

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

DE BLÅ
SIDENE:
**Babylykken
ble et
mareritt**



Alt i en form

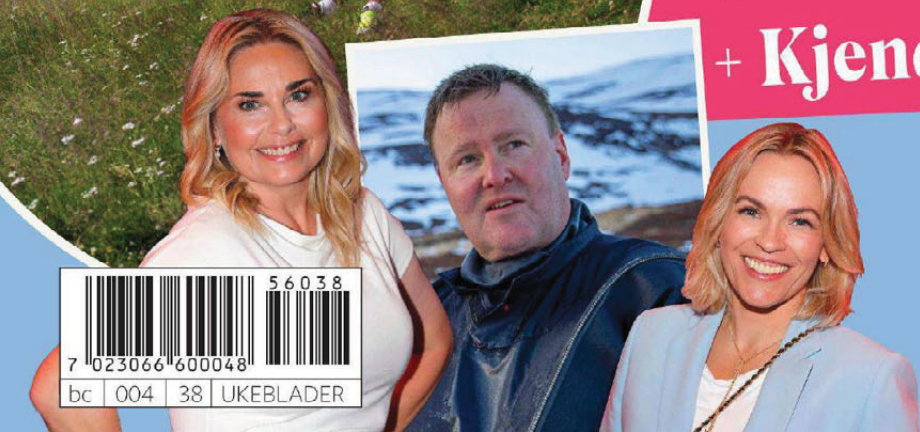
6 ENKLE RETTER



REISE-EKSTRA:

Dra til seters

+ Kjendisenes beste turtips



bc 004 38 UKEBLADER

Strikk høstens favoritt

KVINNENE
PÅ GRINI:
**De glemte
heltene**



Pastellfryd i hagen

74



Dra til seters

Oddbjørn Farkvam

56



Gjestfritt i Ålesund

Monica Almskår Heggsset

22



Mat på et brett

Nanette Narthey

Innhold

REPORTASJER

- 8** Bursdagsgaven som endret alt
- 12** – Jeg skjulte ofte hvor vondt jeg faktisk hadde det
- 48** Her er våre beste turtips
- 52** De glemte kvinnelige heltene

MAT

- 22** Alt på ett brett
- 28** Ukens lille søte

HELSE

- 30** Derfor trenger du fett i maten
- 34** Helsetips

LESELYST

- 36** – Jeg ga aldri opp håpet om et bedre liv
- 38** Mitt livs veiskille
- 40** Babylykken ble et mareritt
- 42** Jeg lengter etter noe annet
- 44** Fra drøm til virkelighet
- 70** På overtid

BOLIG

- 16** Pastellfryd
- 56** Gjestfritt i byens perle
- 62** Akkurat nå

STRIKK

- 64** Favoritt i nye farger

REISE

- 74** Dra til seters
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
- 46** Spør Lise
- 83** Neste uke

16 sider kryssord hver uke!



FORSIDEFOTO:
HOUSE OF YARN
Foto: Nanette Narthey, Visit Norway, Jane Ødegaard, Warner Bros. Discovery Norge, Marius Gulliksrud

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



VELKOMMEN

NORSK
Ukeblad

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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.no

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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 garnleverandørene som er opplyst i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



story house
EGMONT

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

Rett og slett topp

Jaggu fikk vi med fatter'n til topps på Gaustatoppen etter fylte 80. Han ble ikke andpusten en gang.

Drømmebildet i denne ukens nummer er et bilde av velkjente Gaustatoppen. For meg ledet det tankene til fatters 80-årsdag da gaven fra barna var tur til Gaustatoppen. Det vil være å overdrive å si at han har vært et friluftsmenneske, men han gledet seg til turen sammen med meg og broder'n.

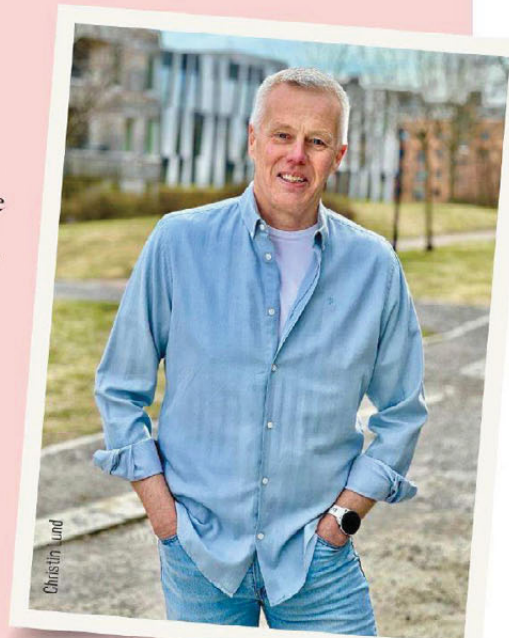
Han var ikke hverken svett eller andpusten da han kom til toppen. Det trenger heller ikke du bli, for det finnes jo en bane inne i fjellet som tar deg opp til toppen. Ønsker du å gå til topps, er det selvsagt også mulig. Utsikten fra den særegne toppen (1883 m.o.h.) er ubetalelig, faktisk ser du en sjettedel av Norge i klarvær.

I ukens nummer får du også en inspirerende reportasje om seterlivet i Norge. I tillegg kan du lese om kjendisenes beste turtips.

Vi går inn i en tid hvor du kan få storslåtte opplevelser på fjellet. Sunt for helsen, sunt for sjelen. Straks er det nydelige høstfarger på fjell og vidder. Sekk med termos og matpakke, pust i bakken på en seter. Mulighetene er utallige. Bare å hoppe i fjellstøvlene.

Det tok tid før jeg lærte å sette pris på turer i fjell og på vidder. Jeg burde skjønnet det før. Men jeg har tro på at min etter hvert tilårskomne kropp tåler en del fjellturer til, uten heis også. God tur!

«Det tok tid før jeg lærte å sette pris på turer i fjell og på vidder.»



Rino Radahl

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



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



Bruk mobilen og skann QR-koden

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



Leasing

1.969,-* pr mnd

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 frern- 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



*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp fra kr 1.969,- pr. mnd. Betingelser: 36mnd/30.000km, Kr 100.000,- i forskudd. Etablerings- og introduksjonsgebyr 4.995,-.
Nominell Rente 5,90%. Total 175.879,-. Tinglysning, termingebyr, frakt, klargjøring, metallic-lakk og vinterhjul er inkludert i prisen. Leasinggebyr faktureres sammen med første terminale. Vi tar forbehold om skrivefeil.



TOPPEN AV TELEKARK: Gaustatoppen (1883 moh.) rager majestetisk over Rjukan, og er av mange omtalt som Norges vakreste fjell. Toppen er lett tilgjengelig og enkel å bestige, men byr likevel på Sør-Norges videste utsikt. Fra toppen kan du i klarvær se omtrent en sjettedel av Norge.

«Sitt ikke inne når alt håp er ute.»

Dag Evjenth, norsk forfatter f. 1961

TRE TIÅR: I over 30 år har Solveig drevet Diadem's Ragdoll. Hun var den første til å registrere rasen i Norge.



Lisbeth Felicia Aabjornsrød

BURSDAGS- GAVEN SOM ENDRET ALT

«Du kan få hva du vil til bursdagen din. Hva som helst!», sa ektemannen. Solveig visste nøyaktig hva hun ville ha. Det har resultert i fire verdensmester-titler, og en ny livslang kjærlighet.

TEKST: Julie Rigvår FOTO: Lisbeth Felida Aabjørnsrød – FelidaFoto og Julie Rigvår

Lite visste ektemannen at bursdagsgaven hans i 30 år fremover skulle være med på å forme en hel generasjon oppdrettere av katterasen Ragdoll i Norge. Med fire verdensmestertitler, et anerkjent oppdrettsnavn og titalls kull bak seg, har kona Solveig Damsgaard (66) vært med på å bygge et helt fellesskap av mennesker som elsker kattene sine.

– Oppdrettermiljøet vårt har det fantastisk sammen. Vi deler kunnskap, støtter hverandre og gleder oss over andres suksesser, smiler hun.

Tidligere i år var det duket for årets store katteutstilling i regi av NORAK (Norsk Rasekattklubb). Salen var fylt med publikum og spente deltagere. Ved dommerbordet står Solveig med en vakker Ragdoll fra sitt eget oppdrett, «Diadem's Ragdoll». Ved siden av henne står barnebarnet og følger med.

Det klappes i salen, og Solveig får en klem av konkurrenten sin. Hun har

nettopp vunnet en av dagens tre «Best in Show»-titler.

– Det er fantastisk gøy, sier hun.

EN FAKS TIL ENGLAND

For Solveig startet det hele med en bursdagsgave.

– Mannen min sa jeg kunne få hva jeg ville – innen rimelighetens grenser, smiler Solveig.

– Men jeg visste akkurat hva jeg ønsket meg!

Drømmen om en firbent venn hadde levd i henne lenge. Og nå var det endelig tid. Et visittkort hadde ligget gjemt i skuffen i åtte år. Det var fra mannens frisør, som tilfeldigvis var oppdretter av en rasekatt – en Hellig Birma. Solveig tok kontakt, og ikke lenge etter var det en katt i hus.

Katten gjorde det bra på utstillinger, men miljøet føltes vanskelig og konkurransepreget.

– Det handlet om fellesskap, ikke negativitet, sier Solveig, som ser tilbake på en tid preget av konkurranse.



«Nå er det ikke kun en hobby jeg har, men det er noe vi kan dele sammen»

Solveig

Solveig beholdt katten, men begynte å utforske andre muligheter for avl og utstilling. En dag fant hun et bilde i en bok av en katt hun aldri hadde sett før – en Ragdoll.

– Jeg sendte faktisk en faks. Sånn gjorde vi det den gangen, ler hun.

Faksen ble sendt til England med ønske om å kjøpe en katt fra deres kull. De hadde ingen tilgjengelige da, og det skulle gå to år før hun hørte fra dem igjen.

I 1992 kunne Solveig registrere Norges første Ragdoll.

FIRE VERDENSMESTERTITLER

I dag har Solveig vært oppdretter i over 30 år.

– Det har alltid vært viktig for meg å skape et godt miljø. Jeg har vært veldig bevisst på hvem jeg solgte katter til, og jeg er sikker på at det har bidratt til å bygge et inkluderende fellesskap.

I hjembyen Skien har hun tre venninner «nedi gata» som også har Ragdolls, og kontakten mellom dem er tett. Ofte blir det også reiser – med kattene, selvsagt.

– Hvert år drar jeg og en venninne til verdensutstillingen. Jeg har vunnet fire verdensmestertitler – det er det største man kan oppleve i denne hobbyen.

– Det er katter fra hele verden som deltar, og man kan fort møte deltagere fra 30–40 land. Alt fra Kina til Brasil. Det er fantastisk, smiler Solveig.

Til tross for godt fellesskap har hobbyen også hatt sine utfordringer. Ikke alt er like rosenrødt i kattermiljøet.

UTFORDRINGER

– Det er færre som melder seg inn i klubbene, og det blir stadig dyrere å arrangere utstillinger, sier Anne Veland,



SPENTE DELTAGERE: Under bedømmingen ser dommerne blant annet på kroppsform, pels, farge, gemytt og presentasjon.

BARNEBARN: Det er viktig å gi kattene kos og trygghet før de skal vurderes av dommere. Det passer den nye generasjonen på.



president i Norske Rasekatters Riksforbund (NRR). Hun er i dag dommer under NORAK sin katteutstilling.

For å kunne stille ut må man være medlem i en av landets 25 klubber – og mye av arbeidet bak utstillingene gjøres på dugnad.

– For å arrangere en katteutstilling kreves det mange hender på dekk. Lokaler må leies, rigges og ryddes, dommere inviteres, og arrangementet må planlegges i detalj, forteller Anne.

– Mye av dette arbeidet utføres av frivillige. Mange av oss har stått på i årevis, men uten nye blir det ikke samme nivå som før. Vi konkurrerer med mange andre fritidsaktiviteter, samtidig som færre melder seg inn i klubbene, sier hun.

Den nevnte NORAK-utstilling i fikk stor oppmerksomhet, noe styremedlem Elin Skøyen kan skrive under på. Hun har vært en del av kattermiljøet i 45 år, helt siden hun var 18, og kan trygt si at hun er «bitt av basillen».

– Jeg skal på 12 utstillinger i år, ler

hun. Mange klarer ikke å gi seg, for det sosiale er det som holder oss gående, ler hun.

Nå håper styret at flere fra den nye generasjonen vil engasjere seg, slik at hobbyen kan leve videre.

KVALITETSTID

Hos Solveig har barnebarna nylig blitt med på katteeventyret. Sammen deler de gleden over hobbyen, og kvalitetstid med bestemor og kattene er heller ikke helt feil.

– Det er kjempestas at de vil være med meg. Nå er det ikke kun en hobby jeg har, men det er noe vi kan dele sammen, sier hun.

Det som begynte som en liten drøm for henne selv, har vokst til noe mye større – for hele familien.

– Jeg har ni generasjoner med katter – jenter jeg har spart på. Det sier litt om hvor lenge jeg har holdt på, ler hun.

Barna hennes synes også det har vært moro – i hvert fall deler av det.

– Utstillingene var kanskje ikke så



JUBEL: Stor glede da Diadem's Ragdoll vant tre Best in Show-titler under årets NORAK-katteutstilling. Selv fra konkurrentene kom det klemmer fra sidelinjen.

spennende, men de elsket å være med når vi hadde kattunger. Ofte hadde vi halve nabolaget på besøk og det ga kattene et helt fantastisk gemytt siden de ble håndtert av så mange, forteller Solveig mens hun mimrer tilbake.

HUNDRE KULL

Solveig har avlet frem mange kull gjennom årene. Nå er hun på fjerde runde gjennom alfabetet når hun nå navngir kattungene.

Kattene er hennes, men de fleste bor hos forvert-familier. Alle kattene får et hjem hos en ny familie, og det er der de vokser opp – nettopp for å sikre dem et trygt hjem. Det gjør det også lettere for Solveig å følge med på hvordan de har det i nye omgivelser.

Samtidig er hun opptatt av at kattene skal ha det godt hele livet, og legger stor vekt på å velge gode forverter som kan gi kattene kjærlighet og stabilitet.

– Jeg er imot at kattene får mange kull. Mine katter skal være familiedyr, en del av familien, ikke produksjonsdyr, sier hun.

Men hva sier mannen? Angrer han på bursdagsgaven for tredve år siden?

En katt har blitt til over 30 år med oppdrett, verdensmestertitler og ett hjem fullt av pels.

– En ting jeg har lovet mannen min er å ikke ha en fertil hannkatt i hus – for det er litt av en jobb, ler Solveig.

– Men han syns det er gøy, og det er så klart stas med kattene. Det syns vi alle! •

HVA ER EN KATTE-UTSTILLING?

Hvert år arrangeres rundt 40 rasekattutstillinger i Norge, med flere tusen deltagende katter. Bak står lokale klubber tilknyttet Norske Rasekattklubbers Riksforbund (NRR).

Kattene vurderes av dommere etter hvor godt de matcher rasestandard – alt fra pels og øyne til kroppsbygning, farge og gemytt. Mange deltar ikke bare for å konkurrere, men også for fellesskapet og miljøet.



**Merete ble
sengeliggende
uten å forstå
hvorfor:**

EN DÅRLIG PERIODE:

Merete er midt i en tøff behandling med cellegift, men har pyntet seg i håp om å orke å delta i en 50-års feiring.

– Jeg skjulte ofte hvor vondt jeg faktisk hadde det

Hvis hverdagen hadde vært litt hektisk, kunne Merete ende opp med å bli liggende i flere måneder ute av stand til å fungere normalt. Veien til et friskere liv startet med en tilfeldig prat med naboen.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Da jeg var i 20-årene, ble jeg rammet av kyssesyken og opplevde at jeg i ettertid aldri ble helt frisk igjen. Jeg kjente på utmattelse og kunne ofte besvime. Det ble mange turer ut og inn av sykehuset uten at legene fant ut hva som feilet meg,

forteller Merete Djupedal Simones (51) fra Telemark.

Hun er samboer og har to voksne sønner på 20 og 23 år.

I flere år var Merete delvis eller helt sengeliggende uten å forstå hvorfor. Hvis hverdagen hadde vært litt hektisk en periode, kunne Merete

ende opp med å bli liggende i flere måneder ute av stand til å fungere normalt i hverdagen. Innimellom slo hjertet altfor fort.

SYNDROMET

– Tilstanden min var tøff å kombinere med livet som småbarnsmamma, men jeg

gjorde mitt beste for å være en så god omsorgsperson som mulig. Ofte skjulte jeg nok hvor vondt jeg faktisk hadde det, sier 51-åringen ærlig.

Etter hvert klarte ikke kroppen mer, og hun havnet utenfor arbeidslivet. En hjerteflimmeroperasjon

GLAD I NATUREN: Gåtturer i vakkert landskap betyr mye for Merete, og hun merker at det har en positiv virkning på den mentale og fysiske helsen.

ved Rikshospitalet i 2012 skulle gi henne svaret hun i så mange år hadde ventet på. Kirurgen kunne fortelle at hun led av syndromet POTS, som innebærer en unormal økning i hjerterefrekvensen når man endrer posisjon.

– Det var utrolig godt endelig å få en forklaring. Samtidig hadde det i alle år vært en slags livssorg for meg at jeg ikke kunne være så delaktig som jeg ville i barnas liv oppgjennom, siden helsen min aldri tillot det, forteller Merete.

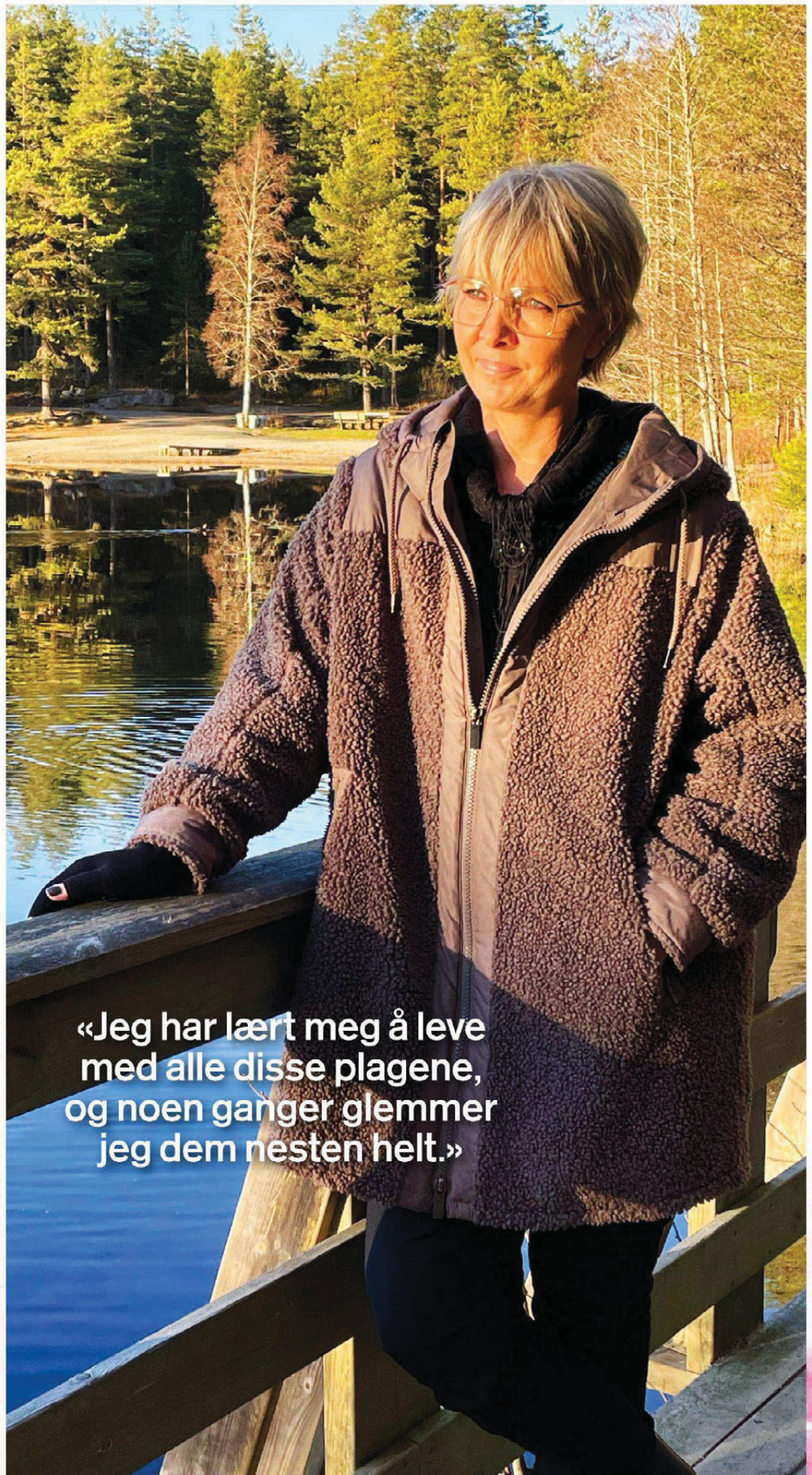
ET NYTT SJOKK

Behandling gjorde at hun etter hvert begynte å føle seg litt bedre, og fokus i hverdagen var på hvile, aktivitet, opptrening og å gjøre ting som gjorde henne godt. Merete opplevde at POTS'en var litt «snillere» med kroppen hennes, og innerst inne bar hun på at håp om å bli den samme som hun var før sykdommen inntraff.

– Helsemessig ble 2019 et av mine beste år, sier Merete.

Det skulle likevel ikke gå lange tiden før livet hennes nok en gang ble snudd fullstendig på hodet. våren 2020, få måneder etter landet stengte ned under pandemien, oppdaget hun som lyn fra klar himmel at det var kommet en stor kul i det høyre brystet. Fra fastlegen ble Merete umiddelbart henvisst til videre undersøkelser. I løpet av to uker hadde hun fått diagnosen brystkreft og befant seg midt i et pakkeforløp med behandling.

– Da jeg først fikk beskjeden, ble jeg ikke umiddelbart så veldig engstelig. Det skulle likevel raskt vise seg at sykdommen allerede var kommet til stadium 3 og hadde spredt seg til tilhørende lymfeknuter i armhuler.



«Jeg har lært meg å leve med alle disse plagene, og noen ganger glemmer jeg dem nesten helt.»



PÅ TRENINGSSENTERET: Styrketreningen betyr masse for Merete, og hun skryter av det gode og sosiale fellesskapet hun opplever der.



KJÆRLIGHET SOM MEDISIN: Under behandlingen ble Merete plaget av panikk- og dødsangst. Heldigvis satt samboeren ved min side hele tiden, sier hun.

«Det å kunne nyte omgivelsene og roen er for meg det aller viktigste.»

– Prognosene ble med ett mye dårligere og behandlingen mye tøffere. Jeg kjente på en følelse av panikk og var redd for at ikke kroppen min skulle tåle det etter alt jeg allerede hadde vært igjennom, forteller Merete ærlig.

Tidligere hadde hun opplevd å bli totalt senge-liggende etter bare et besøk hos tannlegen eller frisøren. Legene besluttet derfor at hun skulle få litt ekstra tid mellom operasjon og celledgiftkur, slik at kroppen fikk en mulighet til å hente seg inn igjen etter påkjenningen.

– Jeg kollapset etter operasjonen og var helt sikker på at jeg kom til å dø. Den opplevelsen gjorde at jeg under resten av behandlin-

gen ble veldig plaget med både panikk- og dødsangst. Pandemien gjorde ikke situasjonen noe enklere. Jeg ble mye isolert fra barn, familie og venner. Heldigvis satt samboeren ved min side hele tiden, og det betydde alt, sier Merete.

Da julaften kom, hadde hun klart å gjennomføre all behandling og hadde sin siste stråling på Radiumhospitalet. 51-åringen kjente på en stor lykkefølelse over endelig å kunne reise hjem. Hennes egen mor hadde vært i selvpålagt karantene i to uker for å kunne stelle i stand en skikkelig julefeiring for datteren og samboeren.

– Det ble en veldig fin høytid, og jeg sitter igjen med så mange gode minner.

Ting som dette ble store lyspunkt i en ellers tøff hverdag, sier Merete.

VEIEN TILBAKE

Selv om kreften er borte, må hun fortsatt gå på medisiner som forhåpentligvis vil hindre tilbakefall av sykdommen. Merete legger ikke skjul på at disse har mange ubehagelige bivirkninger som hetetokter, ekstreme muskelsmerter, stive ledd, benskjørhet, søvnvansker og magesmerter. I tillegg kommer senskadene som utmattelse, tung pust og smerter i høyre arm hvor alle lymfeknutene måtte fjernes.

– Jeg har lært meg å leve med alle disse plagene, og noen ganger glemmer jeg dem nesten helt. Muskels-

mertene er likevel så store at jeg innimellom nesten kan kjenne på en følelse av panikk. Disse senskadene var jeg uvitende om før behandlingen startet, og kanskje var det like greit, forteller Merete åpenhertig.

Smerter rundt operasjonsstedet har gjort at hun ikke klarer å gå med brystprotese, og for to år siden tok hun beslutningen om å fjerne også det andre brystet. Prosessen dit var både sår og vanskelig, men i dag angreir ikke 51-åringen på valget.

– Smertene jeg lever med er allerede så store, og jeg ønsket ikke å gå med en protese bare for å unngå blikk fra andre. Da er det mye bedre å gå rundt helt «flat», selv om jeg skal innrømme

at det er dager hvor det føles sårt og som et ganske stort tap. Jeg opplever likevel at jeg takler det bra, og at jeg bærer den «skadede» kroppen min med en viss stolthet, fastslår Merete.

Ærlig beskriver 51-åringen hvordan hun i løpet av alle årene som syk har opplevd å miste mange venner på veien. De har gått lei av stadig å spørre om hun vil bli med, for så å erfare at hun avlyser i siste liten fordi kroppen rett og slett ikke orker noe så enkelt som et kafébesøk, en vennefest eller liten hyttetur.

– Folk ser naturlig nok ikke alle de kreftene du som syk må mobilisere i forkant av slike aktiviteter, og hva det faktisk koster deg å være med. De ser ikke de dagene du i etterkant blir liggende rett ut i sengen, ute av stand til å gjøre noe som helst.

– Etter hvert som tiden går, lærer man seg å velge ut og prioritere enkelte ting å være med på. Da spiller jeg på en måte et lite «skuespill» som den Merete jeg var før jeg ble syk, og jeg storkoser meg og nyter det lille friminuttet fra sykdommen, sier 51-åringen.

VENDEPUNKTET

Det er så lett å bli oppfattet som lat når man lever med en usynlig sykdom, men sannheten er at man spiller frisk og ikke syk, påpeker Merete. Som oftest er det eneste man ønsker å være som alle andre, men kroppen spiller ikke på lag og det er ikke bare å skjerpe seg eller ha positive tanker.

– Jeg har brukt mye tid og energi på å komme meg dit jeg er i dag. Ikke sjelden har jeg overvurdert meg selv, for så å ha gått på en smell, men har nå funnet en fin balanse som gir meg så god livskvalitet som mulig, sier Merete.

Hele veien har hun brukt naturen og gåturer i frisk luft som den rene medisinen. Mens turene i starten var korte og kun på flatmark, noen ganger bare noen skritt ut på gårdsplas-

sen for å få litt frisk luft og dagslys, så går 51-åringen nå stadig på nye toppturer. Det gjør underverker både for den mentale og fysiske helsen. Og ikke minst en stor følelse av mestring.

– Jeg trenger ikke nødvendigvis å gå så altfor langt. Det å kunne nyte omgivelsene og roen er for meg det aller viktigste: Å kjenne alle de ulike luktene, oppleve skiftende vær og føle vinden i ansiktet. Hodet mitt vil så mye, men noen ganger sier kroppen stopp. Selv om den fysiske formen har blitt bedre, så må jeg hele tiden prøve meg frem og se hvor mye jeg tåler, forteller Merete.

En tilfeldig prat med en hyggelig nabo skulle vise seg å få stor betydning for

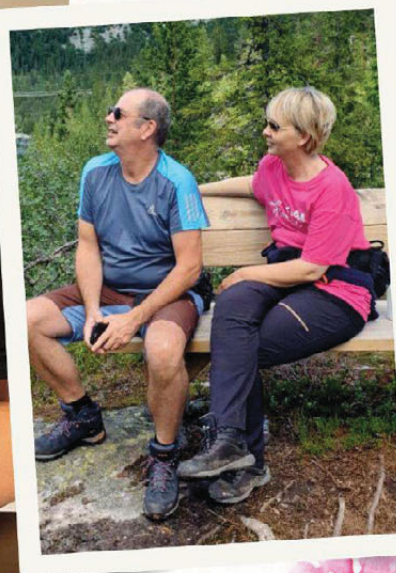
51-åringen. Hun fortalte om et treningssstudio ved navnet «Feelgood» hvor maskinene går av seg selv og sørger for at du trener også sittende, dersom du ikke velger å bruke dem manuelt.

– Tanken på at jeg hørte hjemme på et treningssenter hadde aldri slått meg, men helt fra første øyeblikk ble jeg utrolig godt tatt imot og følte meg så hjemme. Styrketreningen betyr så mye for meg, og jeg merker at den har stor effekt på kroppen.

– Ikke minst opplever jeg her et fantastisk sosialt fellesskap hvor alle er velkomne – både med og uten «skavanker». Treningssenteret har til og med gitt meg muligheten til å komme litt ut i arbeidslivet igjen, og jeg

KJÆRLIGHET:

Samboeren har hele veien vært en uvurderlig støtte for Merete.



TAKKNEMLIG: Merete stortrives på treningssenteret hvor hun også får jobbe som veileder en gang i uken.

er så heldig å få jobbe som veileder her én gang i uken, smiler Merete.

Endelig kjenner hun på en slags etterlenget normalitet og legger ikke skjul på at det betyr enormt mye. Fremdeles må 51-åringen planlegge godt og gi kroppen hvile når det trengs. Fokus er på å skape gode øyeblikk i hverdagen.

– Selv om jeg nå er kreftfri, vet jeg jo at sykdommen kan komme tilbake. Jeg gjør alt for å ha en så god livskvalitet som mulig, og det føler jeg at jeg etter alle disse årene klarer. Å sitte og vente på bedre dager som kanskje ikke kommer er ikke et alternativ for meg, og jeg har tatt et helt bevisst valg om å leve her og nå, sier Merete. •

**LETT Å
MIKSE**

Pastellfargede planter kan lett kombineres med alle farger.

HORTENSIA: Kafébesøk under syrinhortensiaen med kortreiste solsikker i vase. Syrinhortensia har nydelig blomstring som endrer farge gjennom sesongen. Blomstene kan starte med hvite/kremhvite nyanser og deretter skifte ettersom sesongen skrider fram til limegrønne og rosa toner. H4-5.



KNOLLER: Mange georginer kommer i flere farger og fasonger. Georginer/dahlia 'Zingaro' har sjateringer fra gult innerst via lysegult til rosa blomstertupper.



SOMMERLIG BLOMSTRING: Solsikke og kosmos i opphøyet forening. Solsikke 'Coconut Ice' omringet av pyntekorg cosmos 'Apricotta'

Pastellfryd

Skap magi i hagen med plommenes pastellfargede palett – fra lysegult til rosalilla.

TEKST OG FOTO: Jane Ødegaard



FLUFFY: Sensommerstauden blodtopp Sanguisorba 'Pink Brushes' har kul og unik fasong.

STORSLÅTTE BLOMSTER: Omkranset av bringbærbusker pynter en bukkett med rosa og lysegule solsikker opp trappen.



SINNIA: Sommerblomsten frøkenhatt Zinnia elegans 'Queeny Lime Red' har fylte blomster på høye stilker.

SØTE KARAMELLER: Sommerfloks 'cherry caramel' er en ettårig sommerblomst med deilige nyanser i karamell og rosa. Ypperlig til snitt.



GLADIOL: Miks av gladiolene 'Wine and Roses' og 'Green Star' gir en vakker pastellpalett i hagen der de høyreiste stikker opp. Gladioler gjør seg ypperlig i blomstervasen, og har lang holdbarhet.





FREMHEVER

For å framheve pastellfargede blomster er en vegg med mørke planter en nydelig kontrast.

SEINSOMMERBUKETT:

Kombinerer du pastell med mørke planter skaper du en vakker og fortryllende atmosfære som framhever blomstene på en rolig delikat måte.

POPULÆRT MED PASTELL

Med blomster i pastellfarger får du en drømmende atmosfære i hagen din. Pastellfarger er duse, bleke farger som ligger på den lyse enden av fargespekteret. Fargene er rosa, fersken, gul, mintgrønn, lysblå og lavendel.

Noen blomster har to ulike farger på samme blomst. Det heter bicolor eller variegering, hvor kronbladene har forskjellige farger i sentrum eller på kanten av kronbladet, eller de har et tilfeldig eller fast mønster i flere farger. Et annet fargefenomen kan være at blomstene skifter farge etter hvert som de modnes.

Gult til rosa er en naturlig og attraktiv fargekombinasjon. Blomster utvikler farger som skal tiltrekke seg pollinatorer. Gjennom farger klarer pollinatorer lettere å finne blomster som inneholder pollen og nektar.

Både gult og rosa er farger som er svært synlige for pollinatorene. Ved at blomstene har en kombinasjon av disse fargene øker sjansen for pollinering. Jordens pH, sollys og temperatur påvirker også fargen på blomstene dine.

Kilder: snl.no, uio.no, floriss.no, botaniskforening.no, planteportalen.no, blomsterhagen, rhs.org.uk



SOLSTRÅLE: Solhatten *Rudbeckia subtomentosa* 'Henry Eilers' stråler i bedet sammen med en rosa litt lavere variant av hjortetrøsten *Eutrochium dubium* 'Baby Joe'.

LUFTIG PYNT: Pyntekorg *Cosmos bipinnatus* 'Apricotta' er en populær sommerblomst av mange grunner. Blomstrer rikelig, tåler det meste av skadedyr og vær og er flott som snittblomst.

ALT PÅ ETT BRETT

Lettvint, fargerikt og ferdig på 30 minutter.
Disse smaksrike ovnsrettene lager seg selv i langpannen.
Akkurat det vi trenger når hverdagen vender tilbake.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Nanette Narøy

GNOCCHI-TIPS!

Gnocchi er en italiensk pastavariant av potet, mel og egg. Du finner dem blant fersk pasta i butikken.

Pølsepanne med gnocchi, blomkål og mozzarella

Denne middagen lager seg nesten selv. Fersk gnocchi får sprø skorpe og osten smelter perfekt når den legges på helt til slutt.

4 porsjoner

500 g gnocchi (se tips)
300 g salsiccia (se tips)
 ½ blomkål
 200 g cherrytomater
 1 hvitløkfedd
 2 ss olivenolje
 ½ ts tørket timian
 ¼ ts tørket rosmarin
 ¼ ts salt
 ½ ts pepper
 125 g mozzarellakuler
 frisk basilikum
 balsamicokrem

Del blomkål i små buketter. Ha gnocchi, blomkål og tomater på et stekebrett. Rør sammen olivenolje, finhakket hvitløk, timian, rosmarin, salt og pepper og fordel over. Bland godt. Klem salsiccia ut av skinnen til små kjøttboller. Fordel dem jevnt utover brettet. Stek midt i ovnen ved 220° i 15–20 minutter, til gnocchi er gyllen og kjøttbollene er gjennomstekt.

Ta brettet ut og fordel mozzarella over. Varmen fra formen er nok til å smelte osten lett. Topp med frisk basilikum og balsamicokrem før servering.

PØLSETIPS!

Salsiccia er en krydret svinepølse i italiensk stil. Du kan også bruke chorizo eller annen rå pølse – eller droppe den helt for en vegetarisk versjon.



GRØNT & FRISKT

Server friske grønnsaker rå eller gi dem et kjapt oppkok og skyll dem raskt i kaldt vann.

Asiatisk svinefilet med brokkoli, gulrot og BBQ-saus

En smaksbombe med inspirasjon fra Asia, alt tilberedt i en langpanne. Klar på 30 minutter.

4 porsjoner

600 g indre- eller ytrefilet av svin
 3 gulrøtter
 1 brokkoli
 1 vårløk
 1 ss nøytral olje
 salt og pepper
 sesamfrø

ASIATISK BBQ-SAUS:

1 ss soyasaus
 2 ss søt soyasaus eller hoisin-saus
 1 ts honning
 1 hvitløkfedd
 1 ts revet ingefær
 1 ts chilisaus (ev. ketchup)

TIL SERVERING:

ris eller nudler
 friske grønnsaker som sukkererter, spinat, vårløk eller reddiker i tynne skiver

Finhakk hvitløk og rør sammen ingrediensene til sausen.

Tørk svinefileten og pensle med halvparten av sausen. La gjerne marinere i kjøleskap i noen timer eller over natten.

Skrell gulrøtter og skjær i staver. Del brokkoli i små buketter. Ha grønnsakene på et stekebrett eller langpanne og drypp over olje, salt og pepper.

Legg svinefileten på brettet. Stek midt i ovnen ved 200° i ca. 20 minutter, til kjøttet har en kjernetemperatur på 65 °C for rosa og saftig kjerne, eller 70 °C for gjennomstekt.

La kjøttet hvile noen minutter etter steking.

Dryss over sesamfrø og finhakket vårløk før servering. Skjær kjøttet i skiver og server med grønnsakene, ris eller nudler og resten av sausen.



FAJITAS

Fajitas er en populær texmex-rett servert i tortilla-lefser. Kylling er kanskje det vanligste fyllet, men reker smaker også nydelig.

Rekefajitas med hjemmelaget salsa

Sleng saftige reker og farge-rike grønnsaker i langpannen, lag en kjapp saus og nyt suksessen i en myk tortilla.

4 porsjoner

KRYDDERBLANDING:

1 ts spisskummen
1 ts oregano
1 ts paprikapulver
1 ts hvitløkpulver
½ ts havsalt
½ ts pepper

SALSA:

1 rød paprika
2 tomater
½ rødløk
3 hvitløkfedd
2-3 ss olivenolje
1 ts limesaft
sukker og chilisaus etter smak

REKER:

1 rød paprika
1 gul paprika
1 grønn paprika
½ rødløk
500 g argentinske villreker eller scampi
1-2 ss olivenolje

SERVERING:

8-10 små tortillalefser
rømme
1 avokado
1 lime
1 neve frisk koriander

Bland alle krydderne i en skål. Ha grovhakket paprika, tomater, løk og hvitløk på et stekebrett eller i en langpanne. Drypp over olje og halvparten av krydderblandingen. Stek midt i ovnen ved 200° i ca. 15 minutter.

Press hvitløken ut av skallet og kjø alt til en jevn saus med stavmikser. Smak til med salt, pepper, limesaft og ev. chilisaus.

Skjær grønnsaker i strimler. Bland med reker, resten av krydderblandingen og olje.

Ha over på stekebrettet og stek midt i ovnen ved 200° i 8-12 minutter, til rekene er gjennomstekt og grønnsakene møre.

Varm tortillalefser. Server rekene med grønnsakene, tacosausen, rømme, avokado, limebåter og koriander.

TIPS!

Bakepulver i krydderblandingen bidrar til ekstra sprøtt kyllingskinn.



Sprøstekt kylling på gurkemeieris med urtesaus

Saftig kylling stekes på rist over ris kokt i kyllingkraft og gurkemeie. Serveres med en urtesaus inspirert av Aji Verde fra Peru.

4 porsjoner

600 g kylling overlår med skinn og ben
1 ts bakepulver
½ ts salt
1 ts paprikapulver
1 ts hvitløkpulver
1 ts løkpulver
½ ts pepper
3½ dl basmatiris
2 ts gurkemeie
5 dl kyllingkraft
olivenolje
granateplekjerner
friske urter

KORIANDERDRESSING:

1 bunt koriander
1 håndfull basilikum eller andre grønne urter
1 grønn chili eller jalapeño
1 hvitløkfedd
1 ss limesaft
1 dl majones
½ dl rømme
salt og pepper

Skyll ris i kaldt vann og legg på et stekebrett.

Rør gurkemeie ut i kraften og hell over risen. Rør slik at ris og kraft fordeles seg jevnt på brettet.

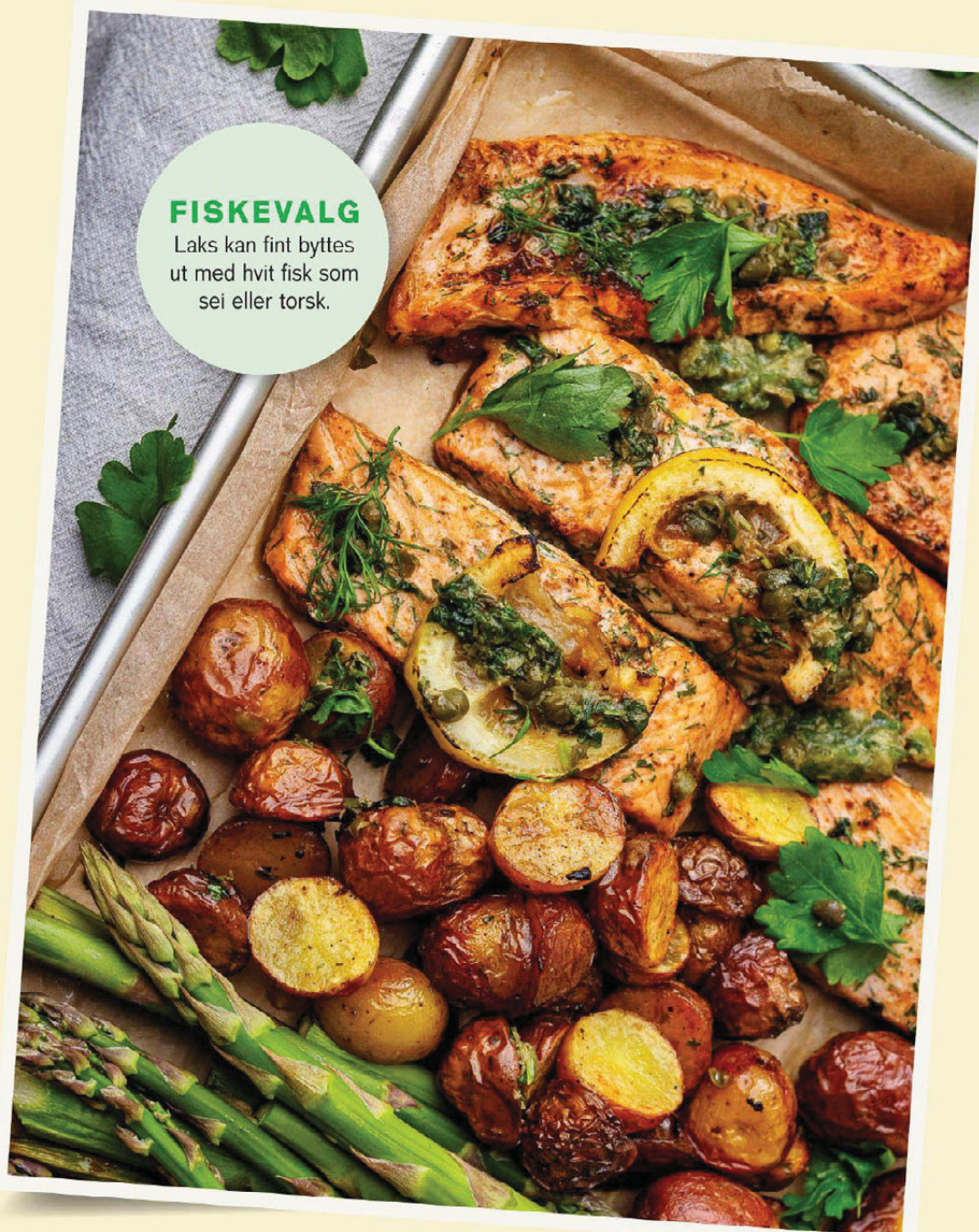
Bland bakepulver, salt, paprikapulver, hvitløkpulver, løkpulver og pepper og gni det inn i kyllinglårerne. Drypp litt olivenolje over. Legg kyllingen på en rist og plasser den over stekebrettet med ris og kraft. Stek midt i ovnen ved 180° i 35–40 minutter, til risen er mør og kyllingskinnet sprøtt. Bruk ev. grillfunksjon de siste 3–5 minuttene.

Dressing: Kjør urter, chili, hvitløk og limesaft glatt med en stavmikser eller kjøkkenmaskin. Tilsett majones og rømme og smak til med salt og pepper.

Server kylling og ris med granateplekjerner, urter og korianderdressing.

FISKEVALG

Laks kan fint byttes ut med hvit fisk som sei eller torsk.



Ovnsbakt laks med poteter, asparges og kaperssmør

En komplett og imponerende fiskemiddag på ett og samme brett.

4 porsjoner

500 g småpoteter
1 ss olivenolje
½ ts salt
½ ts pepper
½ sitron
700 g laksefilet uten skinn og ben
1 bunt asparges
1 ss finhakket dill
1 ts røkt paprikapulver

KAPERSSMØR:

2 ss smeltet smør

1 ss kapers
1½ ss sitronsaft
2 ss finhakket persille

Del potetene i to og fordel dem utover et stekebrett. Drypp olivenolje og krydre med salt og pepper. Stek midt i ovnen ved 220° i 15–20 minutter til de er nesten møre. Bland sammen dill, paprikapulver, salt, pepper og litt olje. Gni blandingen over laksefileten.

Knekk av den nederste trevlele delen av aspargesen. Flytt potetene til siden i

stekebrettet og legg laks og asparges ved siden av. Legg noen sitronskiver over laksen. Senk temperaturen til 200° og stek videre i ca. 12 minutter til laksen er gjennomstekt og aspargesen mør.

Rør sammen kapers, smør, sitronsaft og persille. Server retten med kaperssmøret, ekstra sitron, dill og gjerne litt rømme ved siden av.

OSTETIPS!

Halloumi er en halvfast kypriotisk ost som ikke smelter. Får du ikke tak i den, kan du bruke grilllost.

Ovnsbakte rotgrønnsaker med ost og honning-dressing

Sprøstekt ost og bakte grønnsaker dominerer i en lun salat som metter. Perfekt alene, i wrap eller som tilbehør.

4 porsjoner

OVNSBAKTE GRØNNSAKER OG HALLOUMI:

1 polkabete
1 pastinakk
½ sellerirot
½ squash
250 g halloumi (se tips)
½ ts paprikapulver
½ ts tørket timian
1 ss olivenolje
salt og pepper
65 g babyspinat

DRESSING:

1 ts dijonsennep
2-3 ss honning
1 ss olivenolje
1 ss sitronsaft
1 ts eplesidereddik
salt og pepper
finhakket gressløk eller timian

Skrell rotgrønnsakene og kutt dem i staver. Ha dem på et stekebrett og vend med olje, salt og pepper. Stek midt i ovnen ved 220° i 20 minutter.

Kutt squash og halloumi i skiver. Legg dem på en rist over rotgrønnsakene, pensle med litt olje og krydre med paprikapulver, timian og pepper. Stek videre i 10 minutter, gjerne med grillfunksjon mot slutten.

Rør sammen ingrediensene til dressingen. Smak til.

Server den lune formen med frisk babyspinat og dressing.

Ønskes en mer mettende rett, passer det godt med kokt quinoa eller couscous til.

Mini oste- kaker

Hva er mer lekkert enn en ostekake med bringebær og gelélukk? Det må være porsjonsvarianten.

8 stk.

BUNN:

12 Digestive kjeks

3 ss smør

OSTEFYLL:

1 pk. sitrongelé

200 g kremost naturell

3 ss melis

3 dl fløte

GELÉLOKK OG PYNT:

1 pk. rød gelé

friske bringebær

Bunn: Knus kjeks i en kjøkkenmaskin i en plastpose som du kjevler over. Smelt smør og bland godt. Fordel massen i 8 porsjonsformer og press jevnt sammen. Sett kjølig mens ostekremen lages.

Fyll: Lag sitrongelé etter anvisning på pakken, men med 2½ dl vann. Avkjøl noe. Pisk kremost og melis luftig. Spe med sitrongeleen mens vispen går til en jevn røre. Pisk fløte til krem og vend inn. Fordel ostekremen over kjeksbunnene og la stivne, ca. 1 time i kjøleskapet.

Lokk og pynt: Smelt rød gelé på svak varme. Avkjøl noe så ikke geleen smelter ostekaken når den helles over. Sett kaldt til geleen er stiv, 3-4 timer. Pynt med bringebær.

Mor Hubros tips!

Å lage fine porsjonskaker blir enklere med proft utstyr. Her er det brukt kakeringer i metall. Halve bringebær er satt rundt ringen før ostemassen er helt oppi. Du kan også bruke sylinderformer i silikon og klemme kakene ut. Begge deler får du på nett og i kjøkkenbutikker. Vil du gjøre det enkelt, bruker du glass og legger bringebærene oppå eller lar dem stivne i geleen.





Medisinsk ansvarlig: Tor Austad

Fokus på helsen din

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



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72
austaddiagnostikk.no

BLI ABONNENT PÅ **rom123**

Nå får du 6 utgaver av
rom123 + 4 stk delikate
Alv dessertkåler fra
Wik & Walsøe for
kun 249*

**kr 49 i porto for utsendelse av gaven*

**BESTILL PÅ SMS:
SEND ROM12 TIL 2205**

SE HVOR MYE DU SPARER:

6 utgaver av ROM123 i butikk:	kr 654,
Verdi gave:	kr 996
Totalverdi:	kr 1650
Din pris:	kr 249*

Du sparer: kr 1401

**+ kr 49 i porto*



Abonnementet løper inntil du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet vil faktura for neste periode være kun 363,- for 6 utgaver.

Derfor trenger du **FETT I MATEN**

**Fett blir ofte forbundet med noe usunt.
Men stemmer egentlig det? Se hvor viktig fett er!**

TEKST: Maria Kurth FOTO: Getty Images

KILDER: Marte Ulltang, klinisk ernæringsfysiolog og Kristiane Stormoen, klinisk ernæringsfysiolog.

Du trenger fett i kostholdet. Her har vi laget en oversikt for deg som viser hvorfor fett er bra for kroppen din.

ENERGINIVÅET

Fett, protein og karbohydrater er næringsstoffer som inneholder energi. Når vi spiser mat, overføres denne energien fra maten til kroppen. Fett er det mest energirike næringsstoffet og har over dobbelt så mye energi som karbohydrater og protein. Derfor er fettrik mat mer kaloririk, og du vil få i deg mer energi hvis du spiser mat med mye fett sammenlignet med et magert kosthold. Fett som ikke brukes i prosesser i kroppen, blir lagret i fettvev som et eget energilager i kroppen. På den måten er fett spesielt viktig som energikilde når vi er i ro, og når kroppen går tom for karbohydrater, for eksempel når vi trener. Sammenlignet med lagrene av karbohydrater som finnes i kroppen, er fettlagrene over 50 ganger så store.

NERVESYSTEMET

Fett er en viktig del av alle celler i kroppen, inkludert nervecellene.

Blant annet bidrar fett til å beskytte og isolere nerveceller og til å øke hvor fort signalene beveger seg i nervesystemet. Det er viktig for normal funksjon i nervesystemet. Ved mangel på fett kan nervecellene få trøbbel med å signalisere, noe som blant annet kan påvirke muskelcellene og vår evne til å kontrollere musklene våre. Omega 3 og 6 er essensielle fettsyrer og er helt nødvendige for å opprettholde normale kroppslige funksjoner. De spiller en viktig rolle i utviklingen av nervesystemet og bidrar til vekst av nerveceller og kontakt mellom dem.

BLODSYSTEMET

Siden fett ikke er vannløselig, trenger det hjelp fra andre stoffer til å fraktes rundt i blodet. Lipoprotein inneholder kolesterol som kroppen selv produserer, og det hjelper til med å frakte fettsyrer rundt i blodet. Når vi får i oss mye fett, kan kolesterolet øke fordi det fraktes mer fett i blodet. Spesielt mettede fettsyrer ser ut til å øke kolesterolet-nivået. Høyt kolesterol er forbundet med økt risiko for hjerte- og karsykdom. Ved å bytte ut mettede fettsyrer med flerumettede fettsyrer, kan du

senke kolesterolnivåene og dermed også risikoen for hjertesykdom.

HORMONENE

Fett er den viktigste grunnsteinen i hormoner og har stor betydning for regulering av hormonproduksjonen. Når du får i deg for lite energi, kan du få en endring i hormonnivåene i kroppen. Hormonene som styrer appetitten vår opp og ned blir påvirket slik at vi blir mer sultne, og vi kan få mindre østrogen og testosteron i kroppen. Det kan blant annet føre til ustabil eller fraværende menstruasjon, og over tid kan det påvirke fruktbarheten til både menn og kvinner. Derfor er det viktig å få i seg nok mat og energi i form av karbohydrater, fett og proteiner.

APPETITTEN

Fett påvirker appetitten vår på flere måter. Appetitten styres av to ting: Behovet for balanse og behovet for belønning. Spesielt fett og sukkerholdig mat påvirker belønningssystemet. Når vi spiser fett, blir vi belønnet ved at det skilles ut flere kjemiske stoffer, blant annet dopamin som påvirker belønningssenteret vårt. Da får vi følelse av

GODT FOR DEG: Jo da, du skal ha litt fett hver dag. Unn deg en god ekstra virgin olivenolje.



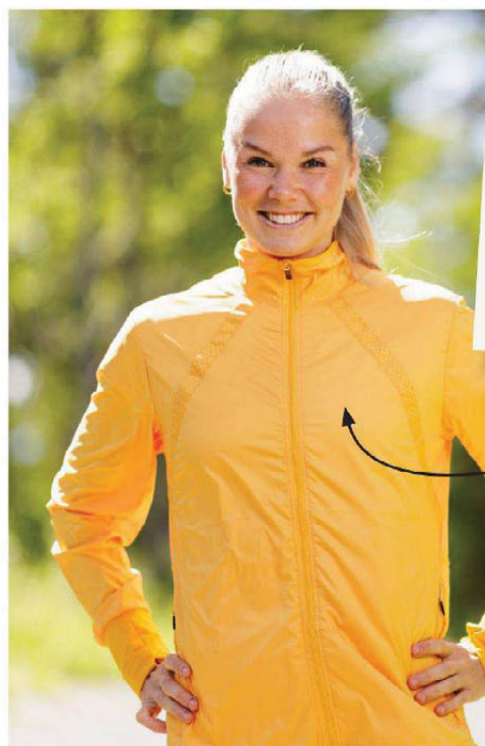
HVER DAG: Det er anbefalt at vi inntar en neve usaltede nøtter om dagen.



velvære, og hjernen får signal om at dette var bra, og at du bør gjøre det igjen. Hvis vi får i oss for mye energi over tid, og dermed også lagrer denne som fett, vil fettlagrene øke. Da vil kroppen skille ut et signalstoff som kalles Leptin, som justerer ned sultfølelsen. I tillegg senker fettrik mat hastigheten på fordøyelsen vår og bidrar til økt metthetsfølelse.

HJERNEN

Hjernen er det mest fettrike organet i kroppen. Den består av 60 prosent fett, og mye av det er omega 3 og omega 6. Siden hjernen i stor grad er bygd opp av fettsyrer, er den avhengig av fett for å fungere optimalt. Studier tyder på at DHA, en omega 3-fettsyre, kan bidra til å opprettholde normal hjernefunksjon, slik som for eksempel læring og hukommelse. Med andre ord må hjernen ha påfyll av dette fettet for å fungere som normalt, og det får du i deg ved å spise fet fisk, tran, nøtter og frø. •



EKSPERTENE:

- Kristiane Stormoen, klinisk ernæringsfysiolog. Du kan følge henne på instagram: @prestasjonsernaering.
- Marte Ulltang er klinisk ernæringsfysiolog grunnlegger av sMarte matvalg.

SPIS FETT!

Fett har mange viktige funksjoner i kroppen vår. Fettvevet er vårt viktigste energilager og beskytter de indre organene våre mot støt og slag. Fett støtter immunsystemet, bygger opp alle celler i kroppen og tilfører livsnødvendige, essensielle fettsyrer som omega 3 og 6 til kroppen.

Gode kilder til fett

Sammensetningen av fettsyrer i maten er viktig. Derfor anbefales det å spise et variert kosthold slik at man får i seg de ulike typene av fett. De norske kostrådene anbefaler også å begrense inntaket av mettet fett. Det betyr ikke at mettet fett er farlig eller noe man må unngå, men å bytte ut mettet fett med umettet fett er positivt for helsen.

KILDER TIL UMETTET FETT

Planteoljer, oliven, avokado, nøtter, frø, fet fisk og tran. Tran og fet fisk er viktige kilder til omega 3.

Kilder til mettet fett

Fete kjøttprodukter som kjøttdeig, salami, pølse og lignende. Fete meieriprodukter som rømme, fløte, smør og ost.

PRAKTISKE RÅD

- Velg matoljer og myk margarin fremfor hard margarin og smør.
- Spis fet fisk to til tre ganger i uken.
- Velg magert kjøtt og magre meieriprodukter fremfor de fete variantene.

Hva er fett?

Fett er et av tre energigivende næringsstoffer i maten vi spiser sammen med karbohydrater og proteiner. Nesten all fett i maten og i kroppen er triglyserider, altså molekyler som er satt sammen av glyserol og tre fettsyrer. Hvilke type fettsyrer glycerolmolekylet har festet til seg, avgjør om fett er mettet eller umettet.

VIKTIG KILDE

Fett er ofte forbundet med vekt og kropp og blir gjerne sett på som usunt. Men fett er mye mer enn bare energi, og vi er helt avhengige av å inkludere fett i kostholdet for å holde oss sunne og friske.

Mettet vs. umettet fett

Vi skiller mellom mettet, enumettet og flerumettet fett. Umettet fett er en samlebetegnelse for enumettet og flerumettet fett. De flerumettete fettsyrene er essensielle, noe som betyr at vi må få dem i oss via mat eller kosttilskudd. Enumettete og mettede fettsyrer kan kroppen produsere selv ved behov.

ØKT RISIKO

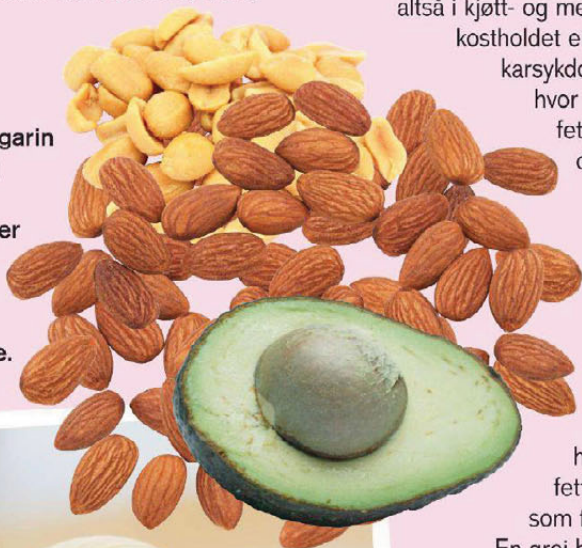
Mettet fett finner vi hovedsakelig i animalske matvarer, altså i kjøtt- og meieriprodukter. For mye mettet fett i kostholdet er knyttet til økt risiko for hjerte- og karsykdommer, så det kan være lurt å begrense hvor mye mettet fett man får i seg. Mettet fett kjennetegnes ved at det blir hardt når det står i kjøleskapet, slik som smør.

Huskeregel

Enumettet og flerumettet fett er umettet fett og omtales ofte som det «sunne fett». Det er fordi det, i motsetning til mettet fett, bidrar til å senke kolesterolet. Det er derfor anbefalt å erstatte mettet fett i kostholdet med flerumettet fett. Umettet fett er flytende ved kjøleskapstemperatur, som for eksempel olivenolje og rapsolje.

En grei huskeregel er derfor at fett som ikke holder seg flytende i kjøleskapet, inneholder mye mettet fett og/eller transfett. Vi finner også umettet fett i matvarer som fisk, avokado, nøtter og tran. Flerumettet fett, som Omega-3 og Omega-6, må tilføres via maten vi spiser, ettersom kroppen vår ikke klarer å lage disse selv.

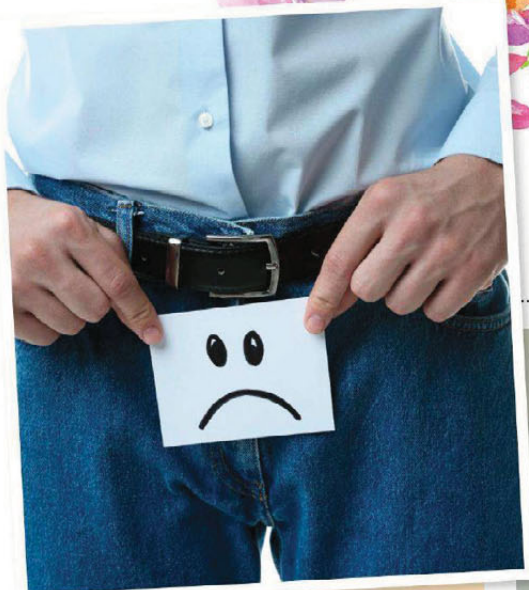
HARDT: En god huskeregel er at mettet fett blir hardt i kjøleskapet. Velg derfor gjerne matoljer og myk margarin fremfor hard margarin og smør.



DERFOR ER DEN BEST

Allerede for 3000 år siden uttalte Hippokrates at «Om du har et problem, skal du ri». **Her ser du hvorfor:** Alltid god tid: En hest har det aldri travelt. Aksepterer hele deg: Den ser deg som en del av flokken sin som den vil beskytte og passe på.

Kilde: Høgskulen på Vestlandet/Forskning.no



NY VAKSINE

3150 personer i Norge fikk påvist gonorré i 2024. Dette var en økning på 6 % fra året før, og stadig flere godt voksne blir smittet. I England innfører de nå et vaksineprogram etter at tallet lå på skyhøye 85 000 tilfeller i fjor. Det er i første omgang risikopersoner, inkludert homofile og bifile menn, som blir tilbudt vaksinen.

Kilde: NHL.no

DRIKKER MINDRE

Personer som bruker slankemedisin drikker mindre. Det viser en forsk studie. Hva som er årsaken, vet forskerne ennå ikke, men en teori er at medisinen demper suget etter både mat og alkohol. Et ønske om å legge om til en sunnere livsstil, kan være en annen.

Kilde: Forskning.no



Hvordan har du det?

Her er rådene som gir god psykisk helse.

• **Gjør noe meningsfullt:** Hva er det som gir deg en god følelse og som betyr noe for deg? Kanskje er det å gå en tur, hjelpe andre, reparere noe som er ødelagt, lese en god bok, lære noe nytt, besøke en som sitter mye alene.

• **Gjør noe aktivt:** Når kroppen er i bevegelse, kommer tankene over på andre ting og vi får det som regel bedre. Og jo oftere og mer regelmessig du klarer å være aktiv, desto bedre. Kanskje kjenner du noen som vil være med på den aktiviteten du foreslår? Vær ute i naturen, gå en tur, tren med en aktivitet du liker, bygg noe, ha et

håndarbeid liggende i sofaen som du kan drive med innendørs, lag mat.

• **Gjør noe sammen med andre:** De aller fleste har det bedre når de har mennesker rundt seg. Det å få være sammen med andre er godt for oss og gir mening. Besøk en venn eller slektning, bli med på et arrangement eller en aktivitet der du bor, ring noen du kjenner. Sosialt samvær med andre er godt for deg, men er også fint for dem du er sammen med. Det betyr at du kan få det bedre selv, samtidig som du bidrar til at andre får det bedre.

Kilde: Helsenorger.no

VEKTKONTROLL

Helene (39) la på seg mange kilo etter fødselen. Et bedagelig sofaliv om kveldene sørget for at kiloene både kom og ble værende. Takket være Sugar Cut™ Gummies og en ny livsstil har Helene gått ned utrolige 25 kg på 17 måneder.

HELENE HAR GÅTT NED

25 kg med hjelp av Sugar Cut



Helene (39) er mamma til 7 år gamle tvillinger. Etter 6 år med IVF, etterfølgende graviditet og amming, var det deilig å tilbringe kveldene i sofaen. Helene spiste middag etter at tvillingene hadde lagt seg for kvelden, og deretter

ble det både chips og smågodt. Hun orket heller ikke å trene. Sakte, men sikkert la hun på seg.

Sugar Cut og gode vaner

En dag fikk Helene nok, og tenkte at hun måtte gjøre noe. -Jeg sluttet

å spise etter klokken 18.00, begynte å trene og kuttet ut sukkerinntaket. Sugar Cut™ Gummies og Apple Cider™ var, og er fremdeles, til god hjelp. -Nå er jeg snart i min beste form i en alder av 39 år. Jeg er enda ikke helt i mål, men jeg gir meg ikke nå. Gode vaner og Sugar Cut™ har hjulpet meg noe helt vanvittig, og jeg har nå klart å gå ned 25 kg på 17 måneder.

Å forbrenne kalorier har aldri smakt så godt Sugar Cut™ Gummies er både sukkerfrie og veganske, og har en frisk smak av grapefrukt. Produktet inneholder organisk kromgjær, som kan bidra til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.



TIPS: Sugar Cut™ Gummies kan hjelpe deg med å opprettholde et normalt blodsukkernivå og forbrenne kalorier. Du tar ganske enkelt 1 til 2 gummies 20 minutter før du spiser et karbohydratrikt måltid.

NYHET!



Balansert blodsukkernivå

Sugar Cut™ Berberine fra New Nordic er et nytt kosttilskudd, utviklet og produsert i Sverige. Hovedingrediensene er ekstrakt av berberisbær og hvite morbærblader i tillegg til blant annet krom. Krom bidrar til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

sunkost life med24.no



www.newnordic.no
Online Store



Getty Images

— Jeg ga aldri opp håpet om et bedre liv

Å vokse opp i et alkoholisert hjem hvor ingen brydde seg om hennes følelser, holdt på å knekke Guro (52). Hun dro spøkelsene med seg videre. — Jeg ga likevel aldri opp håpet om å etablere et nytt og godt liv, forteller hun.

Når pappa tok frem hjemmebrentflaske nummer to for kvelden, var radaren skrudd av for hvordan andre hadde det. Jeg tror aldri han la merke til uroen i blikkene til sine to døtre. Den angsten måtte vi håndtere alene. Lillesøsteren min fikk som regel mamma omsorg, mens jeg måtte klare meg selv. Søsteren min ble nemlig født døv, så folk var generelt snillere med henne, forteller Guro.

Faren hennes slo hver gang han var full.

– Det var bare meg han slo. Kanskje irriterte jeg ham, eller kanskje var det mest logisk at det ble «hun eldste»?

Etter mange år med slike opplevelser sto hun igjen med et kaos av følelser.

– De har jeg brukt resten av livet på å håndtere. Det har fått store konsekvenser, sier hun.

VANSKELIG OPPVEKST

Faren hennes lever ikke lenger i dag. Hun minnes ham som en med svært kort lunte. Heldigvis var han sjømann og mye borte. Også mamma, som slet med epilepsi, kviknet til da. Når han var hjemme vanket det ørefiker om hun for eksempel ikke spiste opp maten sin.

– Han kunne også ta tak i det lange håret mitt og dra meg bortover gulvet. Jeg hadde veldig mange blåmerker rundt omkring på kroppen. Det som gjorde mest vondt, var likevel at mamma aldri prøvde å stoppe ham. Hun strekker hånden ut etter kaffekoppen og snurrer den taust rundt.

– Hadde du noen å søke ly hos?

– Nei, svarer hun enkelt.

– Heller ingen venner. Jeg var et venneløst mobbeoffer på skolen.

– Trøstet moren din deg aldri?

– Hun hadde sikkert mer

enn nok med å ta seg av lillesøsteren min. Selv om jeg ikke kan husket at hun trøstet meg, vil jeg gjerne tro at mammaen min elsket meg innerst inne!

SLÅTT OG MISBRUKT

Som 14-åring orket ikke Guro mer. Hun tok kontakt med helsesøsteren på skolen og fortalte at hun ble slått hjemme. Og helsesøsteren tok affære.

– Utrolig nok skulle den neste fasen i livet mitt bli enda verre, sier Guro, som trenger en liten pause før hun forteller videre.

– Jeg ble flyttet til en institusjon med mange røffe ungdommer. Der ble jeg både slått, spyttet på og misbrukt.

– Misbrukt – av hvem?

– En eldre gutt. Hun trekker resignert på skuldrene og påstår det ikke var noen uvanlig hendelse.

– Sa du fra til de ansatte?

– Det var en gylden regel om på institusjonen om ikke å sladre. Dessuten hadde jeg dårlig erfaring når det gjaldt å bli lyttet til av voksne.

Senere ble hun flyttet til et beredskapshjem.

– Damen jeg bodde hos var også alkoholiker. Hun plasserte meg i et stort, pent rom når mamma kom på besøk. Ellers sov jeg i et kott.

– Sa du ikke fra til moren din?

– Jo, men hun mente at jeg fantaserte. «Det er bestandig noe løgn og tull med deg, Guro», sa hun og kuttet kontakten med meg. Jeg tror hun var redd for at Barnevernet skulle hente lillesøsteren min også.

OMSORGSBEHOV

I løpet av halvannet år flyttet Guro 12 ganger mens hun var under Barnevernets omsorg.

– Min trøst og hjelp ble støttekontakten Jeanette. Jeg bannet og svertet overfor henne, og det hendte også at jeg langet ut neven, men

hun ga meg aldri opp. Hun hadde også egne barn, men ga meg lov til å bruke kjellerstuen hennes. Dit dro jeg med meg narkomane inn om natten, sier Guro og himler med øynene over seg selv.

– Hvordan i all verden kunne jeg gjøre noe sånt, sier hun og rister oppgitt på hodet.

– Fordi?

– Ene og alene for å hjelpe mennesker.

– Ikke for selv å ruse deg?

– Aldri! Jeg har merkelig nok hverken ruset meg på stoff eller alkohol. Og det er jeg stolt av!

TVILLINGER

Hun var i 20-årene da hun ble gravid og fikk tvillinger, en gutt og en jente.

– Faren deres var selvsagt alkoholiker. Det har vært en rød tråd i livet mitt, sier hun ærlig.

Han mistet foreldreretten, og hun fant en ny mann.

ikke fortjener bedre, fortsetter hun.

Til slutt klarer hun likevel å bryte med ektemannen og etablere en ny hverdag, både for barna og for seg selv.

EN NY SJANSE

– For andre gang i mitt liv tok jeg kontakt med Barnevernet. Jeg ba om et godt fosterhjem, et felles hjem, til tvillingene. De fortjener et bedre liv enn jeg kan gi dem, sa jeg.

– Hva sa barna?

– På barns intuitive vis tror jeg de forsto at det var best for dem. De kom til et herlig hjem. Et barnløst ektepar tok dem inn som sine. De ble boende i fosterhjemmet.

– I dag er de godt voksne og har sagt at de er glade for valget mitt.

– Hvordan var det å leve uten dem? Hun trekker pusten dypt.

– Tungt. Men jeg ga dem det beste jeg kunne: Et liv

«Jeg vil gjerne tro at mammaen min elsket meg innerst inne.»

– Vi giftet oss og bodde sammen i ni år. Han hadde egne barn og var nokså snill, i hvert fall når han var edru ...

– Hvorfor bli sammen med menn som er rusavhengige?

– Jeg har ingen annen forklaring enn at jeg liker å ta meg av folk.

– Er det ikke bedre å bli hjelpepleier, for eksempel?

Med tårer i øynene hikster Guro plutselig av latter.

– Jo visst. Men isteden solgte jeg pølser og ble boende hos den ene gærningen etter den andre, sier hun lakonisk.

– Det henger nok sammen med både lav selvfølelse og det å tro at man

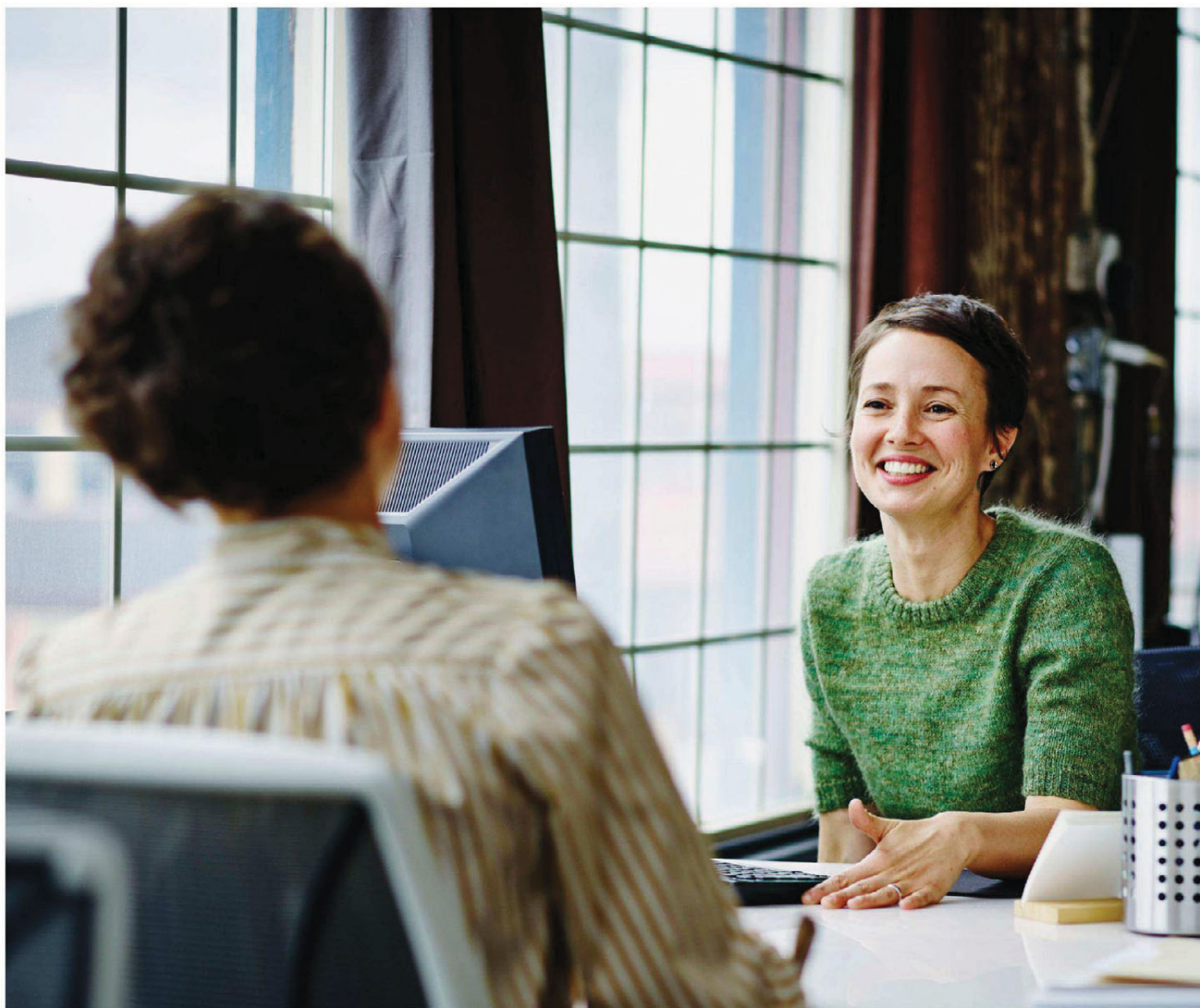
fylt av muligheter.

I dag er Guro gift på nytt. – Magnus er ingen rusmisbruker. Han er hundre prosent hel ved! De møttes på nettet for fire år siden, og hun sier de kan prate om alt.

– Han er min første jevngamle kjæreste. Tidligere har jeg alltid søkt etter en farsfigur ... For første gang opplever hun respekt og empati i et forhold.

– Med Magnus har jeg et harmonisk hjem – ett jeg på lang sikt også håper tvillingene vil anse som et hjem, sier hun.

– Man skal aldri gi opp å håpe! •



Mitt livs veiskille

Var det mulig i en alder av 44 år å si opp jobben uten å ha noe annet å gå til, og satse på et helt nytt yrke?

Etter at skilsmissen var et faktum for tre år siden, gikk jeg lenge rundt og vurderte hva jeg skulle gjøre med livet mitt videre. Jeg hadde behov for ytterligere endringer i hverdagen min, men jeg ante ikke hvordan jeg skulle skape dem.

En ting var at jeg hadde flyttet til en liten, koselig leilighet, blitt kjent med nye mennesker og skapt meg en ny tilværelse som jeg trivdes i. Men det var noe annet, som jeg ikke helt kunne sette fingeren på, som triggert noe inni meg. Noe jeg ikke var helt fornøyd med.



Det var i forbindelse med at vi fikk en ny sjef at det gikk opp for meg at jeg var lei av jobben min som regnskapsmedarbeider. Jeg hadde jobbet i firmaet siden jeg var 18 år. Jeg hadde gått kveldsskoler og tatt en rekke kurs, og jeg trodde at det var det jeg skulle jobbe med resten av livet mitt.

Den nye sjefen ble alles samtaleemne. Hun var nedlatende og streng. Alle de godene vi hadde hatt, opphørte så fort hun fikk høre om dem. Ingen fikk lov til å forlate arbeidsplassen i pausen, og hun likte heller ikke at vi pratet om private ting med hverandre. Det var

en rekke småting som for oss ansatte betydde mye, som hun gjorde om til å bli noe ulovlig.

TRENGTE EN PAUSE

Det var da jeg kjente at jeg trengte en trengt pause fra alt sammen. Jeg følte meg nesten kvalt på jobben, og det hjalp heller ikke at jeg hadde fått en sjef som stadig hang rundt plassen min for å se at jeg jobbet.

Jeg gikk i tenkeboksen. Jeg snakket med et par venner, og jeg snakket med moren min. Skulle jeg ta sjansen på å si opp jobben min, uten å ha en ny jobb å gå til?

Jeg fulgte med på stillingsannonser for å se om det fantes noen jobber jeg kunne tenke meg. Og det var mange jeg syntes virket spennende, men jeg var overhodet ikke kvalifisert, så dermed kunne jeg heller ikke søke.

SPENT SOM EN TENÅRING

Det var mamma som foreslo at jeg skulle finne ut av hva jeg egentlig kunne tenke meg, og så forhøre meg om jeg kunne være hospitant. Hun mente at det var en fornuftig bruk av sparepengene mine, at jeg søkte om åtte ukers ulønnet permisjon, for så å prøve meg frem i et helt annet yrke.

– Det er det jo verdt, mente hun.

Jeg hadde et lite overskudd i banken etter skilsmissen, som jeg egentlig hadde tenkt til å bruke til kjøp av en ny bil etter hvert. Men det var selvsagt noe jeg kunne vente med. Jeg fant ut at jeg ville fortsette å jobbe på kontor, men at jeg også ville ha kontakt med mennesker. Det hadde jeg stort sett aldri i jobben min, og det var noe jeg savnet.

Mamma foreslo at jeg tok kontakt med en sosionom, og da jeg leste om dette yrket på nettet, hørtes det spennende ut. Jeg fikk, etter mye om og men, innvilget åtte uker med ulønnet permisjon, og jeg var overlykke-

lig da jeg fikk kontakt med en sosionom på Nav som var villig til å ha meg rundt seg i disse ukene.

Jeg var som en tenåring igjen, spent og nervøs. Og jeg følte virkelig at jeg sto ved et veiskille i livet mitt. Jeg betalte av egen lomme for å være hospitant, så jeg håpet inderlig at jeg fikk noe ut av det også.

Karianne tok vel imot meg, og i åtte uker fulgte jeg henne, mest fra sidelinjen. Det var spennende og interessant. Det var utfordrende, og til tider virket det også tøft og vanskelig.

«Ikke én dag har jeg savnet den gamle arbeidsplassen min.»

Avgjørelsene som ble tatt, påvirket jo i stor grad den enkeltes skjebne. Men det var mer enn nok til at jeg ble både inspirert og motivert til å starte på noe nytt, og jeg bestemte meg for å søke meg inn på sosionomstudiet, på deltid, i en alder av 44 år.

Jeg var nødt til å jobbe ved siden av for å klare meg. Men jeg hadde funnet ut at det ikke var regnskap jeg skulle drive med ved siden av studiene, det måtte bli noe med mennesker. Jeg gikk egenhendig rundt på institusjoner og forhørte meg om jobber, og fikk til slutt et tilbud i et bofelleskap for multifunksjonshemmede. Jeg var i gang. Og jeg kjente at det føltes riktig for meg.

EN POSITIV UTVIKLING

Nå er jeg halvveis i studiet, og jeg har aldri hatt det så bra i hele mitt liv. Jeg er midt i livet, og det har til tider vært mye å lese, samtidig som jeg har følt eksamenspresset som tøft og krevende, men jeg tar

én dag og én eksamen av gangen. Jeg har lært veldig mye nytt, og jeg kjenner at det har vært godt for meg å ha utvidet horisonten slik jeg har gjort gjennom dette studiet.

Jeg elsker å være student, og jeg ser også at jeg har mye nyttig livskunnskap som kommer godt med underveis. Dermed føler jeg at jeg kan bruke hele meg, samtidig som jeg merker at jeg er i en positiv utvikling som menneske. Jeg er så glad for at jeg torde å gjøre dette, og det var veldig godt å si opp jobben min og slippe

unna den nye sjefen.

Ikke én dag har jeg savnet den gamle arbeidsplassen min, og det var nettopp der misnøyen min lå. Etter så mange års fartstid der, var jobben min såpass forankret i meg at jeg ikke trodde at det var mulig for meg å få gjort noe med den siden av livet mitt. Jeg våget å gjøre noe nytt, og jeg føler absolutt at jeg har vunnet, selv om jeg ennå ikke er ferdig med studiet.

Mamma sier at jeg har forandret meg, og at jeg virker mer tilfreds enn på mange år. Det er akkurat slik jeg føler det selv også. Jeg har en tilfredshet inni meg. Det har skjedd mange endringer i livet mitt i de siste årene. Jeg har mistet noe, men jeg har også fått veldig mye nytt tilført.

Veien blir litt til mens jeg går nå, for jeg aner ikke hvor jeg skal jobbe når jeg er ferdig utdannet. Dermed vil det komme enda flere nye utfordringer, som jeg ser frem til med glede og spenning. •

«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.

Babylykken ble et mareritt

Er det ikke fantastisk inne i den rosa babylykkeboblen? spurte moren min meg. Jeg kunne ikke annet enn å stirre overrasket på henne – jeg hadde ikke hatt det verre i hele mitt liv.



Da jeg møtte mannen min Trond, var jeg bare 23 år. Han var kjekk, veltrent og sympatisk, men ikke klar over det selv. Derfor var han også veldig forsiktig med jenter, og det ble jeg som måtte ta initiativet.

Når han først slapp meg innenfor, skjønte jeg fort hvilken kjernekar jeg hadde funnet. Trond var morsom, leken og spontan, men samtidig ansvarsbevisst og seriøs. Jeg syntes jeg var verdens heldigste, og den første tiden vår sammen var fantastisk. Vi giftet oss i en nydelig, gammel kirke ute ved sjøen, og jeg var sikker på at dette var mannen jeg ville leve med.

De første årene prioriterte vi oss selv og jobbene våre. Vi reiste mye, var ute i naturen og kom godt i gang med karrierene våre begge to. Tanken om barn meldte seg da vi rundet 30. Jeg var den som var mest skeptisk. Jeg hadde liten erfaring med barn, og var veldig fornøyd med livet vårt slik det var. Trond mente at et barn ville gjøre det enda bedre, og jeg gikk med på å begynne å prøve.

Da det ikke lyktes, var det imidlertid jeg som tok det tyngst. Jeg ble nærmest besatt av tanken på å bli gravid, og ble like skuffet hver måned når menstruasjonen

kom. Det verste var at alle spurte om vi ikke skulle ha barn snart. Jeg prøvde å spøke det bort, men etterpå gikk jeg hjem og gråt og var lei meg over hvor tankeløse folk kunne være.

SKREMMENDE OPPLEVELSE

Så en dag var plutselig de to strekene på graviditetstesten der. Jeg lo og gråt om hverandre, kunne ikke tro det var sant. Trond var bortreist, men jeg ringte ham med en gang, og han ble like lykkelig som meg.

Dette ble starten på en usikker tid. Jeg hadde flere blødninger i starten av svangerskapet, og var sikker på at jeg hadde mistet barnet. Da jeg endelig var over de første månedene og hadde begynt å slappe av, ble bilen jeg satt i, påkjørt bakfra, og det ble nye runder med ultralyd og tvil. Men babyen i magen min viste seg heldigvis å være en tøffing som klamret seg fast.

Endelig var termindatoen der, og vi gledet oss masse til å møte den lille gutten vår. Mange beskriver den dagen de fikk sitt første barn, som den lykkeligste dagen i sitt liv. For meg ble det omvendt: Jeg har aldri opplevd noe mer skremmende og smertefullt.

Etter 36 timer med veer ble det klart at babyen satt fast og ikke fikk nok oksygen. Hjerterytmen falt, og plutselig var rommet fullt av leger og sykepleiere som løp. Jeg var livredd for å miste gutten min, i tillegg til de fryktelige smertene jeg hadde.

Heldigvis tok en snarrådig lege grep og fikk reddet ut babyen med akutt keisersnitt. Gutten som kom ut var blå og slapp, men han pustet og hadde klart seg. Da jeg fikk ham opp på brystet og vi var sammen som en familie for første gang, var jeg også veldig lykkelig, og takknemlig for at det hadde gått bra.

Babyen vår kom til å klare seg, men han var tydelig preget av den tøffe fødselen.

Selv var jeg traumatisert av opplevelsen jeg hadde hatt, og redselen jeg hadde følt for å miste ham. Fysisk var jeg også dårlig etter et tøft svangerskap, en lang fødsel og et keisersnitt på toppen. Men nå var jeg mor, og det var forventet at jeg skulle ta meg av barnet mitt selv.

Pleierne på sykehuset var hyggelige nok, men de tilbød seg ikke å ta ham, og jeg skjønnte ikke at jeg burde be om mer avlastning. Trond gjorde det han kunne, men store deler av døgnet var det ikke tillatt for fedre på barselavdelingen.

Så der lå jeg med en kropp som var så ødelagt at jeg ikke engang klarte å snu meg i sengen, og ansvaret for en liten gutt som gråt og gråt. Hadde jeg visst mer om babyer, hadde jeg kanskje skjönt at noe var galt allerede på sykehuset.

De første døgnene sov han lite og gråt mye. Når vi fikk besøk, forsøkte jeg å smile tappert. Jeg skjønnte at det folk ville høre, var hvor lykkelige vi var, ikke om hvor tøft det hadde vært. «Men det gikk jo bra, se på den nydelige gutten du har fått!» sa de som var på besøk hvis jeg prøvde å fortelle om fødselen og hvor lite babyen sov.

UTMATTET OG DEPRIMERT

Og gutten vår var nydelig, ingen tvil om det. Til tross for startvanskene elsket jeg den lille krabaten fra første stund. På bildene som er tatt etter fødselen ser jeg skinnende og lykkelig ut, selv om jeg fysisk og psykisk var helt nedbrutt. Jeg likte så godt å være nær babyen min: Å bære ham, amme ham og sove tett inntil ham kunne gjøre meg lykkelig i små øyeblikk.

Problemet var bare at det ikke ble så mye soving, hverken inntil hverandre eller hver for seg. Ammingen gikk fint, men i motsetning til andre babyer sovnet ikke min gutt etter å ha spist ferdig, han bare gråt videre. «Alle babyer er våkne om

natten, det er slik det er,» sa familien min og vennene våre. Uerfaren som jeg var, skjønnte jeg ikke at det vi holdt på med, var noe ganske annet enn det som er vanlig.

Jeg var utmattet og deprimert av søvnmangel, og ulykkelig fordi jeg ikke klarte å hjelpe det lille barnet mitt. Å høre babyen sin gråte i timevis uten å klare å trøste, er fryktelig for en nybakt mor. Jeg fortalte åpent at det ikke gikk så bra, men møtte liten forståelse.

Trond var et lyspunkt i denne perioden. Han støttet

«Å høre babyen sin gråte i timevis uten å klare å trøste, er fryktelig for en nybakt mor.»

meg og forsto meg, og holdt ut med humøret mitt selv når jeg var på mitt mørkeste og gråt det meste av tiden. Vi delte på babystellet, og han gikk i mange, lange nattetimer og bar den lille gutten vår.

Etter at han begynte å jobbe igjen, fikk jeg det for meg at jeg måtte klare nettene alene, alle andre gjorde jo det. Heldigvis så mannen min at det ikke gikk, og vi delte på ansvaret også om nettene. Det var jo ikke slik at den som var hjemme kunne sove ut om dagene.

På dagen sov ikke gutten vår ett minutt hvis vi ikke bar ham, og han gråt hver gang vi prøvde å legge ham ned. Sakte, men sikkert ble det bedre. Den verste kolikken ga seg, en fysioterapeut hjalp oss å løsne låsningene han hadde hatt i kroppen, og vi fikk behandling for en ørebetennelse som hadde plaget ham.

Noen storover ble han aldri, men da han var blitt noen år gammel, var han ikke mer våken om nettene enn at vi klarte oss greit. Og på dagene var – og er – han

blid, positiv og vitebegjærlig. Endelig kunne jeg også føle på denne mammalykken som alle hadde snakket om. Nå økte imidlertid presset for å få flere barn. Bare tanken på å gå gjennom det hele en gang til gjorde meg livredd. Men jeg ga likevel etter, og en dag sto jeg der med en ny positiv graviditetstest i hånden. Hvordan kom dette til å gå?

EN PERFEKT FAMILIE

Heldigvis, denne gangen gikk både svangerskapet og fødselen mye bedre, og da jeg fikk jenta vår i armene,

skjønnte jeg hvorfor andre kunne beskrive den dagen de fødte, som den beste dagen i sitt liv. Likevel var jeg redd for barseltiden og for å forsvinne ned i det svarte hullet der jeg hadde vært forrige gang.

Men vi hadde tatt våre forholdsregler, og fikk også ekstra oppfølging fra helsestasjonen, som tok oss på alvor når vi fortalte hvordan den første barseltiden hadde vært. Og selv om vår lille datter også var våken om nettene og gråt av og til, var alt innenfor normalen denne gangen.

Nå føler jeg at jeg har den perfekte familie, med to flotte barn og en mann jeg elsker. Men jeg vet hva det har kostet, og erfaringene mine har gjort meg mer ydmyk. Jeg passer på hva jeg sier til andre. Svangerskap, fødsel og barseltid er ulikt fra kvinne til kvinne. Tro ikke at det er deg selv det er noe galt med hvis babylykken uteblir, og vit at for de aller fleste kommer det bedre tider etterpå! •



*«Jeg opplever
ham som kjedelig
og forutsigbar, og
jeg kjenner at han
irriterer meg.»*

Jeg lengter etter noe annet

Trygve var nettopp den mannen jeg trengte da han kom inn i livet mitt.
Men nå er situasjonen en annen, og følelsene mine har endret seg.



Da jeg møtte Trygve for syv år siden hadde jeg nylig avsluttet et utfordrende samboerskap med mye løgner og utroskap. Jeg var helt på felgen mentalt og jeg orket ikke tanken på et nytt forhold. Det jeg trengte var ro og fred.

Barna mine var i begynnelsen av tenårene, og de var også preget av mitt siste samboerskap med en mann som kunne fare opp og kjefte på dem uten grunn. Vi var

lettet da jeg til slutt fikk ham ut av huset, og jeg husker at jeg lovet meg selv at jeg ikke skulle innlede flere forhold før barna mine hadde flyttet hjemmefra.

Men så ble jeg kjent med Trygve gjennom et kurs, og jeg konstaterte raskt at han var verdens roligste og snilleste mann. Han viste interesse for meg, men jeg avfeide ham og sa kort at jeg hadde så dårlig erfaring med menn at jeg ønsket å holde meg unna dem.

TRYGG OG GOD

Trygve ga seg imidlertid ikke. Han påpekte at ingen menn er like og at han aldri hadde vært av den dramatiske typen. Det var noe med Trygve som fikk meg til å åpne opp for ham likevel. Da han inviterte meg på en kaffe, takket jeg ja. Og jeg likte ham såpass godt at jeg takket ja til nok en kaffe noen dager senere.

Trygve representerte trygghet. Han er en stor mann med et like stort hjerte. Jeg tror jeg aldri tidligere har møtt noen som ønsker alle rundt seg alt godt, slik som Trygve. Han stiller opp for andre, med glede og selvfølghet. På mange måter representerte han alt det jeg savnet i mitt forrige samboerskap, og jeg falt for ham fordi han var så godhjertet. Jeg kan til tider være veldig impulsiv, og det var jeg også da jeg forsto at barna mine likte Trygve og jeg så at de kom godt overens.

Etter sin skilsmisse leide Trygve en liten leilighet, og det var jeg som foreslo at han kunne flytte inn til oss, ettersom han stadig overnattet hos oss uansett. Barna var enige, og vi snakket mye om at vi skulle legge fortiden bak oss og se fremover.

SOM EN FAR FOR BARN

Trygve ga oss alle en helt ny trygghet, og ungene ble raskt knyttet til ham. Han var den som kjørte dem til fritidsaktiviteter og som reparerte syklene deres. Han pusset

opp rommet til min yngste datter, og hun fikk det akkurat slik hun ønsket seg.

Jeg var så glad for å ha en slik mann rundt meg, det var virkelig uvant å ha en mann som alltid sa ja når jeg spurte ham om noe. I løpet av de siste årene har hele leiligheten fått en oppgradering.

Trygve har byttet ut skapdørene på kjøkkenet, og lagt nytt gulv og nytt tak. Han har malt entreen og bygget nytt skap på det ene soverommet. Han elsker å ha noe å pusle med og han gleder seg over å glede andre. Han har vært som en far for barna mine. Deres biologiske far har aldri stilt opp, og jeg har virkelig satt pris på at de har fått oppleve en stabil farsfigur som har vist en genuin interesse for deres ve og vel.

KJEDELIG OG FORUTSIGBAR

Det jeg sliter med nå, er at jeg ønsker å gå ut av forholdet. Ungene har flyttet hjemmefra, og jeg føler ikke at Trygve og jeg har noe mer til felles. Mens barna bodde hjemme, levde vi et familieliv hvor hus og barn var i fokus. Nå som de har flyttet hjemmefra, har jeg blitt mer og mer oppmerksom på hvor kjedelig Trygve er.

Han er fornøyd med å være hjemme og takker alltid nei til å gå ut. Jeg ser hvor forsiktig han er med penger, han må tenke seg grundig om før han handler. Han har snakket om å kjøpe seg ny bil i to år nå, uten at han har gjort det. Jeg har foreslått at vi skal reise litt, men det synes han er for dyrt. Da vil han heller bygge ny terrasse eller støpe nytt stativ til søppelkassene.

Nå kunne vi hatt muligheten til å oppleve noe nytt, han og jeg, men det er han ikke interessert i. Alt som er av praktisk art derimot, det sier han umiddelbart ja til. Vi kan sitte en hel kveld og se på tv, uten å si et ord. Vi har ingenting å prate om bortsett fra det som handler

om barna mine eller om å få gjort noe nytt i leiligheten. Jeg opplever ham som kjedelig og forutsigbar, og jeg kjenner at han irriterer meg.

Det paradoksale er at det var nettopp disse sidene som gjorde at jeg falt for ham i sin tid. Da trengte jeg en mann som var stabil og som barna kunne lene seg til. Nå er ikke livssituasjonen min slik lenger, og jeg lengter etter noe annet. Jeg klarer ikke å gå ifra ham fordi jeg føler at jeg skylder ham så mye. Barna mine er sterkt knyttet til ham og han er glad i dem.

ØNSKER IKKE Å SÅRE HAM

Han kom inn i livet vårt da vi trengte ham mest, og han har virkelig stilt opp på alle måter. Jeg vet ikke hvordan jeg skal håndtere mitt eget savn etter en ny frihet og kanskje en mann som passer bedre til hvem jeg er, derfor blir jeg. Men jeg tenker på dette hver eneste dag.

Jeg kan se på ham og kjenne at jeg ikke lenger har de rette følelsene, men jeg later som ingenting. Jeg ønsker jo ikke å såre ham. Ikke minst vet jeg at barna mine ville blitt uendelig skuffet hvis jeg avslutter dette forholdet. For dem er Trygve den tilstedeværende faren de aldri har hatt.

Jeg holder ut og lar tiden gå. Ofte endrer ting seg på en måte man ikke har forutsett. Og jeg har jo egentlig ikke så mye å klage over. Annet enn at jeg kjeder meg. Kanskje vil Trygve selv en dag forstå at vi ikke passer sammen og at forholdet vårt ikke har livets rett? Kanskje vil noe skje som gjør samlivet vårt mer spennende. I første omgang vil jeg selv skaffe meg noen aktiviteter utenfor hjemmet. Og livet er jo stadig i endring. Hvem vet hva som vil skje rundt neste sving? •

Fra drøm til virkelighet

Min svogers sykdom og død har gitt Erik og meg mange nye tanker. Det vi nå gjør, er på mange måter en hilsen til ham, vår kjære Frank, som døde fra oss.

Det gikk hardt inn på oss da svogeren min, Frank, fikk kreft med spredning for snart ett år siden. Mannen min, Erik, var helt fortvilet, og jeg så hvordan han også gradvis mistet seg selv i løpet av sykdomsprosessen til broren sin.

De to har alltid vært tett knyttet og hatt et sterkt kameratskap i sitt søskenforhold. De har dratt på fisketurer og fotballturer sammen. Frank har alltid stilt opp for Erik, og jeg vet at de har vært hverandres støtte gjennom et helt liv.

Etter at Frank ble skilt, var han stadig innom oss, og det var derfor naturlig at han kom til oss da han ble syk. Det var mye han hadde behov for å prate om, både når det gjaldt redsel, frykt og livsrefleksjoner. Og ikke minst om drømmene han aldri hadde satt ut i livet. Da vi fikk beskjeden om at det ikke lenger var håp om helbredelse for Frank, tok Erik ham med seg på hytta, og de hadde en hel uke sammen alene, hvor de fikk pratet ut.

LIVSGNISTEN EBBET UT

På den tiden følte Frank seg ganske pigg, men allerede noen uker senere gikk det raskt nedover. Han ble tynnere, og sykdommen begyn-

te å overta all den livsgnisten Frank alltid hadde i seg. Det intense, gode blikket hans forsvant, og medisindosene ble stadig økt. Til slutt ble han lagt inn på sykehuset, hvor vi og hans to døtre våket over ham til det siste.

For Erik var dette den aller verste opplevelsen han hadde hatt i livet sitt. Én ting var at han mistet begge foreldrene sine mens han var i 30-årsalderen, men å miste Frank var nok mye verre. For ham var det som å miste noe av seg selv.

Det er et ordtak som sier at tiden leger alle sår, men for Erik har sorgen etter Franks bortgang vært tung å bære. Etter begravelsen ønsket Erik å snakke med meg. Vi dro bort en helg, rett og slett for å snakke sammen om livet vårt. Vi hadde da vært sammen i over 30 år, og vi levde et veletablert og forutsigbart liv.

Vi snakket om at vi egentlig aldri hadde gjort noe med drømmene våre fordi hverdagslivet alltid tok overhånd. Vårt fokus hadde vært rammene i livet vårt, det å pusse opp og bygge på huset vårt, å spare til en garasje, til en ny bil eller dra på en chartertur til Syden. Alt handlet om det trivielle og materialistiske. En ny sofa var stas i den tiden den

var ny, og en ny gressklipper var en nødvendighet når den gamle gikk i stykker.

ET NYTT STÅSTED

Erik hadde behov for å snakke om alt dette. Om hvilke prioriteringer vi hadde gjort gjennom årenes løp. Det aller meste handlet om noe vi trengte eller hadde lyst på, av materielle goder. Vi satte oss ned og skrev ned drømmene våre. Noen var veldig urealistiske, mens andre kunne oppfylles.

Erik hadde lyst til å bryte opp fra den vante tilværelsen vår og finne et nytt ståsted. I mellomtiden ønsket han at vi skulle realiserer noen av drømmene våre. Han snakket også mye om alle samtaler han hadde hatt med Frank, og om hva som betyr noe til syvende og sist.

– For det som er helt sikkert, er at vi aldri vil få med oss noe den dagen vi dør, så hva er vitsen med å ha så mye ting i kjeller og loft?

Han stirret ettertenksomt ut i luften, og jeg så at han hadde tårer i øyekroken. Vi trengte denne refleksjonen og gjennomgåelsen av livet vårt.

EN SKIKKELIG RYDDESJAU

Det vi endte opp med etter den helgen med mye prat og mange stikkord ned-

skrevet på et ark, var at vi skulle selge huset til fordel for et mindre hus, slik at vi fikk frigjort en del penger. Deretter skulle vi søke om permisjon fra jobbene våre i ett år og dra ut i verden for å kose oss, med tanke på å leve i nuet.

Både Erik og jeg kjente at det var en riktig avgjørelse for oss. Det var vår måte å håndtere sorgen over Frank på, som ved flere anledninger hadde snakket om at han aldri rakk å oppfylle drømmene sine før han døde.

Både Erik og jeg har fått innvilget permisjon fra høsten av, og da drar vi ut på en lang reise, først til Østen. Men akkurat nå er vi i gang med å rydde opp i livet vårt, på den materialistiske siden. Vi har solgt unna en rekke ting, og vi har kastet masse vi ikke ante at vi hadde. Alle skuffer og skap er blitt gjennomgått, og det har vært godt å bli kvitt alt det vi ikke har noe forhold til.

BRIKKENE FALLER PÅ PLESS

På mange måter har vi sett på at ingen av oss er udødelige, hatt en god effekt fordi Erik og jeg har kommet nærmere hverandre og satt ord på tanker vi aldri før har satt ord på. Vi har hatt en megler her og fått en verdivurdering av huset vårt.

Det blir snart lagt ut for salg, og megleren mente at vi kommer til å få en god pris.

Vi har også gitt opplysninger til alle meglerne i byen vår om hva vi er ute etter. Ønsket vårt er å få kjøpt et lite hus før vi reiser, men hvis vi ikke finner det, har vi ordnet oss en lagerplass til tingene våre, og vi kan bo midlertidig på gjesterommet til datteren vår. En brikke her og en brikke der er i ferd med å falle på plass.

Jeg merker at dette er en opprydning også jeg trenger, mentalt. Det å trå utenfor komfortsonen og virkelig ta en så omfattende og skikkelig ryddesjau på alle måter, har bidratt til at jeg tenker og føler annerledes.

Det er som om jeg har våknet opp og plutselig forstår hva jeg har drevet med gjennom hele mitt voksne liv. Alt handler ikke om å eie døde ting, det har jeg innsett først nå. Men det er slik man blir fanget i et samfunn hvor det meste måles i den ytre status vi mennesker tilegner oss og higer etter.

UT I VERDEN

Erik og jeg er nå veldig bevisste på at vi er sterke nok til å leve et minimalistisk liv og gjøre helt andre prioriteringer enn vi har gjort tidligere. For vi har skjönt at vi har stått stille som mennesker, bortsett fra at vi har brukt mye tid og penger på å skape en bekvemmelig tilværelse. Vi har glemt oss selv i alt dette, og, som Frank sa: Det er så mye han ville ha gjort annerledes hvis han hadde fått en ny sjanse.

I motsetning til Frank, så har vi faktisk muligheten til å gjøre noe annerledes – fordi vi lever. Det skal bli godt å komme ut i verden, med en ryggsekk på ryggen og en fri følelse i kroppen. Vi har ikke lagt opp en reiserute fordi vi ønsker å leve i nuet, uten et tidsskjema. Vi vet bare hvilke land vi ønsker å reise til, og at vi starter med Thailand og blir der i noen uker.

Jeg kjenner at det sitrer



«Vi satte oss ned og skrev ned drømmene våre.»

i kroppen min over at alt dette skjer. Det føles så spennende, og det at Erik og jeg er så samstemte, gir meg samtidig en trygghet.

På mange måter er dette en hilsen til Frank, som aldri fikk levd ut sine drømmer før det var for sent. Han hadde sagt til Erik at han burde gjøre noe med livet sitt, ikke bare gå rett frem hele tiden. Dette er vår sidevei, hvor vi forløser noe inni oss og gjør noe vi i

utgangspunktet aldri hadde gjort hvis ikke Frank hadde blitt syk og dødd fra oss.

Han har lært oss at livet kan være både skjørt og kort. Og at det derfor må leves i nuet. I praksis er det ofte vanskelig å få gjort noe med fordi vi er avhengig av jobben og inntektene våre for å klare oss. Dermed går tiden, og drømmene svinner hen.

Erik og jeg er så heldige at vi har kapitalen vår liggende i huset vårt, og den komme

oss til gode nå i form av en helt ny frihet. For vi er enige om at vi ikke lenger trenger å eie så mye for å ha et godt liv. Det vi trenger, er nye opplevelser og følelsen av å leve. Og det er det vi står midt oppi nå, nettopp fordi vi rydder opp i livet vårt på alle måter, og har tatt opp kampen mot et stillestående liv. Nå ønsker vi bevegelse, og jeg ser frem til alt det nye vi skal oppleve sammen. •



Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

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

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



Getty Images

Lever på loff og syltetøy

Noen ganger er det de små problemene i hverdagen som virker store. Jeg har bare ett barn, en fantastisk datter, varm og god. Vi har et veldig nært forhold. Jeg var ikke den typiske kvinnen som «måtte» ha barn, men min svigerinne og mann overtalte meg til å få ett. De sa noe som stemte fullstendig – for meg: «Du vil aldri angre på det barnet du får.» Jeg fikk virkelig verdens beste datter.

I motsetning til meg har hun ønsket seg mange barn, en stor familie. I hvert fall etter at hun møtte han hun nå er gift med, våre solide sviger-sønn. En mann som virkelig vet å ta vare på familien sin.

Vi er så glade i ham. De to

både kler og utfyller hverandre. De fikk aldri den store familien de ønsket seg. Heller ikke ved hjelp av prøverørs-forsøk. Men det har adoptert en gutt, som nå er syv år. Her kommer jeg snart til poenget, det egentlig lille problemet blant de store. Han spiser nesten bare loff med bringebærsyltetøy. Alt annet er «æsj», men han kan til nød spise pasta, makaroni og spaghetti – men kun med masse smør på. Der stopper menyutvalget for barnebarnet mitt. Min datter sier at han har mat-neofobi, hva nå det enn er.

Hun sier at han er slik, men dette lager jo livet vanskelig, både for ham og for familien. Jeg vet foreldrene

hans sliter med det. Guttungen er tynn og spinkel – og nesten alltid småsyk med et eller annet.

Han virker ikke sunn. Er det et lite problem, som min datter kaller det, eller egentlig stort? Jeg er bekymret for ham – og mitt eget barn.

Hilsen Annette (64).

LISE SVARER:

Hei Annette, mat-neofobi er skepsis til fremmede smaker. Vi har alle denne skepsisen i oss. Det er kanskje like greit, slik at vi ikke stapper i oss alt vi ser – det er jo ikke alt som er spiselig heller. Denne skepsisen starter i toårsalderen. Datteren din har sikkert fått råd om å introdusere

ham for én og én matvare, forsiktig og uten stress, for å redusere mistroen hans. For ham er det en slags angst. Dette gjør helt sikkert livet noe vanskeligere for alle rundt ham, ja, men spesielt for gutten. Så vi får håpe at han får god hjelp, men også at ikke for mange maser på ham, slik at han kan utforske matverdenen på sin egen forsiktige måte. At han føler et press, tror jeg bare vil gjøre vondt verre. Jeg er sikker på at hans foreldre gjør hva de kan. En tanke: Det snakkes og skrives så mye om høysensitivitet i dag. Kanskje er dette del av hans personlighet?



INGEN FORANDRING, TAKKI!

Jeg leste om kvinnen som har en mann som ikke liker forandringer. Det var fint det du skrev om at mannen ikke likte forandringer, at det var slik i hans barndomshjem. Jeg er kvinne, men jeg har det slik som mannen hennes. Jeg blir urolig hvis min samboer skal pusse opp eller flytte på noe. Selv det å henge et bilde i et annet rom liker jeg ikke. Da begynner jeg å protestere. Vi bor i mitt barndomshjem, og jeg forstår nødvendigheten i å pusse opp når noe er nedslitt eller går i stykker, men ikke forandring for forandringens egen skyld. Min mor var slik også. Streng var hun også. Hun var slik at pliktene kom foran alt. Hun kunne ikke kose seg før alt hun skulle gjøre var gjort, enten det dreide seg om storvask, støvsuging eller stryking. Kunne ikke sitte ned og kose seg, da måtte alt være på stell rundt henne først. Kanskje mannen til kvinnen som skrev inn også har det sånn. Vi preges av barndommen og den kulturen vi har vokst opp i, det har jeg erfart. Mannen hennes er heldig som har en hytte å rømme til hvor han kan lukke døren bak seg, og alt er som det var. Jeg må være hjemme og stresse rundt malingsspann og tapetruller. Og det tar lang tid før jeg venner meg til det nye. Jeg tenker alltid: «Hva ville mamma ha sagt til dette? Ville hun ha likt det?» Vi er forskjellige, det er sikkert og visst, men utover dette har vi et fint forhold, samboeren min og jeg. Jeg har fortalt ham om barndommen min og det

strengt regimet som mamma holdt. Så han forstår. Takk for at du tok opp emnet!

Hilsen Gunny (74).

LISE SVARER:

Takk selv, Gunny, for at du tok deg tid til å maile meg. Det er alltid fint å høre om folks erfaringer, om hva de selv tror ligger bak avgjørelser eller væremåter. Selv kan jeg bare gjette, men dere vet – fordi dere har opplevd det selv. Det er ekstra flott at andre også kan dele av dine erfaringer, og få en forklaring på slikt som kanskje undrer – og irriterer. Hvis vi tar oss tid til å prøve å forstå, blir det lettere å akseptere, og kanskje kunne en del samlivsbrudd vært unngått.

OPPTATT AV SEG SELV

Min svigerinne har en forunderlig evne til å få alle til å snakke om henne – og hennes liv. Alle lytter og applauderer, men ingen andre kommer til. Etter våre ferier sammen på familiehytta pleier jeg å strigråte i bilen hjem. Min mann sliter med å forstå mine reaksjoner. Når hun en sjelden gang kommer på besøk til oss, kritiserer hun alt i huset vårt. Hun sier de mest sårende ting – ikke bare til meg, men til alle. Hva gjør vi med et slikt menneske?

Hilsen Anne (54).

LISE SVARER:

Det første jeg tenkte var at heldigvis virker det som om dere ikke er så mye sammen. Like fullt er det ille at hun er slik, og at hun ikke forstår hva hennes væremåte forårsaker. Dette er kanskje

Skriver stygt

Det høres sikkert ut som verdens minste problem i en verden som nå for tiden er FULL av problemer. Bare hør her, for jeg tillater meg likevel å komme med hjertesukket, håndskriften min har forandret seg ... Den har blitt nærmest uleselig! Og jeg er bare 62 år! Jeg fant nylig et brev jeg en gang skrev til en pennevenn i ungdommen, men ikke sendte. Du verden for en vakker håndskrift. Det demret for meg at læreren min på barneskolen også skrøt av sløyfeskriften min. Han mente jeg burde være den som fikk lage/skrive bøkene om sløyfeskrift. Men – nå er den helt borte! Den er en merkelig miks av skrivetyper, slurvete og ujevn. Er dette noe som skjer med oss alle?

Hilsen Karin.

LISE SVARER:

Hei Karin, ja, jeg tror i hvert fall det skjer for mange, og særlig hvis vi ikke praktiserer skriving for hånd. Det har i hvert fall skjedd med min håndskrift. Vi taster mer enn vi bruker penn og papir, og da skjer det selvsagt noe med håndskriften. I tillegg er det helt naturlig at skriften endrer seg, som alt annet med oss. Talespråket også! Det ser vi på gamle TV-opptak og filmer; ikke bare brukte vi litt andre ord, men det er noe med tonefallet og måten vi snakker på også. Forandring, med andre ord, på dette området også.

en rolle hun tok tidlig i livet, og så fortsetter hun inn i voksenlivet med den største selvfølgelighet. Men det kan jo tenkes at dette er del av hennes personlighet også. Har noen av dere prøvd å si det til henne? For som du nevner, du er ikke den eneste hun kritiserer.

FORTELLE DET?

Jeg har arvet en ganske stor sum fra en gammel nabo. Han delte arven mellom en kusine han var glad i, og meg. Jeg er utrolig takknemlig! For første gang kunne jeg kjøpe en liten leilighet. Resten står i banken og er min trygghet. Slekt og venner lurer på hvor jeg har fått penger fra. De vet jeg er uføretrygdet. Jeg sa at

jeg har vunnet i Lotto, for jeg trenger vel ikke si det slik det er? Er det noen andre som har vært i samme situasjon?

Hilsen Inez (65).

LISE SVARER:

Kjære Inez, ingen har krav på å vite hvor du fikk pengene fra. Du behøver ikke å ha dårlig samvittighet. Du har sikkert vært snill mot naboen din. Han visste kanskje at du trengte pengene? Se på det som en gave. Han ønsket å gi deg dette, å gjøre livet ditt lysere. Det er nok at du er takknemlig og glad. Gled deg videre over arven, du, og bry deg mindre om hva andre tenker. Det må være godt å eie sin egen leilighet. Pluss å ha litt penger i banken.

SOM SILD I TØNNE: De ble enten lagt på enecelle eller stuet sammen som sild i tønne og delte sengeplass, både på gulvet og i trange køyer, med lopper og lus.



80 ÅR SIDEN KVINNENE SLAPP FRI FRA GRINI

DE GLEMTE KVINNELIGE HELTENE

Flere tusen kvinner sitter i Grini fangeleir. Henriette er gravid da hun blir arrestert. Likevel blir hun sendt dit og torturert. Ingen vet hva morgendagen bringer, men samholdet gir dem styrke.

TEKST: Kristin Ma Berg **FOTO:** NTB, mia.no grinimuseet, nb.no, dm.no og privat

Henriette er lærer på Nansen skolen på Lillehammer. Da krigen kommer og skolen stenges, flytter hun og ektemannen Øyvind til Kristiansand, hvor de blir aktive i motstandsbevegelsen. De hjelper blant annet til med å organisere fluktruter for andre motstandsfolk som er ettersøkt av Gestapo, og de trykker og distribuerer illegale aviser.

I 1943 må imidlertid også Øyvind flykte til Sverige, mens Henriette velger å bli igjen i Norge siden hun er gravid og føler seg trygg på at hun ikke står på Gestapos lister.

NATT OG TÅKE-FANGER

Sommeren 1943 blir Henriette likevel arrestert og torturert, og sendt til fangeleiren Grini. Når fødselen nærmer seg, blir hun overført til den beryktede adressen Møllergata 19 der nazistene holder motstandsfolk i arrest og foretar forhør og tortur.

Deretter føres hun til Aker sykehus og føder under strengt vakthold en liten jente som straks blir tatt fra henne, før hun selv sendes av gårde som såkalt Nacht und Nebel-fange til konsentrasjonsleiren Ravensbrück i Tyskland.

Nacht und Nebel-fanger, på norsk natt og tåke-fanger, er en betegnelse tyskerne bruker på de fangene som viser politisk motstand mot okkupasjonsmakten og som skal overføres til Tyskland for så å forsvinne fullstendig fra alle registre. Hensikten er å skremme alle andre nordmenn fra å bli med i motstandsbevegelsen.

GALGENHUMOR

Kvinnene på Grini sitter i egne avdelinger under særs krevende soningsforhold. De vet at de når som helst og uten forvarsel kan bli hentet ut for å enten bli forhørt eller deportert. Ingen vet hva morgendagen bringer. Stadig opplever de at noen bare blir borte. Men styrken i samholdet kan ingen ta fra dem. Det gir jentene håp og krefter til å holde ut. Midt i det hele rydder de også plass til gledesstunder, humor og satire.

– For å holde motet oppe og bevare troen på en fremtid med fred og frihet, er det tydelig at disse kvinnelige fangene på Grini finner frem til ulike strategier som gir dem en slags mening



KVINNER MED MOT: Kamprop på ryggen var bare en av mange måter kvinner viste sin motstand. Tusenvis av kvinner deltok også i motstandsbevegelsen. Det snakkes lite om dem.

GRAVID FANGE: Henriette Bie Lorentzen var gravid da hun ble arrestert og torturert. Hun fikk enn datter mens hun var på Grini, deretter ble barnet tatt fra henne og hun selv sendt til konsentrasjonsleir i Tyskland.



i fangetilværelsen, sier Camilla Maartmann.

Hun er førstekonservator ved Museene i Akershus, og har jobbet tett på den nye utstillingen om de kvinnelige fangene på Grini.

USYNLIGGJORT

– Det er vondt å se hvordan disse kvinnenes krigsinnsats er usynliggjort og underkommunisert, og det er derfor veldig meningsfullt å løfte historiene deres frem i lyset, synes Camilla.

Etter å ha jobbet med utstillingen, er hun glad for å kunne gi kvinnene som bidro i kampen for et fritt Norge den oppmerksomheten de fortjener. Utstillingen står i den eneste opprinnelige fangebrakken som er bevart etter Grini

fangeleir, og fra nå av skal den stå der permanent.

– Disse kvinnene blir arrestert, fengslet og mishandlet uten rettsak og dom. Tre av kvinnene blir umiddelbart skutt på utsiden av fangeleiren, noen tar sitt eget liv eller dør i fangenskap. Andre opplever at deres handlinger blir misforstått og mistenkeliggjort fordi de bryter med datidens kvinnerolle. Mange av dem betaler en høy pris for sin innsats, og nå er det på tide at denne delen av okkupasjonshistorien får større oppmerksomhet og anerkjennes, sier Camilla.

ARRESTASJON OG TORTUR

Fra juni 1941 til mai 1945 blir flere tusen norske kvinner og menn arrestert og plassert på Grini. Mange uten å ha gjort noe annet enn å være uenige med den tyske okkupasjonsmakten. Noen, særlig flere av de kvinnelige fangene, er med i produksjon av illegale aviser og deler dem ut i skjul, eller de er kurerer for motstandsbevegelsen, mens andre

«Det er vondt å se hvordan disse kvinnenes krigsinnsats er usynliggjort».

Camilla Maartmann, førstekonservator ved Museene i Akershus



igjen bare er på feil sted til feil tid.

De vilkårlige arrestasjonene blir alltid etterfulgt av harde forhør, ofte også tortur. Nazistene skyr ingen midler når det gjelder å presse fangene for å få dem til å oppgi navn på andre de har samarbeidet med.

Kvinnelige fanger blir ikke vist mer nåde enn mannlige. Det vanker slag med køller, brenning med sigaretter eller man blir plassert kloss inntil en stråleovn over lengre tid. Flere fanger isoleres på mørke enoceller, noen deler celle med flere. Mens andre stues inn på større saler. Ofte er de innesperret hele døgnet, og det er forbudt å se ut av vinduet.

KVINNEN OG TIDEN

Henriette som er gravid og nedkjørt etter tortur da hun ankommer Grini, får beskjed om at hun skal føde i fangenskap og at barnet vil bli tatt fra henne og sendt til et barnehjem i Tyskland. Da bryter hun fullstendig sammen og forsøker å ta sitt eget liv ved å knuse hodet sitt mot veggen. Hun lykkes ikke. Da fødselen inntreffer ser den tyske fengselslegen heldigvis med milde øyne på henne, og sier at han skal sørge

OMSORG: Noen lå på isolat mens andre var stuert sammen og delte seng og soveplass på gulvet med lopper og lus. Når som helst kunne en av dem bli hentet ut til forhør og tortur. Galgenhumoren satt løst, men omsorg og samhold ga dem uanede krefter.

for at barnet blir værende på et lasarett i Norge. Henriette får lov til å holde den nyfødte datteren sin tett inntil seg i en halv time før de tar henne.

Heldigvis klarer noen å overtale legen til å gi den nyfødte datteren til Henriettes søster. To måneder senere sendes Henriette til konsentrasjonsleiren Ravensbrück i Tyskland. Hun er den første gravide kvinnen i Norge som utsettes for både fysisk og psykisk tortur. På vei til Tyskland har hun liten tro på at hun vil overleve, men trøster seg med at datteren er i trygge hender.

Mot alle odds overlever Henriette fangeoppholdet i Ravensbrück der hun utsettes for både sult og alvorlig sykdom. Hun gjenforenes med sin datter etter krigen.

OPPFINNSOMHET

Hildur er en annen fange vi blir kjent med på utstillingen. Hildur sitter på enocelle. Hun utmerker seg tidlig med sine syferdigheter, og de tyske kvinne-

lige fangevokterne henvender seg til Hildur når de trenger å få reparert sine raknede nylonstrømper. Som takk for hjelpen, får Hildur forskjellige nåler og garn hun deler med de andre kvinnelige fangene. Og jentene som jobber på systua med å reparere alt fra mennenes fangedrakter til håndklær og sengetøy for ledelsen, får lurt unna garn og tøyrester. Med enkle midler tryller jentene i det skjulte frem de vakreste håndarbeider. På utstillingen kan man se nydelige små heklebrikker, duker med hardangersøm og broderte tepper, samt fangedrakter som er så møysommelig stoppet og reparert at de mest ligner små kunstverk.

MAT TIL MOTSTANDSBEVEGELSEN

Randi Christensen hjelper til med å skaffe folk i motstandsbevegelsen mat. Det koster henne friheten. 21 år gammel blir Randi arrestert og sendt til Grini fangeleir. Der sitter også fangenummer 9239 Margrete Sæther, hun

NORSKE KVINNER I 2. VERDENSKRIG

- 4000 kvinner er fanger under okkupasjonstiden 1940–45.
- 26 kvinner mister livet
- 150 kvinner blir sendt til leire i Tyskland, her dør 11 av dem.
- 5 kvinner dør i politisk fangenskap i Norge
- 3 kvinner dør under kamper på hjemmefronten
- 4 kvinner omkommer under flukt til England
- 3 kvinner blir avrettet 21. juli 1944
- Mørketallene regnes som store.

Kilde: *Kvinner i motstandsbevegelsen* av Britt Tove Berg Brestrup

sier: «Naturligvis var jeg klar over at det var farlig det jeg gjorde, men jeg ville være med. De skyter vel ikke kvinner, det kan jeg huske at jeg tenkte.»

Margretes ord er karakteristisk for det motet flere av kvinnene i Grini-leiren har utvist før de kommer hit. De visste hva de risikerte.

Solveig Lystad, fangenummer 3597 sier det slik: «Det var aldri spørsmål om farer for en selv eller noe sånt, det var bare å handle.» Fangenummer 7459 Gudny Høegh-Omdal sier: «Vi visste jo at de drev med tortur, det visste vi!»

LANGE ARBEIDSDAGER

Jentene på Grini må arbeide fra morgen til kveld. De driver blant annet fangeleirens vaskeri der de vasker og skrubber fangevokternes klær og sengetøy, men også fangedrakter, skjorter og pyjamas skrubbes til fingrene deres er omtrent hudløse. Når noe går i stykker, sendes det inn på systua der jentene sitter så tett at de må benytte kort tråd slik at armen ikke dulter bort i nestemann når de syr. Når de holder en skjorte mellom hendene, er det vanskelig å se hva som er det opprinnelige stoffet i skjorta og hva som er en lapp. På listen over gjøremål står også rengjøring av de tyske fangevokternes boliger. Kvinnene er slavearbeidere uten lønn og på minste-rasjon av mat, en protest eller forsnakkelse kan føre dem rett i døden.

SAMHOLD OG HYGGE

Galgenhumor og samhold er stikkord. Grini-jentene benytter når de i ettertid blir spurt om hvordan de holdt ut. De får sjelden mer enn en halv time i luftegården, de ligger enten isolert alene på



EN SJELDEN BUKETT: I 1943 broderte en av kvinnene en nydelig blomsterbukett i det skjulte. Både nål, tråd og tøyestykker var lurt unna fra sy avdelingen.



SMÅ KUNSTVERK: Ut av nesten ingenting klarte de kvinnelige fangene å trylle frem de vakreste håndarbeider.

et kjellergulv i en mørk celle i dagevis, eller de blir stuert sammen på et lite rom der de må dele både sengeplass og soveplass på gulvet med lopper og lus. Når som helst på døgnet kan en fangevokter komme og hente dem ut, til hva? Henrettelse eller deportasjon? Usikkerheten gnager.

Ruth Alice Madsen, fange nr 12112 forteller: «Et par forsøkte å begå selvmord, men hadde for dårlig verktøy.»

Helga Nyland, fange nummer 3655 sier: «Du spør kanskje om vi aldri hadde noen hygge? Jo da, den vi stjal oss til.»

Hyggen består i å feire ved hver minste anledning enten det er en høytidsdag eller en bursdag. De lager små presanger til hverandre og de sparer på mat slik at de har litt ekstra når kvelden kommer. De små gavene blir laget av nesten ingenting, en stoffbit med en brodert liten blomst og et navn gjør lykken som duk, en heklet remse med hardangerbroderier blir som et smykke på bordet. Et dikt for dagen skrevet ned på en liten lapp, varmer langt inn i sjelen.

FRED OG FRIHET

Mandag kveld 7. mai 1945 begynner ryktene å gå i fangeleiren. Tyskerne skal ha kapitulert. Senere på kvelden ser de det norske flagget bli heist på hovedbygningen, og de hører sang utenfor døren. Snart står fem tusen kvinner og menn oppstilt ute på plassen og synger «Ja vi elsker dette landet», for første gang på fem år. De

tyske fangevokterne er vekkt, fangene er frie!

Om morgenen 8. mai, på det som siden skal bli selve frigjøringsdagen, spaserer de siste kvinnelige fangene på Grini ut i frihet.

Nå vil de legge fortiden bak seg, de vil glemme det vonde og se fremover. Hva de har ofret og hva de har opplevd holder de for seg selv. Å snakke om egne krigsopplevelser er det ingen som hverken vil eller våger. Noen kunne kanskje mistenke dem for å ha konspirert med tyskerne? Etter krigen er det de mannlige heltene i motstandsbevegelsen som fremheves. Den tids kjønnsrollemønster evner ikke å rydde plass til kvinnes innsats.

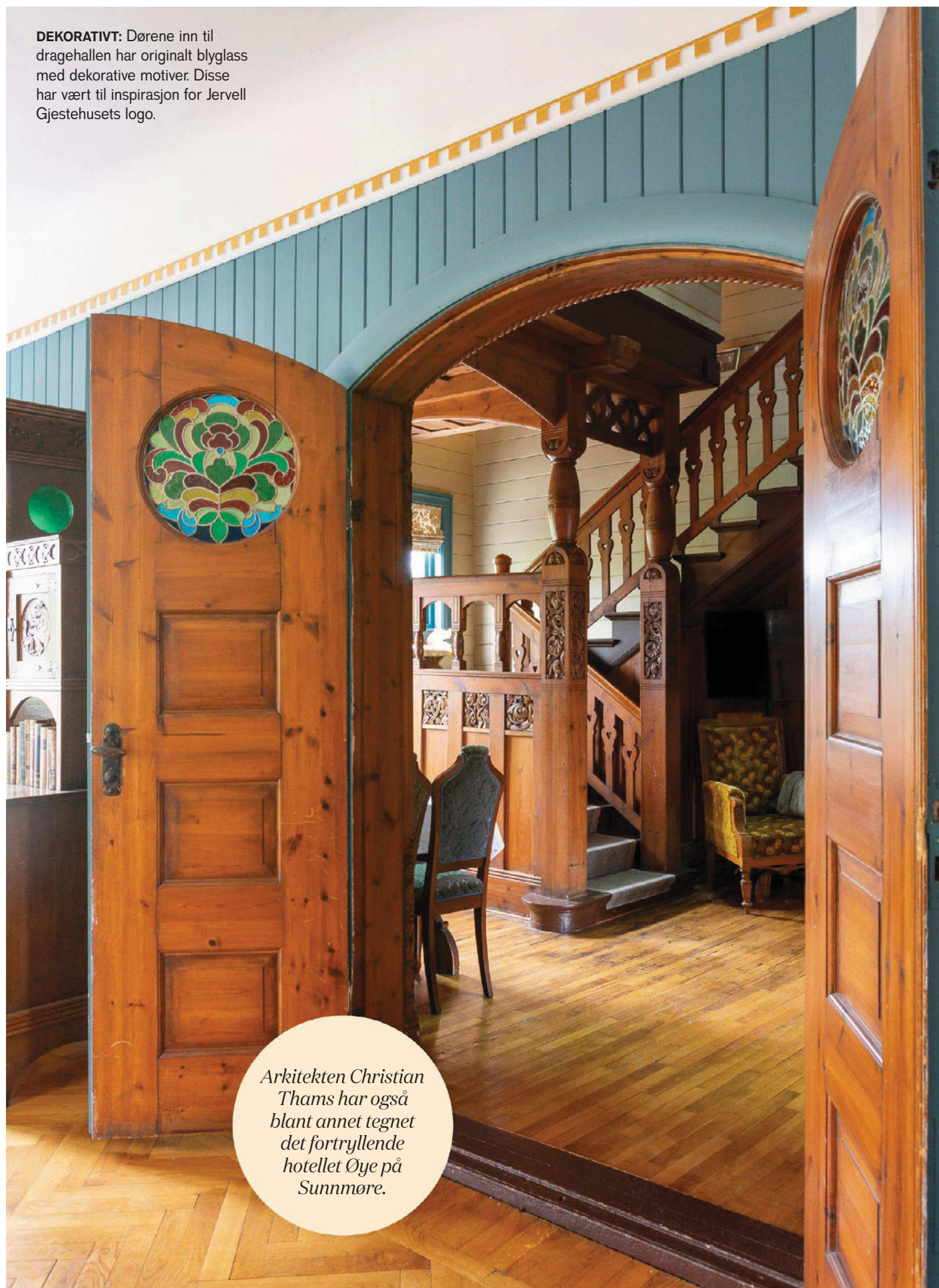
TRAUMER I ETTERTID

I ettertid blir det barna deres som forteller om hvordan tiden i fangenskap har preget foreldre og besteforeldre, og hvordan deres traumer også kom til å prege dem som kom etter. Mange vet ikke engang at mor bidro i kampen for fred og frihet, men de husker at hun kunne bli innelukket og tung til sinns.

I krigslitteraturen etter 1945 og helt frem til 1970-årene finner man omtrent ingenting om kvinnes innsats i motstandsbevegelsen, men i de siste to tiårene har dette heldigvis forandret seg.

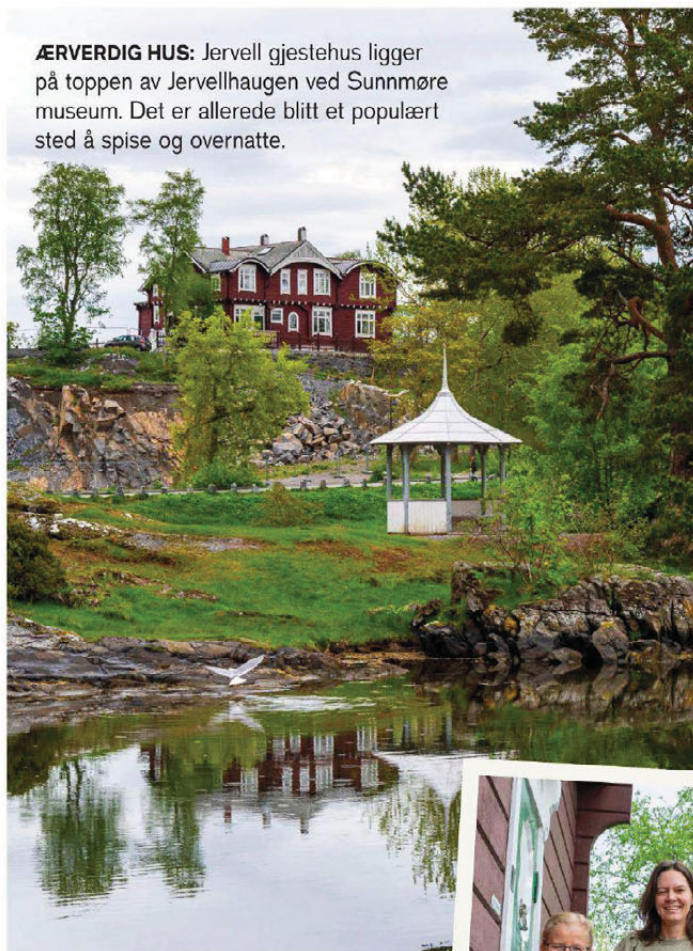
Utstillingen på Grinimuseet er en sterk skildring av de kvinnelige fangene, deres innsats, og prisen de betalte for vår frihet. Den burde bli pensum. •

DEKORATIVT: Dørene inn til dragehallen har originalt blyglass med dekorative motiver. Disse har vært til inspirasjon for Jervell Gjestehusets logo.



Arkitekten Christian Thams har også blant annet tegnet det fortryllende hotellet Øye på Sunnmøre.

ÆRVERDIG HUS: Jervell gjestehus ligger på toppen av Jervellhaugen ved Sunnmøre museum. Det er allerede blitt et populært sted å spise og overnatte.



MIDTPUNKT: Hallen midt i huset kaller Aslaug husets hjerte. Utskjæringene i dragestil fra 1912 er utført den kjente, norske treskjærer Lars Kinsarvik. De beskriver ulike hendelser fra sagaen om Olav den hellige.



SAMARBEID: Her er Aslaug med venninnen Grete og datterens samboer Tobias som var blant de mange som hjalp til med å forvandle Jervellhuset til byens nye perle.

Gjest Britt

I BYENS PERLE

Ved hjelp av tapeter og opprinnelige farger har Aslaug Tørle og hennes gode hjelpere tatt Jervellhuset i Ålesund tilbake til fordums prakt. Her kan du overnatte eller nyte Afternoon Tea.

TEKST OG FOTO: Monica Almskär Hoggset



Dørene i hallen har originalt blyglass med dekorative jugendmotiver.

HARMONI: Dørene var hvitmalt og rommene kledd med plater malt i knallgult, grønt og rosa ved overtakelse. – Nå som rommene har fått sin personlighet tilbake, tenker jeg at Hjørdis Jervell ville vært fornøyd, sier Aslaug.

HYGGELIG STUND: Afternoon Tea er blitt et populært tilbud, og alle tilstelningene de har hatt med dette, har vært fullbooket siden de startet.



Like utenfor Ålesund, ligger det gamle og ærverdige Jervellhuset.

– Huset skal opprinnelig ha stått på verdensutstillinga i Paris i 1900, tegnet og bygget av arkitekt Christian Thams, forteller Aslaug Tørlen, den nybakte eieren og driveren av Jervell Gjestehus.

Der ble det kjøpt av Trygve Jervell – plukket ned og fraktet til Ålesund på en av fiskebåtene hans.

Mange i Ålesund har et forhold til huset. Det fikk Aslaug fort erfare da hun kjøpte det.

– Allerede dagen etter ringte en journalist fra Sunnmørsposten og lurte på om jeg kunne bekrefte at det var jeg som hadde kjøpt Jervellhuset. Og jeg som trodde at vi skulle få jobbe med huset i fred og ro, inntil vi var klare til å åpne det! Der tok jeg feil!

FARGERIK FORTID

Aslaug kjøpte huset høsten 2020. Hun er revisor og eier av et snekkerfirma, men var i ferd med å gå lei av å jobbe på kontor og trenge nye utfordringer.

– Da vi var på visning, ble

vi frelst, både jeg og de tre barna mine.

Selv om huset var dårlig vedlikeholdt, hadde det både sjel og atmosfære.

Huset har gjennomgått en stor forandring med vakre tapeter og duse jordfarger. Aslaug har fått uvurderlig hjelp av venninnen Anne Mette Thu som er interiørkonsulent og driver fargehandel i Ålesund.

– Jeg undervurderte nok dette med interiør og farger veldig! Jeg tenkte opprinnelig å gjøre en effektiv, og noe rimeligere oppussing, og dro til Anne Mettes butikk alle-

rede før vi hadde fått nøkkel til huset.

Men Anne Mette ville se huset først, og planlegge tapeter og farger i tråd med husets sjel og historie.

– Vi oppdaget at huset opprinnelig hadde vært svært fargerikt. Jeg er veldig glad og stolt over at vi har klart å gjenskape magien som dette huset utstråler!

STORSLÅTT HALL

Husets fantastiske hall har en staselig trapp og praktfulle utskjæringer som skildrer historien om Olav den hellige.

STILFULLT: I salongen serveres Afternoon Tea på ekte britisk vis. Noen av møblene, som lysekronene, flygelet og de store skapene har trolig vært i huset siden Jervell-parets tid.

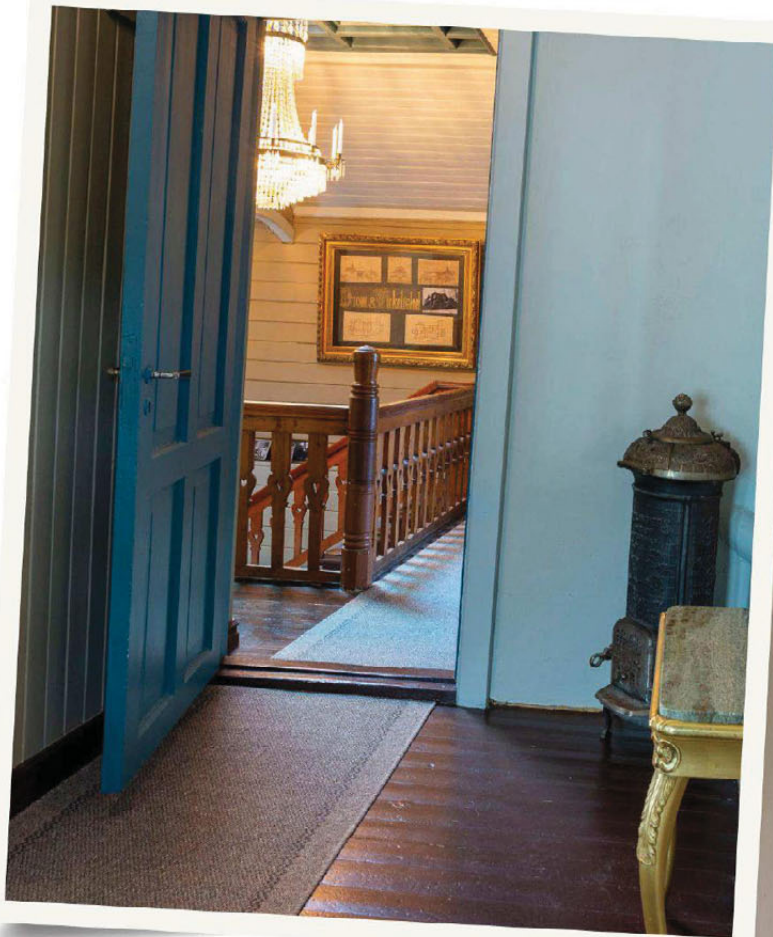
JERVELL GJESTEHUS

Aslaug Tørle driver overnatting med historisk sus. Gjestehuset har fire unike og historiske dobbeltrom.

Hvor: Ålesund, ca. fem minutter fra sentrum. Huset, tegnet og bygget av arkitekt Christian Thams, skal opprinnelig ha stått på verdensutstillinga i Paris i 1900.

Arrangement: Selskaper i herskapelige lokaler for alle anledninger. Konserter, quiz og Afternoon Tea.





SAMSTEMT: Gangarealene i andre etasje er malt i en gylden tone, og alle dørene har den samme blåfargen som dørene i underetasjen. De originale gulvene har fått den brunfargen som Aslaug fant under flere lag med maling.



LUN HARMONI: Allerede i gangen møtes man av lune jordfarger og et vakkert tapet, noe som preger alle rom etter renoveringen.



MASKULINT: De mannlige gjestene foretrekker ofte Trygve Jervells som har et mer maskulint preg mørke farger og tømmerveggene.

«Jeg er veldig glad og stolt over at vi har klart å gjenskape magien som dette huset utstråler!»

Dette rommet er det mest spesielle med huset! Heldigvis har det fått stå urørt gjennom alle disse årene, og utskjæringene er ikke berørt av vannlekkasjen fra det store takvinduet som preger golvet her i midten. Det er både hun og barna veldig glade for!

– Barna har vært med fra begynnelsen, jeg hadde aldri klart dette alene! Og er det en liten ting jeg angreir på, så er det at jeg ikke har skrevet opp hvor mange timer hver enkelt har stilt opp under oppussingen, for det er mange!

I løpet av bare ni måneder har de pusset opp huset fra topp til tå innvendig, med

god hjelp fra venner og dessuten snekkerne i firmaet Aslaug sier.

– Jeg har skjont at jeg har veldig mange gode venner, og de hadde god tid under koronaen. Vi fikk ofte samlet en gjeng med folk som fikk gjort mye!

GODE HJELPERE

Grete er en av dem som har vært med fra start. Hun har pusset og malt mang en overflate mens Aslaug fuget sprekker. De to sitter i det grønne rommet og spiser en rask lunsj mens de om hvordan de klatret opp i høye stiger for å nå opp til taket med malekost og fugesprøyte.

TILBAKEFØRT: I fru Jervells rom skjulte knallgult skyggepanel det originale. Festet for himmelsenga er et gardinbrett funnet i en bod. Hodegavl og nattbord er bruktfunn, malt og trukket om av Aslaug og datteren Lisa.

De vakre treskjæringene er fra 1912 og laget av Lars Kinsarvik. Utskjæringene er inspirert av dragestilen og beskriver ulike hendelser om Olav den Hellige.

Damene har imidlertid ikke tid til å sitte lenge, om et par timer kommer 36 feststemte damer inn gjennom dørene til Afternoon Tea.

– Det er blitt en av spesialitetene våre! I begynnelsen tenkte vi at vi skulle ha ulike typer selskaper her, i tillegg til Bed and Breakfast, men så fikk vi lyst til å prøve ut noe mer. Vi startet med juletapas, og fikk veldig god respons! Så nå har veien gått videre til Afternoon Tea! I begynnelsen kjøpte vi mat fra andre, men nå lager vi maten selv. Og det har gått så bra, men så er jo Grete kokk, så alt har liksom klaffet så godt.

– En dag sa Aslaug: Du kan bare slutte i den jobben du har, og begynne her for fullt, og så gjorde jeg det, sier Grete.

Inn gjennom døra kommer en ung og blidspent kar, det er Tobias, samboren til Aslaugs datter. Han skal være med og servere i ettermiddagens teselskap, og seinere kommer også døtrene for å bidra.

– Å jobbe sammen med ungdommen er bare herlig, sier de to.

– Det gir oss energi, men så er vi jo bare ungdommer selv også, da! •



FEMININT: Fru Jervells rom er møblert med en fransk sofagruppe fra 1850 kjøpt i en antikvitetsbutikk i Skien. Dette rommet velger gjerne kvinnelige gjester.

Akkurat nå

TEKST: Irén Evensen FOTO: Produsentene



På ønskelisten

Ikeas nye Stockholm-kolleksjon rommer mange favoritter, og denne taklampe med glassylindre og messingbelagte detaljer er intet unntak. Lampen kommer i to størrelser, ø 54 cm, kr 1995 og ø 38 cm, kr 1495.



Skjellsettende

Det nye serviset Kamskjell finnes i krem og korall, to nydelige farger som mer enn gjerne kan kombineres for et elegant, maritimt preg på bordet, fra kr 199 for Ø 20 cm, porsgrund.com.

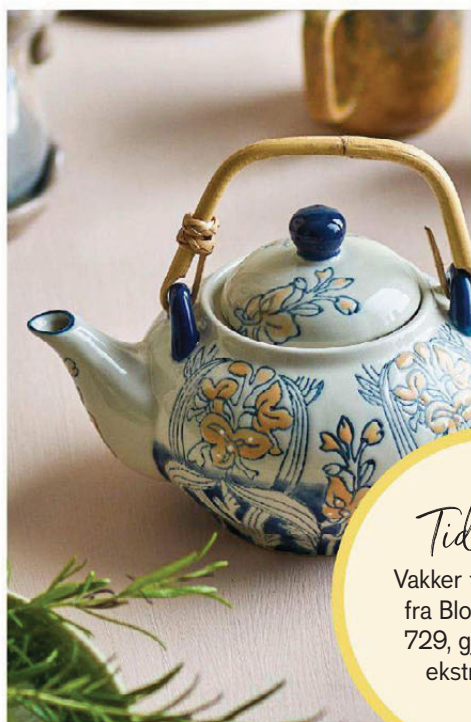
IKONISK:

Bernadottevasen er en tolkning av designeren Sigvard Bernadottes ikoniske design fra 1970-tallet, og har de samme rillene og sofistikerte enkelhet, kr 749, fra Georg Jensen.



Bærbart

Luver bærbart lampe fra samarbeidet Ferm Living x Utzon – Can Lis nikker høflig til 70-tallet med skulpturell form laget av varm douglasgran. Kr 2965, fra Oslo deco.



Tid for te

Vakker tekanne, Myah fra Bloomingville, kr 729, gjør testunden ekstra hyggelig.



ØKOLOGISK:

Herlig quiltet piknikteppe i filt av økologisk bomull, med små sitroner i mønsteret, 130 x 170 cm, kr 399, Lagerhaus.



Alltid mye godt!

Deilige oppskrifter hver uke.

Er du glad i å bake? Trenger du inspirasjon
til sunne, gode hverdagsmiddager?

Du får det i Norsk Ukeblad.



Favoritt i nye farger



Den skjønnne Carly-genseren blir vi aldri lei. Her er den i tre nye varianter! Det vakre mønsteret er det samme, mens garn, pinner og farger varierer.

DESIGN OG FOTO: House of Yarn

CARLY GENSER ROSA

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 107 (124) 141 (156) cm

Hel lengde midt foran: ca. 49 (52) 53 (55) cm

Hel lengde midt bak: ca. 57 (60) 62 (64) cm

Ermelengde: ca. 44 cm, eller ønsket lengde

Garn: Soft (50 % alpaka, 50 % akryl, 50 g = ca. 90 m) og Cortina Soft (100 % ren ny ull, 50 g = ca. 55 m), begge fra Gjestal Garn

Garnmengde/farger:

Farge 1: Soft Rosa 704: 6 (7) 7 (8) nøster

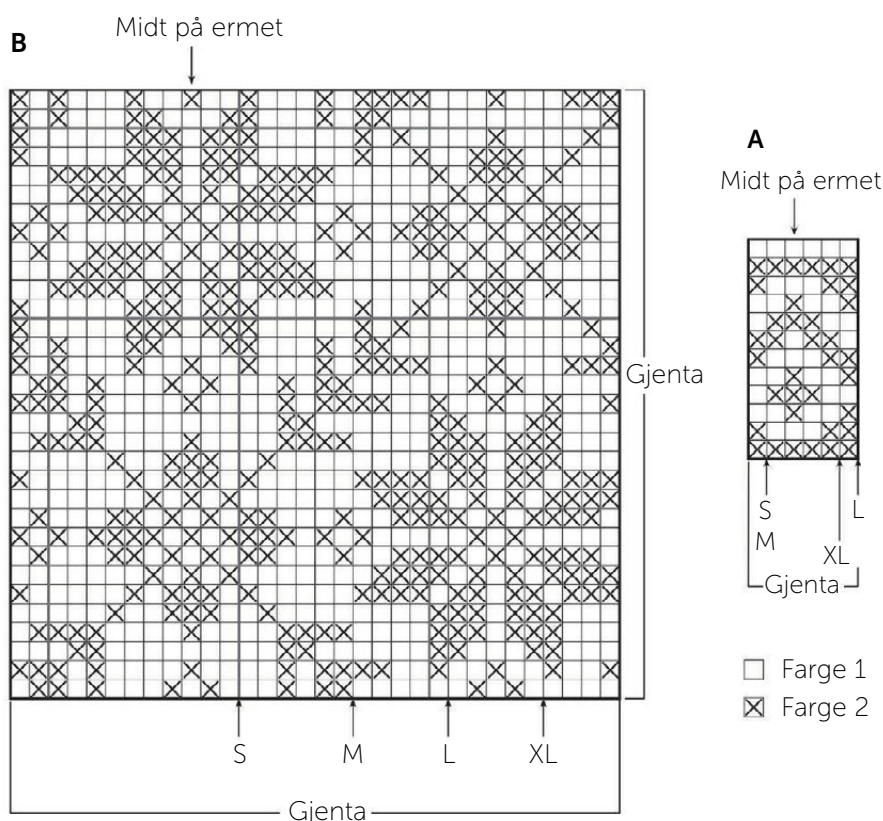
Farge 2: Cortina Soft Lollipop print 805: 8 (9) 10 (10) nøster

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr. 5 og 7

Strikkefasthet: 13 m og 16 omg i glattstrikk og mønster på p nr. 7 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Ermer og bol strikkes rundt i mønstret glattstrikk etter diagram, nedenfra og opp til ermeåpningene. Derfra settes delene inn på samme pinne, og bærestykket strikkes videre rundt med raglanfelling. Halskant strikkes til slutt.

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



TEKNIKKER

Øk 1 vr: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i bakre maskelenke.

Øk 1 r: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i fremre maskelenke.

ERMENE

Legg opp 34 (36) 38 (40) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 7 og strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det økes 1 m i beg av omg = 35 (37) 39 (41) m. Sett et merke rundt første og siste m i omg (= merke-m). Strikk glattstrikk og mønster etter diagr A. NB! Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. Når mønster A er strikket ferdig, strikkes mønster etter diagr B. Også her telles det ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. Samtidig, når ermet måler ca. 9 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Øk 1 vr etter merke-m og øk 1 r før merke-m. De økte m strikkes med i mønsteret etter hvert. Gjenta økningene på hver 3. (2½.) 2½. (2.) cm i alt 10 (12) 13 (14) ggr = 55 (61) 65 (69) m. Strikk til ermet måler 44 cm, eller ønsket lengde. På siste omg felles 8 m av midt under ermet (= merke-m + 3 m på hver side) = 47 (53) 57 (61) m. Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte.

Mål 22 (23) 24 (25) cm maskerett ned fra avfellingene, og sett et merke. Dette er referansemerke for hvor mønsteret skal begynne på bolen.

BOLEN

Legg opp 138 (162) 182 (202) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 69 (81) 91 (101) m mellom merkene til for- og bakstykket. Skift til p nr. 7 og strikk 1 omg glattstrikk. Strikk deretter glattstrikk og mønster etter diagr A. NB! Beg ved pilen for valgt størrelse ved hvert side-merke (mønsteret går ikke opp over sidemerkene, men blir likt på for- og bakstykket). Når mønster A er strikket ferdig, strikkes mønster etter diagr B. Bruk referansemerket på ermet for å bestemme på hvilken rad diagr begynner. Strikk til arb måler ca. 33 (34) 35 (36) cm. På siste omg felles 8 m av til ermehull i hver side (= 4 m på hver side av hvert merke) = 61 (73) 83 (93) m til for- og bakstykket. NB! Bolen skal avsluttes på samme rad i diagr som ermene. La m stå på p.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på p nr. 7 = 216 (252) 280 (308) m. Sett et

merke i hver sammenføyning (= 4 merker). Forts med mønster etter diagr på hver del som før. På 2. omg felles det til raglan ved å strikke 2 vridd r sm før hvert merke og 2 r sm etter hvert merke. Fell alltid med farge 2. Gjenta raglanfellingene på hver 2. omg 16 (15) 13 (11) ggr til, og videre på hver omg 4 (9) 15 (20) ggr (= i alt 21 (25) 29 (32) raglanfellingene). Samtidig, når det er felt til raglan i alt 13 (14) 15 (18) ggr, felles de midterste 11 (13) 17 (19) m på forstykket av til hals = 101 (127) 143 (145) m. Forts fram og tilbake i glattstrikk og mønster, og fell videre til halsen i beg av hver p 3,3,6,4,3,1 m i hver side. Halsfellingene vil etter hvert gå over til ermet. Forts raglanfellingene så lenge det er m til dette. Fell av. NB! Når det felles til raglan fra vrangen, strikkes 2 vr sm før hvert merke og 2 vridd vr sm etter hvert merke.

MONTERING

Sy sammen under ermene.

HALSKANT

Bruk p nr. 5 og farge 1. Strikk opp ca. 6 m pr. 5 cm rundt halsen. Strikk 14 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr, samtidig som det felles jevnt fordelt til ca. 70–80 m på første omg. Fell løst av. Brett kanten dobbel mot vrangen, og sy til med løse sting.

CARLY GENSER LYS LAVENDEL

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 107 (124) 141 (156) cm

Hel lengde midt foran: ca. 49 (52) 53 (55) cm

Hel lengde midt bak: ca. 57 (60) 62 (64) cm

Ermelengde: ca. 44 cm, eller ønsket lengde

Garn: Soft (50 % alpaka, 50 % akryl, 50 g = ca. 90 m) og Pretty Print (100 % ull, 100 g = ca. 200 m) fra Gjestal Garn

Garnmengde/farger:

Farge 1: Soft Lys lavendel 708: 6 (7) 9 (10) nøster

Farge 2: Pretty Print Regnbue print 504: 2 (3) 3 (3) nøster

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strømpen nr. 5 og 7

Strikkefasthet: 14 m og 16 omg i glattstrikk og mønster på p nr. 7 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Ermer og bol strikkes rundt i mønstret glattstrikk etter diagram, nedenfra og opp til ermeåpningene. Derfra settes delene inn på samme pinne, og bærestykket strikkes videre rundt med raglanfelling. Halskant strikkes til slutt.

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

TEKNIKKER

Øk 1 vr: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i bakre maskelenke.

Øk 1 r: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i fremre maskelenke.

ERMENE

Legg opp 36 (38) 40 (42) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr.

Skift til p nr. 7 og strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det økes 1 m i beg av omg = 37 (39) 41 (43) m. Sett et merke rundt første og siste m i omg (= merke-m).

Strikk glattstrikk og mønster etter diagr A. NB! Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. Når mønster A er strikket ferdig, strikkes mønster etter diagr B. Også her telles det ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. Samtidig, når ermet måler ca. 9 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Øk 1 vr etter merke-m og øk 1 r før merke-m. De



økte m strikkes med i mønsteret etter hvert. Gjenta økningene på hver 3½ (2½.) 2½. (2½.) cm i alt 11 (13) 14 (15) ggr = 59 (65) 69 (73) m. Strikk til ermet måler 44 cm eller ønsket lengde. På siste omg felles 10 m av midt under ermet (= merke-m + 4 m på hver side) = 49 (55) 59 (63) m. Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte. Mål 22 (23) 24 (25) cm maskerett ned fra avfelling og sett et merke. Dette er referansemerket for hvor mønsteret skal begynne på bolen.

BOLEN

Legg opp 150 (174) 198 (218) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 75 (87) 99 (109) m mellom merkene til for- og bakstykket. Skift til p nr. 7 og strikk 1 omg glattstrikk. Strikk deretter glattstrikk og mønster etter diagr A. NB! Beg ved pilen for valgt størrelse ved hvert sidemerke (mønsteret går ikke opp over sidemerkene, men blir likt på for- og bakstykket). Når mønster A er strikket ferdig, strikkes mønster etter diagr B. Bruk referansemerket på ermet for å bestemme på hvilken rad diagr begynner. Strikk til arb måler ca. 33 (34) 35 (36) cm. På siste omg felles 10 m av til ermehull i hver side (= 5 m på hver side av hvert merke) = 65 (77) 89 (99) m til for- og bakstykket. NB! Bolen skal avsluttes på samme rad i diagr som ermene. La m stå på p.

BÆRESTYKKET

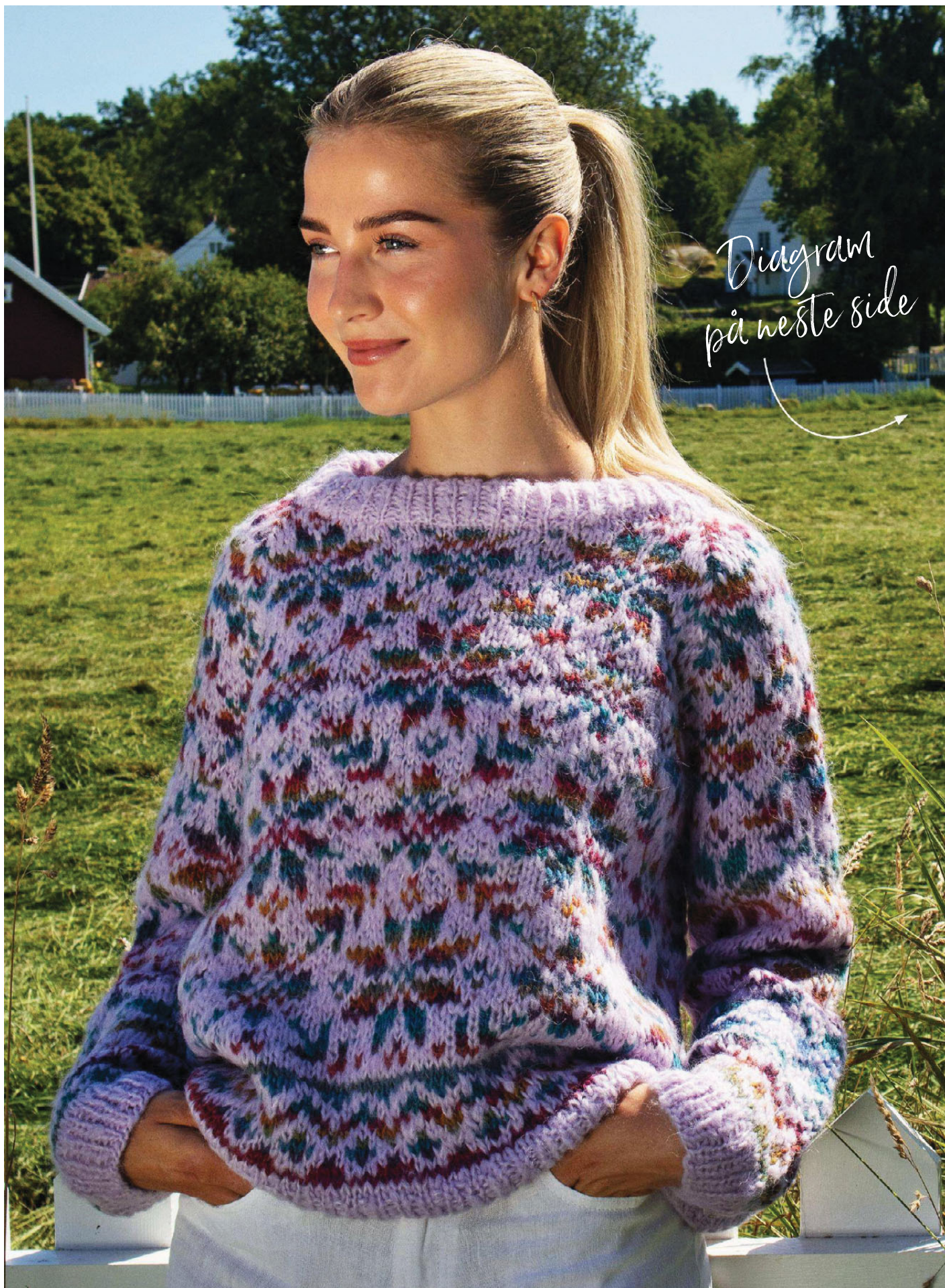
Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på p nr. 7 = 228 (264) 296 (324) m. Sett et merke i hver sammenføyning (= 4 merker). Forts med mønster etter diagr på hver del som før. På 2. omg felles det til raglan ved å strikke 2 vridd r sm før hvert merke og 2 r sm etter hvert merke. Fell alltid med farge 2. Gjenta raglanfellingene på hver 2. omg 16 (15) 13 (11) ggr til, og videre på hver omg 4 (9) 15 (20) ggr (= i alt 21 (25) 29 (32) raglanfellingene). Samtidig, når det er felt til raglan i alt 13 (14) 15 (18) ggr, felles de midterste 13 (15) 19 (21) m på forstykket av til hals = 111 (137) 157 (159) m. Forts fram og tilbake i glattstrikk og mønster, og fell videre til halsen i beg av hver p 3,3,7,5,3,1 m i hver side. Halsfellingene vil etter hvert gå over til ermet. Forts raglanfellingene så lenge det er m til dette. Fell av. NB! Når det felles til raglan fra vrangen, strikkes 2 vr sm før hvert merke og 2 vridd vr sm etter hvert merke.

MONTERING

Sy sammen under ermene.

HALSKANT

Bruk p nr. 5 og farge 1. Strikk opp ca. 7 m pr. 5 cm rundt halsen. Strikk 14 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr, samtidig som det felles jevnt fordelt til ca. 76–86 m på første omg. Fell løst av. Brett kanten dobbel mot vrangen, og sy til med løse sting.





CARLY GENSER HVIT

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 107 (124) 141 (156) cm

Hel lengde midt foran: ca. 49 (52) 53 (55) cm

Hel lengde midt bak: ca. 57 (60) 62 (64) cm

Ermelengde: ca. 44 cm, eller ønsket lengde

Garn: Påfugl in Paris (73 % mohair, 22 % ull, 5 % polyamid, 50 g = ca. 90 m) fra Bæstmor

Garnmengde/farger:

Farge 1: White 0010: 7 (7) 8 (9) nøster

Farge 2: Pineapple mix 7968: 4 (5) 5 (6) nøster

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

Strikkefasthet: 14 m og 16 omg i glattstrikk og mønster på p nr. 6 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Ermer og bol strikkes rundt i mønstret glattstrikk etter diagram, nedenfra og opp til ermeåpningene. Derfra settes delene inn på samme pinne, og bærestykket strikkes videre rundt med raglanfelling. Halskant strikkes til slutt.

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

TEKNIKKER

Øk 1 vr: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i bakre maskelenke.

Øk 1 r: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i fremre maskelenke.

ERMENE

Legg opp 36 (38) 40 (42) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 6 og strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det økes 1 m i beg av omg = 37 (39) 41 (43) m. Sett et merke rundt første og siste m i omg (= merke-m). Strikk glattstrikk og mønster etter diagr A. NB! Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. Når mønster A er strikket ferdig, strikkes mønster etter diagr B. Også her telles det ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. Samtidig, når ermet måler ca. 9 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Øk 1 vr etter merke-m og øk 1 r før merke-m. De økte m strikkes med i mønsteret etter hvert. Gjenta økningene på hver 3½. (2½.) 2½. (2½.) cm i alt 11 (13) 14

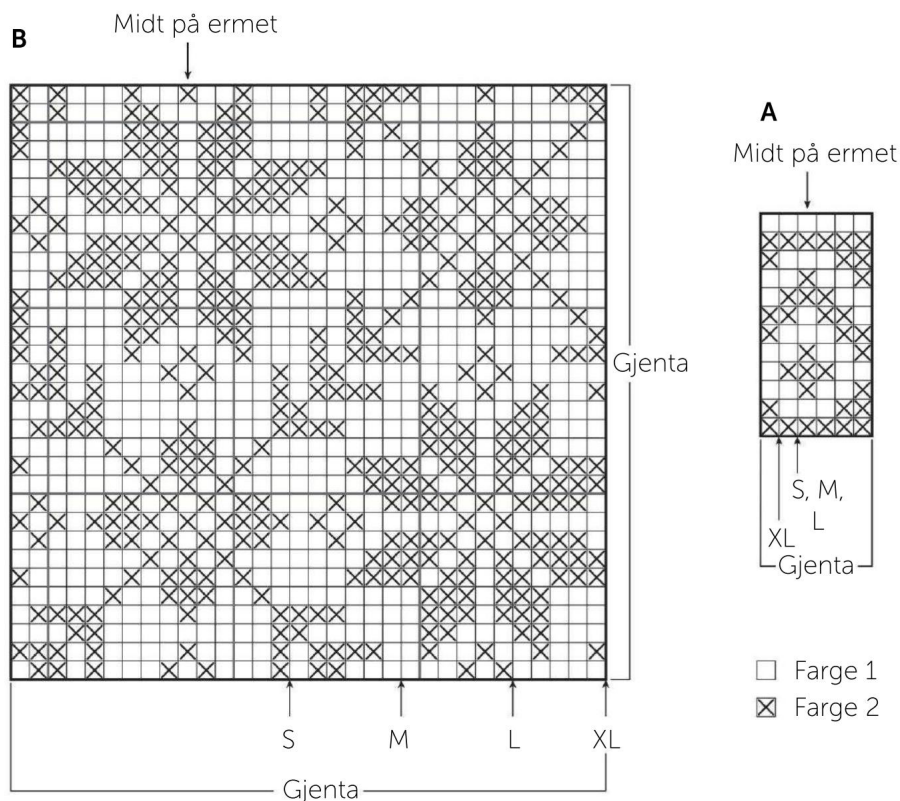
(15) ggr = 59 (65) 69 (73) m. Strikk til ermet måler 44 cm, eller ønsket lengde. På siste omg felles 10 m av midt under ermet (= merke-m + 4 m på hver side) = 49 (55) 59 (63) m. Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte. Mål 22 (23) 24 (25) cm maskerett ned fra avfelling, og sett et merke. Dette er referansemerke for hvor mønsteret skal begynne på bolen.

BOLEN

Legg opp 150 (174) 198 (218) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 75 (87) 99 (109) m mellom merkene til for- og bakstykket. Skift til p nr. 6 og strikk 1 omg glattstrikk. Strikk deretter glattstrikk og mønster etter diagr A. NB! Beg ved pilen for valgt størrelse ved hvert sidemerke (mønsteret går ikke opp over sidemerkene, men blir likt på for- og bakstykket). Når mønster A er strikket ferdig, strikkes mønster etter diagr B. Bruk referansemerket på ermet for å bestemme på hvilken rad diagr begynner. Strikk til arb måler ca. 33 (34) 35 (36) cm. På siste omg felles 10 m av til ermehull i hver side (= 5 m på hver side av hvert merke) = 65 (77) 89 (99) m til for- og bakstykket. NB! Bolen skal avsluttes på samme rad i diagr som ermene. La m stå på p.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på p nr. 6 = 228 (264) 296 (324) m. Sett et merke i hver sammenføyning (= 4 merker). Forts med mønster etter diagr på hver del som før. På 2. omg felles det til raglan ved å strikke 2 vridd r sm før hvert merke og 2 r sm etter hvert merke. Fell alltid med farge 2. Gjenta raglanfellingene på hver 2. omg 16 (15) 13 (11) ggr til, og videre på hver omg 4 (9) 15 (20) ggr (= i alt 21 (25) 29 (32) raglanfellingene). Samtidig, når det er felt til raglan i alt 13 (14) 15 (18) ggr, felles de midterste 13 (15) 19 (21) m på forstykket av til hals = 111 (137) 157 (159) m. Forts fram og tilbake i glattstrikk og mønster, og fell videre til halsen i beg av hver p 3,3,7,5,3,1 m i hver side. Halsfellingene vil etter hvert gå over til ermet. Forts raglanfellingene så lenge det er m til dette. Fell av. NB! Når det felles til raglan fra vrangen, strikkes 2 vr sm før hvert merke og 2 vridd vr sm etter hvert merke.



MONTERING

Sy sammen under ermene.

HALSKANT

Bruk p nr. 5 og farge 1. Strikk opp ca. 7 m pr. 5 cm rundt halsen. Strikk 14

cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr, samtidig som det felles jevnt fordelt til ca. 70–80 m på første omg. Fell løst av. Brett kanten dobbel mot vrangen, og sy til med løse sting.

Novelle



På overtid

Det var blitt så stille mellom dem, ingen heftige diskusjoner, ingen nysgjerrighet. Maria merket at Eivind ikke så henne i øynene lenger, og ellers var kontakten kjølig. Men så kom bomben ...

NOVELLE AV: Guri B. Hagen ILLUSTRERT AV: NTB

Da Eivind foreslo at de skulle ta en pause i forholdet ble Maria først urolig. Hun spurte ganske forskrekket om han ville skilles. Nei, det var ikke det han mente, men livet hans var ugreit for tiden og han måtte ha tid til å finne ut av ting på egen hånd.

Etter å ha tenkt seg om godtok Maria det, en pause ville være godt for henne også, kanskje ville de savne hverandre og få litt mer fart over samlivet igjen. Det hadde gått trått mellom dem de siste årene, og særlig det siste året hadde det meste vært rimelig flatt. Flere ganger hadde hun tenkt: Var dette alt?

Hun kunne på et vis forstå ham, hun hadde selv hatt en slags lengsel i seg, etter noe hun ikke riktig visste hva var. Og sannelig kunne hun også trenge litt tid for seg selv etter å ha organisert livet for familien i mer enn 25 år.

Det var blitt så stille mellom dem, ingen heftige diskusjoner, ingen nysgjerrighet, og Maria merket at han ikke så henne i øynene lenger. De ga beskjeder, vasket bilen hver lørdag og klipet hekken når det trengtes.

En gang iblant ba de mødrene, hennes far og sønnene, til søndagsmiddag. Og selvsagt snakket de om enkelte forbedringer i hjemmet, hva som måtte males på hytta og om ikke sofaen snart burde byttes ut. Hun forsto ikke hva som hadde skjedd med dem, hun følte seg snytt for noe hun ikke riktig visste hva var og det ga henne skyldfølelse for de hadde det så trygt og godt. Hun burde vært takknemlig, hvorfor var hun ikke det?

Denne tilstanden ble mer virkelig da sønnene flyttet ut i fjor, de som begge hadde vært lenge på overtid da de dro. Hun hadde gledet seg sånn, etter alle årene de hadde hengt i troppen med jobber, barnehage, skole, foreldremøter, musikk og loppemarkeder, kjøring og

kamper. Alt som hadde vært krevd av dem for å være gode nok foreldre.

Og de snakkesalige og ivrige guttene deres hadde ikke vært like sjarmende de siste årene. De var blitt forvandlet til mutte, unge menn i hettegensere som nistirret på skjermer, mens de spiste grådig, forsynte seg av rene håndklær og aldri bar ut ett glass eller en tallerken fra rommene sine. De hadde tatt imot de fleste tjenester med den største selvfølge, så Maria pustet lettet ut da de dro. Nå kom de bare slengende innom når de var sultne eller blakke og det var i grunnen greit. Lenge ble de ikke.

Da de vel var ute av huset kom tiden da hun og Eivind skulle lene seg tilbake og slappe av, nyte hverandre og reise, gå i teater, på utstillinger, og i det hele tatt eie huset, bilen og TV-en alene. Det var da hun så med skremte øyne på ham; han var blitt så annerledes, så rastløs. Som om en uro drev ham, som om alt der hjemme ikke var til å holde ut, alle disse like dagene og gjøremålene som var en reprise av dagen før, uken, måneden og årene. Et trygt liv uten en eneste utfordring.

De eide jo det meste, det var lite å kjempe for. Kanskje aller mest var han ridd av en slags metthet trodde hun. Han ble fjern og hun nådde ham ikke. Han var høflig og hilste god morgen og satte på kaffetrakteren og han sa god natt. Maria lå der i sengen og tenkte på da de traff hverandre, og hennes største ønske var å kunne dele seng og ligge tett inntil Eivind igjen. Da ville hun være lykkelig bestandig. Nå lå hun og svelget og kjente at Atlanterhavet skilte dem.

Det var da Eivind bestemte seg for å flytte ut, for å ta en pause i forholdet, og Maria var blitt mer

enn enig etter som tanken slo rot.

Han leide seg en toroms på Sagene og hadde det bra som han sa. Han hadde fått forfremmelse på jobben og det var mye å gjøre. Han ringte henne to ganger i uken for å høre hvordan det sto til. Faktisk viste han mer omsorg og interesse for det som angikk hennes liv igjen. Denne pausen ville nok gjøre dem begge godt.

Maria hadde det bra, hun følte seg nærmest resirkulert

skjorte og en caps med skyggen bak. Han hadde anlagt skjegg, slik som de pur unge menn kledde så godt, men på hans noe innhule kinn syntes hun ikke det var riktig så pent. Han virket på et vis for ung, og når de middelaldrende prøvde å ape etter ungdommen ble det litt feil for henne.

Han smilte glad, og når han klemte henne inntil seg kjente hun at

«Hun hadde en slags lengsel i seg, etter noe hun ikke riktig visste hva var.»

lert over friheten, hun traff venninnene, var på kino, teaterbesøk og spiste middag i byen med kolleger, var på fredagspilsen og behøvde ikke skynde seg hjem. I eget tempo og med egen lyst levde hun og gjorde alt som hadde hengt på vent i så mange år. Hun følte seg mer takknemlig enn på lenge.

På søndag skulle Eivind komme innom og klippe plen og ordne med noe i redskapsboden, og hun tenkte at de kunne grille og hygge seg med middag sammen, så fikk de også pratet litt om veien videre.

Det var en deilig dag med skyfri himmel, epletrærne sto i fullt flor og på veggen klatret rosene, de han en gang kjøpte til henne fordi de minnet om henne og fordi han elsket henne så høyt. Hun satt på terrassen og koste seg med en kaffekopp da han kom syklende opp bakken.

På lang avstand så hun at han var blitt tynnere, kanskje spenstigere, i alle fall han var annerledes og kledd i jeans og oppbrettet rutet

han duftet av cologne. Han holdt henne ut fra seg og sa hun så godt ut. Hun bød ham kaffe og rakte ham en kurv med rosinboller hun hadde tatt ut av fryseren.

– Ingen baker gjørdeig som deg, Maria, sa han og tygget i seg sin andre bolle. Hun smilte til ham.

– Hvordan går det i den nye stillingen som leder?

– Jeg har mye å gjøre, ja det er litt av hvert og rydde opp i etter han som forsvant, men jeg har tid til det nå.

– Så klart. Jeg har også fått gjort så mye av det jeg savnet, selv treningen min er det fart over, men hør; hva med pausen vår? Har du funnet ut av det som plager deg? Han rødmet, kremtet en gang og svarte at han trengte litt mer tid.

– Men den har jo vart i fem måneder, hvor lenge hadde du tenkt?

– Jeg vet ikke, svarte han.



Munnen skar en grimase, øynene vregte seg og en tåre begynte å trille nedover ansiktet hans. Han bøyde seg ned. Hun stirret, det var evighe- ter siden han hadde felt en tåre, og hun forsto rett og slett ikke hva som skjedde.

– Er du syk, Eivind?

Hun reiste seg og strøk han over den buktende ryggen. Han hikstet, og rettet seg opp. Så på henne med rødsprengt ansikt og tårevåte øyne og sa noe om at han ikke visste hva han skulle gjøre.

– Gjøre? Jeg forstår ikke. Hun rakte han en serviett og han tørket ansiktet.

– Ja.

– Men med hva?

Han kremtet igjen og så i gulvet. Rettet seg opp igjen og så på henne. – Jeg er forelsket!

– Forelsket? Hun stirret. Eivind var rød og plutselig lyste øynene hans opp, i et slags lys hun ikke hadde sett på lenge. –

Men har du et forhold til henne du er forelsket i?

– Ja!

Maria stirret, hun følte seg kraftløs. Satte kaffekruset ned med et lite dump.

– Hvor lenge har du vært det?

– Litt over ett år.

– Ett år, og jeg har ikke visst. Så dette var altså pausen? Og du har hatt et forhold til henne mens du

fortsatt bodde her. Det bryg- get seg opp inne i Maria. Det sprenget i brystet.

– Hvilket svik. Hun så rasende på ham. – Det ville jeg aldri trodd om deg. Men du er tydelig forandret. Hun lot øynene fare over antrek- ket hans.

– Ja, han så ned. – Jeg er så veldig glad i deg, og vil jo ikke skilles, men så kan jeg ikke leve uten henne heller. Så det er dilem- maet mitt. Jeg har til og med vært hos psy- kolog for en avklaring til ingen nytte, valget var mitt. Og det er

jo problemet. Jeg klarer ikke å velge.

– Så egentlig vil du ha meg her hjemme med huset og hytta og gutta intakt, og en elskerinne på si. Stemmen hennes var spiss.

– Ikke kall henne det.

– Hun er jo det og hva er det hun har som gjør at du eventuelt forlater alt vi har bygget opp? Det høres sprøtt ut.

– Hun får meg til å føle meg ung, og hun farger livet mitt på en måte.

– Middelalder-krise, kal- les det, Maria sukket tungt. – Hun er kanskje ung, men hvem er hun?

– Hun heter Oda, og er en ung kollega.

– Ja, da forstår jeg skjeget og den tøffe stilen, du har lagt deg til for ikke å snakke om den deilige colonen. Du gjør deg visst riktig fin for henne. Det var ikke så nøy- e her hjemme da du vaset rundt i gamle dressbukser og nektet å kjøpe nye klær.

– Nei, det ble vel for mange hverdager og jeg var en stabukk.

– Ja.

Maria reiste seg.

«Så du har altså hatt et forhold til henne mens du fortsatt bodde her?»

– Da stopper vi der. Jeg er ikke interessert i å høre mer. Vi dropper grillingen, og gresset klipper jeg selv. Dra til Sagene og møt din kjære unge elskerinne.

– Men Maria forstå da, – jeg er jo så glad i deg og jeg vil ikke skilles, men ...

– Så finn det ut. Nå trenger jeg faktisk å få være i fred.

Hun reiste seg og gikk inn. Sto i kjøkkenvinduet og så at Eivind gikk med tunge skritt over singelen. Han åpnet porten, satte seg på sykkel og trillet nedover mot byen. Han svikeren som byttet ut henne med en kol- lega som var femten år yngre.

Hun som hadde lagt alt til rette for han og sønnene i alle år og nå var hun parkert på sidelinjen. Nesten som å stå i krabbefeltet med varsellys, men det skulle de bli to om. Hun nektet å la seg parkere med motoren i gang.

Hun sa ingenting til noen for hun var overbevist om at Eivind ikke dugde særlig bra uten henne, han var vant med hen- nes tjenester, at hun holdt orden på det meste og huset hadde han selv vært med på å bygge. Ingen mann på 57 år kunne venne seg til å være uten dette fundamentet i livet sitt. For ingen bytter ut sin kone gjennom alle år med en ung kollega. Han ville snart komme luskende tilbake og mase på hvor ditten og datten befant seg, rote rundt med aviser og snus som han aldri klarte å putte tilbake i esken, sjelden tømme oppvaskmaskinen eller sette på en vask. Dessu- ten var han ikke akkurat en casanova å se til. Nei, hun var ganske sikker på at det snart ville gå opp for ham hva han bedrev og hvor han hørte hjemme.

Eivind ringte stadig, det var vel for å holde henne varm på et vis. Enkelte ganger svarte hun, andre ganger lot hun la være. Da sendte han meldinger om at han savnet henne. De svarte hun ikke på. Faktum var at hun ikke savnet ham så veldig. Klart var det sårt å bli avvist så ettertrykke- lig, men hun hadde det altså helt greit i sin nyvunne frihet. På lengre sikt ville hun kjøpe seg en leilighet nærmere byen og overlate huset til ham, hun var på et vis ferdig med det også. Hun ville ha blanke ark.

Hun signerte separasjons- papirene og sendte dem i posten. Han ringte og ringte og ville helst ikke signere, det var jo ikke dette han ville.

– Men slik blir det, svarte hun. – Jeg må nesten takke deg for at du gjorde det klart for meg at vi to var ferdigs- nakket og at vi også var på overtid. •



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14. SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**
Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)



Meld deg på på kamilleweekend.no



Kim Wigaard lager god stemning i baren.



Inspirerende foredrag med Kathrine Sørland.



Erlend Elias holder foredrag og leder an i quiz.



Trening med Yngvar Andersen.



Afternoon tea med kongehus-ekspert Tove Taalesen

+ Vinkurs, podcaster, strikkeworkshops.

Her er våre beste **TURTIPS**

Snart kommer høstfargene, og det er høysesong for turer i skog, fjell og mark. Her får du «71 grader nord»-profilenes tips og råd for å få den fineste naturopplevelsen.

TEKST: Marianne Kristiansen FOTO: Marius Gulliksrud, Disney og privat

Norge byr på et unikt landskap som er tilgjengelig for alle. Fjorder, fjell, vidder og innsjøer ligger klare til å bli utforsket, uansett om du er erfaren eller nybegynner. Å tilbringe tid i naturen gir ikke bare fysisk helse, men kan også gi ro i sinnet. Landet vårt har utallige turmuligheter å by på.

Nå har kjente fjes delt sine beste turtips med oss. Deres felles råd er enkelt: Kom deg ut og nyt naturens ro og utfordringer! Deltagerne fra «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis», som har fått bryne seg på de tøffeste naturkreftene, er ikke bare opptatt av de ekstreme turene. Det viktigste er ikke nødvendigvis hvor langt eller høyt du går, men at du tar deg tid til å være ute.

Så finn frem et par gode sko, planlegg neste tur og oppdag hva Norges natur har å by på! •

– Viktig med godt humør

Espen Nakstad (50) lege og tidligere assisterende helsedirektør:

– Mitt beste turtips er å ikke være for ambisiøs, men å planlegge en tur som er gjennomførbar og også fin om det er dårlig vær. Det er viktig å ha med seg det man trenger, uansett sol eller regn. Godt humør er også utrolig viktig! Jeg liker meg godt i Nordmarka i Oslo, en prøver å utforske nye områder hele tiden.



– Nok sjokolade

Anne Rimmen (43), programleder:

– Ta med nok sjokolade, hehe. Mine beste turtips? Det kommer helt an på hvem du skal dra med, hvor du skal, og hvor lenge du skal være på tur. Men forbered deg til det du skal. Å delta i «71 grader nord» fikk meg virkelig ut av komfortsonen en del ganger. Heldigvis dro lagkameratene meg med, enten på sykkel eller til fots.

– Tørre klær og godt humør

Tom Stiansen (54), ex-alpinist og programleder for «71 grader nord»:

– Ta med litt godt i sekken, tørre klær og godt humør. Det er det aller viktigste! Gå et sted du har sjekket på forhånd hvordan det er der. Følg med på værmeldingen også – det er ganske mye finere i sol og vindstille enn i tåke, blåst og regn.

– Å gå en fin fjelltur og suge til seg den fantastiske utsikten og øyeblikkene som jeg kan gjennom TV-innspillingene, gjør at jeg føler meg ekstremt privilegert. Ellers er jeg veldig glad i Nord-Norge, for eksempel Senja.

– Ikke dra på langtur uten trening

Carina Olset (43), programleder:

– Mine beste turtips: Legg ikke ut på langtur uten trening. Det er det viktigste. Du må kose deg, du trenger ikke løpe opp på fjell, men nyt turen. Kom deg ut, selv om det er ti meter bak huset eller i Jotunheimen, det hjelper på! Etter at jeg deltok i «71 grader nord», har jeg og familien vært flinkere til å komme oss ut på tur.

– Gå, sykle eller padle

Tom Strømnaess (69), tidligere «Åndenes makt»-programleder:

– Skål du ut og gå, har Rondane mye å by på. Jeg er så heldig å ha hytte i gamle Huldreheimen, som er et fantastisk turområde. Jeg er glad i å gå på tur, samtidig er jeg også glad i å sykle. Jeg anbefaler for eksempel å sykle fra Oslo til Son. Det er en fin dagstur der du kan sykle ved sjøen nesten hele veien. Jeg er også glad i å sette meg i kajakken og ta en padletur fra Fagerstrand til inn i Bunnefjorden.



– Spis snacks

Bernt Hulsker (47), tidligere fotballspiller og medieprofil:

– Folk sier at du skal spise så mye, men det holder å pakke ned peanøtter og sjokolade eller lignende. Ikke dra i gang en Real Turmat som frokost. Ha i deg litt brødskeive eller polarbrød før du går, eller bare pålegg som ost og skinke. Få i deg litt sukker for å få opp blodsukkeret. Når du først kommer i gang å gå, er det bare å etterfylle med snacks.

– Sett deg små mål

Elin Tvedt (51), tidligere væranker og programleder:

– Hvis du ikke er vant til å gå på tur, sett deg små mål så du kan kose deg på veien. Ikke gå for hardt ut! Jeg er glad i å gå på tur, men livet er travelt ... Så når jeg først har fri, havner jeg fort på sofaen. Men nå har jeg også deltatt i «16 ukers helvete», så nå har livet snudd litt. Naturen betyr veldig mye for meg, og jeg bor på bygda nå. Jeg trenger å lande litt, noe jeg føler jeg gjør bedre der enn i byen.



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



SLIK GJØR DU DET

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

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

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



flipp

PS!

ER DU IKKE ABONNENT?

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

ROMANTIKK: Livet på de norske setrene i fjellet frister stadig flere besøkende.

RENESSANSE FOR NORSK HØYFJELLSKULTUR:

DRA TIL SETERS

Det er en stund siden folk og fe dro opp i fjellet for å gjøre seg fete på bugnende gressenger, kinnet smør og laget spekemat. Likevel har den norske seteren knapt vært mer populær blant folk flest enn nå.

TEKST: Lise Lotte Winther Bay **TEKST:** Bjørn Moholdt, Oddbjørn Farkvam, Øyvind Hæen, Thomas Rasmus Skaug

Navnet er som hentet ut av en nasjonalromantisk 1930-tallsfilm.

– Heidi, sier hun på et norsk som vitner om en

bostedsadresse lenger sør i Europa.

Det er lett yr i luften når vi går inn den skjeve porten til Øverdalssetra, som ligger på rundt 800 meter over

havet ovenfor den lille bygda Sollia. Innenfor stølsveggene skinner sola.

PÅ LANDETS TAK

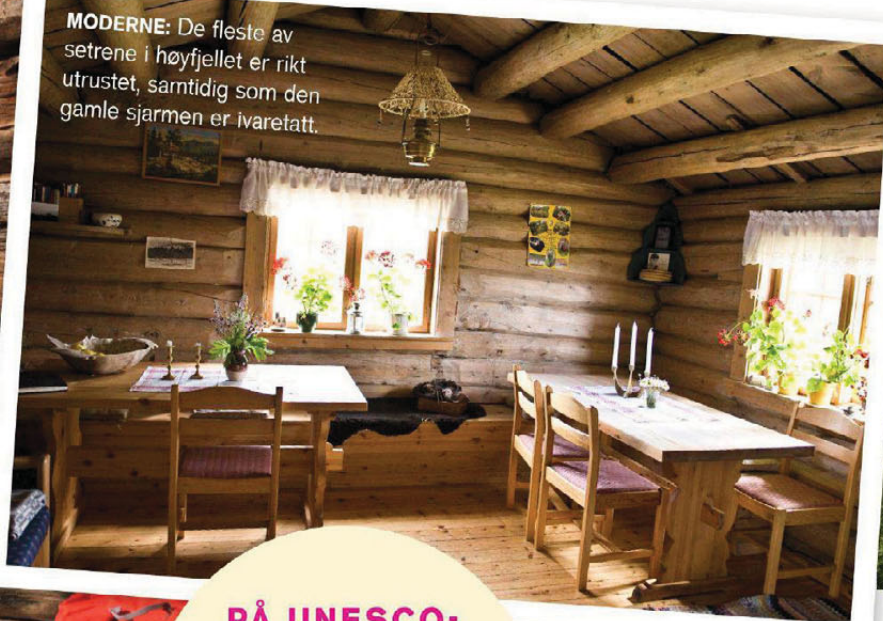
Her øverst i Gudbrandsda-

len er det langt på dag, og Heidi har vært i fjøset et par timer allerede. Duren fra melkemaskinen som tømmer de mer enn hundre geitene for en liter eller to av sine dyrebare melk har en metallisk monotoni som ikke hører fjellet til.

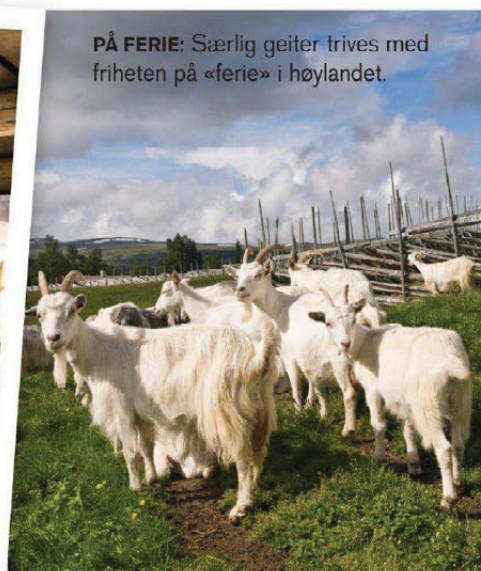
– En stund siden vi gjorde dette for hånd, nærmest unnskylder hun når vi påpeker duren fra maskineriet.

En liten demonstrasjon

MODERNE: De fleste av setrene i høyfjellet er rikt utrustet, samtidig som den gamle sjarmen er ivarettatt.



PÅ FERIE: Særlig geiter trives med friheten på «ferie» i høylandet.



PÅ UNESCO-LISTEN

Fjerde desember i fjor ble den norske seterulturen og svenske «fäboder» offisielt skrevet inn på Unescos liste over immateriell kulturarv.



FRODIG: Selv høyt oppe i fjellet eksploderer naturen i en frodighet som dyrene på beite drar nytte av.

senere viser at teknikken likevel sitter i fingrene. Skulle teknologien svikte, er det greit med en liten backup-plan her oppe i fjellheimen.

– Litt som å sykle, sier budeia, før hun går ut i vårdagen, der skyene er i ferd med å sprekke opp.

Det er tid for å sende geitene ut på beite igjen.

FÆRRE OG FÆRRE SETRE

Det norske beitearealet er

begrenset. Bare tre prosent av landmassen vår er dyrkbar mark. Da nordmenn flest frem til slutten av 1800-tallet var knyttet til små og store gårder, tok bøndene selv de mest høytliggende og skrånende gressbakkene i bruk, både som slåtte- og beitemark.

Av den grunn dro flere tusen til seters når snøen smeltet. I høyfjellet kunne de utnytte beiteområder som ellers i året ikke var mulig å ta i bruk og la gressbakkene rundt gården i lavlandet tjene som vinterfôr.

De siste årene har nedgangen i antallet aktive setre i Norge flatet ut. I fjor var det knapt 750 gårdbrukere som

fikk såkalt setertilskudd. Nedgangen fra toppårene har vært brå. I 1950 var det fremdeles 22 000 gårdsbruk med aktiv seter her til lands. Flest aktive setre ligger i Innlandet og Trøndelag.

LANGT FRA FOLK

Setrene var kvinnes domene. Høyt over stedet der de ellers i året holdt til, oppholdt de seg flere måneder i strekk, som regel i enkle tømmerhytter uten moderne fasiliteter. Hverdagen var preget av arbeidsoppgaver som melking, produksjon av ost og smør, samt tilsyn med dyrene.

Melkingen skjedde som regel to ganger om dagen,

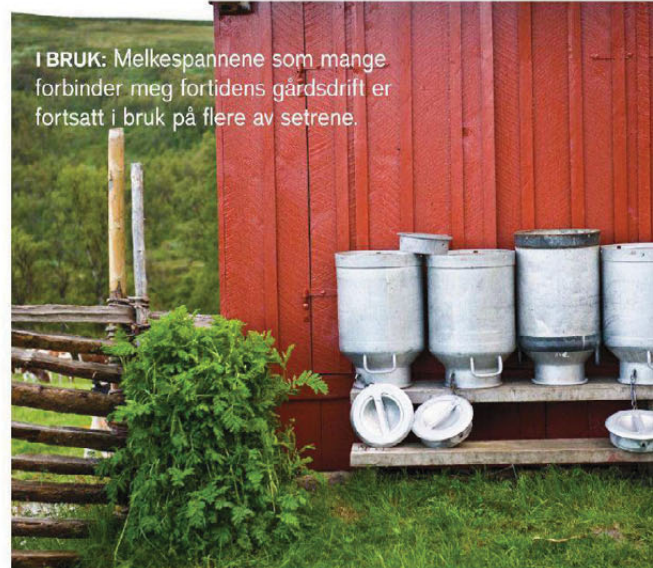
NORGES LENGSTE SETERDAL

Den mer enn 50 km lange Einunndalen mot Dovre noen mil vest for Alvdal byr i tillegg til vakker natur og strålende turterreng også på flere setre. En av disse er Romsdalssetra, som er åpen for både overnatting og servering. Kjølnhaugssetra, Randmælssetra og Nyheimstra er sammen med Romsdalssetra fire av rundt 70 enkeltsetre i Follidal statsallmenning. I tillegg er det tre fellessettrer hvor flere gårdbrukere i fellesskap har dyra på sommerbeite. Setrene ble ofte oppbygd i setergrender, gjerne nabogårdene i bygda, med en viss avstand imellom hver setergrend for at ikke buskapene skulle blande seg for lett. Seterdrift med melkeproduksjon har gått kraftig tilbake i landet generelt, men i Follidal er det fortsatt aktiv seterbruk med melkeproduksjon som kan oppleves på nært hold. Flest setrer er det i nevnte Einunndalen, men det er også aktive setrer i Kakkeldalen, Kvitdalen og ved Nysetran.

POSTKORT: Breng seter ligger vakkert til ved Lovatnet.



I BRUK: Melkespannene som mange forbinder meg fortidens gårdsdrift er fortsatt i bruk på flere av setrene.



«Setrene var kvinnenes særlig domene. Hverdagen var preget av arbeidsoppgaver som produksjon av ost og smør.»



KRAFTKOST: Mange av setrene, som Liomseter, serverer solide porsjoner med kraftfôr.

og den ferske melken ble brukt til å lage tradisjonelle meieriprodukter som brunost og geitost. Produksjon av matvarer var også en måte å konservere på.

På den tiden skulle alt tas vare på, og det var knapt med muligheter for nedkjøling.

Det var daglige rutiner, med melking, melke- og dyrestell, matstell, vasking og det sosiale livet mellom folk. For budeiene var det lange arbeidsdager fra morgen til

kveld, og dyra måtte stelles hverdag som helg. Setrene lå oftest langt unna gården. Budeiene måtte derfor være selvhjulpne med det meste.

Seterkulturen som vi kjenner den i dag er alt vi gjør som er knyttet til seterdrifta og livet på setra. Det kan være daglige rutiner, med dyre- og matstell, vasking og det sosiale livet mellom folk.

God kunnskap om naturen og vær og vind kunne være avgjørende. De opp-

holdt seg tross alt alene inne i fjellheimen – langt fra folk.

FEST PÅ SETRA

Setrene lå som regel milevis unna hovedgården, slik at budeiene måtte være selvhjulpne med det meste. Budeia måtte med andre ord kunne mye, ikke minst om buskapen. Det var langt til dyrlege, så hun måtte være ekstra påpasselig og god til å områ seg – en kunnskap som i vår tid er i ferd med å få tapt.

Fikk dyrene godt stell, ble

de også flinkere til å komme hjem. Det gjaldt trolig også husbonden på den tiden.

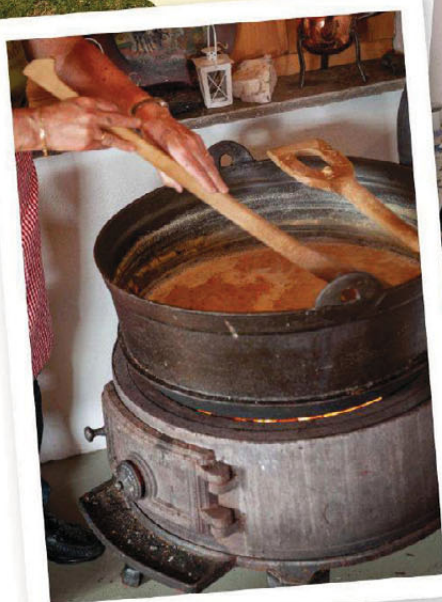
Men seterlivet innebar også en god porsjon frihet. Når dagene var fylt med arbeid, var det ekstra viktig å smette inn tid til hvile og kos når de kunne. I mange setergrender var det ganske vanlig at budeiene møttes til kaffe etter at kyrne var melket, osten var ystet og mysen sto og putra.

Setrene var også en sosial møteplass, ikke minst på

TRIVES: Fordi dyrene får godt stell i fjellet kommer de som regel ned til fjøsstell på eget initiativ.

FÆRRE OG FÆRRE

På 1950-tallet var det over 22 000 norske gårdbrukere med seterdrift. I dag er det vel 740 aktive setre igjen – i Sverige kun 250.



KONSERVERING: Koking av ost var en viktig oppgave for budeiene, både for å skaffe mat på bordet og ta vare på all melken de produserte.

GAMMEL KUNST: På flere av setrene kan du oppleve hvordan budeiene lager brunost, en prosess som krever nøye overvåking.

lørdagskvelder, og i mange stølsgreider utviklet det seg egne «dansefester».

Til alle tider har nemlig folk som ikke var tilknyttet gårdslivet likt å oppleve livet på setra med folk og dyr og masse natur. Rundt setrene har det de siste tiårene mange steder derfor også vokst frem hyttegreider, der by og land møtes ved dørhella på setra.

KOSEN I FJELLET

I en stadig mer automatisert

verden der det meste er på stell, og øynene blir røde av all skjermbruken, opplever seterlivet et oppsving – ikke ulikt det vi ser når det gjelder interessen for småbruk.

– Tiden tar en pause her oppe, sier Heidi når vi setter oss ned på hver vår ru gråstein.

For livet på setra var som nevnt ikke bare arbeid. Det var også en tid for fellesskap og tradisjoner. Her møttes også familier og venner, der de delte måltider, fortalte

hverandre historier og nøt de naturskjønne omgivelser.

Og alene hadde de også tid til å drive med håndverk, som strikking og treskjæring. Gamle håndverkstradisjoner ble gjennom generasjoner praktisert på den tiden av året der dagene var lange.

Heidi kjenner seg igjen i de mange beskrivelsene av livet på setra.

– De arbeidet på en måte helt til de gikk til sengs, sier hun.

OSTEKOKING I GRØVUDALEN

I Inner Gammelsetra i Grøvdalen nord for Dovrefjell og Lesja er det ungdommen som rår. Her er det et ifølge reklamen et unikt og autentisk setermiljø med eldgamle seterhus og irrgønne setervoller, omkranset av steingarder.

Gjengen av entusiastiske ungdommer driver blant annet med ostekoking, som besøkende får oppleve på nært hold, og servert ekte seterkost.

GODT FISKE

Den vakre restaurerte Spellmovollen 900 moh. ved Forollhogna er et godt alternativ for den som vil være litt for seg selv. Ta med stang – her er muligheten for en småørret eller tre gode.

Les mer på

www.innergammelsetra.no
og www.pilegrimsleden

TIDLIG KRØKES: Barna stortrives med nærkontakten de får med dyrene i høyfjellet.

GODE STOPP

Kølbua Kafé i den lille grenda Dalsbygda – hjemstedet til skistjernen Therese Johaug – er et hyggelig stopp på veien inn i seterlandet. Den drives på dugnad, og serverer strålende tradisjonskost.

Like vest for Tolga ligger en av Norges vakreste fjellbygder – kjent for en av landets best bevarte trehusbebyggelser.

Tømmerhusene i liene i Vingelen er som hentet ut av de norske folkeeventyrene. Og flere av dem inviterer til overnatting og gode måltider.

Som Vingelsgaard Gjestgiveri, eller Utistuvollen seter, der du i tillegg til å bo også kan delta i det daglige seterlivet.

Grusveiene i skog og mark egner seg ypperlig for sykkel, og det er lagt opp til flere rundturer av ulik lengde. **Sjekk mer på www.vingelen.com og www.seterveien.no.**

«I høyfjellet kunne de utnytte beiteområder som ellers i året ikke var mulig å ta i bruk og la gressbakkene rundt gården tjene som vinterfôr.»

Det var ikke så annet å ta seg til.

– Jeg må innrømme at jeg dyrker seterromantikken. Det å sitte foran peisen med strikketøy, eller noen av mine andre små håndverksprosjekter – eller «Budeiens håndbok» fra Sveits, forklarer Heidi når vi vandrer et stykke innover fjellet.

Geitene var over alle hauer. Innimellom kikket vi likevel etter dem i krattskogen bortenfor setra, som om de skulle trenge gjennom buskaset hvert øyeblikk.

Men Heidi forsikrer oss om at de kommer til å kose seg enda noen timer på det saftige beitet i tregrensa. I mellomtiden mesker vi oss

med alle de andre godene fjellet kan by på. Rømme, spekemat og nykinnet smør – samt vafles med syltetøy på.

I disse nyere tider er det med andre ikke bare geitene som gjør seg feite i den norske fjellheimen. •

ELDORADO: For syklistene i fjellet er det flere steder et strålende nettverk av sykkelstier.



LIOMSETER: Blant de mest populære setrene i det norske høyfjellet.



START REISEN HER!

Flere av setrene som fortsatt er i drift tilbyr både overnatting og bespisning. Du finner mer informasjon om stølsferie og norske setre på nettsteder som hanen.no, osteloypa.no og seterkultur.no.

BONDEKOST: Klassisk frokost på seteren – gjerne ute i det fri.



ROSEMALING: De fleste av setrene du kan besøke er i godt hold. Sjekk detaljene.



BØMLO

Øyidyll

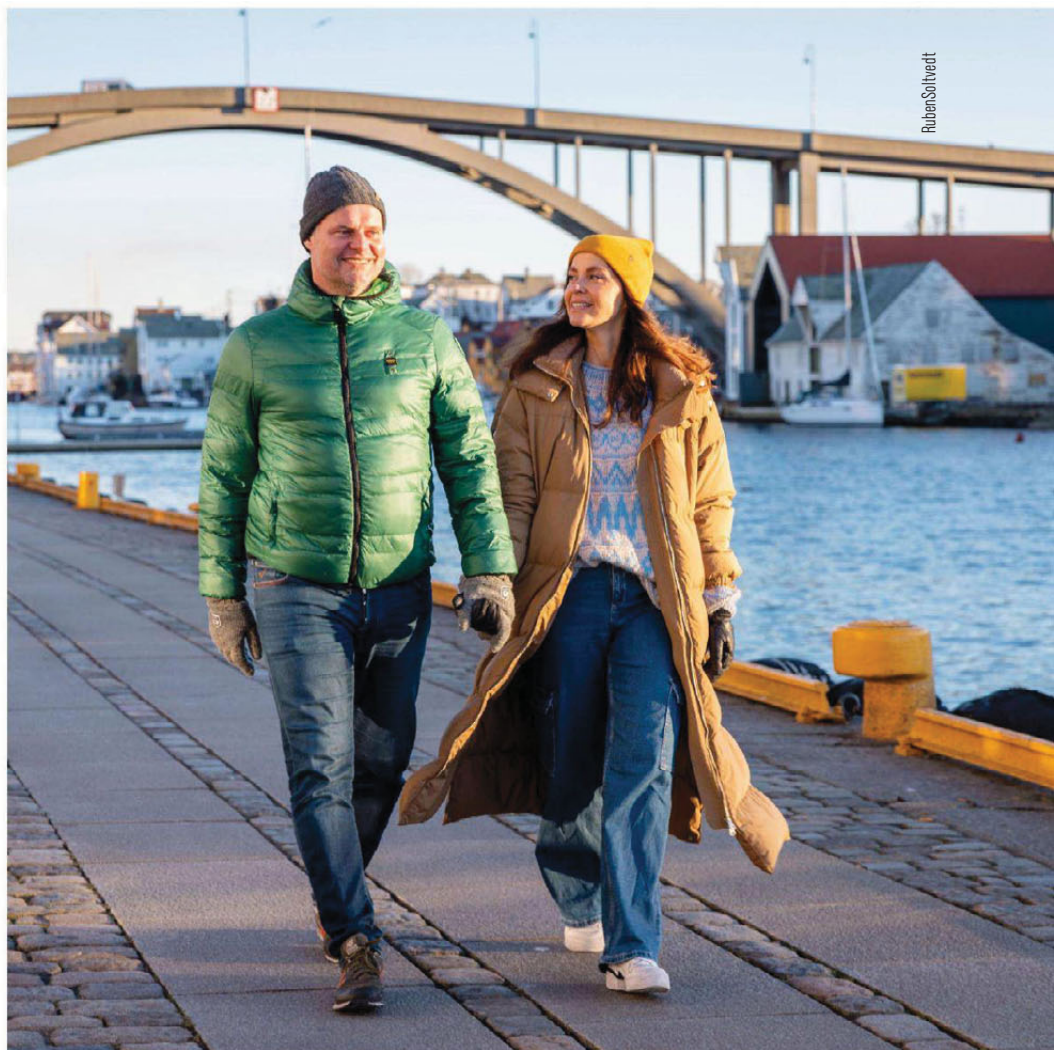
Omaholmen er en liten, naturskjønn øy som ligger i nærheten av Bømlo på Vestlandet. Med sin beliggenhet i det vakre kystlandskapet mellom Haugesund og Stord, er den et ideelt sted for båtliv, avslapning og naturopplevelser. Øya er kjent for sin rolige atmosfære og krystallklare vann, men Omaholmen har også en spennende kysthistorie. Området rundt har lenge vært et viktig sted for sjøfart, fiske og handel, og Bømlo-regionen har sterke røtter i norsk maritim kultur. For deg som ønsker å besøke Omaholmen, er båt måten å komme seg dit. Øya er ikke stor, men byr på fine steder å gå i land for en rast, en dukkert eller en liten oppdagelsesferd til fots. Omgitt av fine holmer og sund, er det et herlig sted for en dagstur i den norske skjærgården.

HAUGESUND

Festivalenes by

Haugesund er omgitt av hav, skjærgård og historiske landemerker. Byen er kjent som hjemstedet til vikingkongen Harald Hårfagre, som samlet Norge til ett rike, og bærer stolt sin historiske arv gjennom steder som Avaldsnes og Haraldshaugen.

Men Haugesund er også en moderne kystby med et rikt kulturliv, gode spisesteder og et pulserende sentrum. Ta deg en rusletur langs Smedasundet, som skiller Haugesund fra øya Hasseløy, og kjenn på følelsen av byens maritime historie. Her ligger fiskebåter og seilbåter side om side, og restauranter med fersk sjømat lokker til seg både lokale og besøkende. Historieinteresserte bør ta turen til Avaldsnes, som regnes som Norges eldste kongesete. På Vikinggarden kan du få et innblikk i hvordan vikingene levde, og på Nordvegen Historisenter kan du lære om hvordan Avaldsnes var en viktig handelsplass og maktsentrum i vikingtiden. Ikke langt unna ligger Haraldshaugen, Norges nasjonale monument, reist til minne om Harald Hårfagre. Haugesund er også en festivalby. Sildajazz, en av Norges mest kjente jazzfestivaler. I august arrangeres Den Norske Filmfestivalen.



Ruben Solværd



Samuel Tøipale

MØRE OG ROMSDAL

Ikonisk fjellvei

Trollstigen er en av Norges mest berømte veistrekninger, kjent for sine dramatiske hårnålssvinger i et fantastisk fjellandskap. Den slynger seg opp fjellsiden i Rauma kommune i Møre og Romsdal og er en del av Nasjonal turistveg Geiranger-Trollstigen. Med stupbratte fjell, brusende fosser og en vei som klamrer seg til fjellsidene, er dette en opplevelse du ikke vil gå glipp av. NB! Veien er vinterstengt og åpner vanligvis i mai eller juni, avhengig av værforholdene.

INNLANDET

Vakker vannvei

Randsfjorden er Norges fjerde største innsjø og strekker seg gjennom naturskjønne omgivelser i Innlandet fylke. Den lange, smale innsjøen ligger mellom Hadeland og Land og byr på en blanding av rolige bygder, frodig kulturlandskap og flotte friluftsmuligheter. Enten du er ute etter en båttur, fiske, bading eller vandring, har Randsfjorden noe for deg. Her ved solnedgang.



Hans Haug



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.

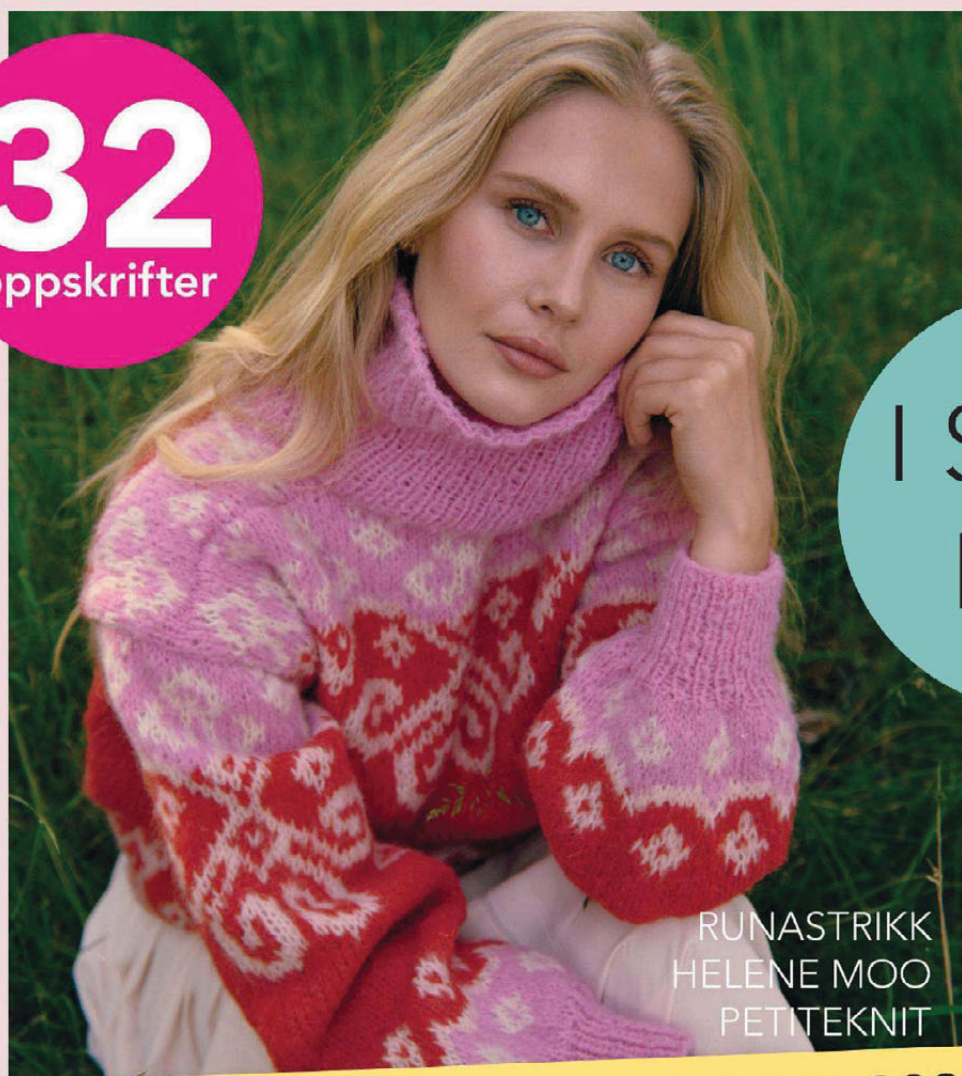
2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



I SALG
NÅ!

RUNASTRIKK
HELENE MOO
PETITEKNIT

Bestill på sms! SEND **MADE25 TIL 2205**

Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

... / ... / ...

NESTE NUMMER I SALG 29. AUGUST

Mye å glede
seg til!



Sensommerdrøm



Se før og etter bildene

**Rebecca gikk ned
87 kg på to år**



Strikk unik kardigan

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Jeg fikk verdens beste mamma og pappa
- Vennskapet ble satt på prøve
- Vi tar vare på barnebarna
- Han stod fast ved min side
- Svigermor ødela bryllupet vårt

7 oppskrifter
til deg!



Hverdagsmat med et lite løft

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



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

