.

NOTORISK RUNDBRENNER

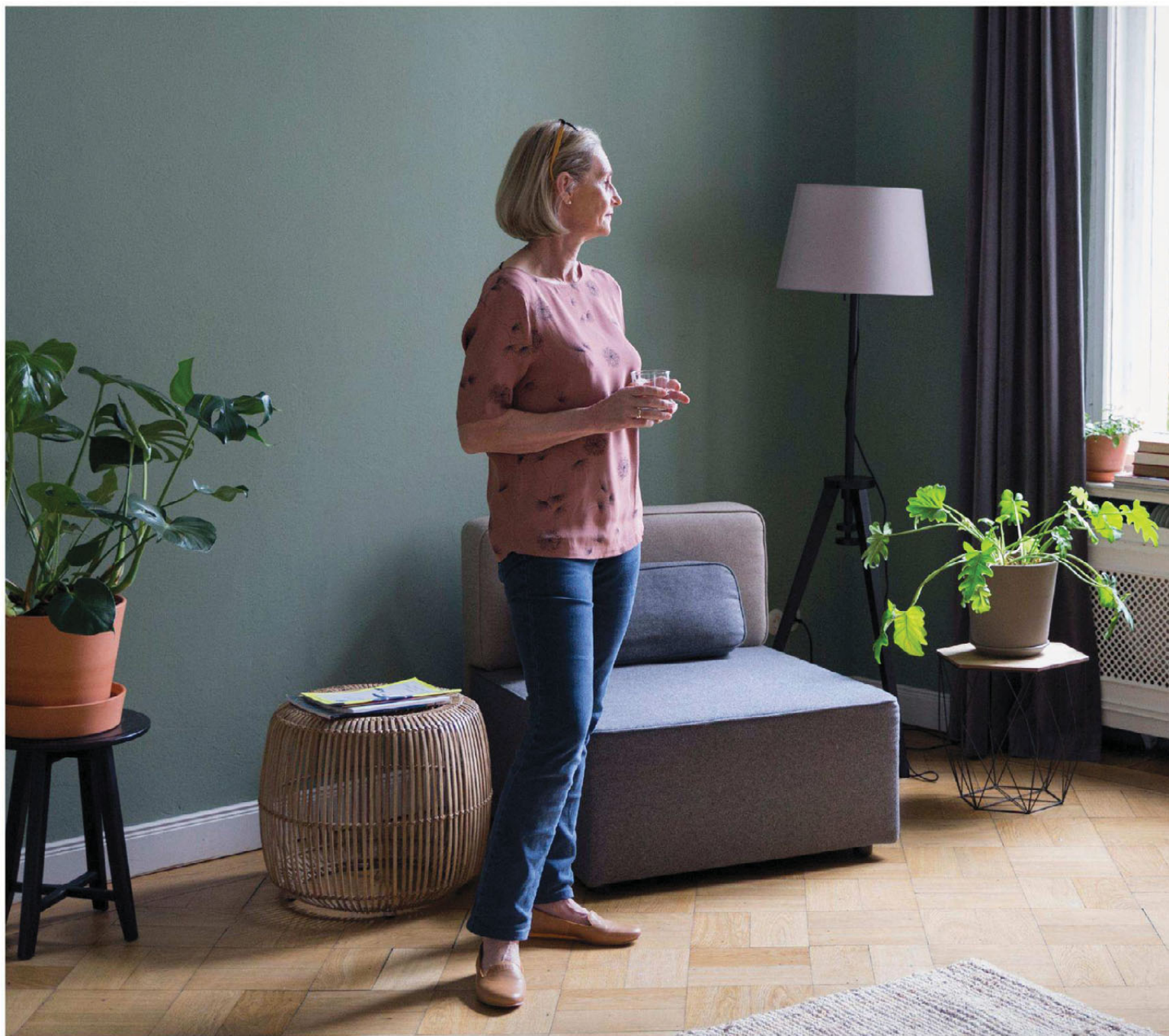
En gryende mistanke om at han hadde lurt meg igjen, begynte å murre i magen. Det var Stigs tidligere samboer som ga meg nådestøtet. En dag gikk vi på hverandre i butikken. Hun la hånden på armen min før jeg rakk å forsvinne.

– Jeg skulle ønske jeg hadde rukket å advare deg, sa hun. – Enkelte menn er født med et utroskapsgen, og Stig er én av dem. Det er ikke noe vondt i ham, han er bare en notorisk rundbrenner. Alle her i byen vet at han har en dame i hver by.

Så her sitter jeg i min nye leilighet og har bare meg selv å takke for at jeg lot meg lure to ganger av samme mann. Stig ser jeg ikke noe mer til, men jeg savner ham heller ikke. Kjærligheten tok slutt i det samme jeg skjønte hva slags mann han er.

I morgen skal jeg ut med Line, Stigs tidligere samboer. Hun har heller ikke mange bekjente her, og jeg har en følelse av at vi kan bli gode venninner. Faktisk tror jeg at jeg med tiden kommer til å trives svært godt med mitt nye liv her i byen. Det var uansett på høy tid at det skjedde en endring i livet mitt. •

«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.



Jeg føler meg ikke hjemme

Jeg gledet meg veldig til å flytte inn i det flotte huset til Knut. Derfor er det ekstra skuffende at jeg føler meg som en fremmed i mitt eget hjem.



Det er stille i huset. Samboeren min, Knut, er på møte med seilforeningen, og de skal ut på byen etter at møtet er ferdig. Jeg sitter her og tenker tilbake på da jeg bodde for meg selv, og på hvor ofte barna mine kom på besøk. De stakk innom rett som det var, og satt rundt kjøkkenbordet mens jeg lagde litt mat til oss. Nå har vi mest telefonkontakt, eller jeg drar på besøk til dem.

Det nærmer seg ett år siden jeg solgte leiligheten

min og flyttet inn i det store arkitekttegnede huset til Knut. Den gangen følte jeg meg heldig som skulle få bo i et så spesielt hus. Jeg så for meg alt jeg skulle gjøre ute i hagen, og hvor hyggelig det skulle bli å samle barna våre til søndagsmiddager og invitere gjester nå og da.

Men det er ikke blitt slik jeg forestilte meg. Det er akkurat som om jeg aldri finner roen her. Det er noe fremmed og annerledes, det å bo i noen andres hjem. Knut og hans ekskone tegnet og bygget huset. De har tre barn som har vokst opp her, og jeg merker stor forskjell på hans barn og mine.

Til tross for at Knut ga meg frie hender til å pusse opp slik jeg ønsket før jeg flyttet inn, er dette fortsatt hans barns barndomshjem. De er alle i tyveårene og studerer utenbys. For dem er det naturlig å komme hit og gjerne være over i helgene. Ingen spør om det passer for oss, fordi Knut har gitt uttrykk for at hans hjem alltid vil stå åpent for dem. De har masse ting stående på loftet og i kjelleren, og de henter det de trenger når det måtte passe for dem.

I kjellerstuen står det tre senger, og der sover de over. Innimellom kommer jeg hjem og finner ett av barna hans sovende her, med et par venner eller venninner. Eller at det er vorspiel her, med masse folk og høy musikk. Det tar de som en selvfølge.

Mine barn, derimot, føler seg fremmede oppi alt dette. De er gjester og får seg på ingen måte til å ta seg til rette. Selv etter at Knut og jeg har skiftet ut de fleste møblene og ommøblert i skuffer og skap, åpner barna hans disse skuffene og skapene som om de bor her. De opplever dette hjemmet som deres eget, et hjem de har bodd i siden de ble født.

KLARER IKKE SLAPPE AV

Jeg har prøvd å slappe av og innfinne meg med at det er slik det er. Men jeg klarer ikke å slå meg til ro med det.

Jeg klarer ikke å akseptere at hans barn er en del av dette hjemmet, mens mine egne er utenforstående og utilpasse så fort de kommer innenfor døren. Jeg klarer heller ikke å slappe av så lenge jeg vet at hans barn plutselig kan stå i stuen, gå i mine skuffer og skap, og at jeg aldri vet hvordan helgen ser ut.

For det er slik Knut vil ha det. Forholdet mellom Knut og meg fungerer bra i seg selv, men jeg merker at jeg holder igjen alle følelsene mine rundt dette med barna hans. For ham er det viktig

«Hele det voksne livet til Knut finnes i disse veggene, men ingenting av mitt.»

å ha en åpen dør, og han vil nok aldri forstå mitt behov for privatliv. Han vil nok heller aldri forstå at mine barn kan føle seg utenfor, fordi han vil reagere med å si at mine barn er like velkomne hit som hans egne. Og han ville nok også si at mine barn like gjerne kan gå i kjøleskapet og forsyne seg av det de vil ha, i likhet med hans barn.

Men jeg vet at det aldri vil bli sånn. Mine barn ville aldri ha fått seg til å lete etter noe i skuffer og skap, og aller minst hente seg noe å spise sånn uten videre. Og jeg forstår dem veldig godt fordi jeg har det omtrent på samme måte. Jeg føler meg som en gjest, jeg også, en som aldri har klart å sette preg på dette hjemmet og få et eierforhold til det. Det er som om jeg bor her på lånt tid, ja, som å være på et tidsbegrenset besøk.

HAN ER HERREN I HUSET

Jeg angrer på at jeg ikke stilte krav om at vi fikk selge hvert vårt hjem for å kjøpe noe nytt sammen. Da ville vi ha vært likestilte. Men slik det er nå, er det Knut som er herren i huset. Innerst

inne tror jeg nok aldri Knut kommer til å selge livsverket sitt. Han elsker både huset og tomten, for dette har han bygget opp med egne hender.

Det er her alt i livet hans har skjedd, alt fra dåp, bursdager og selskaper til konfirmasjoner. Her har han elsket og kranglet med eksen sin. Her har barna gjort lekser og hatt hele livet sitt. Hele det voksne livet til Knut finnes i disse veggene, uansett hvilke farger de har. Men for meg har ikke dette huset et snev av meg og mine livsminner.

Jeg vet ikke hva som vil

skje videre, men jeg merker mer og mer motstand mot å bo her. Det er som om jeg ikke klarer å slappe av. Hele huset er så fremmed, og jeg har ennå ikke kjent på den vanlige tryggheten man har i kroppen etter å ha bodd et sted over litt tid. Ikke ante jeg at et hjem i seg selv kunne ha en så stor betydning heller.

Jeg innbilte meg at jeg kunne trives overalt, bare jeg har mine personlige eiendeler rundt meg. Men når jeg ser på veggene der vi har hengt opp bildene våre, kjenner jeg at det er feil at alle barnebildene av mine barn henger der sammen med hans. Det føles nesten påtrengende, og det gir meg en dårlig følelse. I det hele tatt tror jeg aldri at jeg kommer til å klare å bo meg til her.

Det føles fundamentalt feil for meg å presse meg inn dette huset. Knut er den rette mannen for meg, men hjemmet hans er det ikke. Og tiden er inne for å si det høyt. Spørsmålet blir da om Knut vil forstå det, og hva han er villig til å gjøre med det. For meg og for oss. Og for fremtiden vår. •



Jeg har akkurat kommet hjem fra turen min til hjembygda og kjenner at jeg er sliten. Aldri hadde jeg trodd at det kunne bli så mye bråk av så lite, og at jeg skulle se griskheten på så nært hold i forbindelse med arveoppgjøret etter foreldrene våre.

Det var meningen at jeg og mine to søstre skulle gå igjennom boet og fordele sakene oss imellom. Huset skal selges etter hvert, og det er en del ting å ordne i forkant av det. Jeg trodde vi skulle klare dette i ro og fordragelighet, men nå har jeg virkelig fått sett mine søstres sanne jeg.

Jeg bor på en annen kant av landet, mens søstrene mine, Kari og Bjørg, er blitt boende i hjembygda vår. For en måneds tid siden var jeg og familien min der i begravelsen til mamma. Vi avtalte da at jeg skulle komme tilbake senere, for at vi skulle rydde opp sammen.

Både Kari og Bjørg har hatt nøkkel til huset de siste årene, ettersom mamma trengte en del hjelp i sine siste leveår. Selv har jeg reist og besøkt henne fast hver vår og høst, samt noen helger innimellom. I tillegg hadde jeg ukentlig kontakt med henne, helt til det

Arven splittet familien vår

Søstrene mine og jeg er vel etablerte, og jeg regnet med at vi skulle dele mammas ting i fred og fordragelighet. Men arvestriden var allerede i gang før vi skulle begynne med fordelingen.

siste. Hun sovnet stille inn i sengen sin, seks år etter at pappa døde.

OPPRØRT OG SINT

Da jeg dro dit denne gangen, ante jeg ikke at Kari og Bjørg allerede hadde begynt å krangle om ulike ting de ønsket seg begge to. Ingen av dem hadde sagt noe til meg om det, og jeg trodde vi skulle klare å ordne dette uten å krangle. Som tre godt gifte og veletablerte, voksne kvinner, regnet jeg heller ikke med at vi kom til å beholde så mye av mammas ting. Det er jo grenser for hvor mye vi kan fylle våre egne hjem med.

Men nei da, der tok jeg feil. Det hverken Kari eller Bjørg visste noe om da jeg kom dit, var at jeg hadde med meg en stor konvolutt som var forseglet med tape. Den fikk jeg av mamma for snart ti år siden, med beskjed om at den skulle åpnes etter hennes død.

– Dette vil gjøre det lettere, så slipper dere å krangle, sa hun den gangen.

Jeg antok at det var et testamentet, men jeg visste ikke. Jeg skulle overnatte hos Bjørg, og det var da jeg fikk vite at Kari allerede hadde vært inne i huset og forsynt seg av noen pyntegenstander. Bjørg var opprørt og sint for dette, og jeg var enig i at det var frekt. Ingenting skulle røres før vi var der alle tre, sammen.

FORSYNT SEG

Dagen etter møtte vi Kari utenfor huset, og jeg spurte henne om hun hadde tatt noe. Hun innrømmet at hun hadde tatt en vase og en statue, men la til at mamma hadde lovet henne dette før hun døde. Jeg ba henne om å sette det tilbake og at vi sammen skulle fordele. For det mamma ikke fysisk hadde gitt bort før sin død, det skulle fordeles mellom oss nå.

Kari ble sur da jeg ba henne om å dra hjem for å hente det. Da vi satt rundt

kjøkkenbordet for å prate litt, tok jeg frem konvolutten og åpnet den. Jeg så at både Kari og Bjørg reagerte da jeg tok ut alle bildene som lå i den. Det var bilder av alle smykkene til mamma. Det var bilder av hyllene hennes og alt som hadde noe av verdi. Og det var ett eller annet som sa meg at det ikke bare var Kari som hadde vært innom huset til mamma etter at hun døde.

– Nå har jo mamma gjort det veldig enkelt for oss alle, sa jeg og så på bildene.

Hun hadde skrevet ned hva hun ønsket å gi oss, som minne fra henne selv. Jeg reiste meg og gikk inn på soverommet hennes for å hente smykkeskrinet. Jeg hadde ingen oversikt over alle smykkene hennes, men jeg visste jo at pappa hadde gitt henne noe fra gullsmeden til hver bursdag og jul.

VERDISAKER MANGLET

Mamma elsket smykker mens hun levde. Gullringen med perlen på, som hun ønsket at jeg skulle få, var borte. Det samme var det tynne gullarmbåndet. En nål, som hun ville skulle tilfalle Bjørg, var også borte. I det hele tatt var mange av smykkene på bildene borte. Jeg tok med meg et bilde og gikk ned i kjellerstuen hvor mamma hadde hengt opp en del malerier. To av maleriene manglet. En av skinnveskene, som var avbildet, var også vekk.

Da jeg fikk presset søstrene mine, kom innrømmelsene. De hadde begge vært der og plukket ut det de syntes var finest og som de ønsket seg som minner. Jeg kjente at jeg ble sint. Og jeg så bort på Bjørg og sa rett ut at hun hadde all grunn til å skamme seg, hun som hadde blitt sur for at Kari hadde tatt noe fra boet. Hun var ikke det spor bedre selv.

Så begynte kranglingen. Bjørg gråt og snakket om affeksjonsverdien på det hun hadde tatt, og hun sa at hun syntes mamma aldri burde

ha laget dette brevet.

– Mamma visste jo ikke hva vi selv hadde lyst på, sa hun mens tårene rant.

Kari gikk også i forsvar og snakket om alle følelsene hun hadde knyttet til de to maleriene, og at hun følte at hun fortjente dem. For det var hun som hadde hjulpet mamma mest og alltid stilt opp for henne på kort varsel. I det store og hele følte de begge en rett til å låse seg inn og forsyne seg av mammas ting, uten tanke på at vi er tre søsken som skal dele alt sammen.

«De hadde vært der og plukket ut det de syntes var finest.»

I kjølvannet av dette kom det også frem en rekke andre ting som tydeligvis hadde ligget og ulmet mellom mine to søstre i årenes løp. Det haglet med beskyldninger og endte i sterke personangrep. Alt på grunn av denne arven. Kari gikk i sinne og skrek til Bjørg at hun aldri mer kom til å snakke med henne.

Bjørg gråt mens hun snakket om savnet etter mamma og hvor frekk hun syntes Kari er. Jeg ble helt overveldet av det jeg var vitne til. Jeg har i mitt voksne liv bodd langt borte, men trodde at mine to søstre hadde et godt og nært forhold. Og aldri hadde jeg trodd at de var så frekke at de begge gikk inn i boet og forsynte seg av mammas ting, fordi de følte at de hadde retten til å ta det.

JEG ER SJOKKERT

Det endte med at jeg pakket sammen tingene mine og dro hjem. Uten å ha gjort noe som helst. Jeg la brevet med alle bildene fra mamma ned i vesken min og ba Bjørg kontakte meg når alt hadde roet seg ned.

Så nå er jeg hjemme

igjen og det kan se ut til at familien vår blir splittet av arvestriden, for jeg har fått flere meldinger fra både Bjørg og Kari hvor de skylder på hverandre. Siden jeg er eldst og har hatt avstand til dem etter at jeg flyttet hjemmefra, så er det jeg som får alt dette i fanget. Men jeg orker ikke involvere meg i denne krangelen. Det eneste jeg vil, er at vi skal klare å fordele alt på en rettferdig måte.

Jeg må si at jeg er sjokkert. Her er vi tre godt voksne kvinner som har alt

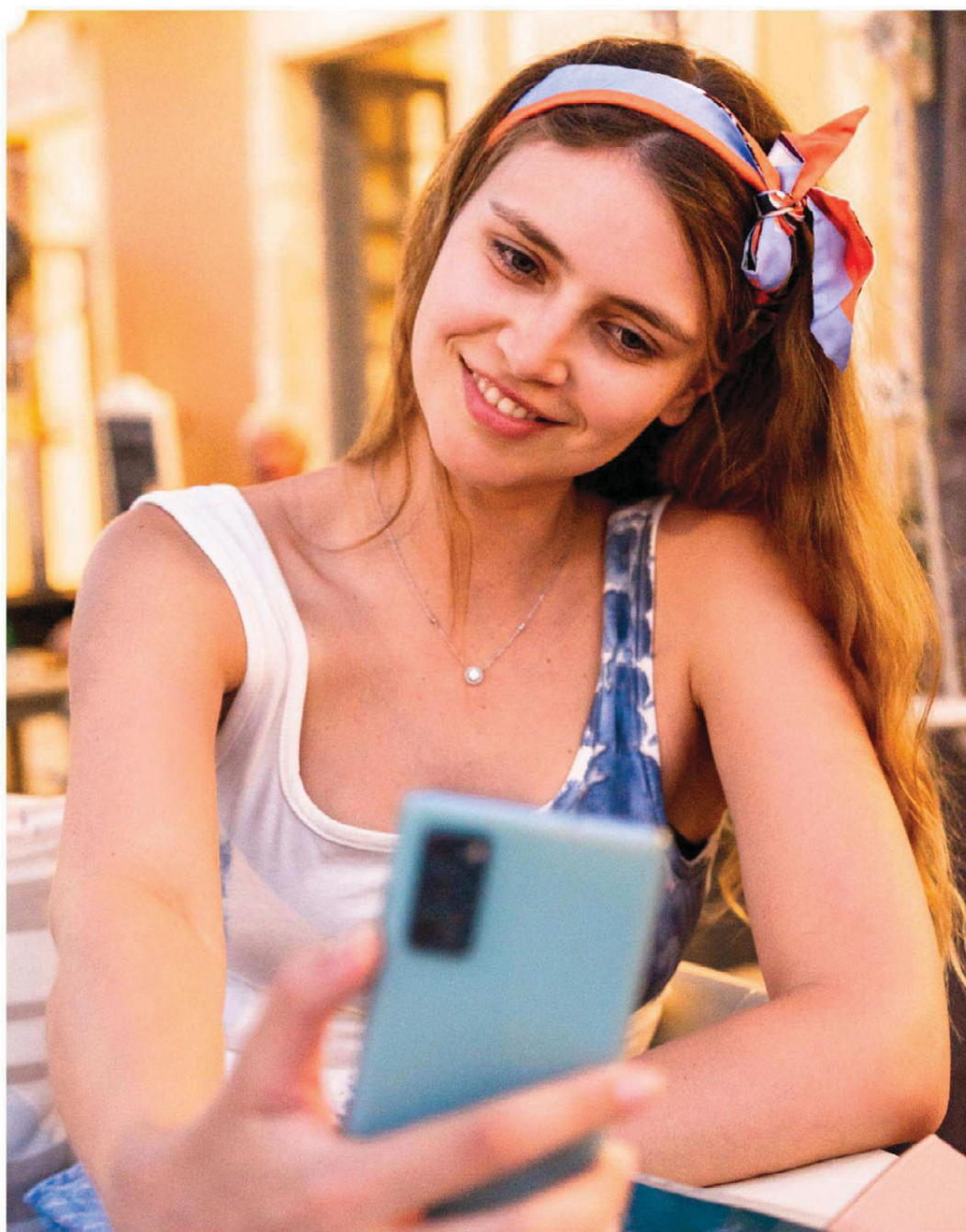
vi kan drømme om i livet. Vi har familier, friske barn, gode jobber og et etablert nettverk. Så skjer dette! Vi har ikke brukt for hverken gullringer eller kunstmalerier for å bli lykkeligere. Jeg blir rett og slett kvalm av denne grådigheten, og jeg tenker med gru på at vi er rollemodeller for våre egne barn og barnebarn.

Jeg orker ikke dette. Jeg skal be dem legge tilbake det de har tatt, så får skifteretten ta seg av alt sammen. Jeg ser hvor dette bærer av sted, for uvennskapet er allerede etablert. Nei, dette ble overhodet ikke som jeg hadde tenkt. Og mon tro om det var dette mamma visste i sitt stille sinn.

Så kanskje det ikke var så tilfeldig at det var jeg som fikk den konvolutten med oppgjøret i. Hun kjente nok både Bjørg og Kari mye bedre enn det jeg gjør. Det ser jeg jo nå. Mine to søstre har vist noen sider jeg ikke ante eksisterte. Og det gjør meg uendelig trist, for som følge av dette vil mye bli ødelagt fremover. •

Ubehagelig møte med en fremmed

Thomas virket som en både hyggelig og fascinerende mann. Men utover kvelden ble jeg mer og mer skremt av hans oppførsel. Hva visste jeg egentlig om denne mannen?



For tre år siden lastet jeg ned en slags dating-app. Det var ikke en ren "sjekke-app", men bare et trivelig sted hvor man kunne treffe andre med samme interesser. Jeg hadde hatt mange gode opplevelser via denne appen, og jeg hadde også truffet folk for en kopp kaffe og hatt interessante samtaler. Jeg opplevde det som et trygt og fint sted, og var derfor ikke i tvil da jeg ble kontaktet av en mann på min egen alder, som var på gjennomreise i byen og trengte en som kunne vise ham rundt.

Jeg svarte at jeg mer enn gjerne kunne treffe ham. Jeg traff denne «Thomas» på en kafé, og vi fikk fort en god tone. Han var i byen kun et par dager, vanligvis bodde han i Danmark. Jeg tok ham med til et par av attraksjonene i sentrum, og siden jeg ikke hadde planer for kvelden, bestemte vi oss for å fortsette samtalen på en kafé.

Han bestilte et vinglass til hver av oss, og vi snakket om alt mulig. Jeg har alltid vært kunstinteressert, og han var kunstner, så vi hadde mye å snakke om. Et vinglass ble til to.

Etter hvert som Thomas fikk i seg mer drikke, ble han stadig mer intens. Han begynte å snakke om kjærlighet, fortalte at han hadde vært så forelsket en gang at han hadde prøvd å ta livet

av seg da det ble slutt. Han viste frem noen svære arr på armen, og jeg ble litt satt ut, visste ikke hva jeg skulle si.

Hele tiden så han meg dypt inn i øynene med et veldig intenst blikk. Han spurte om jeg hadde vært så forelsket noen gang, om hva jeg syntes var viktig her i livet; han ville vite alt om meg. Jeg ble både fascinert og skremt av ham på samme tid.

Mens vi satt der, ble jeg oppringt av en venn som var på en bar i nærheten. Vi ble enige om at jeg skulle møte ham der. Jeg ville ikke være uhøflig og sa at Thomas bare måtte bli med om han ville. Det ville han.

SKREMMENDE OPPFØRSEL

Jeg hadde ikke sett Martin på en god stund, så det ble et gledelig gjensyn. Thomas ble sittende og snakke med Krister, en felles venn av Martin og meg, mens Martin og jeg oppdaterte hverandre på hva vi hadde gjort siden sist. Thomas og Krister så ut til å komme godt overens, men da Krister gikk fra bordet vårt for å snakke med noen andre venner, lente Thomas seg mot meg og spurte hvorfor jeg snakket så mye med Martin.

bussene sluttet å gå.

– Nei, nei, bli litt lenger, sa han.

Jeg hadde enda en time før siste buss gikk, så jeg gikk med på å ta et vinglass til. En halvtime senere sa jeg at jeg måtte gå.

– Ok, sa han og reiste seg.

Da vi kom utenfor, så jeg at han hadde tatt med seg det halvfulle vinglasset ut på gaten.

– Du vet at det ikke er lov? spurte jeg.

– Ja, men jeg bryr meg ikke om det, svarte han. Jeg visste ikke hva jeg skulle si, så jeg begynte å gå mot busstoppet mitt. Mens vi gikk, kom en Securitas-vakt bort til oss og konfronterte Thomas med vinglasset. Thomas ble sint og kastet glasset i bakken så det knuste. De to begynte å krangle høylytt.

FORFULGTE MEG

Nå begynte jeg å bli redd, så jeg gikk bare videre. Men Thomas kom etter meg. Da vi kom til veikrysset hvor vi skulle gå hver vår vei, jeg til bussen og han til hotellet, skyndte jeg meg å si ha det.

– Vent, sa han og holdt meg fast i armen. – Du kan ikke gå nå, vi hadde det jo så gøy! sa han. – Kom opp

– Slipp meg, sa jeg bestemt.

– Bli med meg, ellers skader jeg deg, sa han.

Jeg kom meg løs og gikk raskt mot bussen. Han småløp etter meg, og plutselig slo han til meg. Jeg fikk sjokk. Det var ikke et veldig hardt slag, men det var et slag like fullt. Jeg klarte å komme meg løs fra grepet hans og løp til bussen, som heldigvis sto på holdeplassen. Jeg var livredd.

VAR HAN PSYKOPAT?

Dagen etter sov jeg lenge, og da jeg våknet, så jeg at jeg hadde 20 ubesvarte anrop fra samme nummer. Jeg hadde aldri sett nummeret før, og det var ikke mulig spore. Mens jeg satt og spiste frokost, ringte mobilen min igjen, og nølende tok jeg den. Magen min knyttet seg. Det var Thomas. Han lurte på hvorfor jeg ikke hadde ringt ham tilbake.

– Du skulle jo ta vare på meg mens jeg var i byen, sa han.

Hjertet mitt slo hardt. Jeg visste jo ingenting om dette mennesket. For alt jeg visste kunne han være kriminell. Kanskje han var psykopat. Tusen tanker for gjennom hodet mitt.

– Jeg har det travelt de neste dagene, sa jeg så rolig jeg kunne, for ikke å trigge sinnet hans ytterligere.

– Jeg må se deg igjen før jeg drar tilbake, sa han. – Hvis du ikke møter meg i dag, dropper jeg flyet mitt i kveld og sover på gaten i natt. Jeg skal sove på gaten helt til du møter meg igjen.

Nå begynte jeg for alvor å bli redd. Hvordan skulle jeg kunne beskytte meg selv mot denne mannen? Jeg la på. Herregud, kanskje han kunne oppsøke meg på adressen min. Han hadde jo nummeret mitt og navnet mitt!

Han ringte igjen flere ganger. Jeg lot være å ta den inntil jeg bestemte meg for å ta med meg en ven-

ninne og møte ham, prøve å skvære opp. Det var tross alt bedre enn å få ham uanmeldt på døren.

EN EKKEL FØLELSE

Da han ringte for sikkert tiende gang, svarte jeg at vi kunne møtes i byen klokken fem. En god venninne ble med meg. Jeg fortalte venninnen min om det som hadde skjedd, så hun var forberedt.

Kvart over fem kom han gående til plassen der vi hadde avtalt å møtes, et åpent sted med mange folk. Jeg skriver gående, men det er et feil ord. Han kom sjanglende, drita full. Han hadde rift i hendene og blodflekker på genseren, men jeg lot være å bemerke det. Jeg ville gjøre møtet så kort som mulig, understreke at jeg ikke ønsket å ha noe med ham å gjøre, og gjøre det på en ryddig måte.

Jeg fikk en ekkel følelse av å se ham igjen. Jeg sa at jeg gjerne ville betale tilbake for vinen han hadde spandert dagen før, og tilbød meg å vipse han. Han bare så på meg med intense, skremmende øyne.

– Jeg skjønner ikke hva galt jeg har gjort deg, sa jeg. – Men nå går jeg, fortsatte jeg og grep venninnen min hardt i armen.

Vi snudde oss og gikk mot bussen, og jeg har aldri sett ham siden. Men jeg har hørt fra ham mange ganger. Dagen etter så jeg på appen at han var tilbake i Danmark, likevel var jeg fortsatt urolig. Han sender meg fortsatt sporadiske meldinger, med ønske om å møte meg igjen.

Selv om sjokket og ubehaget har lagt seg, har jeg kjøpt voldsalarm, og jeg har aldri møtt noen fra sånne apper igjen. Det er litt trist at jeg har latt ham ødelegge for meg, men jeg har lært at man aldri kan vite hvem som skjuler seg der ute. •

Gaten var helt tom, det var ingen jeg kunne rope på om hjelp.

– Er det kjæresten din?

– Nei, Martin er en gammel venn, svarte jeg. Thomas virket nesten sjalu.

– Fint, sa han, – men nå har jeg sittet og snakket med han fyren altfor lenge, nå vil jeg snakke med deg!

Martin og Krister gikk hjem like etterpå. Klokken begynte å nærme seg midnatt, og jeg sa at jeg også måtte komme meg hjem før

på hotellrommet mitt, da, fortsatte han.

– NEI, sa jeg og snudde meg for å gå. Han grep tak i meg og snudde meg bestemt rundt. Jeg var redd, og gaten var helt tom, det var ingen jeg kunne rope på om hjelp.

– Jeg skal ikke gjøre deg noe, jeg vil bare snakke mer med deg. Merker du ikke at vi har en «connection»?

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

Treningsenke

Jeg er gift med en kar som alltid har trent mye, men etter at han fylte 50, har det tatt helt av. For så vidt har mannen min både tid og anledning. Barna våre er flyttet ut, og jeg krever lite av ham. Så nå bruker han nesten all fritid til å trene, alene eller sammen med ulike treningsgjenger. Han sier at han ikke kan leve uten dette, så jeg har på en måte blitt en treningsenke. Han har lite tid til sosialt samvær med familien og barnebarn. Vi har ikke noe felles lenger, føler jeg, for selv om jeg også trener, er det på et helt annet nivå, og jeg er ikke sprek nok i hans øyne. Heller ikke slank nok lenger ... Han er med i løp og vinner en del,

men vi glir fra hverandre. Dette har jeg snakket med ham om, men han sier at det må da bare være bra at han holder seg i form. For han er nøye med maten også, det er mest «fornuftsmat», som jeg kaller det, og lite kos. Om han bare kunne vært brokdelen så interessert i oss – og i meg. Det er ikke kvinner med i bildet, bare trening, trening og trening. Det mest ærlige er vel å si at vi begge har endret oss gjennom årene. Uansett – det føles kjipt!

*Hilsen ulykkelige
Sofie (55).*

LISE SVARER:

Kjære Sofie, det høres ut som om dette har blitt en

besettelse. Og det er klart at så intens interesse for sport og trening tar mye plass og tid – tid dere kunne brukt sammen eller i lag med andre. Som du skriver i en lang mail: Det er nå dere har anledning til det. Det kan selvsagt hende at han bruker dette som en måte å slippe unna hjemlige problemer på. Mye kan endre seg i et forhold når barna er ute, og de to partnere er alene igjen. Å er gått, det er ikke alltid lett å finne tilbake til hverandre og fungere som alenepar igjen. Klarer du å prate med ham uten å angripe ham på akkurat dette punktet? Heller uttrykke din bekymring for forholdet og fremtiden,

og dere som et par? Kanskje klarer du å få ham til å snakke om dette, fortelle litt hva han føler, hva som driver ham, hvilke mål han har med all treningen sin. Kanskje er han redd for fremtiden, redd for å bli gammel? Du kjenner ham, du har levd med ham lenge. Ta tak i det nå, før dere glir enda mer vekk fra hverandre. Tving frem en samtale, men hold deg unna kritikken. Da går han bare i forsvar, og det låser seg. Snakk om dere to, ikke ham og deg isolert, men dere to – og fremtiden.



HYTTEPROBLEMATIKK

Jeg har skrevet til deg før, og du nevnte noen av de fallgruvene man kan komme ut for når flere søsken arver en hytte sammen, og alle gjerne vil beholde den – eller ingen har råd til å kjøpe de andre ut. Vi overtok en flott hytte ved sjøen, vi er fem familier som deler, men alle var enige om at vi var nødt til å ha ordnede forhold. Siden vi regnet oss som et lite sameie – hvilket vi også juridisk er – satte vi opp vedtekter som gikk på bruk av hytta, vedlikehold og utgifter. Vi møtes én gang i året, gjerne før sommeren tar til og setter opp planer for sommeren. En av oss har ansvaret for fellesøkonomien, betaler regninger i løpet av året og sørger for å få inn et omtrentlig beløp fra alle sammen. Dette avstemmes på møtet. Deretter fordeler vi sommerukene. Noen av familiene ferierer sammen, det er hyggelig for barna. De faste utgiftene fordeles likt, de variable etter bruk av hytta. Nå har vi gjort dette i tre år, og det går kjempefint. Ingen kranbler! Vi trekker lodd om de første ukene, og deretter får man utdelt uker i tur og orden. Noen bytter innbyrdes etterpå. Vi har også fellesdugnader, et par hvert år, og så blir vi enige om hva som ellers må gjøres eller kjøpes inn. For at det ikke skal bli så dyrt, kjøper vi ofte brukt på nettet eller går på loppemarked. Alle fem familiene har et privat skap, men utover det skal hytta ryddes for personlige eiendeler. Og det skal selvsagt rengjøres ordentlig til neste mann.

Hilsen Reidun og Ole på 70.

LISE SVARER:

Kjære dere to, tusen takk for kjempenyttige opplysninger. Å overta en familiehytte kan by på problemer, det har mange erfart og skrevet til oss om. Så det er nyttig med noen kjøreregler. Det høres ut som om dere har funnet svært gode løsninger. Dugnader er nok spesielt viktig, slik at ingen føler at de «gjør alt alene», og et fellesmøte hvor oppgaver og økonomi kan diskuteres er svært nyttig. Smart også med skap/hyller som tilhører hver bruker. Kos dere videre på hytta.

SØTMONS

Jeg er en skikkelig søtmons. Jeg kjøper ikke mye sjokolade, men noe blir det. Desserter og kaker elsker jeg, og selv om jeg er stappmett etter middag klarer jeg alltid en stor porsjon dessert og vil gjerne ha mer! Hjelp.

Hilsen Klara på 69.

LISE SVARER:

Når vi fyser på det som er søtt og fett, er det hjernens nytelsessenter som sier fra. Dette suget varierer fra person til person. Vi må nok lære oss knep for å tøyte lystene. Som ikke å handle når du er sulten, pusse tennene etter du har spist med mer. Et signal til hjernen om at nå er matinntaket over. Ha også godt med frukt i nærheten – i stedet for godterier eller kaker. Tenk over hva du handler inn. Bli gjerne med i en «vektklubb» for å få flere råd spesielt rettet mot deg. Lykke til.

Misunnelig, jeg?

Samboeren min kalte meg «misunnelig» her om dagen. Jeg hadde snakket om en venninne som ble invitert med på ferie til USA, og mannen betalte alt og virkelig badet henne i luksus. Jeg vet at samboeren min ikke har råd til det, men jeg innrømmer at jeg ble temmelig misunnelig. Og de plager meg at jeg ikke får det noen andre får. Tenk hva noen opplever! Jeg skulle ønske jeg var gift med verdens mest sjenerøse mann med solid økonomi, men virkeligheten er dessverre en annen.

Hilsen Line (57).

LISE SVARER:

Kjære Line, det er fint at du innrømmer at du er misunnelig, og det er slett ikke uvanlig å føle som deg. Men får misunnelsen rotfeste, kan den ødelegge livsgleden og forsure livet ditt – og deg selv. For ikke å snakke om hva samboeren din kan føle, som altså ikke når opp til det idealet du har skapt deg. Gå i tenkeboksen, det er mitt råd. Hva ligger bak misunnelsen, tror du? Og hva misunner du venninnen din mest? Og hvorfor er ikke ditt eget liv nok? Det er mye som kan ligge i bunnen her og som kan blomstre opp når du hører slike historier. Prøv å løfte blikket fra misunnelsen og over på det du har og har oppnådd og si til deg selv at du tross alt har mye å være glad for. Har du ikke? Håper du finner ut av det til det beste for både deg og samboeren din.

SAVNER BARNEBARNA

Jeg har to nydelige barnebarn – som jeg blir nektet å se. Det er helt grusomt. Slik har det nå vært i tre år. Jeg lever med en blytung sorg. Ennå er de for små til selv å bestemme over sine liv. Hvis de hadde fått lov er jeg sikker på at de ville ha vært sammen med farmor. Barna og jeg har bestandig hatt et godt forhold. Det er moren deres jeg sliter med å forholde meg til. Det førte til at hun tok hevn og nekter meg altså å se de små. Sønnen min er en dott. Han føyer henne når det gjelder absolutt alt. Er det noen andre som har det som meg?

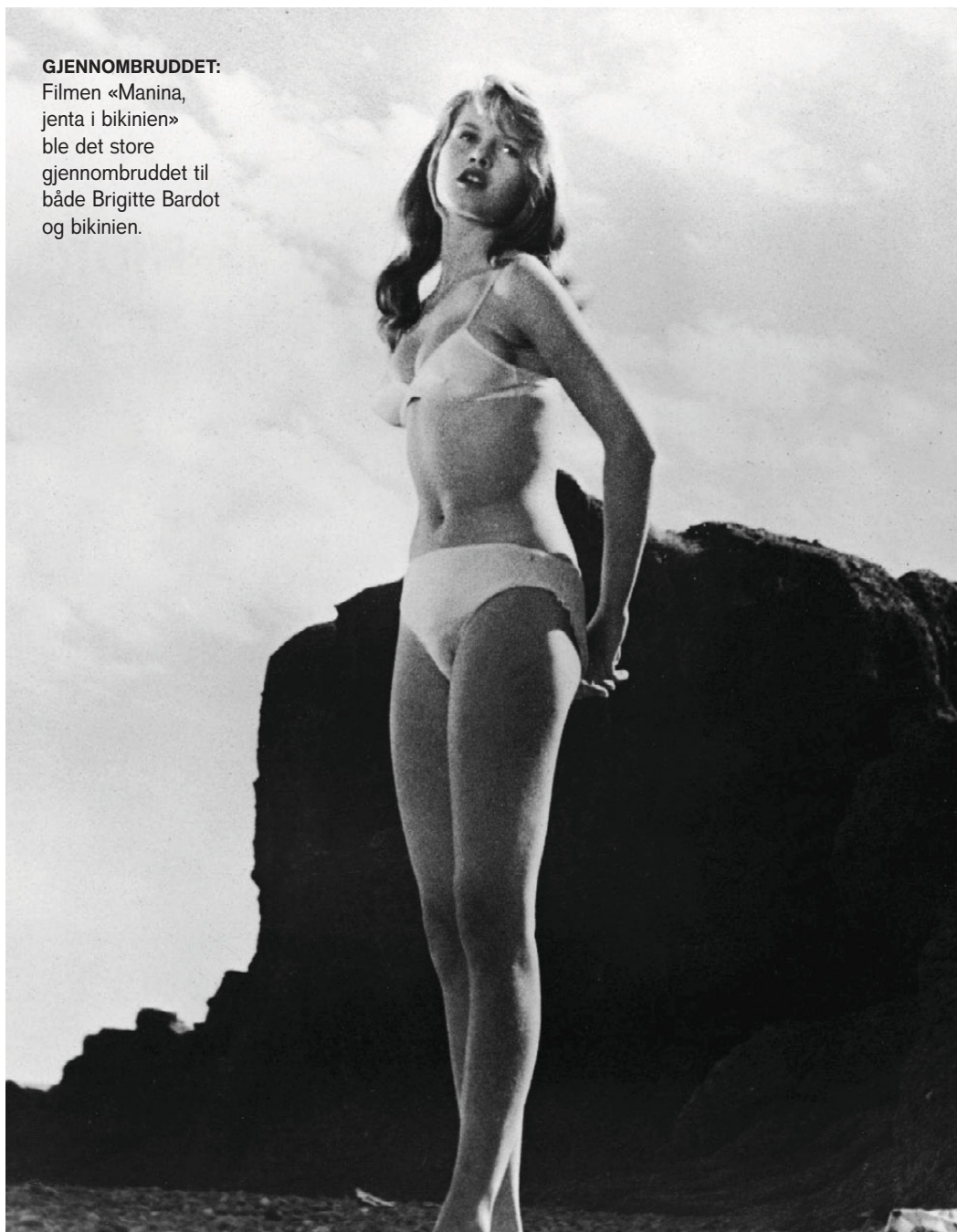
Trist hilsen, Erna (72).

LISE SVARER:

Kjære Erna, så trist for dere alle. Du sier litt for lite til at det er mulig å gi deg andre råd enn: Prøv å få i stand en dialog med foreldreparet. La i hvert fall ikke stoltheten stoppe deg. Det er åpenbart at hun er sint på deg. At det går utover barna er ikke bra. Kanskje også hun vil innse det? Kan du med tanke på barna, og muligheten til å få se dem, være litt mer «taktisk korrekt» overfor moren deres, klappe henne med hårene? Selv om det neppe vil være enkelt, og trolig føles falsk, kan det gi håp om nærhet med barnebarna. Lykke til.

GJENNOMBRUDDET:

Filmen «Manina, jenta i bikinien» ble det store gjennombruddet til både Brigitte Bardot og bikinien.



Fra forbud TIL FRIGJØRING

Bikinen var først både forbudt, avskydd og utskjelt av paven, før 17 år gamle Brigitte Bardot endret alt. Bikinen ble et symbol på kvinners frigjøring, og omtalt som «Den viktigste tingen siden oppdagelsen av atombomben».

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Wikimedia Commons, Digitalt Museum

Det var moteikonet Diana Vreeland som kalte det minimalistiske badetøyet «den viktigste tingen siden oppdagelsen av atombomben». Modern Girl Magazine skrev i 1957 at «det er utenkelig at en eneste jente med takt og verdighet noen sinne vil kle seg i noe sånt».

Bikinen har vært gjenstand for diskusjon og kritikk i snart 80 år, men er fremdeles et plagg mange sverger til hver sommer.

«VERDENS MINSTE BADETØY»

Bikinen ble lansert i 1946. Krigen var over og europeere var klare for å tilbringe sommeren på stranden.

Mye av datidens badetøy var upraktisk, med varme stoffer og mye tildekket hud som var ubehagelig i solsteken på stranden. I 1946 fikk to franskmenn samme idé: Hva med todelt badetøy som gir kvinnen mulighet til å sole mest mulig av huden?

Designeren Jacques Heim var først ute. Han lanserte badetøyet Atome. «Verdens minste badetøy», reklamerte han med. Like etter skapte bilingeniør Louis Réard overskrifter da han lanserte sin Bikini.

– I 1946 hadde Frankrike akkurat kommet ut av krigen og folk hadde behov for å leve igjen. Jeg følte at jeg måtte designe noe som ville få folk til å forstå at livet kan starte på nytt og være vakkert, har han sagt.

Badetøyet var oppkalt etter Bikiniatollen, øygruppen som var mye omtalt etter amerikanske atomprøvesprengninger. Lanseringen var kontroversiell. Ingen modeller ønsket å ikle seg plagget, fordi de måtte vise frem navlen – noe som var fullstendig uhørt på den tiden.

– Bikinen avslører alt ved en kvinne, bortsett fra morens pikenavn, innrømmet Réard.

BESKJEDEN LANSERING

Lanseringen skulle finne sted ved et badebasseng i Paris.

Den eneste modellen som takket ja til å delta, var den eksotiske danseren Micheline Bernardini.

Bikinen som ble brukt under lanseringen var laget av et stoff dekket med avis-tekst. Slik fortalte Réard at han var klar over at visningen ville skape avisoverskrifter. Han skroet av at det bare trengtes 76 cm med stoff for å lage en bikini.

– Det er akkurat nok stoff til å beskytte eiendommen uten å ødelegge utsikten, sa han.

Plagget ble ingen umiddelbar suksess. Kvinnene var skeptiske, regjeringer la ned forbud og paven erklærte at bikinen var et syndig plagg. En amerikansk lov forbød Hollywood-skuespillere å vise frem navlen på film, så de kunne ikke bruke bikini.

Men Réard ga ikke opp. Han mente at designet var perfekt for strandliv, og avfeide alle konkurrenter med todelt badetøy.

– Todelt badetøy er ikke en ekte bikini hvis den ikke kan gli gjennom en gifte-ring, sa han.

ØKENDE POPULARITET

I 1951 ble Festival Bikini Contest arrangert i Storbritannia, en konkurranse som senere skulle bli kjent som Miss World. Svenske Kicki Håkansson vant, og hun ble kronet iført bikini. Det var det mange som mislikte. Paven skjelte henne ut og fordømte konkurransen, og flere av deltagerne vurderte å trekke seg. Året etter var det ikke lenger lov å bruke bikini i konkurransen.

Det skulle en fransk skjønnhet til for å få folk til å åpne øynene for bikinen. I 1952 kom den franske filmen «Manina, jenta i bikinen», med 17 år gamle Brigitte Bardot i hovedrollen. Da filmen skulle vises under filmfestivalen i Cannes året etter, stilte Bardot opp for fotografene iført bikini. Skandalen var et faktum – men kvinner (og menn ...) verden over elsket det de så.

I 1960 var Brian Hylands låt «Itsy Bitsy Teenie Weenie Yellow Polkadot Bikini» en megahit på radio. To år senere måtte publikum da Ursula Andress steg opp av vannet i en hvit bikini i James Bond-filmen «Dr. No». I «One Million Years B.C.» hadde Raquel Welch en bikini i pels og skinn som fikk massiv oppmerksomhet. I ettertid er Welchs bikini mer kjent enn filmen selv.

Den første som visstnok brukte bikini i Norge, var skuespiller Sossen Krohg. Hun oppdaget bikinen i Stockholm, hvor plagget kostet 28 kroner. Så mye hadde hun ikke, så hun byttet inn et familiesmykke med røde rubiner for å få råd.

– Jeg kunne ikke lenger tenke meg en hel badedrakt som dekket magen. Jeg ble som besatt, har hun sagt.

FRIGJØRING AV KVINNER

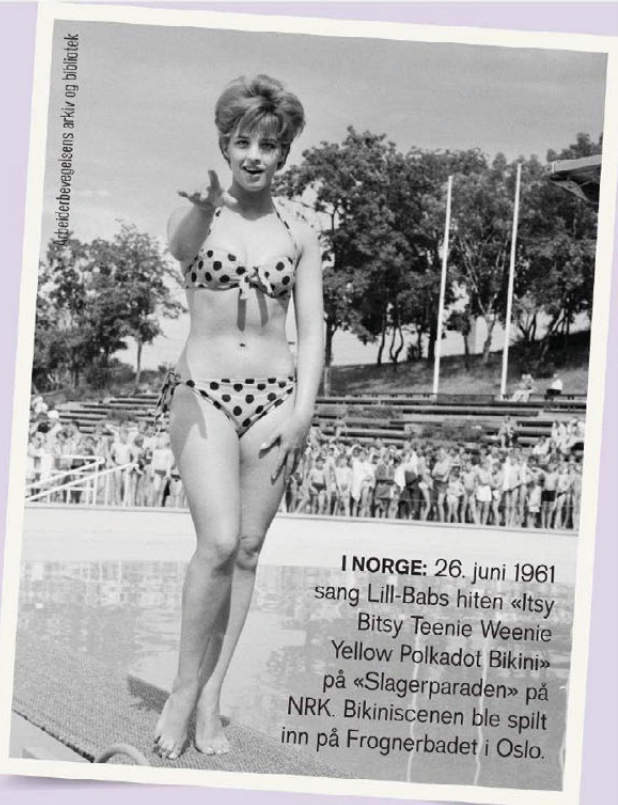
Normaliseringen av bikinier, gjorde stadig flere kvinner interesserte. På 1960-tallet ble det vanligere å se bikinier på stranden, samtidig som at kvinner ble mer og mer frigjorte. Motehistoriker Olivier Saillard har uttalt at bikinen representerer «makten til kvinner, ikke makten til moten».

– Frigjøringen av badetøy har alltid blitt forbundet med frigjøringen av kvinner, har han sagt.

Tidligere modell Kelly Killoren Bensimon, som har skrevet «The Bikini Book», er enig i at det handler om frigjøring av kvinner.

– Bikinen symboliserer frihet. Det handler om å ha det gøy, det handler om lek, det handler om livsstil. Den feirer atleter, modeller, dansere og vanlige folk, har hun sagt.

I dag er bikini en naturlig del av sommerbildet. Bikiniene kommer i mange fasonger tilpasset ulike kropp, og med lekre farger og mønstre. Og hva paven synes om akkurat det, er det ikke lenger så mange som bryr seg om. •



I NORGE: 26. juni 1961 sang Lill-Babs hiten «Itsy Bitsy Teenie Weenie Yellow Polkadot Bikini» på «Slagerparaden» på NRK. Bikiniscenen ble spilt inn på Frognerbadet i Oslo.

«Bikinen avslører alt ved en kvinne, bortsett fra morens pikenavn.»

Bilingeniør Louis Réard som lanserte Bikini i 1946



LEGENDARISK:

Scenen hvor Ursula Andress vandrer opp fra vannet i «Dr. No», er en av filmhistoriens mest kjente.

A woman with blonde hair is jumping joyfully in the air. She is wearing a bright yellow cardigan over a white ruffled blouse, dark blue trousers, and white sneakers. Her arms are outstretched, and her mouth is wide open in a shout or laugh. The background is a blurred outdoor setting with a building. The entire image is framed by a decorative border of white daisies with yellow centers.

**LISEN FRA «SOMMERHYTTA»
FIKK SPISEFORSTYRRELSER
12 ÅR GAMMEL:**

MAMMA GAV MEG ALDRI OPP

LIVSFORVANDLING:

«Sommerhytta»-opplevelsen ble et vendepunkt for både mor og datter, som begge kjente på usikkerhet i forkant.



SJARMERTE: Lisen og Othilie, mor og datter i TV2s Sommerhytta, vant ikke hytta, men folkets hjerter tok de med en gang.

Lisen slet i mange år med alvorlige spiseforstyrrelser og utenforskap. I dag har hun funnet styrken i seg selv, og takker mamma Othilie og psykologen for aldri å ha gitt henne opp. Det reddet livet hennes

TEKST: Marianne Thorshaug Kristiansen **FOTO:** Svein Brimi, Espen Solli/TV 2

en bitteliten, men personlig og far-
gerik 21 kvadratmeter stor leilighet
i Oslo sentrum, møter vi mor og
datter, Othilie S. Burdal (48) og
Lisen Lundsør (21). De ble raskt se-
erfavoritter i årets «Sommerhytta» på
TV2. Rundt et ustødig, hjemmelaget
bord – det første de noen gang bygget
– deler de nå sin nære, rørende og mo-
dige historie. En historie om håndverk
og mestring, men først og fremst: Om
å finne seg selv, og om kjærlighet som
aldri viker.

– Det var det bordet her det startet
med! Jeg bodde i en knøttliten leilig-
het og trengte et spisebord. Ingenting
passet. Så sa mamma: «Vet du hva,
Lisen, det bygger vi selv». Og jeg
tenkte: «Hvor vanskelig kan det være?»,
ler Lisen.

REDD FOR Å BLI DØMT

Sammen brukte de en uke på å sage,
skru og balansere det som i dag står
midt i rommet, skakt og sjarmerende.

– Det er jo ustøtt som bare det, men
det funker. Og det ble starten på alt.
Etter det meldte jeg oss på «Sommer-
hytta», forteller Lisen, og smiler varmt

til moren som har kommet på besøk
fra Horten.

– Vi trodde folk kom til å synes vi
var litt småle. Jeg hadde sett for meg
at folk kanskje ville le litt av oss. At vi
kom til å bli dømt fordi vi ikke kunne
noe, forteller Othilie.

VARMENDE RESPONS

Men reaksjonene har vært det stikk
motsatte.

– Vi har fått så mange meldinger fra
ukjente som sier de føler de kjenner
oss. Fordi vi byr så mye på oss selv,
og at vi er ekte. Det varmer så utrolig
mye, sier hun og tørker en tåre.

Lisen har kjent på utenforskap lenge.
Allerede som tolvåring utviklet hun
alvorlige spiseforstyrrelser.

– Jeg skjønnte ikke at det var det jeg
hadde. Jeg trodde det bare var noe
voksne folk fikk. Jeg skjønnte ikke at det
kunne ramme meg, deler hun.

Foreldrene sto last og brast ved
hennes side for å forsøke å få henne til
å bli bedre.

– Det var mange tøffe år, med mål-
tider som tok halvannen time og mye
gråt. Men vi ga oss ikke. Og til slutt

fant vi en fantastisk psykolog i Tøns-
berg som heter Wim Kok. Han reddet
livet til Lisen, forteller Othilie rørt.

ET SPEILBILDE AV STYRKE

Bildet av Lisen i denne reportasjen,
sittende på gulvet, speilvendt mot sitt
eget blikk – ender et øyeblikk som sier
mer enn tusen ord.

– Det bildet symboliserer egentlig
hele reisen min. Å se seg selv i øynene
og si: Jeg er nok. Jeg er meg. Og det er
helt greit, utdyper Lisen stille.

– Hun ser ikke bare seg selv. Hun
ser et menneske som har kjempet, og
som nå tør å stå i lyset. For meg er det
et av de vakreste bildene jeg har sett,
sier Othilie rørt.

Å TØRRE Å STÅ I SEG SELV

Selv om det er Lisen som har vært gjen-
nom den største forvandlingen foran
kamera, har også Othilie kjent på vekst
og endring.

– Jeg har alltid vært hun som sniker
meg unna konkurranser og synes det
er ubehagelig å stå i sentrum. Da Lisen
var russ, løp jeg og gjemte meg for
foreldrekonkurransen. Det er sånt jeg
alltid har gjort, ler hun.

– Jeg har aldri hatt troen på at jeg
kan mestre fysiske ting. Men plutselig
står jeg der med sag og drill og finner
ut at: jo, jeg kan! Jeg har blitt modigere
– og det kjenner jeg faktisk på, sier hun
stolt og tar en pause før hun fortsetter.

– Og så har det vært viktig for meg å
vise Lisen at alder ikke er en hindring.
At jeg, selv med hetetokter og dårlig
rygg, kan sage og bære stein. Det er
jo forbilledlig, sier hun med et glimt i
øyet.

ENDRET STIL

Othilie ser kjærlig på datteren.

– Hun har endelig begynt å tørre å
være den hun egentlig er. Nå syr hun
sine egne klær, viser tatoveringene og
tør å stå i det. Det er så vakkert å se,
sier hun stolt.

Lisen nikker.

– Jeg følte ikke at jeg hadde en
plass i samfunnet før. Nå vet jeg at jeg
har det. Og det er takket være «Som-
merhytta» – og mamma, sier hun og
smiler.

SYKDOM OG SEIER

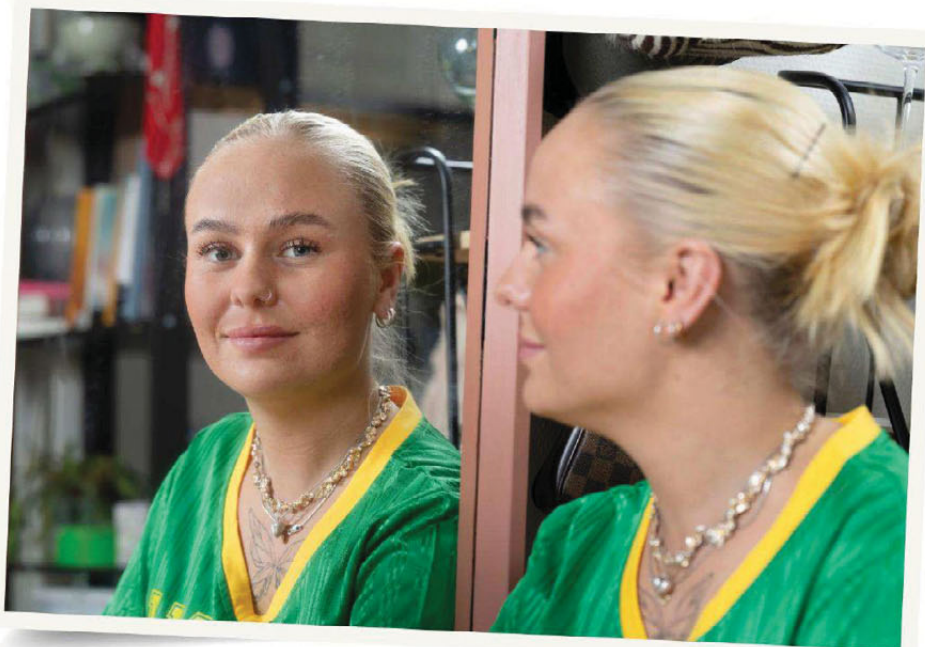
Et av de mest rørende øyeblikkene i se-
rien kommer under en sykonkurranse.

– Jeg var kjempesyk den dagen.
Hadde nyrebekkenbetennelse og hadde
ikke sovet hele natta. Jeg var på gråten
hele dagen, forteller Lisen.

Men hun biter tennene sammen –
og vinner konkurransen.

«Jeg følte ikke at jeg hadde en
plass i samfunnet før. Nå vet jeg at
jeg har det. Og det er takket være
«Sommerhytta» – og mamma!»

Lisen



ÅPENHJERTIG: Lisen Lundsør er åpen om at hun har opplevd mobbing og slitt med
spiseforstyrrelse. Nå vil hun oppfordre andre til at det er fint å være annerledes.

TØFF KAMP: Othilie Burdal er stolt av datteren og den reisen hun har vært gjennom – både fysisk og mentalt.





KREATIV DUO: Lisen elsker å sy og lager gjerne sine egne klær, så her trår mamma til med målebånd og godt humør.

TETT KONTAKT: Othilie ler og forteller at Lisen pleide å ringe henne fem ganger om dagen før innspillingene. Nå spør hun og sier at det kanskje er ti ganger daglig.

– Alle gråt. Hele gjengen. Og premien? En symaskin. Det var så stort, sier hun lavt.

ET BÅND UTEN FILTER

– Vi har alltid stått hverandre nær. Men etter «Sommerhytta», og etter å ha delt seng i ti uker, har vi blitt enda tettere. Det er ikke alle som har gjort det, ler Lisen.

– Hun ringer meg fortsatt fem ganger om dagen, skyter Othilie inn med et smil og fortsetter:

– Jeg er så stolt av henne. Hun har vært så sterk. Hun viser omsorg for alle rundt seg, og står opp for det hun tror på. Og hun får folk til å føle seg trygge.

ANNERLEDESHET OG STYRKE

– Jeg har vært veldig mye alene opp igjennom. Jeg kledde meg annerledes, så annerledes ut. Og i jentegjenger er det dessverre ofte ikke rom for det. Jeg ble mobbet. Fikk høre at jeg ikke hørte hjemme, sier Lisen.

Nå har hun lyst til å være et forbilde for andre som føler det sånn.

– Jeg vil vise at det er greit å være annerledes. At man kan få det bra. For det kan man. Det finnes hjelp, sier hun bestemt.

– *Hva ville du ha sagt til mobberne om du kunne ha snakket med dem nå?*

– Da ville jeg sagt: Takk. Uten dere hadde jeg ikke vært så sterk som jeg er



«Det var mange tøffe år, med måltider som tok halvannen time og mye gråt. Til slutt fant vi en psykolog som reddet Lisens liv»

Othilie

i dag. Jeg lykkes i livet nå – ikke fordi jeg ble godtatt av alle, men fordi jeg har godtatt meg selv, sier Lisen rolig.

ET SAMFUNN FOR ALLE

Mor og datter deler et brennende engasjement for mangfold. Othilie jobber med barn med særskilte behov. Lisen vil bli psykolog.

– Vi vil vise at det er plass til alle. At det ikke bare er plass til de som passer inn i normen. Vi vil jobbe med dem

som faller utenfor, eller, som vi heller kaller det: de fargerike. For det er det de er, sier Othilie.

Og hva ønsker de at seerne sitter igjen med etter å ha sett programmet?

– Jeg håper folk ser at vi sprer glede, omsorg og at vi tør å være oss selv. Og at det er helt greit å være akkurat som man er, sier Lisen.

– Ja, og så håper vi at vi inspirerer noen til å aldri gi opp. For det blir bedre. Det gjør det, avslutter Othilie. •

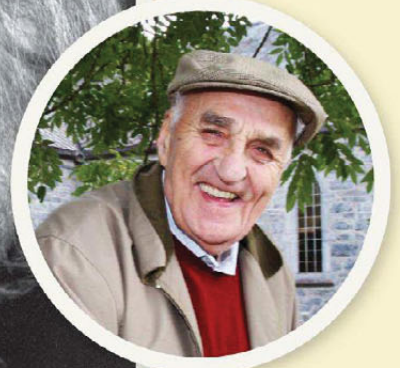
**HJALP FOLK OG
POLITIET:** Portrett
av Anna Elisabeth
Westerlund.



Trygve Indrædd



MYSTIKER: Marcello Haugen var av Norges mest kjente angitte klarsynte. Han var svært populær blant kvinner, og gikk alltid med hatt.



MESTERMØTE?: Joralf fortalte til Norsk Ukeblad at han som ung gutt tilfeldig gikk forbi den da allerede kjente Marcello Haugen på gata. Haugen tok av seg hatten og bukket dypt for ham før han gikk videre.

Hadde de overnaturlige evner eller ikke?

Norges mest klarsynte

Anna Elisabeth Westerlund mente hun var synsk og hjalp tusenvis av mennesker. Hun var i godt selskap med Marcello Haugen og «Snåsamannen» som også forbløffet Norge med sin klarsynthet og helbredende kraft.

TEKST: Berith Eva Larnøy **FOTO:** NTB, Norsk Ukeblads arkiv og Foreningen Marcellos venner

Anna Elisabeth Westerlund mente hun kunne se inn i fremtiden og lese menneskers karakterer – både styrker og svakheter.

Hun ble født i 4. oktober 1907 på Husøy i Hamarøy. I år er det 30 år siden hun døde. Anna Elisabeth visste tidlig at hun hadde evner utenom det vanlige. Den unge jenta kunne blant annet oppfatte folks tanker, se gjennom vegger og visste hva som foregikk på de andre gårdene. Først ble hun ikke trodd, men snart forsto

de rundt henne at hun hadde noe spesielt ved seg.

VARSLER OM FARE

Til tross for sine uvanlige evner, var Anna Elisabeth jordnær av natur og så på seg selv som en vanlig bondejente. Poesi, sjakk og musikk var blant hennes favorittsysler.

I en av sine mange bøker, «Synsk», beskriver Anna Elisabeth evnene sine som telepatiske eller klarsynte. Her forteller hun om varsler om fare som hun fikk via skikkelser som oppsøkte henne.

Da faren gikk konkurs på

1920-tallet, måtte familien selge gården og flytte til to små kvistværelser i Narvik. Hun utdannet seg til syerske og jobbet med søm i noen år før hun i 1930 dro til Oslo for å ta handelsskole. Drømmen var å starte egen klesbutikk, men det viste seg å bli vanskelig å få lisens. På 1930-tallet var det nedgangstider og rift om jobbene. Nesten alt den unge Anna Elisabeth tjente gikk til å betale for den lille hybelen hun leide. Hun ble nødt til å ta ekstra arbeid om kveldene for å få råd til mat.

SPÅDOM FOR KREFTSAKEN

En ettermiddag i 1937, mens hun vandret i Oslos gater, kom en dame gående mot henne. Anna Elisabeth hørte en stemme si: «Hun har kreft». I neste øyeblikk var kvinnen borte.

«Du skal hjelpe kreft-

syke», sa stemmen. «JA», utbrøt Anna Elisabeth, der hun sto alene midt på gaten, mens folk stirret rart på henne. Dette ble starten på hennes engasjement i Kreftforeningen «De Sykes Venn».

For å skaffe penger til kreftsaken, benyttet hun sine synske evner og arbeidet som spåkone. Hun leste folks liv i kaffegrut og tilbød karaktertydning. Dette var ment som underholdning og ikke noe som hun selv tok særlig seriøst.

Dårlig økonomi førte til helseproblemer. Anna Elisabeth hadde ikke råd til fyring, og måtte kle på seg ullhansker for å klare å holde i de to brødiskivene hun unte seg til middag.

Et par år senere, da hun manglet penger til husleien, rykket hun inn en annonse i Aftenposten der hun tilbød seg å spå i kaffegrut mot betaling.

Den unge jenta fra nord drømte om å studere psykologi, og begynte å lese til artium på kveldstid ved siden av arbeidet. Men etter eksamen satte krigen en stopper for planene.

LANDSKJENT

Da Anna Elisabeth ble intervjuet av «Alle Kvinner» i 1967, utløste det et skred av henvendelser. Brev og telefoner fra hele landet strømmet inn. Folk ville ha råd om alt fra kjærlighet til økonomiske problemer.

Hun ble landskjent og invitert på TV og radio som spåkone, og hun fikk sin egen spalte i «Hjemmet» og «Allers».

Selv om mange tvilte på hennes evner, høstet hun stor respekt for sin innsikt og hjalp mange mennesker i nød. Også politiet brukte bruke henne for å oppklare forsvinningssaker.

I mars 1980 forsvant to unge gutter fra Voss. Foreldrene kontaktet Anna Elisabeth, som beskrev hvordan bilen de hadde kjørt havnet i sjøen på østsiden av Sørfjorden. Ved siden av bilen lå et

«Du skal hjelpe kreftsyke, sa stemmen».

Anna Elisabeth Westerlund

KLARSYNT: Anna Elisabeth Westerlund var en av våre mest kjente som hevdet å være synske.



Arvid Mikkelson / NTB

MEDISINER: I likhet med andre som hevdet å være, synske tok ikke Marcello seg betalt for sine tjenester. Bortsett fra urtemedisinene han skrev ut til folk mot diverse plager.



Marcello på Svarga 1963 (1).jpg

hvitt kjøleskap, fortalte hun. Dykkerne fant guttene på en fjellhylle i sjøen, og ved siden av lå en hvit komfyr på nøyaktig det stedet hun hadde pekt ut. Politiet fant også merker på autovernet som bekreftet at Anna Elisabeth hadde rett.

Etter dette samarbeidet hun med flere pårørende og hjalp politiet. Hun tok seg aldri betalt.

I et intervju på NRK i 1985 fortalte den klarsynte at hun vil tjene Gud ved å hjelpe mennesker. Hun hevdet å kunne få syn om hva som feilte et menneske som oppsøkte henne via telefon

eller brev. Da ba hun dem gå til legen, og ofte stemte det hun sa. Men leger har også bedt pasienter om å gå til Anna Elisabeth hvis de ikke kunne hjelpe.

Selv mente hun at evnene hennes ikke var noe mysterium. «Den sitter bak pannelappen hos alle mennesker. Men ikke alle klarer å ta den i bruk», sa hun i intervjuet.

MOTARBEIDET AV SØSKNENE

Det var planer om å lage film om Anna Elisabeths liv som synsk, men hun ble motarbeidet av sine fire eldre søsken. De tok sterkt avstand fra planene, og sa

de ville kreve filmen forbudt dersom barndomshjemmet ble omtalt i filmen. De hevdet også at de aldri hadde merket at Anna Elisabeth hadde evner som synsk. Hun ble da så såret at hun brøt kontakten med sine eldre søsken.

I mars 1997 ble ukebladet «Allers» dømt i en injuriersak etter å ha trykket en påstått spådom for året 1995 fra Anna Elisabeth. Siden ble bladet dømt til å betale 70 000 kr til sammen for fremsatte spådommer som ikke var kontrollert. Det regnes som første gangen en norsk domstol er blitt satt til å be-

dømme en spåkones evner. Anna Elisabeth slo seg til ro med å leve som ugift, selv om hun forlovet seg en gang.

Hele livet bodde hun i en trang leilighet i Oslo. Etter lengre tids sykdom trakk hun sitt siste pust på Diakonhjemmets Sykehus i Oslo 12. september 1995.

Før sin død hadde Anna Elisabeth testamentert hjernen sin til Universitetet i Bergen. En bredt sammensatt gruppe har studert den grundig. Forskerne har ikke funnet noe som kan forklare hennes evner.

MEDISINMANNEN MARCELLO

En av tidenes mest kjente synske person i Norge er etter manges mening Marcello Haugen.

Mikael Martin Hansen, som han egentlig het, ble født 6. juli 1878 i Kongsberg.

Mystikken rundt ham lever fortsatt, selv om det snart er 60 år siden hans død.

Den dag i dag har han tilhengere. På nettsidene til «Foreningen Marcello Haugens Venner» omtales han som en mystiker som var opptatt av magiens overleveringer og ritualer.

Marcello mente at intuitiv tenkning har langt større betydning enn fornuftens streben, og at det i vår tidsalder har eksistert visse mennesker med en hemmelig viten som kan forklare overnaturlige krefter. En av dem var Marcello Haugen, skriver foreningen på sine nettsider.

Marcello kunne etter si- gende se gjennom vegger, og se hva folk slet med av sykdom, tanker og plager. Selv om han så hva som feilte folk, sendte han dem alltid

videre til lege med en bønn om at de ikke måtte fortelle noe om hva han så. De som var hos ham fortalte at de fikk en ny sjelefred. Han krevde aldri betaling for sine tjenester, men ba folk gi det de hadde råd til. Det eneste han tok seg betalt for var urtene som han importerte fra utlandet.

Som 62-åring flyttet Marcello til Svarga i Lillehammer hvor han bodde resten av sitt liv. Hit kom folk langveis fra for å få hjelp. Han var hele tiden omgitt av kvinner. En kvinne skal ha uttalt at Marcello hadde en sex-appeal av en annen verden. Men han giftet seg aldri.

Marcello hevdet å ha evnen til å kommunisere med ånder og forutsi fremtiden. Han holdt offentlige opptredener der han ga lesninger og veiledning til folk som søkte svar på livets spørsmål. Han ble en populær figur innenfor det paranormale miljøet i Norge, og mange som besøkte ham lot seg imponerende av hans evner.

I 1948 ble han stevnet for retten for kvakksalveri, men ble frikjent.

I desember 1967 sa han til familien at de måtte være oppmerksomme på at noe vil skje i ellevetiden om et par dager. To dager senere, 30. desember, sovnet Norges mest berømte «medisinnmann» stille inn. Klokken elleve.

HELBREDEREN

Joralf Gjerstad – også kalt «Snåsamannen», mente selv at hans kraft og klarsynthet var en nådegave, et bevis på at Gud finnes.

Moren hans skjønte tidlig at Joralf ikke var som andre barn. Han bar så mye sorg i seg. Av henne lærte han at det lå mye helbredelse i det å hjelpe andre. «Du må ikke bry deg om at vi er fattige på gods og gull. Det er hva du klarer å gi til andre som avgjør hvor rik du blir», sa moren til ham.

Ved siden av å jobbe i 35 år på meieriet, og 16 år



TÅLMODIG KONE: Joralf var gift med Signe i 63 år, og fikk tre barn. I over 50 år strømmet folk til ekteparets hus for å få hjelp av hans evner. Begge fikk de kongens fortjenstmedalje.

Jørn Grønli

som klokker i Snåsa kirke, helbredet og hjalp han folk hjemme i familiens hus. Han samarbeidet også med flere sykehus. Joralf så ofte at personene som kom til ham hadde sykdommer de ikke ante om, og ba dem oppsøke lege. Slik fikk han mye heder fra legestanden. Joralf fikk Kongens fortjenstmedalje for Medmenneskelighet.

I boken Snåsamannen, «Kraften som helbreder», dokumenterte forfatter Ingar Sletten Kolloen miraklene Joralf utførte. Han har personlig snakket med mange som er blitt helbredet, og har tatt opp samtaler på bånd. Også disse menneskenes leger får uttale seg om hvordan pasienten plutselig ble frisk på «uforklarlig» vis. Det er laget flere filmer om Joralf, blant annet Margreth Olins «Mannen fra Snåsa».

Joralf mente at hver og en kunne hele seg selv ved å

«Du må ikke bry deg om at vi er fattige på gods og gull. Det er hva du klarer å gi til andre som avgjør hvor rik du blir».

Moren til Joralf Gjerstad

tenke annerledes. Han bidro til at tusenvis av mennesker bedret helsen ved å endre tankemønsteret, og kvitte seg med bitterhet, sorgfølelser og håpløshet. Han hjalp folk til å se seg selv og sine liv i et nytt lys.

Snåsamannen behandlet over 50 000 mennesker. Likevel har norske forskere vært skeptiske. Også hans søster Ingeborg Gaundal var sterkt kritisk til Joralfs evner.

I 2012 kom en bok som kritiserte hans virke: «Profeten fra Snåsa», av Ronnie Johanson. Forfatteren gikk gjennom spådommene

hans, og konkluderte med at han ikke var synsk. Hans mente helbredelsene kunne forklares med kroppens selvhelbredende evner; placebo-effekten.

Joralf avsto å la seg teste av vitenskapsfolk. Hans evner er derfor ikke påvist utover anekdoter om helbredelser og spådommer.

Han døde 18. juni 2021 på Snåsa sykehjem, i en alder av 95 år. Gjerstad ble begravet fra Snåsa kirke 29. juni 2021. •

Kilder: Reportasjens nevnte bøker, Wikipedia og «Foreningen Marcellos venner».



NORSK LUFTAMBULANSE
STIFTELSEN

NØDPLAKAT

Hytte

61 grader 24.87 minutter nord
9 grader 21.04 minutter øst

Når uhellet er ute er det viktig å få hjelp raskt.
Ring relevant nødnummer, og oppgi dine koordinater.



Legevakt 116117



NORSK LUFTAMBULANSE
STIFTELSEN

**Last ned din
egen nødplakat**
- helt gratis

Trygghet for
deg og dine.

- Alle nødnumre på ett sted
- Nøyaktige koordinater
- Liste med når du alltid skal ringe 113



Skann QR-koden
eller last ned nødplakat på
norskluftambulanse.no

Rom for ro

Det er tette bånd mellom Anne Kirsti og de tre husene som utgjør Villa Breen. Sammen utgjør de det lille, historiske hotellet med det store hjertet.

TEKST: Eva Muller Aasheim FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen



VAKKER UTSIKT: Fra tredje etasje i Søstun ser man ned mot hovedhuset og den lille drengestua.



LOKAL MAT: Villa Breen ligger i et område med lange og stolte mattradisjoner. Rettene velges etter sesong og tilgangen fra de lokale produsentene.



VAKKERT DEKKET: Det legges vekt på detaljene. Friske blomster, levende lys og vakkert dekketøy gjør hvert måltid til en opplevelse.



SOSIALE LAG: Drengestua passer fint til sosiale lag. Det er lett å senke skuldrene i den vakre, uhøytidlige stua.

GAMLE MØBLER: Mange av møblene er gamle, det meste har de fått eller kjøpt brukt. Det passet både husene og lommeboka.



Villa Breen åpnet som hotell i 2022, et resultat av en drøm og hardt arbeid. Anne Kirsti, som er utdannet siviløkonom, har bestandig ønsket å drive et lite hotell.

– Dette er mitt hjertebarndom!

Når det er gjester på hotellet på Romerike, bor hun der. Ellers bor hun på Grünerløkka i Oslo sammen med mannen sin. To dager i uka jobber hun som HR-ansvarlig i en liten bedrift i Oslo med fokus på fornybar energi, og stortrives med kombinasjonen.

– Dette er en perfekt måte å få det beste fra to verdener på, konstaterer hun. – Jeg vil heller sitte på gamle-hjemmet med et glass rødvin og tenke at det var synd jeg ikke fikk det til, enn å klage over at jeg ikke prøvde!

At Villa Breen ble hennes, er nesten som en tilfeldighet å regne. Etter et kurs i Sverige, på et litt annerledes sted, fikk hun ideen til hvordan det kanskje kunne la seg gjøre å lage et hotell. Hun tok en titt på Finn for å se hva som fantes, og der lå gården. Går det ikke, så selger jeg, tenkte hun.

En sjekkerunde om næringsplanene i Nes kommune og en positiv prat med næringssjefen som kunne fortelle om få overnattingssteder i området, avgjorde det hele.

Nå fikk det briste eller bære, tenkte hun. Og dermed reddet hun to av tre hus fra nedrivning. Hovedhuset var satt i stand flere år tidligere.

REDDET AV KUNSTNER

På 1800-tallet var Søndre Breen en av storgårdene i Eidsvoll-området, med flere husmannsplasser og store jord- og skogområder. Familien døde etter hvert ut, så kommunen overtok og drev det som fattighus så sent som til 1979.

Forfallet var totalt, og det lå an til rivning. Kunstneren Bjarne Røtterud kjøpte imidlertid etter hvert gården og pusset opp stedet som sommerbolig. Hans malerier henger her fremdeles og er til salgs.

Hovedbygningen rommer nå kjøkken, spisestue, flere konferanserom og en stue fulle av sjarm, skjeve gulv og vakre detaljer. Et sted perfekt for gode tanker.

HISTORISKE BYGNINGER

På tunet ligger en liten drengestue fra 1800-tallet med knirk i de eldgamle dørene. Enorm innsats er lagt ned for å gi bygningen nytt liv. Grunnmuren hadde glidd ut, veggene var fulle av råte og gulvene var bare jord og skitt.

Nå er stua et avslappet og autentisk samlingssted for gjestene på Villa Bre-

INNBYDENDE SENGER:

Det skal være godt å sove på Villa Breen. De har lagt vekt på sengetøy og madrasser av god kvalitet.

ANNE KIRSTIS GRÜNDERTIPS

- Hvis du har en annen jobb, hold på den så lenge du kan. Start forsiktig.
- Tør å be om hjelp.
- Tenk gjennom hva som er det verste som kan skje og om du er villig til å møte det.
- Snakk om prosjektet ditt, så får du masse råd. Vær nøye med å velge hvilke du faktisk skal lytte til. Stol på deg selv.
- Vær villig til å jobbe hardt og mye.
- Lag oversikt over de neste månedene. Det dreier alt seg om å ha nok penger på konto til å betale regningene.



FARGER

All maling er kjøpt på Miljømal Fargehandel på Vålerenga i Oslo.

«Jeg vil heller sitte på gamlehjemmet med et glass rødvin og tenke at det var synd jeg ikke fikk det til, enn å klage over at jeg ikke prøvde»

en. Her kan gjestene dele gode historier og få servert litt deilig mat og drikke. Vertinnen forteller dessuten gjerne om stedets historie.

Søstun er navnet på overnattingshuset. Tilfeldighetene ville at en mann fra Asker hadde dette gamle huset stående i Minnesund, men ingen tomt å ha det på i fremtiden. Neddriving virket uunngåelig, men via omveier kom dette Anne Kirsti for øret. Dermed ble det flyttet og bygd opp igjen stakk for stakk. Det ble også lagt inn vannbåren varme i gulvene. Der finner man nå tolv unike overnattingsrom og ti splitter nye, moderne bad.

– Gammelt er gammelt og nytt er nytt. Vi har kunnet bruke enormt mye av de gamle materialene, men samtidig skal det være moderne komfort, forklarer Anne Kirsti.

Hvert rom har navn fra steder som har betydd mye for henne gjennom livet. Små detaljer som gir hotellet et unikt preg. Ytterveggene har ny panel som får gråne på naturlig vis. Ved å la det stå umalt slipper det vakre hovedhuset å få konkurranse.

De brukte koronatiden godt. Bygningene ble satt i stand og hotellet kunne endelig åpne i 2022. Anne Kirsti forteller om en tung oppstart med sene natterimer over regnskap som gikk i minus, og netter hvor hun egenhendig vasket og rullet sengetøyet til nye gjester. Det fantes ingen penger til å kjøpe slike tjenester.

Men, sakte skjedde det en endring, og hun beskriver en elle vill eufori da hun første gang kunne sende klesvasken vekk.

HOTELLETS EGENART

Stedet tar kun imot grupper, og bare én om gangen. Målet er å gi gjestene et personlig opphold med ro langt fra byens larm og stress. Villa Breen ligger kun 45 minutter fra Oslo og 20 minutter unna Gardermoen og gjør det dermed til et passende mål for hele landet.

God mat er viktig og Anne Kirsti

MORSOM KONTRAST:

Den gamle stolen er en morsom kontrast til de mer stramme møblene. Den vakre blåfargen heter Siluet.

GAMMEL SVARTOVN:

Ovn som Anne Kirsti fant halvveis nedsunken i jordgulvet er nå restaurert og fungerer som varmekilde i Drengestua.





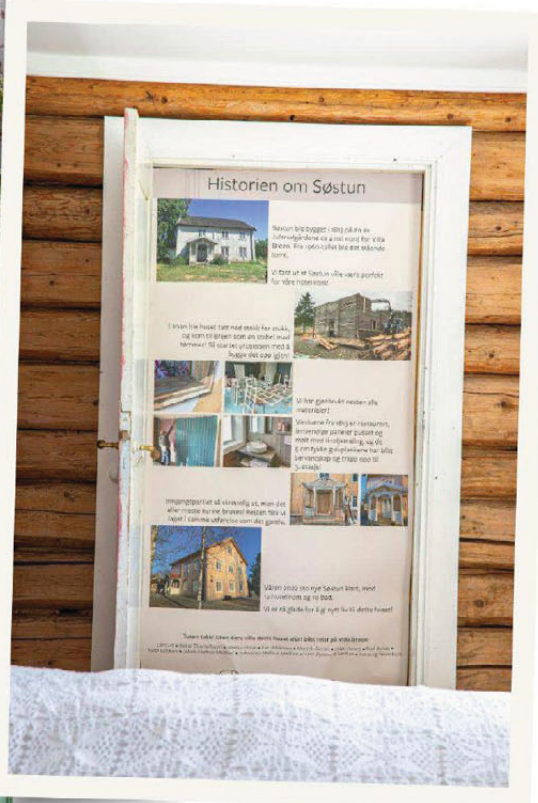
OPPRINNELIG PANEL: Tidens tann har stått for dekoren på denne vegg. Anne Kirsti synes den var så flott at den fikk forbli urørt under oppussingen.

legger vekt på å samarbeide med lokale, dyktige småprodusenter for å få de beste råvarene.

– Kokken Nina er et funn, forteller hun videre. Etter hvert har hennes ektemann også blitt en del av Villa Breen, og både han og mannen min tar et tak der det trengs. Vi har også funnet flere andre kjempeflinke medarbeidere i nærområdet og er blitt som en liten, fleksibel familie med felles mål om å levere gode opplevelser.

Vi hører nynning fra kjøkkenet, kokken har fått ny forsyning av både naboens vaktelegg og brennesleskudd til suppen. Dagen skal være solfylt og de dekkede langbordet på tunet lover godt. Kveldens gjester kan bare glede seg. •

OVERRASKELSE BAK DØREN: Det er flere dører i Søstun som ikke lenger fører inn til noen rom. Etter en idé fra sønnen fikk de laget informasjonsplakater om hotellet som åpenbarer seg i stedet for mørke vegger.



GJENBRUK PÅ BADET: Badene er i hovedsak bygget med moderne stil og komfort. Men, ved å bruke kraftige gulvmaterialer fra gangen til servanthyllen trekkes linjer gjennom tiden også her.

GAMMELT PANEL: Den opprinnelige panelveggen er malt med linoljemaling i fargen Oxidgrønn 30%, altså iblandet 30 % hvitt.





Strikket på tvers i striper på langs

Denne luftige, myke genseren strikkes fra erme til erme, med striper i spennende, melert garn.

DESIGN OG FOTO: Lana Grossa

TVERRSTRIKKET GENSER MED STRIPER

Størrelser: One size (ca. 38–42). På grunn av formen passer modellen alle spesifiserte størrelser.

Plaggets mål: Se skisse

Garn: Natural Superkid Tweed fra Lana Grossa (60 % mohair (superkid), 30 % silke, 7 % bomull, 3 % polyester, 25 g = 200 m)

Garnmengde/farger:

Pistasj (farge 626): 75 g

Turkis (farge 631): 75 g

Rosé (farge 629): 75 g

Gul (farge 625): 50 g

Laks (farge 627): 50 g

Veil. pinner: Rundp og strømpen nr. 3 og 4

Strikkefasthet: 21 m og 27 p i glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Plagget strikkes på tvers, frem og tilbake i glattstrikk med striper. Begynn ved venstre erme, strikk deretter for- og bakstykket og avslutt med høyre erme. Arb deles på midten over 26 m til hals. Pilen på skissen viser strikkeretningen.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: office@filati.no eller filati.no

TEKNIKKER

Kjedekant: Ta første m på hver p løs av r, strikk siste m r. Strikk alle kanter med kjedekant!

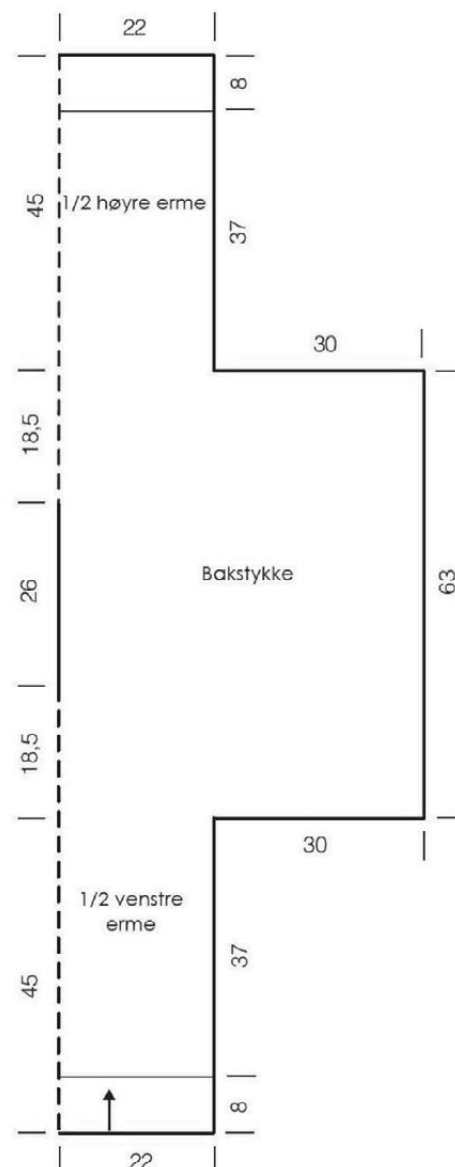
Vrangbord: 2 r og 2 vr strikk skiftevis.

Glattstrikk: Strikk r fra retten og vr fra vrangen.

Opplegg av nye m: Legg arb med vrangen foran. #Stikk inn høyre p i 1. m på venstre p og strikk 1 r, la ikke m slippe av venstre p, men løft den nye m over fra høyre p til venstre p#. Gjenta videre fra # til # til ønsket antall m er nådd.

STRIPEFØLGE

10 p i pistasj
20 p i rosé
10 p i laks
20 p i rosé
10 p i gul
20 p i rosé
10 p i laks
20 p i pistasj
10 p i turkis
20 p i pistasj
10 p i turkis
20 p i pistasj
10 p i turkis
20 p i pistasj
10 p i rosé
20 p i pistasj
10 p i turkis
20 p i pistasj
10 p i gul
20 p i turkis
10 p i laks
20 p i turkis
10 p i gul
20 p i turkis
10 p i laks





START ARBEIDET HER

Til venstre erme, legg opp 94 m i rosé på p nr. 3. Første p er vrangen. Strikk 1 kjedekant-m, 1 vr, 2 r, 2 vr og fortsett med vrangbord. Avslutt p speilvendt med 2 vr, 2 r, 1 vr, kjedekant-m. Strikk til vrangborden måler 8 cm. Etter 8 cm = 29 p, strikk videre på p nr. 4 i glattstrikk i stripefølge. Etter 37 cm = 100 p fra vrangborden, legg opp 62 m på hver side til for- og bakstykket = 218 m. Strikk videre i glattstrikk i stripefølge. Etter 18,5 cm = 50 p, del arb i midten til halsåpning og strikk først bakstykket over 109 m i glattstrikk i stripefølge. Når halsåpningen måler 26 cm = 70 p, la m til bakstykket hvile og strikk

forstykket over 109 m i glattstrikk i stripefølge. Når både for- og bakstykket måler 26 cm, strikk videre over alle 218 m i glattstrikk i stripefølge. Etter 18,5 cm, fell 62 m på hver side og strikk videre høyre erme i glattstrikk i stripefølge = 94 m. Etter 37 cm = 100 p, er stripefølgen avsluttet. Strikk deretter vrangbord i gul som til venstre erme, og fell alle 94 m etter 8 cm = 29 p.

MONTERING

Strekk arb ut etter oppgitte mål, fukt lett og la tørke. Sy side- og ermesømmene. Sy alle trådene innenfor samme fargeområde.

GARN TIPS!

Natural Superkid Tweed fra Lana Grossa fins i 20 nydelige farger. Sett sammen din favoritt-kombinasjon! Garnet finner du i flere nettbutikker. Får du ikke tak i det, kan du vurdere andre tynne mohairgarn med tweedeffekt, for eksempel Multi Popcorn fra Dale Garn (12 % mohair, 24 % ull, 24 % akryl, 9 % nylon, 31 % polyester) eller Tynn Silk Mohair Tweed fra Sandnes Garn (57% mohair, 28% silke og 15% ull) eller Kid Seta Tweed fra Gepard (70% mohair, 30% silke). De har lignende strikkefasthet, men prøv deg frem med pinnetykkelse.

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!



flipp

SLIK GJØR DU DET

1. Scan QR-koden 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.



ER DU IKKE ABONNENT?

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

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som
bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no

Novelle



**«Ellinor tok for gitt at
kvinnemennesket snart
var en tilbakelagt affære
i sønnens liv.»**

For pengenes skyld

Ellinor prøvde å desperat få sønnen sin til å forstå at Sandra utelukkende var forelsket i pengene hans. Men nå hadde de forlovet seg, og Sandra hadde flyttet inn hos Andreas. Skulle den tøyta bli hennes svigerdatter? Hun kunne ikke la det skje!

NOVELLE AV: Dorte Roholte ILLUSTRERT AV: NTB

Ellinor satt foran det antikke toalettbordet i soverommet og nøt synet av det vakre perlekjedet med diamantlås som hun hadde arvet etter Hennings mor. Den pertentlige og skarpe damen hadde båret kjedet første gang Ellinor ble presentert for sin svigermor. Det var mer enn 40 år siden nå, men Ellinor glemte aldri hvilket fryktinngytende inntrykk damen hadde gjort på henne. Nå vel, hun og Henning ble da gift, og ikke lenge etter fødte Ellinor Andreas. Han var fru Damms eneste barnebarn.

Nå var det snart 20 år siden Hennings mor døde, og Ellinor hadde arvet perlekjedet. Hun og Henning var blitt enige om at det vakre smykket skulle gå i arv til deres svigerdatter når Andreas fant seg en passende kone. For de var ikke i tvil om at Andreas ville finne en søt og dannet pike av god familie og gifte seg med.

Men nå var Andreas i slutten av 30-årene, og han hadde ennå ikke funnet en passende livsledsager. Ingen av de kvinnene han hadde vært sammen med til nå, var bra nok for Andreas, mente Ellinor. Hans siste flamme var den verste — hun var rett og slett en "gold digger".

Ellinor klarte knapt å forestille seg denne Sandra som Andreas' kone. Hvis Henning hadde fått leve, ville han ganske sikkert ha tatt en alvorsprat med sin sønn, men Henning døde dessverre for tre år siden.

Det hadde vært viktig for ham at Andreas hadde orden på livet sitt når han en gang skulle arve familieformuen, så egentlig var hun glad for at Henning slapp å se Andreas med denne kvinnen.

Dessverre virket Andras svært betatt av Sandra, men Ellinor tok for gitt at kvinne-mennesket snart var en tilbakelagt affære i sønnens liv. Hun klarte simpelthen ikke å se for seg Sandra med det diamantbesatte perlekjedet.

Det banket forsiktig på døren, og Ellinor rakk så vidt å få på plass et nøytralt ansiktsuttrykk da Bodil stakk hodet inn av døren. Bodil hadde vært hus-hjelp hos dem i årevis, men Ellinor var nøye med å holde en viss distanse.

— Jeg er ferdig for i dag, fru Damm, sa Bodil. — Mannen min henter meg snart.

— Utmerket, smilte Ellinor.

— God fornøyelse med middagen i aften, fortsatte

Bodil. — Blir dere flere enn deg og Andreas?

— Ellinor nikket. — Ja, Andreas' venninne for tiden, Sandra, kommer visst også.

— Så hyggelig. Er det en spesiell anledning?

— Andreas skal på forretningsreise til København i morgen, antagelig er det derfor. På gjensyn i morgen, smilte fru Damm litt anstrengt.

— På gjensyn, svarte Bodil og lukket døren stille.

Litt senere hørte Ellinor en bil som tutet utenfor. Før i tiden pleide Bodil å syke frem og tilbake, men nå var mannen hennes blitt pensjonist, og kjørte henne for det meste. De gangene han var opptatt, syklet hun, hun hadde sykkel sin stående i garasjen her, et sett regntøy også i tilfelle regn.

Ellinor sukket og reiste seg. Jammen ville hun unne seg hummer på restauranten i kveld. Det ville sette Sandra i forlegenhet; hun ville nok ikke ha peiling på hvordan hun skulle håndtere en hummer.

Klokken på panelet i bilen viste 18.25 da hun

kjørte den opp fra garasjen. Hun trykket på fjernkontrollen og garasjeporten gikk automatisk ned bak henne.

Ellinor skulle ønske at det bare var henne og Andreas på restauranten i kveld. Hun hadde ikke problemer med å gi slipp på sitt eneste barn, det var simpelthen Sandra som ikke var bra for ham.

— Velkommen, fru Damm. Resten av selskapet er allerede kommet, hilste hovmesteren.

Han bukket diskret og viste henne til restaurantens beste bord. Ellinor smilte høflig og avslørte ikke med en mine at hun ble sjokkert da hun fikk se Andreas og Sandra. Andreas så ut som vanlig, formelt og pent antrukket. Men Sandra så ut som hun var iført en slaskete underkjole, den var kremfarget og alt for utringet og tettsittende. Hun hadde alt for mye sminke på, og håret så ut som en

høystakk. Hun så rett og slett ut som et ludder.

Andreas og Sandra satt og holdt hverandre i hendene da Ellinor kom, men Andreas reiste seg og ga moren et kyss på kinnet.

– God aften, mor, og velkommen. Så fint at du ville komme.

– Alt annet ville jo ha vært underlig, svarte Ellinor og nikket til Sandra.

– God aften.

– Hei Ellinor.

Sandra smilte med rødmalte lepper, og det slo Ellinor at det var noe tri-umferende i smilet hennes. Å kjære, hun var da vel ikke gravid! Forresten, skulle det være så ille, så var det absolutt mulig å bli kvitt det.

I det Ellinor satte seg ned, kom det en lyd fra under bordet.

– Sett den på flymodus, er du snill, sa Andreas vennlig til Sandra.

– Ja vel, da, svarte Sandra og fisket frem telefonen fra vesken sin. Vesken så ut til å være ny, Louis Vuitton, sikkert fått den av Andreas, freste Ellinor innvendig. Og jammen ble hun sittende og trykke på mobilen en god stund. Kvinnemenesket eide rett og slett ikke folkeskikk!

– Er det den samme fyren igjen? spurte Andreas.

– Ja, dessverre. Men jeg bare sletter den, svarte Sandra kjapt og foretok et par hurtige tastetrykk med de rød-lakkerte neglene sine. Ellinor la også merke til den store, vakre ringen hun bar. Sikkert bare juggel, avgjorde hun.

Hovmesteren kom med menyen, og Ellinor bestilte hummer til forrett. Sandra

spurte om det ikke fantes kalamaris til forrett, og Ellinor kunne ikke dy seg da hun sendte Andreas et hånlig blick. Men han bare smilte forelsket og foreslo at hun kunne ta en rekecocktail.

– Og en flaske Bollinger, tørr, ba Andreas til slutt.

– Men du vet jo at jeg foretrekker et glass Chardonnay, innvendte Ellinor.

Andreas fikk et litt forlegent og hemmelighetsfullt uttrykk i ansiktet, og i det samme bøyde Sandra seg over bordet og hvisket henrykt: – Han har fridd!

Ellinor klarte ikke å undertrykke gispet; det bare kom. Men hun klarte å holde både masken og munnen, selv om hun hadde mest lyst til å gi den hovne jentungen en ørefik. Så da var altså den prangende ringen en forlovelsesring, tenkte hun, og helt sikkert ekte. Og selvfølgelig var det derfor Andreas hadde invitert henne ut på restaurant, han var tross alt litt nervøs for hennes reaksjon, men han kjente henne godt nok til at han visste at hun ikke ville lage noen skandale offentlig.

– Det var en overraskelse, fikk hun endelig frem mellom stive lepper. – Lykke til.

– Takk, mor, svarte Andreas og så lettet ut.

– Takk, svigermor, sa Sandra og blunket til henne.

Ellinor klarte knapt å puste, så opprørt var hun. Hun måtte tvinge seg til å spise litt av maten, og det tok alt hun hadde av selvkontroll å fullføre måltidet med verdighet.

Da hun endelig var hjemme hos seg selv, travet hun hvileløst rundt i sitt vakre hjem. Skulle Sandra bli den neste husfrue her? Nei, det kom ikke på tale. Ellinor hadde knapt blund på øyet den nat-

ten. Klokken 10 neste dag sa hun til Bodil at hun ville kjøre en tur inn på kontoret. Ellinor stakk rett som det var innom bedriften, selv om Andreas nå satt i direktørstolen. Hun var klar over at hun måtte ha ham på tomannshånd hvis hun skulle ha håp om å snakke litt fornuft i ham. Hun tok på seg en grå drakt, og la litt sminke på ringene under øynene.

På vei inn mot byen forsøkte hun å tenke gjennom hvordan hun skulle formu-

hun klarte å la være.

– Forresten har Sandra flyttet inn hos meg, fortsatte Andreas. – Så hvis jeg kan få nøkkelen din... du trenger jo ikke å se etter leiligheten min når jeg er på reise lenger nå.

Både forlovet og flyttet inn? Hjertet banket og Ellinor var tørr i munnen da hun med skjelvende hender fikk løsnet nøkkelen hans fra knippet sitt. Det han ikke visste, var at hun hadde en ekstra kopi hjemme.

– Takk mor, sa han og ga

«Sandras død ville løse alle problemer, og det måtte skje nå.»

lere seg. Damen i resepsjonen hilste høflig på henne, og heldigvis uten lykkeønskninger, så da var i alle fall ikke forlovelsen kunngjort i firmaet.

Andreas satt i en telefon, men han vinket henne inn, og avsluttet samtalen.

– Jeg har bestilt et rom på Grand hotell i sentrum, forklarte han. – Jeg må være på flyplassen klokken 16.

– Takk for i går, begynte Ellinor. – Men altså, jeg må få sagt det jeg har på hjertet. Er du sikker på at Sandra er den rette for deg? Jeg ser at hun er en tiltrekkende kvinne, men som kone?

Det kom et avvisende og nærmest fiendtlig uttrykk i sønnens øyne, noe som gjorde Ellinor enda mer bekymret.

– Du dømmer henne for hardt, sa han skarpt. – Det er mulig hun holder vinglasset på feil måte, men vi elsker hverandre. Hun har ikke hatt det så greit alltid, og for tiden blir hun forfulgt og trakassert av en voldelig eks-kjæreste.

Ellinor åpnet munnen for å si at Sandra utelukkende var forelsket i pengene hans, og at en pike som henne naturlig nok omga seg med kriminelle personer. Men

henne en klem. – Bare vent til du blir kjent med Sandra. Du kommer garantert til å like henne.

Ellinor smilte hånlig, det kom aldri til å skje!

Planen formet seg mens hun var på vei tilbake til villaen. Først var det bare tankespinn og ønsketenkning, men etter hvert ble det alvor. Mord var en alvorlig handling, men hun gjorde det jo for å redde sin sønns fremtid. Sandras død ville løse alle problemer, og det måtte skje nå. Andreas hadde selv fortalt om Sandras voldelige eks-kjæreste, og han ville få skylden. Ettersom Sandra var både dum og naiv, ville politiet tro at hun hadde lukket ham inn selv.

Ellinor planla det hele nøye. Fornøyd konstaterte hun at det hadde begynt å regne. Det betydde at Bodils mann ville hente henne med bil. Og sykkel til Bodil var en viktig del av Ellinors plan. Det var ingen som ville tro at Ellinor hadde syklet inn til byen iført regntøy.

Regnfrakken var dessuten viktig dersom hun skulle få blod på seg. Det kunne lett spyles vekk. Hun klarte dess-

verre ikke finne noen bedre drapsmetode enn en kniv. Hun hadde ikke noe skytevåpen, dessuten ville det bli for mye støy. Kvelning hadde hun garantert ikke krefter til. Nei, det fikk bli et overraskende angrep med en skarp kniv fra kjøkkenet.

Bodil ble hentet av mannen sin klokken 17.15. Ellinor tvang seg til å vente til klokken 21 før hun ringte til Grand Hotell og ba om å bli satt over til Andreas' suite. Hun måtte forsikre seg om at han var på hotellet. Han svarte med en gang, men hørtes litt sliten ut. De pratet litt om alt og ingenting, før Ellinor sa at hun var lei seg for det hun hadde sagt om Sandra tidligere på dagen.

– Jeg oppførte meg visst som min egen svigermor den gang din far presenterte meg for foreldrene sine første gang, innrømte hun.

Andreas hørtes glad og lettet ut over hennes innømmelser, og det var god stemning da de sa god natt.

Enda to timer satt Ellinor som på nåler foran TV. Så tente hun og slukket lyset på bad og soverom som hun pleide for at ikke naboene skulle reagere, og listet seg ut i garasjen. Kniven hadde hun pakket inn i et kjøkkenhåndkle og lagt i en pose. Hun fikk sykkelstelen ut av garasjen i mørket og kom seg oppå. Hun strevde litt til å begynne med, men etter hvert fant hun rytmen. Bra at hun var i såpass god form. Hun følte seg helt anonym da hun satte sykkelstelen i stativet foran eiendomskomplekset der Andreas bodde. Han eide den øverste leiligheten, og hun kunne se at det var lys i soveværelset. Nøkkelen passet både til inngangsdøren og til leiligheten. Hun kom seg usett inn i hallen og opp med heisen.

Da heisen stanset, steg hun forsiktig ut på mar-morgulvet. Så stakk hun nøkkelen i låsen. Kniven holdt hun bak ryggen med den ene hånden, mens hun skubbet opp døren med den

andre. Hjertet hamret i brystet, men hun følte seg sterk og handlekraftig. Lynkjapt registrerte hun at døren til soverommet sto åpen og en lysstripe falt ut i gangen.

Hun var åpenbart oppdaget, for hun hørte at noen romsterte i soverommet, og plutselig sto Sandra foran henne med et laken tullet rundt seg og håret i vill uorden. Øynene hennes lyste av forskrekkelse.

– Men Ellinor, hva gjør du her?

Ellinor svarte ikke, trakk bare hånden med kniven frem og kjørte den i brystet til Sandra. Adrenalinet ga henne ekstra krefter og det gikk lettere enn hun hadde tort håpe på. Sandra sank sammen ved føttene hennes med et langt sukk. Da Ellinor trakk ut kniven, blødde det på langt nær så mye som hun hadde forestilt seg. Ellinor bråsnudde og kom seg ut, heisen sto fremdeles der, og hun var nede og ute ved sykkelstelen nesten før hun hadde fått pakket inn kniven i tøystykket igjen.

Tross alt følte hun seg temmelig skjelven av hele situasjonen, men hun kjente også på en slags triumf.

Hun kom seg inn i garasjen igjen, satte fra seg sykkelstelen og gikk i mørket gjennom huset og inn på badet hvor hun tente lyset. Hun så seg i speilet, ansiktet hennes var likblekt. Hun vasket blodet av kniven og tørket den helt ren. Så vasket hun regnfrakken. Det blodige kjøkkenhåndkleet klippet hun i biter og trakk dem ned i toalettet. Hun sto i morgenkåpen på det mørke kjøkkenet da hun fikk se en bil på gårdsplassen.

Sekundet etter hamret det på døren. Hun ventet litt før hun gikk ned og åpnet, og med oppriktig engstelse i stemmen sa hun: – Hvem er det?

– Politiet, vennligst lukk opp!

Ellinor utstøtte et hikst. Liket av Sandra kunne umu-

lig være funnet allerede nå? Bare det ikke hadde skjedd noe med Andreas.

– Har det skjedd noe med sønnen min? spurte hun i det hun låste opp.

Utenfor sto to middelaldrende menn i gråblå, sivile klær.

– Dahlberg, jeg er politietterforsker, presenterte den ene seg og viste frem et ID-kort mens han steg inn i huset.

– Jeg er Svendsen, sa den andre og fulgte etter.

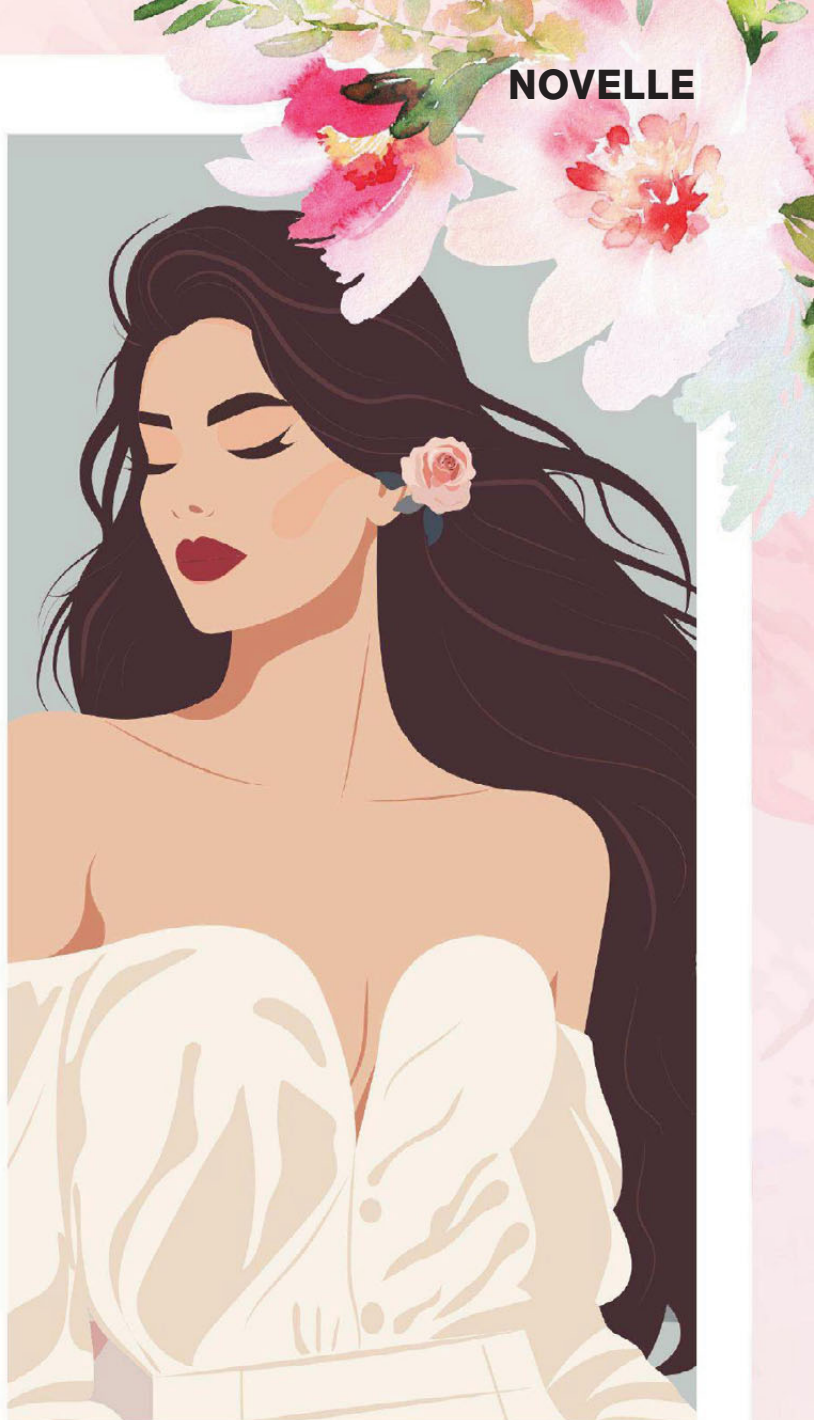
– Klokken er 23.48, og du er arrestert og vil bli siktet for drapet på Sandra Hansen, sa Dahlberg.

– Hva for noe! sa Ellinor sjokkert. – Er Sandra død? Og hva skulle jeg ha med det å gjøre?

Svendsen tok ordet:

– Sandra Hansens elsker befant seg i soverommet og hørte henne utbryte: "Ellinor, hva gjør du her?", kort før han fant henne drept. Det er ikke så mange som heter Ellinor....

Sandra Hansens elsker. De tre ordene hjemsøkte Ellinor. Så hadde hun jo hatt helt rett i at kvinnen ikke var god nok for Andreas. At hun bare var ute etter pengene hans. •





BØLGER: Den vakre strandpromenaden i Alicante er en flittig brukt møteplass.

NORDMENNENS MEST POPULÆRE FERIEBY!

«HEMMELIGE» ALICANTE

I hjertet av Alicante by er kulturen like levende i dag som den gang fønikerne og romerne fant veien hit langs datidens motorvei.

TEKST OG FOTO: Bjørn Moholdt

Santa Bárbara-festningen troner over Alicante som det åpenbare symbolet på byens rike kulturarv. Det er likevel floraen av små virksomheter – håndverkere

og kunstnere – som forteller om kontinuiteten fra den gang og som er verdt å bli nærmere kjent med.

For når du vandrer rundt i gatene slik vi gjorde noen herlige sommerdager, vil du

raskt skjønne at det er turismen som har heftet seg på byen – og ikke omvendt.

SKRYTEVEGG

Det er et stykke utpå morgenen når vi vandrer gatelangs

fra Mercato Central og finner tverrgaten Calle Poeta Quintana. El Viejo Zapatero – den gamle skomakeren – ligger like ovenfor det kjente markedet.

Det smale inngangspartiet virker noe bortkomment innimellom de andre større butikkene. Innenfor dørterskelen er det stille inntil vi oppdager bevegelser i de indre gemakker.

SJEKK FIKEN- TRÆRNE

De er riktignok importert fra Australia, men Alicante's fikentrær er like fullt et fenomenalt syn. Noen av dem er nærmere 300 år gamle, og det arrangeres omvisninger for dem som er spesielt interessert. Så neste gang du er i byen – se opp. De er virkelig fascinerende.



MIDDELHAVETS BESTE: El Postiguet-stranden ligger i umiddelbar nærhet til byen og anses av mange som den beste bystranden ved Middelhavet.



ARROZ A BANDA: Alicante's spesialitet er nært beslektet med paella, men samtidig noe annerledes.



ORIGINALE: Skomakerne Ramón Ramires (t.h.) og partneren Miguel Noguera Llopis på El Viejo Zapatero lagde tidligere egne sko som tok opp i seg design du finner i Alicante by, som promenaden ved havna.

Café Work like bortenfor – en av Alicante's bedre kafesteder – vender vi tilbake til verkstedet og en smilende Miguel Noguera Llopis.

I mer enn 20 år har den tidligere artisten, radio- og TV-mannen drevet på som skomaker sammen med Ramón. Og han har aldri hatt det så travelt som nå, forsikrer han meg.

Skomaker-kunstens endelikt er tydeligvis overdrevet.

Det er fire-fem av dem bare i Alicante, får vi vite.

– Jeg liker å jobbe med hendene, det er en slags meditasjon, forklarer Miguel, som vi mistenker også gjør det for å være i fysisk vigør – og møte mennesker.

En periode lagde de to kumpanene egne sko, ofte inspirert av design du finner i Alicante's bymiljø – som strandpromenaden.

– Ikke så mye nå lenger, tiden strekker liksom ikke til, forklarer Miguel.

På skryteveggen ved disken henger det et femtitalls innrammede bilder – de fleste av dem kjendiser.

– Det er nærmest blitt fashion å reparere fottøyet, et slags statussymbol, tolker jeg at Miguel sier, for engelsk-kunnskapene hans partner skrøt av er i beste fall noe rustne.

Det ser ikke ut til å bekymre ham nevneverdig. Hit kommer også en og

«MOTORVEIEN»

Det vokste trolig frem et mylder av små butikker da fønikerne etablerte seg ved Akra Leuke – Den hvite fjelltoppen – for mer enn 2300 år siden. Den gang var havet den store motorveien langs Middelhavet, og handelsmennene fra Levanten – nåtidens Libanon og Syria – kom hit som handelsfolk.

I det sørlige Spania handlet det mye om fisk, i tillegg til mineraler som jern og sølv, samt fargestoffer – særlig lilla – utvunnet av en spesiell musling som det fantes rikelig av i denne delen av Middelhavet.

Den gang besto Den iberiske halvøya av ulike stammer, som av «inn-trengerne» ble presentert for nyvinninger som alfabetet, jern og ikke minst hjulet. Ny teknologi gjorde det mulig å masseprodusere keramikk, noe Spania etter hvert skulle ha stor nytte av.

For det sterkt ekspanderende Romerriket ble den delen av Spania der Alicante ligger en sentral innfallsport. I det daglige er ikke dette lett å få øye på, men den er der like fullt om du bare kikker litt nærmere etter.

– Oye, todavía puedes divertirte conmigo (hei, hva kan jeg hjelpe deg med)? sier Ramón Ramires idet han stiger ut av skyggen. Der så han ut til å fikse på en løst net skohæl, for en svak eim av lim følger ham til disken.

Smilende ber han oss vente på partneren, som han forsikrer snakker bedre engelsk.

Etter en kort stopp på



FERSKVARER: På markedet Mercado Central er det mye godt å velge i.



TA TOGET

Det første toget fra Madrid til sørkysten gikk til Alicante. Det var i 1858, og var med det spiren til Spanias solturisme. Internasjonalt slo ikke den store Syden-bølgen inn over de spanske middelhavstrendene før hundre år senere. Togreisen er en fin reise gjennom landet som både innbyggere og turister benytter seg av.

UNDER BORGEN: La Milagrosa Rooftop på toppen av hotellet med samme navn ligger rett under Santa Bárbara-borgen.

annen utlending, trolig like mye for å teste spansk-kunnskapene som å fikse fottøyet, mens tidligere kolleger og kjendisvenner er innom mer for slå av en prat enn å reparere designerskoene.

– Jeg er jo en pratmaker, innrømmer Miguel. En påstand Ramón underskriver på med et nesten usynlig bekræftende nikk når vi tar avskjed.

SOSIAL FUNKSJON

Mercato Central i hjertet av Alicante by har ingen direkte aner tilbake til romerne,

men funksjonen er den samme som da både de og fönikerne holdt til her. De greske og romerske agorane (torgene) var datidens midtpunkt for både handel og det politiske liv.

Selve dreiepunktet i byenes liv og levnet, med andre ord, der folk ikke bare møttes for å skaffe mat, men få siste nytt – og sladder.

Det store sentralmarkedet med det imponerende høye taket i hjertet av Alicante opprettholder mye av den funksjonen.

– Du trenger nok ikke

lenger dra hit hver dag, men mange gjør det likevel – av den grunn du nevner, forklarer Federico Galarza. «Fede» som han kalles, arrangerer kokkekurs og har tatt oss og et knippe kursdeltagere med på markedet for å handle inn til lunsj. Vi skal lage paella – eller arroz a banda som de kaller det her.

– Paella er jo pannen som vi fyller med ris og an-

net godt, som guiden min Felipe forklarte etterpå.

Litt flisespikkeri der altså. Eller ikke, for det er et par forskjeller mellom retten Valencia noen mil lenger nord har hevd på og den Federico hjelper oss med å tilberede.

Etter innkjøpet på markedet drar vi til et storkjøkken like bortenfor, et koselig lokale rett inn fra gaten, som minner om en utvidet garasje. Gruppen blir tildelt

KOKKELERING: Federico hos «Paella and Sangria Cooking Workshop» (foran tv.) viser hvordan man lager verdens beste arroz.



KLAR TIL FEST: Under Hogueras de San Juan kler byens innbyggere seg opp i de vakreste kreasjoner.



SMÅ BUTIKKER: Jenny i Boutique 27 i gamlebyen viser frem noen av den lille butikkens flotte små kunstverk.

BRENNENDE FEST

Hogueras de San Juan fra 20. til 24. juni er Alicante's største festival. Det er også byens offisielle oppstart av sommeren, med musikk og parader i gatene, samt gigantiske tablåer i pappmasje. Festlighetene har røtter i eldgamle feiringer knyttet til sommersolverv, da bål ble tent for å beskytte mot onde ånder, ved å sette fyr på gamle og ubrukelige gjenstander.

Tradisjonen med til slutt å brenne de enorme figurene i papir ble født i forrige århundre da innbyggerne kastet gammelt skrot ut i gatene for slik å kvitte seg med dem og samtidig ønske sommeren velkommen.

Reisen dit

Både SAS og Norwegian har direktefly til Alicante fra Norge.

«Arroz a banda oppsto som svært mange nasjonalretter verden over i kystbyens fattigkvarter»

oppgaver. Deretter bærer det over til komfyren for å tilberede alle ingrediensene til en tomatsalat med saltet fisk – samt hovedretten. Arroz a banda – som løselig kan oversettes med «rikelig med ris» – oppsto som svært mange nasjonalretter verden over i kystbyenes fattigkvarter. Etter å solgt unna den beste fisken, var det stort sett bare en stusslig bifangst tilbake som fiskerne enten

tilberedte rett ved skipssiden – abanda – eller tok med hjem som noe kona lagde en enkel fiskerett av, med fisk og poteter til.

– Med gode råvarer kan det vanskelig gå feil, mener Fede.

BORTENFOR TURISTTRÅKKET

Et godt håndlag, en ferdighet som ikke alle behersker like godt, spiller mindre rolle. Her er kulturopp-

levelsen og det sosiale det aller viktigste.

Økenavnet «risbyen» sier mye om hvor viktig denne kornvarianten har vært for Alicante. I Asia har de spist ris i over 7000 år, men den kom trolig ikke til Spania før i det syvende århundret, da maurerne invaderte den sørlige delen av Den iberiske halvøya.

Dette og mye annet reflekterer vi over når vi mot



KOS PÅ BYEN: Bar Manero er en av flere koselige små barer i en av sidegatene i sentrum av Alicante, der «tardeo» (en slags barhopping) praktiseres til langt ut i de små timer.

OVER BYEN

Til å være en by på nærmere 400 000 mennesker føles Alicante svært overkommelig, nesten liten.

Går du langt nok langs muren oppover i terrenget, kommer du til slutt til en av de fineste bydelene. Santa Cruz – det hellige kors – hadde akkurat avsluttet en lokal blomsterfestival da vi var der, og de trange og bratte gatene var fortsatt dandert med de vakreste blomsteroppsatser da vi klatret helt til topps med guiden vår Felipe. Herfra er det utsikt til langt bortenfor strendene.

– Der borte et sted er Nord-Afrika, mumlet han – mest til seg selv.

Som en slags bekref- telse på forbindelsen til maurerne, som mer enn 600 år senere fortsatt merkes i Alicante, hele veien opp til toppen av Santa Cruz.



MADNESS: Et av Alicante's fremste «bryggerier» av kaffe, der man også brenner bønnene inne i selve lokalet.



KAFFEBY: Alicante har flust med gode kafeer som serverer en kaffe som går andre store kaffebyer en høy gang.

MANGE SMUG: Du skal ikke langt unna turiststrømmen før du er omtrent alene.



MER ENN ARROZ:

Fondillón et lekkert og rimelig lunsjsted midt i turiststripa.

kvelden – etter at vi har inntatt både to- og tre portjoner arroz a banda – drar innover de gamle mauriske boligkvarterene oppunder muren som delvis går rundt byens imponerende festning.

Deretter går ferden vestover gjennom små smug, som her og der ender i små torv. De begynner å fylles opp, det er lørdag kveld, men bortsett fra de mest folkerike gatene er det fortsatt rolig.

– Du skal ikke langt fra «soppgaten» før det blir mer behagelig, forklarte Federico da vi tok farvel og ville utforske flere av byens «hemmeligheter». Som det ofte blir i Alicante's bakgater på varme dager ble det også denne kvelden sent før vi var i seng. •

FOR DE AKTIVE

Byen har tradisjoner for sjøsport, og det finnes flere klubber der du kan leie alt fra SUP-brett til seilejoller. Byen har også etablert en egen bane markert med bøyer for «langsvømmere» mellom Alicante sentrum og L'Albufereta tre kilometer mot nordøst. Leier du sykkel er det enkelt å komme seg til andre strender i området.

FARGERIKET:

Mariano Ballester en av drivkreftene bak den imponerende fargeprakten i den populære bydelen Santa Cruz.

«Du skal ikke langt fra «soppgaten» før det blir mer behagelig.»



FLÅM

WOW!

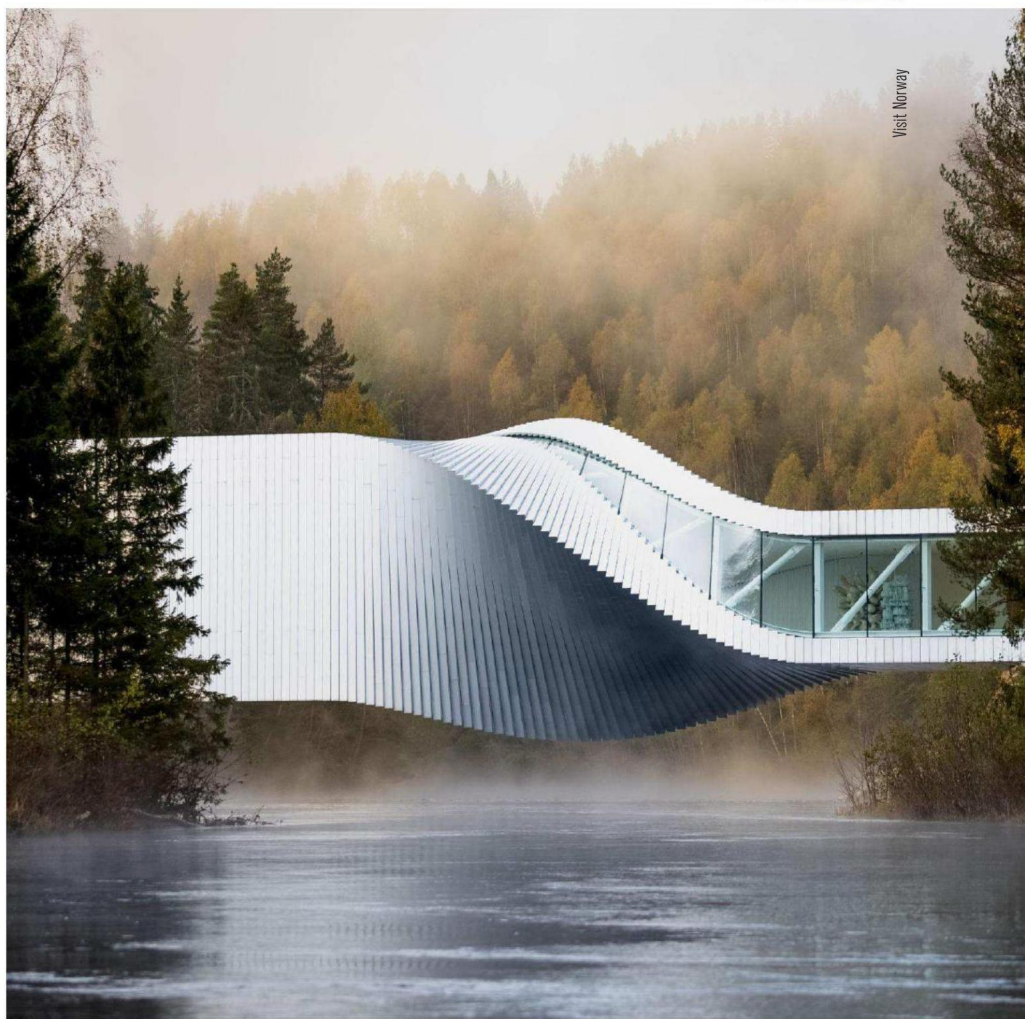
Flåmsbanen er en av verdens mest imponerende og vakre jernbanestrekninger, og går fra Flåm, som ligger innerst i Aurlandsfjorden, til Myrdal, som ligger på Bergensbanen. Den er kjent for sin dramatiske rute gjennom fjorder, fjell, og bratte landskap. Jernbanen ble åpnet i 1940, og strekningen på bare 20 kilometer har en høydeforskjell på hele 863 meter. Dette gjør Flåmsbanen til en av de bratteste jernbanene på normalspor i verden. Togene snirkler seg gjennom imponerende landskap, og du får en unik utsikt over bratte fjellsider, vakre fossestryk og frodige daler. Underveis kan du beundre noen av Norges mest kjente naturskjønnheter, som den storslåtte Kjelsfoss-fossen og den Rjoandefossen. Flere av stasjonene langs ruten ligger på steder hvor det er vanskelig å tro at et tog kan komme frem.

JEVNAKER

Spennende!

Kistefoss Museum er et unikt kunstmuseum og en kulturell perle som ligger i Jevnaker, nordøst for Hønefoss, i Viken fylke. Museet er kjent for sin spennende kombinasjon av moderne kunst og natur, samt den spektakulære beliggenheten ved Randselva. Kistefoss Museum ble etablert i 1999, og har som mål å kombinere kunst, natur og industrihistorie på en inspirerende måte. Museet er bygget rundt den gamle papirfabrikken Kistefoss, som var i drift fra slutten av 1800-tallet til 1950-tallet. Den gamle industribygningen og de omliggende områdene er restaurert og integrert i museets utstillinger og landskap. En av de mest imponerende aspektene ved museet er den vakre naturen, med elven som renner gjennom området og fossene som gir en fantastisk bakgrunn for kunstverket.

En av de mest kjente attraksjonene ved Kistefoss Museum er Vandrefalk, et futuristisk kunstverk laget av den britiske kunstneren Tony Cragg. Museet har også flere skulpturer ute. I tillegg til de permanente utstillingene av moderne kunst, arrangerer Kistefoss Museum også midlertidige kunstutstillinger. Den spesielle beliggenheten ved fossene og de varierte kunstverkene gjør dette til et perfekt sted å nyte kunst.



Visit Norway



Fredrik Ahlsen

BERGEN

Selfie-punkt

Bryggen i Bergen er et gammelt handelsområde langs byens havn, som stammer fra middelalderen. Den unike arkitekturen og de fargerike, trebygningene gir området en spesiell atmosfære. Et yndet sted å ta en selfie. Bryggen var et viktig handelssentrum for Hanseatene, og den har vært et viktig symbol på Bergens historie som en del av den hanseatiske handelsruten. På Bryggen er det mange butikker, restauranter og museer. Den spesielle atmosfæren, med de smale gatene og gamle bygningene, gir et unikt inntrykk av hva Bergen var som handelsby gjennom tidene.

OSLO

Vaktskifte

Vaktskifte ved Slottet i Oslo er et imponerende skue. Hver dag, året rundt, skjer vaktskiftet ved Det Kongelige Slott i Oslo, og det er en tradisjon som har blitt en viktig del av norsk kulturarv. Tidspunktet for vaktskiftet er vanligvis kl. 13:30, men kan endres ved spesielle anledninger. Gardistene er kledd i sine tradisjonelle uniformer med røde jakker, sorte hatter og mørkeblå bukser, og de marsjerer i et stramt og synkronisert mønster.



Christine Bagio



BLI INSPIRERT! Made by Me er et nytt trendmagasin for alle som elsker håndarbeid. Få 100 sider med kreative ideer, redesign fra arkivet og eksklusive oppskrifter fra bl.a. Helene Moo, RunaStrikk og PetiteKnit.

2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter

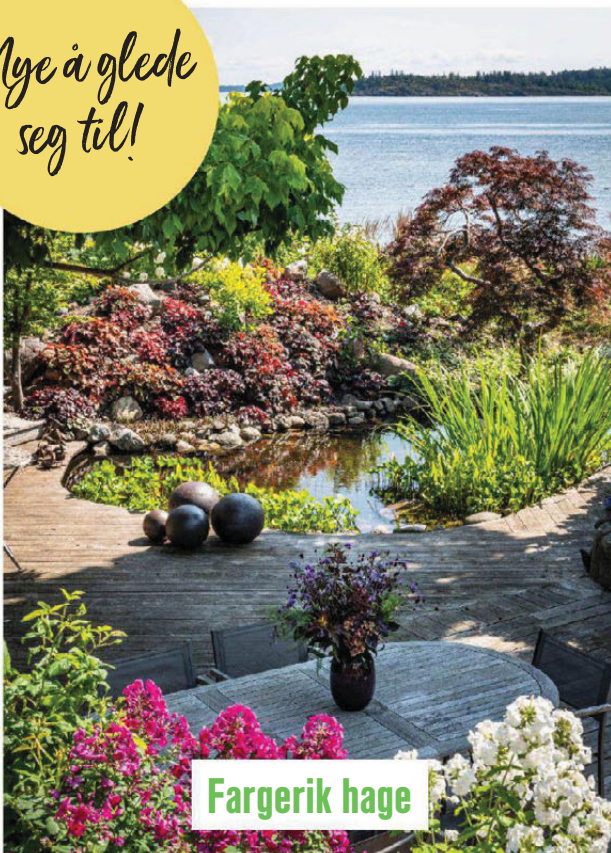
I SALG
8.august



RUNASTRIKK
HELENE MOO
PETITEKNIT

Strikk / Hekling / Mote / Trinn for trinn

*Mye å glede
seg til!*

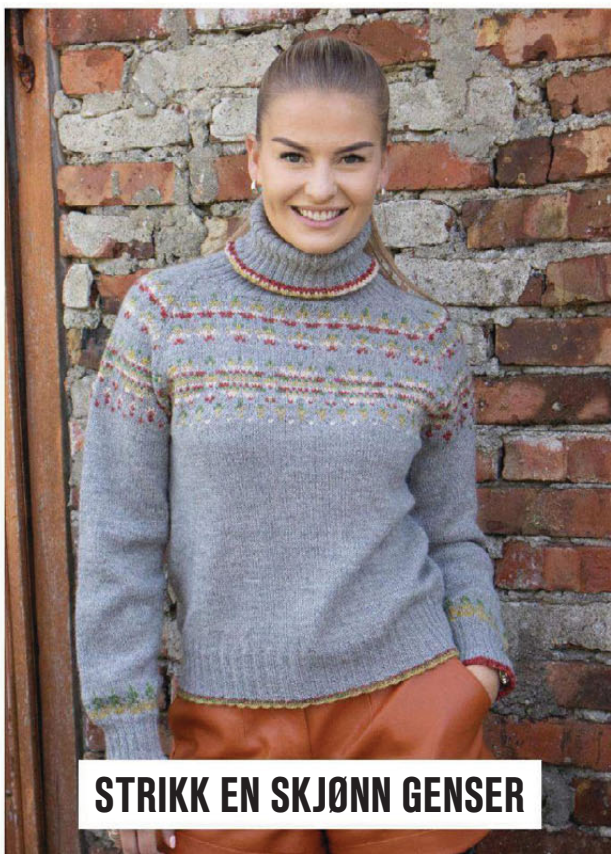


Fargerik hage



*Sterk
historie!*

**CATO OG HEGE BYTTET
KJØNN OG BLE GIFT**



STRIKK EN SKJØNN GENSER



Søt sensommer bakst

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

ANBEFALES!

KAMPANJE!

MINDRE SMERTE I HVERDAGEN!

SPAR KR 1.000.-

BESTSELGER TIL KAMPANJEPRIS!

HELSEBELTE- EFFEKTIV MOT SMERTER.

Brukes av hundrevis av nordmenn hver dag.

Øker blodsirkulasjonen i rygg, skuldre, nakke og hofter.

De fleste opplever redusert smerte etter ca 40-50 min.

Passer til alle aldre. Kan brukes i 10 år.

Ca 15 cm bredt belte med sterke magneter.

Kan brukes når du leser bok, går tur, ser tv...



**MAGNETBELTE
FOR KNÆR kr 439.-
2 stk kr 799.-**

Reduser smertene

Bestill innen 21 dager og motta gave!

FRI FRAKT VED BESTILLING OVER KR 1.600.-



HELSEBELTE er effektivt mot smerter i rygg, skuldre, nakke, hofter og hode.

Finnes i 3 str: 105 cm, 115 cm og 125 cm.



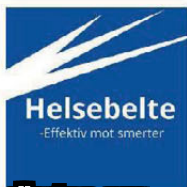
Infrarød varmeeffekt for økt effekt!

"...Fått et nytt liv.."
"...Smertene forsvant."
"Virket med en gang"

**Pakkepris!
1.495!
Veil. pris kr 2.495.- !**

STØTTEBELTE for rygg: Halv pris ved kjøp av
HELSEBELTE. Nå kr 699.- veil 1399.-

**Dette FÅR DU I PAKKEN: HELSEBELTE,
NAKKEBELTE med magneter,
Massasjerulle
10 TIPS FOR BEDRE RYGG.
2 pakker HELSEBELTE kun kr 2.395.-**



Health & Care AS

Helsebelte.no

TLF 922 52 432