

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

DE BLÅ SIDENE:
**Jeg tok et
desperat valg**

NED I VEKT med knekkebrød



Bak selv

**Stor
effekt!**

HANNES MANN
FIKK HJERNESLAG:
**Overlevde - men
ble en annen**



*Strikk
EN LUN GENSER*

8 gode høstgryter



ABBA-AGNETHA:
Jeg henter kraft i ensomheten



bc | 004 | 42 | UKEBLADER



Strikk høstens mykeste sjal

23



Bak en deilig mandelkake

24



Vakre høstbuketter

Innhold

REPORTASJER

- 8** Henter stor kraft i ensomhet
- 12** Han var Mengeles prøvekanin
- 30** Gjennombrudd med "Gjenbrud"
- 54** Når de vanskelige dagene kommer

MAT

- 16** Høstlige gryteretter
- 23** Ukens lille søte

HELSE

- 34** Kiloene raser av
- 36** Dietten som får deg ned i vekt
- 40** Helsetips

LESELYST

- 42** – Han ble som en fremmed
- 44** Vi satte barna behov foran egne
- 46** Løgner er blitt en del av meg
- 48** Ekteskapet vårt ble satt på prøve
- 50** Jeg tok et desperat valg
- 70** Slik det var før

BOLIG

- 24** Vakre høstbuketter
- 58** Hei høst!

STRIKK

- 64** Herlig høstgenser
- 68** Til en kald skulder

REISE

- 74** Ferie i filmens fotspor
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO: GETTY IMAGES
Foto: Christina Kayser, Anders Norrsell, House of Yarn, Hanne Buxrud

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!**

Pris fra **3.990,-***
pr mnd. Komplett bil ferdig levert.



469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget 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 ventilerings • Head-Up Display med navigasjon. Les mer på byd.no



* Flytende nom. rente f.t. 5,90 % - 3 990 kr per mnd. Startleie/etabl. geb. 107 500 kr/5 001 kr, Månedssleie 3 990 kr og totalpris 256 141 kr vil variere med rentenivået. 3-års bindingsfrist, kjørelengde 30 000 km. Månedssleien kan endres ved utbetalingsstidspunktet, hvis det har vært endringer i rente, pris, avgifter mellom søknadstidspunktet og utbetalingsstidspunktet. Leien er beregnet med flytende rente og følger normal renteutvikling i hele leieperioden, og renten vil aldri bli lavere enn 0,05 %. Leiekontrakt fra DNB Bank ASA som eier bilen.

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

Annonsevalg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.noPå minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.
 PRESENS
 FAGLIGE UTVALG

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

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

 TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

story
house
 EGMONT

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

Nå koser vi oss inne

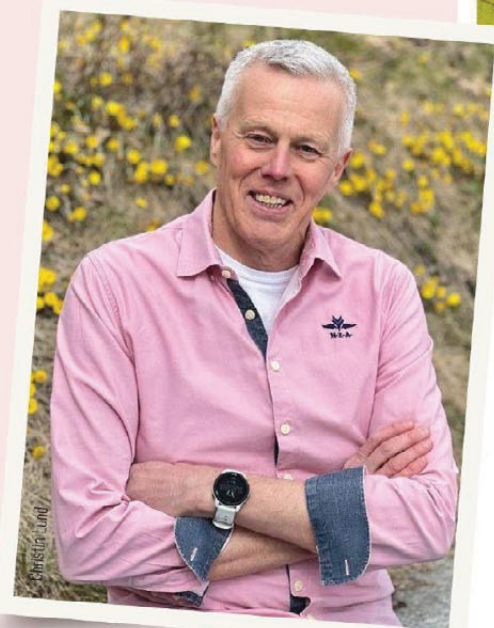
 Dagene blir kjøligere, og kveldene blir kortere.
 Det er tid for innekos.

For å sette det på spissen, i sydligere strøk har de to måneder vinter og resten sommer, mens vi har to måneder sommer. Naturlig nok tilbringer vi mer tid innendørs enn dem som bor ved Middelhavet.

Nå er vi på full fart inn i inneriden. Jeg skal være så ærlig å innrømme at jeg liker sommeren best, men det er koselig med høst også. Fargesprakende omgivelser er like rundt hjørnet, og når vi trekker inn, kan det bli riktig så trivelig om kveldene.

For eksempel en fredag kveld, hjem fra jobb litt sliten og med hele helgen foran oss. Hva er vel bedre enn å synke ned i sofaen med stearinlys, god mat, noe godt i glasset og en spennende serie på TV? Pur velvære. I dette nummeret kan vi friste med nydelige høstgryter, man får jo vann i munnen bare ved å se på bildene.

Og det er tid for å tenne i peisen igjen. Jeg vet jeg har et par vedsekker i garasjen fra forrige sesong, så nå kan fredagen bare komme. Dette er jo også årstiden hvor man gjerne får litt ekstra fokus på å gjøre det fint inne, noe man ikke tenker så mye på midt på sommeren. Da har vi også lesestoff som kan passe, tips og råd om høstens lune interiørnyheter til deg som har lyst på noe nytt. Mens jeg skriver dette, kjenner jeg at nesten ser frem til den mørke årstiden. Vi er heldige som har fire årstider her i landet. Forandring fryder.



«Når vi nå
trekker inn, kan det
bli riktig så trivelig
om kveldene.»

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

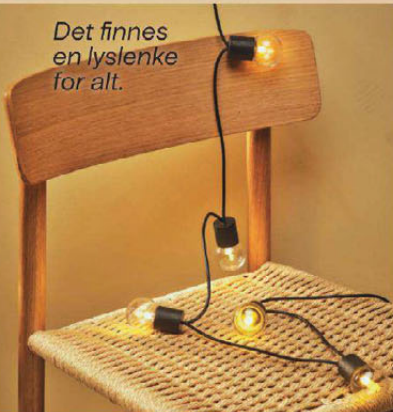
Sett lys på de tingene du liker best.

Lampesesongen er her!
Lys opp de viktigste stedene i hjemmet ditt, og oppdag våre siste nyheter innen belysning.



Prisene gjelder til og med 7. oktober 2025

Det finnes en lyslenke for alt.



Nyhet!
Trådløs
vegglampe
249,-



Med god belysning
lager du soner for
hvile, aktivitet og
alt du måtte ønske.
Kanskje du finner
din nye lampe hos
oss i dag?

**Hatten av for
sesongens lyse
nyheter!**
Sopp-lampe
349,-



For alle hjemme-
fikserere, siden 1918.

Velkommen til butikk
eller clasohlson.no
Vi fikser det!

Vi har
massevis
av smarte
dingser og
tilbehør.



 **Clas
Ohlson**

NORDLYSKATEDRALEN I ALTA:

Katedralen er like elegant som nordlyset selv og et tydelig landemerke for nordlysbyen. Nordlyskatedralen Alta kirke ble vigslet 10.februar 2013, og har 350 sitteplasser.



«En fin resept for livet er å ikke hele tida legge målene for kropp, livsstil, samliv eller karriere så langt borte at du aldri når dem.»

Per Fugelli (1943 - 2017), lege, professor i sosialmedisin og ivrig samfunnsdebattant.





«DANCING QUEEN»: Agnetha Fältskog har unngått rampelyset i mange år, men i 2022 dukket hun opp på gallapremieren til showet «ABBA Voyage» i London. Det var første gang på 36 år at de fire ABBA-medlemmene stilte opp på rød løper sammen.



SUPERSTJERNER:

Fra en opptreden i Tyskland i 1977. Svenskene er verdensberømte etter Grand Prix seieren i 1974 med «Waterloo». F.v: Benny Andersson, Anni-Frid Lyngstad, Agneta Fältskog og Björn Ulvæus.

AGNETHA FÄLTSKOG LEVER ISOLERT PÅ EN ØY:

HENTER STOR KRAFT I ENSOMHET

Agnetha Fältskog (75) var ABBA-stjernen som fikk nok av livet i rampelyset og trakk seg helt tilbake. Etterpå har hun slitt med depresjon, opplevd flere tragedier og måtte anmelde ekskjæresten. Nå bruker hun tiden på barnebarna og hestene på gården.

TEKST: Anette Graarud Arnesen FOTO: NTB og Getty Images

Musikk har alltid vært en stor del av svenske Agnetha Fältskogs liv. Hun begynte hos pianolærer allerede som femåring. Året etter komponerte hun sin første sang.

Som 13-åring startet hun et jenteband, før hun to år senere ble frontfigur i dan-

sebandet Bernt Enghards orkester.

Da hun var 17 år gammel, ga hun ut låten «Jag var så kär», som hun hadde komponert selv. Sangen lå 12 uker på Svensktoppen med 3. plass som beste plassering.

Deretter skulle livet ta en helt ny retning. For på slutten av 1960-tallet

begynte hun å treffe musiker Björn Ulvæus (79), og i 1971 giftet de seg. Året etter laget de en gruppe sammen med et annet kjærestepar, nemlig Benny Andersson (78) og Anni-Frid Lyngstad (79).

VERDENSTJERNER

Kvartetten begynte først som Björn & Benny,

Agnetha & Frida, men fra 1974 kalte de seg ABBA. 9. februar dette året vant ABBA «Melodifestivalen» med låten «Waterloo».

6. april representerte de Sverige i «Eurovision Song Contest» i Brighton i Storbritannia. «Waterloo» gikk rett til topps og skaffet Sverige den aller første seie-



«**THANK YOU FOR THE MUSIC**»: I fjor ble Björn, Anni-Frid, Agnetha og Benny hedret av kong Carl Gustaf på Stockholms slott. Alle fire fikk tittelen kommandører av første klasse av Kungliga Vasaordenen for «svært fremstående innsats innen svensk og internasjonalt musikkliv».

ren i musikkonkurransen.

ABBA tok hele verden med storm, og gjennom 1970-tallet og begynnelsen av 1980-tallet gjorde de suksess med låter som «Honey, Honey», «Fernando», «Knowing Me, Knowing You», «Money, Money, Money», «Voulez-Vous», «The Winner Takes It All» og «Super Trouper».

Agnetha slet med scene-skrekk, og tobarnsmoren savnet datteren Linda Elin og sønnen Peter Christian når bandet var på turné. Det var ikke bare enkelt å være tobarnsmor og verdensstjerne samtidig.

– Samtidig som alle var veldig hyggelige mot oss, følte det som om fansen

nesten ville spise meg opp. Det var en beundring som jeg aldri har støtt på før. Jeg mener, innerst inne var jeg fremdeles den helt vanlige jenta fra Jönköping, men her kunne jeg ikke gå noen steder på egen hånd. Jeg måtte hele tiden smugles ut bakveien. Noen ganger følte det som om det skulle suge tak i meg så jeg aldri kom løs. Som om jeg skulle knuses. Alt følte veldig, veldig uvirkelig, forklarer hun i «ABBA: Den offisielle fotoboken».

ENSOM ULV

Etter hvert gikk det dårlig i ekteskapet til Agnetha og Björn. To år med terapi hjalp ikke, og 1. juledag

1978 flyttet hun ut med barna, som da var fem og ett år gamle.

Etter hvert gikk også det andre ABBA-ekteskapet i stykker, og bandet ble lagt på is i 1982. ABBA ble aldri formelt oppløst, men det var først i 2021 at kvartetten overrasket med ny musikk sammen.

Agnetha trakk seg tilbake fra rampelyset og levde et hverdagsliv med barna sine.

– Jeg trengte ro etter ABBA, og var så sliten. Sliten av å reise og sliten av alt. Jeg hørte ikke på ABBA-låtene på mange år etter at vi sluttet, fortalte hun til TV 2 i 2013.

Hun ble sett på som folkesky, og selv beskriver hun seg selv som en ensom ulv

eller som oksen Ferdinand, som helst vil sitte under et tre og lukte på blomstene i fred.

– Jeg er ikke redd for å være ensom, jeg henter en stor kraft i det. Mange er veldig redde for å være alene, men jeg føler ikke på det. Jeg tror det henger sammen med at jeg har en stor grad av harmoni og grunntrygghet i meg selv, sa hun til VG i 2013.

BLE DEPRIMERT

Agnetha giftet seg på nytt i 1990 med legen Tomas Sonnenfeld, men ekteskapet varte bare i tre år.

– Når det kommer til kjærligheten, må man tenke seg om. Alle har vi et behov for å finne kjærligheten og den styrken som den gir,

«**WATERLOO**»: Abba ble verdensstjerner over natten da de vant Eurovision Song Contest i 1974 med deres første singel «Waterloo». F. v. Benny Andersson, Anni-Frid Lyngstad, Agnetha Fältskog og Björn Ulvaeus.



«**I DO, I DO, I DO, I DO, I DO**»: 7. juli 1971 ble Agnetha Fältskog og Björn Ulvaeus smidd i hymens lenker i Visseltofta kyrka i Skåne. I julen 1978 flyttet de fra hverandre, men eksparet fortsatte ABBA-samarbeidet.

forklarte Agnetha til VG.

Kort tid etter skilsmissen rammet tragedien. I januar 1994 tok Agnethas mamma Birgit sitt eget liv 71 år gammel.

– Det var forferdelig. Du lurar på om du kunne ha gjort noe. Da min far døde året etter, var det så vondt. Du vil ha dem hos deg, og at de skulle ha kjent barnebarna sine. Jeg ble depriment etter det, og det var forferdelige år. Jeg trakk meg inn i meg selv, har hun tidligere fortalt til avisen Mail on Sunday.

STALKET AV EKSEN

I tillegg til de to dødsfallene, var Agnetha også involvert i en alvorlig bilulykke, hun

slet med flyskrekk, angst og lav selvtillit og følte seg tryggest hjemme.

På slutten av 1990-tallet innledet hun et kjærlighetsforhold som hun senere skulle angre på. Nederlandske Gert van der Graaf (59) skal ha blitt forelsket i Agnetha da han som 8-åring så ABBA vinne ESC i 1974.

20 år senere kjørte han til Sverige for første gang for å lete etter Agnetha. Til slutt fant han huset hennes på øya Ekerö utenfor Stockholm. Her la han igjen lapper og gaver i postkassen hennes. Tre år senere kjøpte han en liten hytte rett i nærheten av ABBA-stjernen. Han flyttet til Sverige, og som hennes nabo møtte de

på hverandre i nabolaget.

– Det var en veldig intens oppvarming fra hans side, og til slutt klarte jeg ikke å stå imot – jeg ville bli bedre kjent med ham. Vi innledet et forhold til tross for at jeg forsto at han var litt spesiell, har Agnetha sagt ifølge avisen Expressen.

Fra 1997 til 1999 var de kjærester, og Gert hadde oppnådd sin store drøm fra barndommen.

Da Agnetha dumpet ham, begynte han å plage henne med truende brev, dukket opp utenfor huset hennes eller fulgte etter henne. Det førte til at hun måtte gå til politiet for å få besøksforbud. Dette brøt han gjentatte ganger over flere år, og

han ble dømt for trakassering og utvist fra Sverige.

ØYNE I NAKKEN

Stalkingen har nok bidratt til at Agnetha har isolert seg ute på øya med sikkerhetssystemer og vektere.

– Man tar lærdom og passer på. Man får øyne i nakken, har hun fortalt til svenske P4.

ABBA-stjernen forteller at folk lurar på hva hun har gjort i alle de årene hun ikke har vært synlig i mediene.

– Jeg har hatt fullt opp. Jeg har en gård med hester å ta meg av, og jeg har barnebarn. Når jeg setter meg ved pianoet i dag, er det som oftest for å lære barnebarna å spille, lære dem hva tonene heter. De er veldig musikalske, gøyalt nok, men ærlig talt mer interessert i hester enn i å spille, fortalte hun til D2 i 2013.

I år fylte hun 75 år, men kjenner hun på en trygghet over å ha blitt eldre?

– Mja. På én måte blir det bedre. Men jeg kan ikke si at det er kult å bli eldre. Man lærer seg kanskje å håndtere hverdagssituasjoner bedre, og man kan være til støtte for sine barn og barnebarn på det man har lært om livet, forklarte hun til VG.

– Men oftere og oftere er det jeg som spør min datter om råd nå, innrømmer Sveriges store stjerne. •



EN AV FÅ: Julius Paltiel overlevde 900 dager i fangenskap i Auschwitz, og var en av svært få norske jøder som klarte å returnere til Norge.

JULIUS PALTIEL OVERLEVDE AUSCHWITZ

Han var Mengeles PRØVEKANIN

Med list og flaks overlevde 18 år gamle Julius både Auschwitz og grufulle medisinske eksperimenter. – Pappa fortalte ikke noe fra krigen før på sine eldre dager. Da forstod han at folk måtte få vite, forteller sønnen Sten.

TEKST: Anette Graarud Arnesen **FOTO:** NTB, Getty, privat

Julius Paltiel var en av svært få norske jøder som overlevde krigens redsler og kom tilbake til Norge for å bygge opp livet på nytt. Da andre verdenskrig kom til Norge, hadde trønderen allerede opplevd en stor tragedie. Da han bare var 11 år gammel, døde pappa Salomon i 1935.

Farfaren til Julius var født i Litauen og kom til Norge i 1890-årene. Den jødiske familien bosatte seg i Trondheim og startet en klesbutikk.

Frem til faren døde hadde Julius, storebror Idar og mamma Kaja et ubekymret liv sammen med Salomon. Familien på fire hadde leilighet i byen og hytte i marka. Familien Paltiel opplevde ingen hets eller ubehagelige episoder fordi de var jøder.

Da nazistene kom til Trondheim våren 1940, var Julius 15 år gammel. I to og et halvt år fikk han leve uten problemer før rikskommissær Josef Terboven innledet en unntakstilstand i Trondheim i oktober 1942. Alle jødiske menn over 15 år ble arrestert, og Julius ble plassert i Falstad fangeleir.

– Alle fanger får hodet barbert. Også vi jøder, men vi får ikke lov til å barbere skjegget. Vi skal ikke se ut som de andre. Vi skal føle oss annerledes. Vi får ikke lov til å dele sovesal med andre fanger. Vi skal ligge på loftet. Der er det ikke vinduer, bare små glugger. De andre fangene får ligge i køyer på sovesaler. Vi må ligge på halmmadrasser på gulvet, fortalte han i boken «På tross av alt».

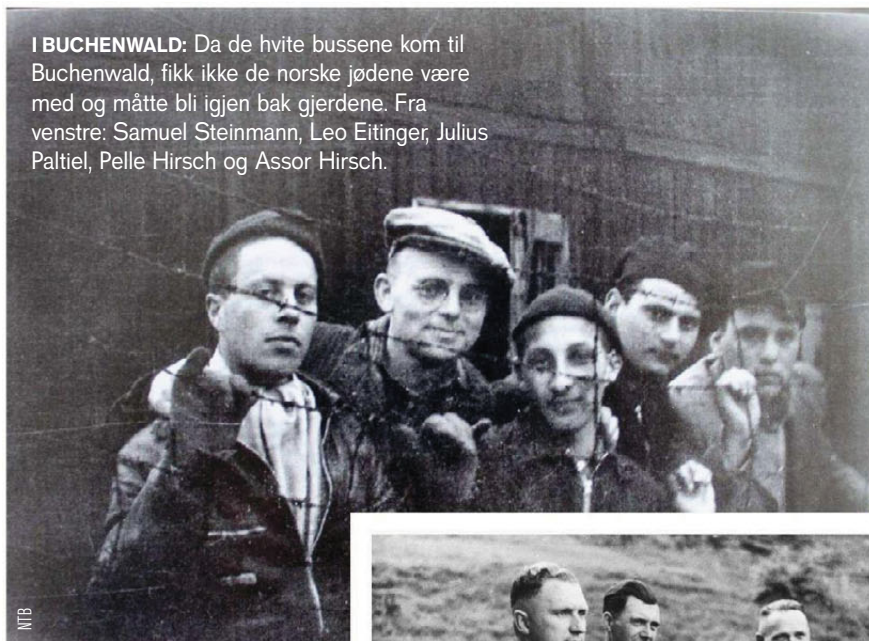
De seks ukene i SS-soldatenes klør satte spor. Fra ankomst ble de møtt med slag og behandlet dårlig. Oppholdet varte fra 7. oktober til 25. november, men for Julius føltes det som et år.

– Jeg opplevde fangenskapet som helt utrolig. Jeg greide ikke å forstå grusomhetene og den nedverdiggende behandlingen vi fikk, sa han til Aftenposten i 1995.

MØTET MED MENGELE

Etter oppholdet på Falstad ble jødene sendt med tog til Oslo. Planen var at de skulle rekke en båttransport fra Oslo. DS «Donau» seilte fra hovedstaden 26. november 1942 med 529 jøder om bord. Julius var ikke en av dem. Toget med trønderne ble nemlig forsinket etter et lengre stopp på Hamar. Siden de ikke rakk båten, ble de i stedet sendt til Bredtveit fengsel.

Først 24. februar 1943 ble trønderne og andre jøder sendt med MS «Gotenland» fra Oslo til Polen. Turen gikk videre via Berlin og så til endestasjonen Auschwitz. Ved ankomsten ble Julius og mamma Kaja skilt.



I BUCHENWALD: Da de hvite bussene kom til Buchenwald, fikk ikke de norske jødene være med og måtte bli igjen bak gjerdene. Fra venstre: Samuel Steinmann, Leo Eitinger, Julius Paltiel, Pelle Hirsch og Assor Hirsch.

SS-OFFISERER: Josef Mengele (i midten) ble kjent som «dødsengelen» i Auschwitz. Her er han på et av svært få bilder sammen med Richard Baer og Rudolf Höss i 1944.



«Jeg opplevde fangenskapet som helt utrolig. Jeg greide ikke å forstå grusomhetene og den nedverdiggende behandlingen vi fikk.»

Julius Paltiel

– Kvinnene og barna blir jaget opp på en lastebil. Heldigvis slipper de å stå her i timevis, tenker jeg, de blir sikkert kjørt til sitt nye oppholdssted. I det mamma kommer opp på lasteplassen, snur hun seg i et kort sekund. Øynene våre møtes. Mamma strekker armene mot meg. Bilen kjører bort, forklarte han i boken «På tross av alt».

Lite visste 18 år gamle Julius at han aldri ville få se mamma igjen. Hun ble drept i gasskammeret samme natt som de ankom. Først senere fikk han vite at storebroren Idar også hadde blitt drept på samme måte kort tid før Julius ankom leiren. Idar hadde blitt deportert fra Norge med DS «Donau» året før.

I gjennomsnitt levde fangene i Auschwitz mellom en og tre måneder før de døde. Det var utmattende fysisk arbeid, minimalt med mat og drikke og mange epidemier, men Julius klarte seg. Selv mener han at det var en blanding av flaks og viljen til å overleve. Han motiverte seg selv med at han

skulle hjem og fortelle hva han hadde opplevd.

Julius slet med både dobbeltsidig lungebetennelse og leddgikt og ble sendt på sykestuen i konsentrasjonsleiren. Der var det doktor Josef Mengele som regjerte. Den beryktede legen brukte fangene som menneskelige forsøkskaniner i ulike groteske forskningsprosjekter og gikk under navnet «dødsengelen» innad i leiren.

En av Mengeles teorier var at det vonde kunne fordrives med det vonde.

– Vinteren 1943/1944 ble jeg alvorlig syk og kunne ikke engang stå på beina. Andre fanger i sykebrakken sørget for å ta vekk navnet mitt fra listene over dem som var så syke at Mengele og hans folk ville sende dem i gasskammeret. Jeg ble reddet på denne måten seks ganger. Så hørte Mengele om meg. Han besluttet å gjennomføre et eksperiment. Jeg ble holdt fast til senga mens de sprøytet 96 prosent ren alkohol inn i leddene. Til sammen fikk

BLE TATOVERT MED FANGENUMMER: Jødiske Julius Paltiel satt i konsentrasjonsleir under andre verdenskrig og mistet hele sin familie der.



*«Den du hater, vet ikke at du hater ham.
Hatet gnager opp deg selv innvendig. Det er du
som får lide, ikke den du hater.»*

Julius Paltiel

jeg 21 sprøyter den dagen. Smertene var ubeskrivelige. Det brant så forferdelig at jeg ikke engang orket å ha et teppe over meg i flere døgn etterpå, beskrev Julius til Dagbladet i 2004.

MISTET ALT

I januar 1945 rykket Sovjetunionens styrker stadig nærmere Auschwitz, og tyskerne evakuerte konsentrasjonsleiren i desperasjon og sendte rundt 60 000 fanger ut på en såkalt dødsmarsj.

– Vi er kledd i stripe fangedrakter, og har tresko på bena. Enkelte har mistet skoene og river stykker av ullteppet og vikler dem rundt de allerede forfrosne føttene. Vi ser merkelige ut, med ullfilten over skuldrene, matskålen hengende fra en snor ved hoften, klamrende på et brød. Hendene er røde av frost. Vi har ikke hår på hodet, bare den flate, stripe fangeluen. Som en

grå fillehaug, en uendelig lang slange, skal vi sno oss gjennom Polens snødekte landskap, fortalte han i «På tross av alt».

Underveis i marsjen slår han seg sammen med fire andre nordmenn: Samuel Steinmann, Leo Eitinger og brødrene Pelle og Assor Hirsch.

Bare rundt halvparten av fangene kom frem til arbeidsleiren Buchenwald i Tyskland. Enten døde de av utmattelse eller sykdom på veien, eller de ble skutt av SS for at de ikke gikk fort nok.

I Buchenwald møtte de fem jødene over 500 norske studenter og politiske fanger. I mars fortalte studentene at de hadde fått beskjed om at alle norske og danske fanger skulle hentes av de såkalte hvite bussene. Det var den svenske greven Folke Bernadotte i Røde Kors som hadde klart å få til en avtale med SS-sjefen Heinrich Himmler.

Lykkefølelsen ble imidlertid snudd

underveis i busskøen. De fem norske jødene fikk beskjed om at de dessverre var strøket fra listene, og de måtte bli igjen i Buchenwald da bussene kjørte.

– Akkurat det var den verste følelsen og opplevelsen under hele fangenskapet. Jeg mistet forfestet og sto og dunket hodet i vegg. Jeg hadde mistet alt, hele familien min var død, mamma og broren min drept i Auschwitz, og nå var i tillegg hjelperne våre borte, forklarte Julius til VG i 2005.

MELLOMTITTEL

Først 11. april ble Buchenwald frigjort. De fem nordmennene måtte komme seg hjem på egen hånd. Via en Røde Kors-bil til Kiel, haiking med lastebil til Danmark, båt fra Århus til Oslo og tog til Trondheim kom Julius endelig hjem igjen. Han var bare 20 år gammel, uten familie, og både leiligheten og butikken i Trondheim var blitt overtatt av andre. Han måtte kjempe for å få dem tilbake, og selv om han fikk tilbake både leilighet og butikk, fikk han aldri tilbake 95 prosent av familiens eiendeler.

Sommeren 1945 vitnet han i landssviksaken mot Vidkun Quisling.

– Det var en belastning å skulle for-

telle om fangetiden i Auschwitz, men jeg gjorde det. Det var fullstendig stille i den fullsatte rettssalen når jeg vitnet om grusomheten og lidelsen i leiren, fortalte han i boken «Tidsvitner».

Den unge gutten klarte likevel å bestemme seg for at han ikke ville hate nazister eller tyskere.

– Den du hater, vet ikke at du hater ham. Hatet gnager opp deg selv innvendig. Det er du som får lide, ikke den du hater, fastslo han overfor Adresseavisen i 2006.

Trygt hjemme i Trondheim fortsatte Julius å drive familiens forretning. Han giftet seg med Rita og fikk barna Sten og Ruth.

– Julius var en snill og omtenkssom far. Vi hadde et åpent hus hvor mine venner likte å komme. Det å snakke med mine foreldre var noe de satte pris på, forteller sønnen Sten Paltiel til Norsk Ukeblad.

Tobarnspappaen fortalte ikke noe om krigsopplevelsene sine til barna hverken da de var små eller voksne, men på sine eldre dager begynte han å åpne opp. Som pensjonist ønsket han å formidle informasjonen til den oppvoksende generasjonen. Han holdt en rekke foredrag over hele Norge, spesielt for skoleelever og studenter.

Han var forstander og formann i Det mosaiske trossamfunn i mange år og var med på å etablere Det jødiske museum i Trondheim. I 2004 ble han utnevnt til ridder av St. Olavs Orden.

Selv om Julius ikke fortalte så mye, merket sønnen at opplevelsene under krigen hadde satt sterke spor.

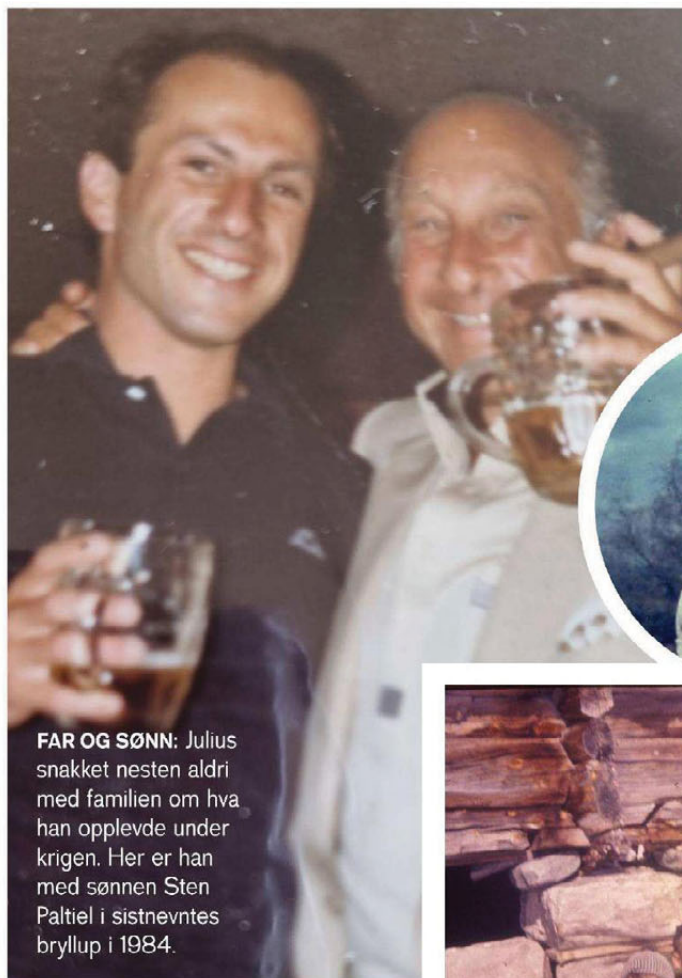
– Selv om han ikke klaget, hadde han mange plager hele livet etter det han ble utsatt for, både fysisk og psykisk. De mest fremtredende var klaustrofobi i mange sammenhenger, sykkelig opptatt av å ikke kaste mat, leddplager etter Mengeles injeksjoner og muskelplager etter overbelastning, forteller Sten.

7. mars 2008 døde Julius Paltiel på St. Olavs hospital i Trondheim. Han ble 83 år gammel. Regjeringen bestemte at gravferden hans skulle foregå på statens bekostning, og kong Harald (88) var blant dem som ønsket å ta et siste farvel med Julius.

I 2015 fikk Julius Paltiel en egen plass oppkalt etter seg i Trondheim.

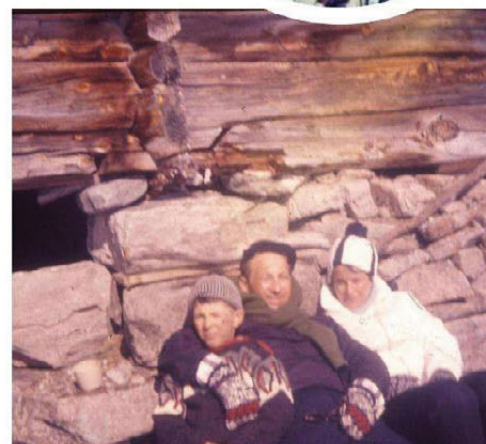
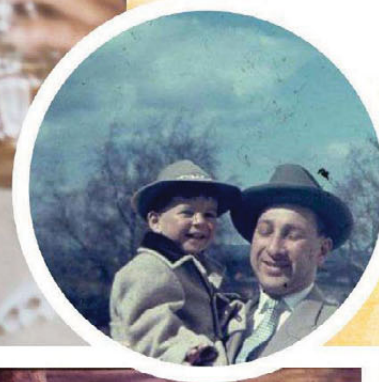
– Julius ville blitt veldig, veldig glad om han hadde opplevd dette. Ja, han ville blitt rent lykkelig, fortalte hans enke Vera Kommissar til Dagbladet. •

Kilder: Sten Paltiel, Hvite Busser, Jødiske fotspor i nord, Store Norske Leksikon, Aftenposten, VG, Dagbladet, Adresseavisen, bøkene «På tross av alt» og «Tidsvitner»



FAR OG SØNN: Julius snakket nesten aldri med familien om hva han opplevde under krigen. Her er han med sønnen Sten Paltiel i sistnevntes bryllup i 1984.

FAMILIEMANN: Julius Paltiel var først gift med Rita Paltiel (f. Herbst, død 1987), som han fikk to barn med. Her med sønnen Sten i Trondheim. Han giftet seg senere med Vera Kommissar.



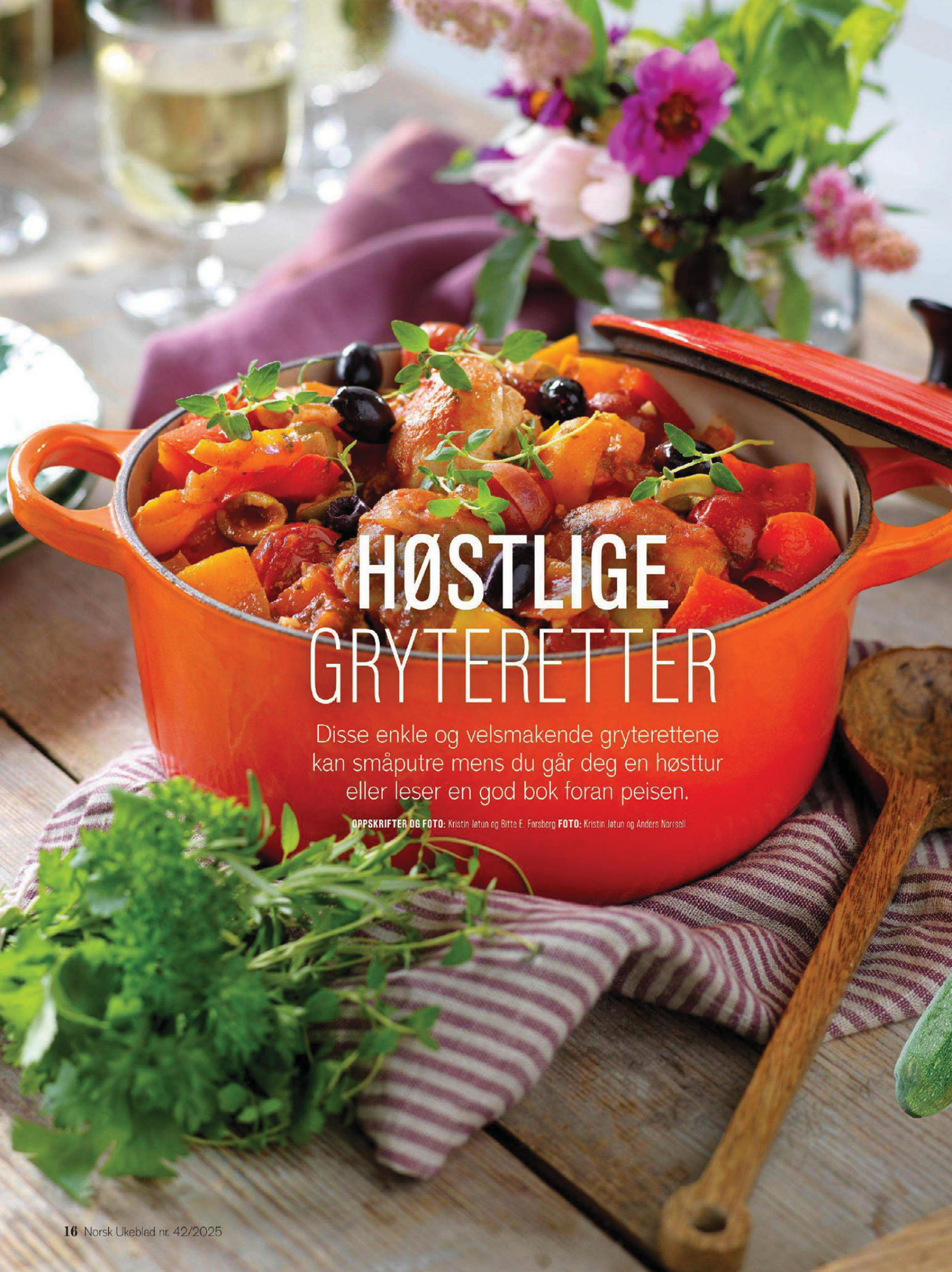
PÅSKEHYGGE: I 1962 var Sten Paltiel på påskefjellet i Trollheimen sammen med pappa Julius og mamma Rita.

SNUBLESTEINER

- Ifølge jødisk tradisjon dør et menneske to ganger. Den første gangen er når hjertet fysisk slutter å slå, den andre gangen er når navnet på den døde sies eller tenkes for aller siste gang.
- Jødisk Museum i Oslo har lagt ned såkalte snublesteiner rundt om i landet for å minnes ofrene for nazismen. Hver stein er utformet med en messingplate med info om den avdøde. Steinene støpes ned i fortauet der jødene bodde eller jobbet.
- På snublestein.no kan du søke og få opp info om hver person som har blitt minnet med en egen snublestein.

DEPORTASJONEN AV NORSKE JØDER

- Til sammen 772 norske jøder ble deportert av nazistene i 1942 og 1943. De aller fleste ble sendt til Auschwitz. Kun 37 av dem overlevde krigen.
- Den største deportasjonen skjedde med DS «Donau» fra Oslo 26. november 1942. Av de 529 jødene var det kun ni stykker som overlevde, deriblant Julius Paltiels gode venn Samuel Steinmann. Da han døde i 2015, var det ingen norske tidsvitner igjen fra Auschwitz.
- 25. februar 1943 var Julius Paltiel en av de 158 jødene om bord på MS «Gotenland».

A vibrant autumn stew is served in a bright orange enameled cast-iron pot. The stew is a colorful medley of roasted vegetables, including red and orange bell peppers, tomatoes, and onions, along with chunks of meat and dark olives. It is garnished with fresh green herbs. The pot sits on a rustic wooden table, with a purple and white striped cloth underneath. In the foreground, a bunch of fresh green herbs is visible. In the background, a glass of white wine and a vase of pink and purple flowers add to the cozy, autumnal atmosphere.

HØSTLIGE GRYTERETTER

Disse enkle og velsmakende gryterettene kan småputre mens du går deg en høsttur eller leser en god bok foran peisen.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Kristin Jøtun og Blitte E. Forsberg FOTO: Kristin Jøtun og Anders Norrsell

Kyllinggryte med tomat og paprika

Smakfull og fargerik gryterett med paprika, tomat og oliven – en kraftig og mettende rett som passer godt etter søndagsturen.

4 porsjoner

10-12 kyllinglårfileter
2 røde paprika
2 oransje paprika
2 rødløk
3 hvitløkfedd
3 ss olivenolje
2 bokser cherrytomater (å 400 g)
1 dl hvitvin
3 ss hakket persille
1 ½ ss røkt paprikapulver
1 ts salt
1 krm svart pepper
1 dl oliven

TIL SERVERING:

krydderurter, for eksempel timian, pasta og brød

Rens kyllingen. Rens paprika og skjær i terninger. Skrell og del løk og hvitløk i små biter.

Varm oljen i en gryte og brun kylling raskt rundt. Tilsett grønnsaker, tomater, vin, persille og paprikapulver. Rør godt.

La gryten småkoke i ca. 30 minutter. Smak til med salt og pepper. Topp med oliven og pynt med urter.

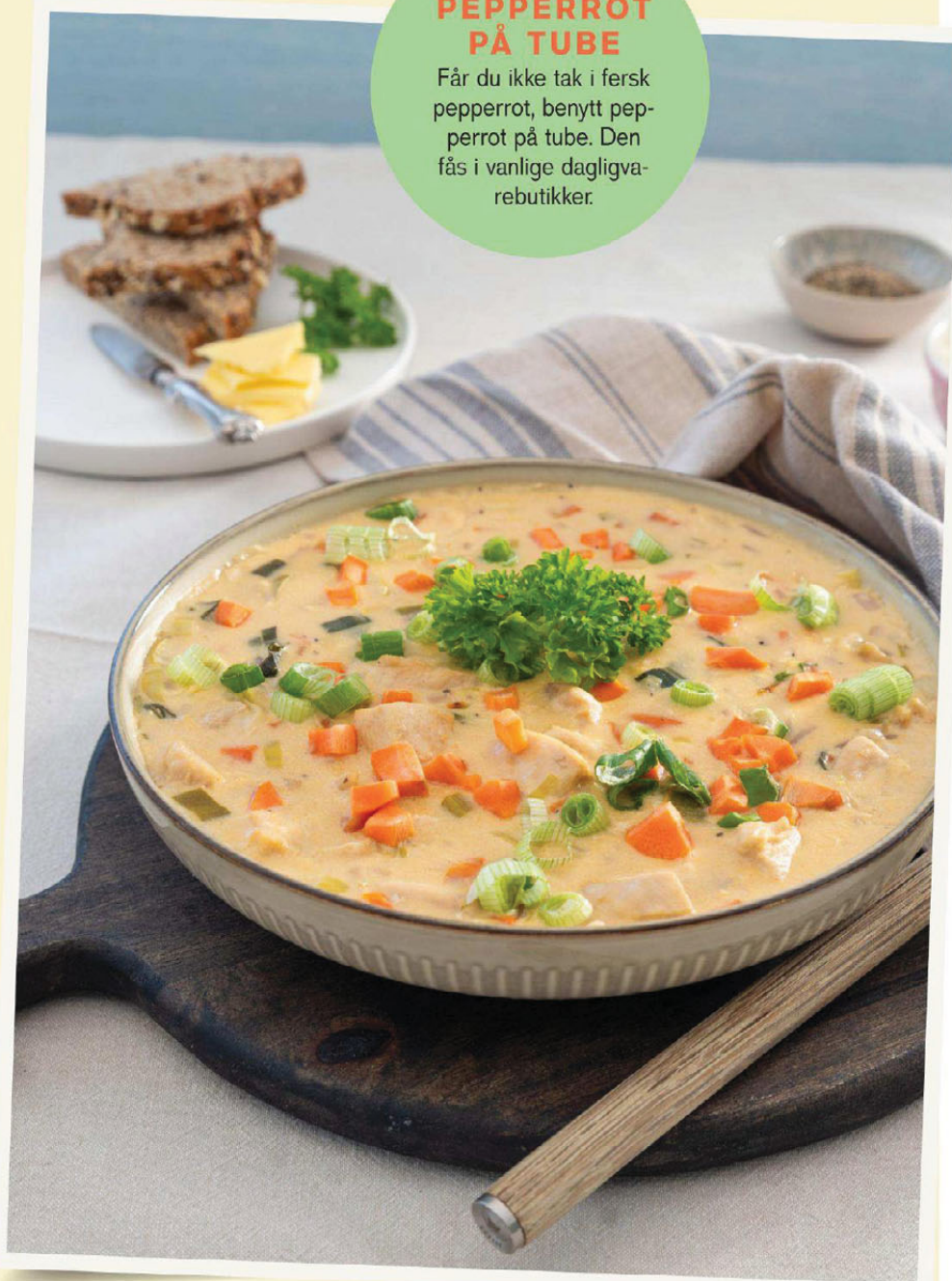
Server med pasta og godt brød.

VARIÉR MED GRØNNSAKER

Ønsker du en grønnere gryte, kan du tilsette squash og/eller aubergine.

PEPPERROT PÅ TUBE

Får du ikke tak i fersk pepperrot, benytt pepperrot på tube. Den fås i vanlige dagligvarebutikker.



Kremet kyllinggryte med pepperrot

Dette er en velsmakende gryterett som varmer godt en kjølig høstdag. Både lett å lage og lett å like!

4 porsjoner

800 g kyllinglår uten ben
1 ts salt
½ ts pepper
1 purre
1 gul løk
3 hvitløkfedd
4 gulrøtter
2 ss smør

8 dl kyllingkraft
3 dl kremfløte
3 ss maisenna
1 ss dijonsennep
3 ss revet fersk pepperrot
½ ts cayennepepper
½ ts salt

Skjær kyllingkjøttet i store biter. Krydre med salt og pepper. Rens og del purre, løk, hvitløk og gulrøtter i biter.

Smelt smør i kjelen og tilsett løk, hvitløk, purre og

gulrøtter. Stek løken blank og myk. Rør maisenna ut i kraften og tilsett kraft, kremfløte, dijonsennep og fersk pepperrot og la alt koke i ca. 15 minutter.

Smak til med cayennepepper og salt. Vær forsiktig for dette kan fort bli sterkt.

Server gjerne godt brød ved siden av.

Pølsegryte med kylling og sopp

Enkel og smaksrik gryterett som gjør seg selv på komfyren – super som hverdagsmiddag.

4 porsjoner

900 g kyllinglårfileter
300 g krydrede pølser (se tips)
1 ts salt
1 krm svart pepper
2 ss smør
2 gule løk
3 hvitløkfedd
150 g aromasopp
2 ss smør
3 ss tomatpuré
400 g (1 boks) knuste tomater
1-2 dl vann
2 ss kyllingfond
2 laurbærblad
3 hele allehånde
3 dl strimlet grillet paprika
½ dl hakket persille

TIL SERVERING:

persille, parmesan, pasta og brød

Rens kyllingfiletene og krydre med salt og pepper. Brun dem raskt i smør i en stekepanne.

Skrell og finhakk løk og hvitløk. Rens og del sopp i biter.

Fres løk, hvitløk og sopp i smør i en gryte til blankt og mykt. Tilsett tomatpuré og rør.

Ha i knuste tomater, vann, fond, laurbærblad, allehånde, paprika, persille og stekt kylling. La småkoke i ca. 15 minutter.

Skjær pølser i skiver og stek dem gylne. Vend pølsebitene inn i gryten.

Topp med hakket persille og grovrevet parmesan. Server med pasta og godt brød.

PØLSETIPS

For kraftig kryddersmak kan du velge chorizo, nduja eller chilipølse. Middels krydret: Lammepølse, bratwurst, salsiccia. Ønsker du mildere smak, kan du bruke en røkt middagspølse.



BYTT UT

Rødvin kan utelates, men tilsett da litt mer kjøttkraft og smak gjerne til med solbærsirup for en fyldigere smak.

Kremet oksegryte

Denne gryten er en norsk vri på den franske klassikeren boeuf bourguignon. Rosmarin og sopp gjør gryten til skikkelig smaksrik høstmat.

4 porsjoner

800 g biffkjøtt, mørbrad eller flatbiff
1 ts salt
½ ts pepper
2 ss smør
400 g hermetiske tomater
1 dl rødvin, kan utelates
4 dl kjøttkraft
2 rødløk
3 gulrøtter

1 rød paprika
2 stalker stangselleri
4 hvitløkfedd
200 g sjampinjong
1 ss smør
2 kvister rosmarin
2 laurbærblad
3 dl Crème Fraîche
1 ss maisenna jevner

POTETMOS:
8 melne poteter
50 g smør
2 dl fløte eller melk
1 ts salt
½ ts pepper

SERVERING:
1 neve kruspersille

Del kjøttet i biter, krydre med salt og pepper. Brun kjøttet i puljer i en gryte med smør. Legg kjøttet til side.

Del løk i båter, gulrot, paprika og selleri i biter og finhakk hvitløk. Del soppen i to. Varm en gryte med smør og fres alle grønnsakene i et par minutter.

Hell over tomater, rødvin, kraft, rosmarin, laurbærblad og tilsett kjøttbitene. Kok opp og legg på lokk.

Settes på nederste rille ved 180° og la gryta stå i ovnen i ca. 2 timer.

Potetmos: Skrell og del poteter i biter. Kok potetene møre i vann. Hell av vannet og damp dem lett. Mos potene, tilsett smør og rør inn fløte eller melk. Smak til med salt og pepper.

Ta gryta ut av ovnen. Fjern rosmarin og laurbærblad og rør inn crème fraîche. Rør inn maisenna jevner om gryta er tynn. Smak til med salt og pepper. Pynt med litt kruspersille på toppen.

Server gjerne crème fraîche med et dryss pepper ved siden av.

Smakfull lammegryte

Norsk lam er i særklasse, og om høsten kan vi boltre oss i denne delikatessen og lage de beste lammegryter.

4 porsjoner

1½ kg lammebø i skiver
2 ss smør
800 g grovhakkede hermetiske tomater
2 dl kjøttkraft
2 dl vin
2 gule løk
6 gulrøtter
4 hvitløkfedd
12 små poteter
1 neve timian
1 neve rosmarin
1 ts salt
½ ts pepper

PYNT:

4 kvister rosmarin

Del kjøttet i passe store biter. Varm smør i en panne og brun kjøttet, og legg det over i en gryte. Hell på hermetiske tomater, kjøttkraft, og vin og la alt småkoke under lokk i ca. 30 minutter.

Rens og del løk, hvitløk og gulrøtter i grove biter. Skrell poteter om ønskelig og tilsett poteter, grønnsaker og urter i gryta og legg på lokk. La alt småkoke i ca. 30 minutter til alt er mørt. Smak til med salt og pepper og pynt med rosmarin på toppen. Server gjerne godt brød ved siden av.

RUNDERE SMAK!

Tilsett fløte eller crème fraîche om du ønsker den litt rundere på smak.



GØY Å VITE!

Chili con carne er spansk for chili med kjøtt. Den oppsto trolig i cowboy-kulturen i Texas på 1800-tallet, men har røtter i det meksikanske kjøkken.

Chili con carne

Chili con carne er nydelig og populær hverdagsmat som varmer og metter og er enkelt å lage.

4 porsjoner

400 g kjøttdeig
2 ss olje
1 gul løk
2 hvitløkfedd
1 rød chili
1 ss olje
1 rød paprika
400 g hermetiske tomater
2 dl vann
2 ss storfeond
380 g kidneybønner
½ ts malt spisskummen
½ ts salt

TILBEHØR:

1 neve koriander
1 lime

150 g tortillachips
2 dl rømme

Varm olje i en gryte og brun kjøttdeigen sammen med finhakk løk, finhakk hvitløk og chili i ringer.

Rens og del paprikaen i biter.

Hell over hermetiske tomater, vann og fond og la alt småkoke i ca. 5 minutter. Tilsett bønner, paprikabiter og spisskummen. La alt koke noen minutter og smak til med salt om nødvendig.

Server koriander, limebåter, tortilla chips og rømme til.

Indisk fiskegryte

Du kjenner sikkert til butter chicken, men her er kyllingen byttet ut med torsk, og det smaker rett og slett nydelig.

4 porsjoner

600 g torskefilet
1 rødløk
2 hvitløkfedd
1 ts salt
½ ts pepper
2 ts malt gurkemeie
1 ts malt koriander
2 ts malt spisskummen
1 ss garam masala
3 ss smør
2 gulrøtter
400 g hermetiske tomater
3 dl crème fraîche

NANBRØD:

300 g hvetemel
1 ts bakepulver
1 ts natron
1 ts salt
3 dl yoghurt
1-2 ss melk

TILBEHØR:

3 dl rømme

1 lime

1 neve koriander

Rens og del fisken i store terninger.

Lag krydderblanding i en skål. Hell ¼ av krydderblanding over fisken, bland godt og sett fisken kjølig til den skal tilsettes.

Del rødløk og gulrot i små biter. Finhakk hvitløk. Varm en kjele med smør, tilsett grønnsakene og tilsett resten av krydderblanding og stek på høy varme noen minutter. Rør underveis. Tilsett hermetiske tomater og la alt småkoke i ca. 10 minutter.

Rør inn crème fraîche, tilsett fiskebitene og la dem trekke med noen minutter til fiskebitene er gjennomvarme, men ikke tørre. Fisken er ferdig når den begynner å flake seg.

Nanbrød: Bland hvetemel, bakepulver, natron, salt, yoghurt



ENDA RASKERE?

Du kan gjerne bruke ferdig saus til butter chicken som utgangspunkt. Nanbrød kan du også kjøpe ferdig.

og melk til en fast deig. Trill ut deigen til en pølse og kutt den i seks biter. Form dem til tynne brød, det kan benyttes kjevle, men da blir de flate og da blåser de seg ikke opp under steking. Pakk dem inn i et kjøkkenhåndkle.

Stek brødene i tørr varm panne på begge sider til de er

gylne. Oppbevar dem i et kjøkkenhåndkle, eller i aluminiumsfolie til de skal benyttes. Ønsker en å servere dem varme og myke, oppbevar dem i ovnen på lav varme.

Server rømme, limebåter og koriander til. Eller lag en raita og server til.

One pot pasta

One pot-retter tilberedes etter prinsippet at mange gode smaker får koke sammen til noe enda bedre, alt i én gryte.

4 porsjoner

4 grillpølser
1 stor gul løk
2 hvitløkfedd
2 gulrøtter
3 stilker stangselleri
2 ts oregano, tørket
400 g hermetiske tomater
8 dl kjøttkraft
2 ss sukker

1 ts salt
½ ts kvernet pepper
350 g pasta
1 ss olivenolje
1 neve basilikum

Del pølsene i biter. Finhakk løk og hvitløk. Skjær gulrøtter og selleri i små terninger.

Varm en gryte med olje. Tilsett løk og hvitløk og stek til den er blank. Tilsett gulrøtter, selleri og oregano. Fres videre til grønnsakene er myke og gylne i ca. 10 minutter.

Tilsett hermetiske

tomater og kjøttkraft. Kok opp og la sausen småkoke i ca. 20 minutter. Smak til med salt, pepper og sukker. Tilsett pastaen og pølsebitene la det hele småkoke videre til sausen har tyknet og pastaen er ferdigkokt i ca. 15 minutter.

Rør underveis, slik at det ikke fester seg i bunnen.

Server gryta med basilikum og gjerne en hjemmelaget focaccia ved siden av.

MER SMAK!

Bytt ut grillpølser med baconpølser, ostepølser eller pølser med mer krydder!





Mer Hubros tips!
 Fersken er en deilig frukt som vi godt kunne brukt mer, spesielt i kaker. De vi kjøper i butikken, er ikke alltid helt modne eller fulle av smak. For å hjelpe dem litt, kan du gjøre et smart grep med ferskenen du skal blande inn i kremfyllet: Varm bitene med smør og litt sukker i en panne. Da får du frem mer av aromaen.

Mandelkake med fersken og bringebær

Mandlene gjør bunnen saftig, kremen gjør den luftig, og bær og frukt gjør den vakker.

8–12 biter

KAKEBUNN:

2 egg
 160 g crème fraîche
 1 teskje mandelekstrakt
 165 g hvetemel
 2 ts bakepulver
 35 g malte mandler
 200 g sukker
 ½ teskje natron
 175 g usaltet smør, mykt

FYLL OG PYNT:
 350 g bringebær

2 fersken
 2½ dl kremfløte
 litt melis

Bunn: Bruk to kakeformer på 20 cm i diameter. Smør dem innvendig. Bland eggene med mandelekstrakt og halvparten crème fraîche. Bland deretter sammen alle de tørre ingrediensene, ha så i smøret og resten av crème fraîche. Bland med en stavmikser. Bland deretter gradvis inn eggeblandingen, samtidig som du rører godt om. Fordel røren mellom de to formene og stek i

ovnen på 180° i 35 til 45 minutter. La kakene avkjøles i formene før du legger kakene på en rist.

Fyll: Knuser 100 gram bringebær med en gaffel. Kutt en halv fersken i små terninger og bland inn. Pisk kremen forsiktig, ha i fruktblandingen og bland godt. Fordel ¾ av kremen som fyll og legg resten midt oppå kaken. Del fersken i skiver og dander oppå kremen sammen med resten av bringebærene. Strø til slutt over litt melis.

PYNTER OPP

Tilfør pyntegresskar, rognebær og nøtter. Det gir karakter, og gjør seg dessuten ekstra godt som bordpynt.

HØSTGLEDE: For en fest av en buket! Her er det brukt roser, ringblomster, solhatt, høstløv og små pyntegresskar.



SOBRE TONER: En raus sensommerbukett av grenroser, trommestikkallium, krysantemum og eukalyptus er mer nedtonet og elegant i uttrykket.



ENKEL LØSNING: Levende blomster trenger ikke være så mange i flokk for å gi liv til omgivelsene. Plukk litt fra hagen, eller gjenbruk de lengstlevende fra en bukett og lag små dekorasjoner som lyser opp.

Vakre høstbuketter

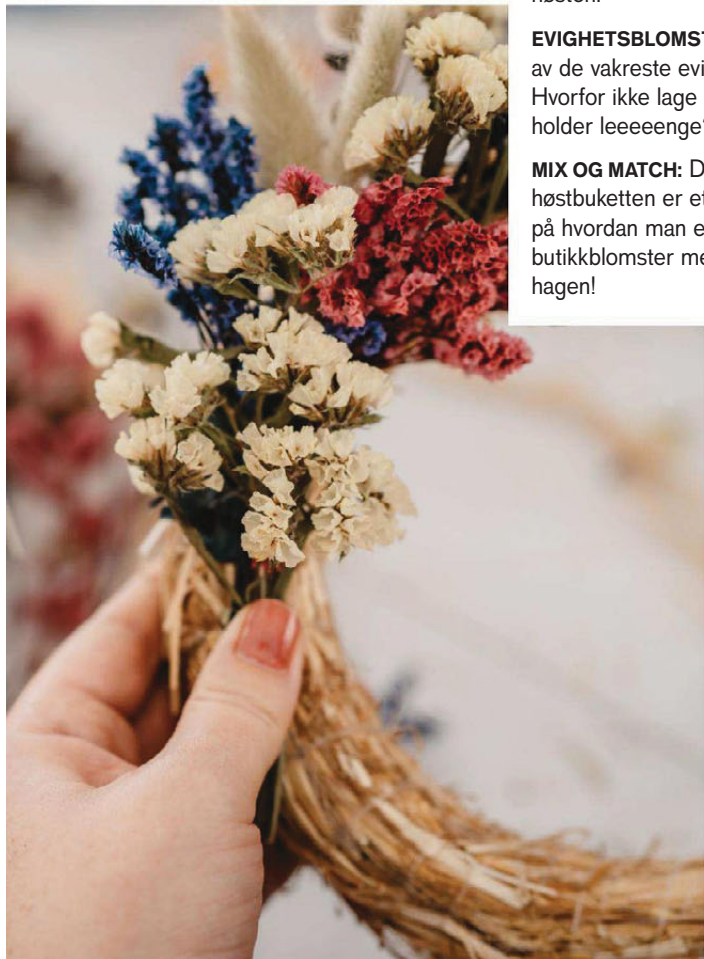
Høsten er tiden for buketter som holder lenge. Miks og match med butikk- og hageblomster for full kreativ frihet.

TEKST: Cecilie H. Eggen **FOTO:** Getty Images, Mester Grønn, Interflora



ELEGANT BUKETT: Hvitt og blått i vakker harmoni med en miks av hvite blomster mot de magiske, blå alpestiklene.

EN HÅNDFULL HØST: Store georginer, krysantemum og lønneblader gir tyngde og varme farger. Se hvor lekkert det er når man plukker med seg kvister som tyvsmaker litt på høsten!



EVIGHETSBLOMSTER: Knerisp er en av de vakreste evighetsblomstene. Hvorfor ikke lage en krans som holder leeeenge?

MIX OG MATCH: Denne rause høstbuketten er et supert eksempel på hvordan man enkelt kan blande butikkbloster med det man har i hagen!



LA DET BUGNE: Solsikker tåler å stå alene, men blir ekstra spennende sammen med andre høstblomster. Våg å gå litt bananas, det gir et herlig frodig uttrykk.



BLOMSTER MED LANGT VASELIV

- Noen snittblomster holder seg ekstra godt – krysantemum, stjerneskjerm, alstroemia, lisianthus og nelliker er kjent for å vare i opptil 10–14 dager.
- Bytt vann annenhver dag, rens vassen godt, og snitt stilkene på skrå med en skarp kniv for best holdbarhet. Unngå blader i vannet – da trives bakteriene dårligere.

LEVENDE OG LEKEN:
Fargerik hagebukett
med georginer, cosmos
og solsikker – perfekt
for sensommerens siste
selskaper.

**BRUK DET
DU HAR**

Bland blomster fra
hagen med kvister,
epler og gresskar
– og lag din helt
egen bordløper med
sesongens skatter.

SELVPLUKK SOM VARER

Vil du bevare sommerens prakt? Det er en god grunn til at noen kalles evighetsblomster! Tørk blomster som brudeslør, knerisp, lavendel, ryllik, stråblomst, nigella, alpestikle, løvemunn og astilbe – eller bruk tørre strå som havre, hvete og siv. Heng dem opp ned på et mørkt, luftig sted. Når de er tørre, kan de brukes i buketter, kranser og bordpynt.



SERVIETTBLOMST: Hvor hyggelig er det ikke å bruke blomster som en del av bordekkningen? Hvis du vil de skal holde lenge, finnes det små blomstervannrør. Bruk én enkel blomst til hver kuvert – fest med en tråd eller hyssing. Vakkert og personlig!

DEILIG DRAMATISK: Ved å ta inn mørke planter, blir det litt mer høstlig med en gang. Her er det trommestikk-allium og mørk eukalyptus som sørger for dramatikken, mens krysantemum, storstjerneskjem og rosa liljer frisker opp.



**KRISTINE
ÅPNET
BRUKT-
BUTIKK I
HAGEN**

STARTET EGET: Da Kristine ikke fant den kjolebutikken hun lette etter, startet hun like gjerne sin egen.

GJENNOM- BRUDD MED «GJENBRUD»

Etter skilsmisse og flere år med utmattelse fikk Kristine fibromyalgi. Hva skulle hun gjøre med livet sitt nå? Svaret kom da hun på ny fant kjærligheten, og lette etter en brukt brudekjole.

TEKST OG FOTO: Julie Riggvår

dag, fem år senere, har Kristine skapt sin egen arbeidshverdag tilpasset livet med kronisk sykdom.

KJOLENE I HAGEN

I et rolig boligstrøk i Vestby henger en brudekjole i et tre – et uvanlig, men tydelig tegn på at man er på riktig vei.

Nedover en liten bakke dukker et hus opp. Akkurat idet man skal til å ringe på døren, høres en stemme fra siden:

– Bare kom inn! roper Kristine, og titter ut fra en liten bod noen meter bortenfor huset hun og familien bor i.

Hun kommer smilende i møte.

I boden ligger «Gjenbrud»: En gjenbruksbutikk for brudekjoler. Det som startet som en enkel idé, har i løpet av fem år vokst til å bli en sjarmerende kjolebutikk med over hundre brudekjoler. Her kan folk levere inn kjoler de ønsker å selge videre.

Den eldste kjolen i samlingen er fra 1963. Den nyeste fra 2025. Utvalget spenner over flere tiår og stiler, fra klassisk til moderne, i et bredt spekter av størrelser.

– Jeg hadde aldri trodd dette for fem år siden, da det bare hang fem kjoler her, ler Kristine mens hun ser rundt seg.

VENDEPUNKTET

Men reisen hit har ikke vært enkel. Noen år tilbake var det langt fra opplagt at «Gjenbrud» i det hele tatt ville bli en realitet.

I 2018 tok livet en brå vending for Kristine. Hun var utslitt, nedfor – og forsto ikke hva som skjedde med kroppen.

– Jeg gikk på veggen. Jeg visste lite om veien fremover, og det uroet meg, forteller hun.

Hun hadde nettopp fått sitt andre barn, men samlivet skrantet. Året etter ble det skilsmisse.

– Jeg var hjemme i permisjon, så ble jeg sykmeldt. Jeg



BRÅSTOPP: Hun var klar med fem kjoler, men pandemien satte alt på pause. Det ble likevel en gave.

fikk da hjelp for det psykiske og ble først diagnostisert med depresjon. Men diagnosen føltes ikke riktig.

Kristine beskriver en utmattelse som har fulgt henne i mange år, uten at brikkene falt på plass. I 2019 møtte hun sin nåværende ekte mann, og sammen begynte

de å nøste i hva som faktisk kunne være galt.

På Sunnaas sykehus fikk hun plass til en helhetlig vurdering. Der kom svaret: Fibromyalgi.

– Det forklarte mye, men det er fortsatt masse vi ikke vet om denne diagnosen. Veldig mange kvinner på

min alder får den fordi de er slitne, har vondt i kroppen og sliter psykisk. Men hva fibromyalgi egentlig er, det er det store spørsmålet. Nå tror man det handler om for mye belastning over for lang tid.

BRÅSTOPP

Etter at diagnosen endelig

kom ble det stille. Kristine satt hjemme og lurte på hva hun skulle gjøre med livet sitt. Kroppen krevde mer hensyn, og det tradisjonelle arbeidslivet fra ni til fem virket fjernt.

Samtidig forsøkte hun å planlegge bryllup – nemlig sitt eget.

– Jeg var inne på Finn og lette etter en brukt kjole. Det føltes naturlig. Jeg er

oppvokst med gjenbruk, og tenkte at en kjole som bare er brukt én gang er like fin.

Men jakten ble raskt overveldende.

– Jeg skrollet og skrollet gjennom tusenvis av kjoler fra hele landet. Ønsket mitt var å dra på en Østlandsturné for å prøve ulike kjoler, men for meg som var utmatet, ble det for voldsomt.

Hun tenkte: Finnes det

virkelig ikke et sted der man kan prøve flere brukte brudekjoler på ett sted?

Svaret var ja – men ikke slik hun hadde sett for seg. Og akkurat der, i rommet mellom behov og mulighet, ble «Gjenbrud» til.

En kveld satte Kristine seg ned og registrerte enkeltpersonforetak i Brønnøysundregistrene.

– Jeg er veldig impulsiv i

alt jeg gjør. Kjøp av huset, bryllupet, alt, smiler hun.

Hun bestemte seg for å satse.

Boden ved siden av huset ble ryddet, og halvparten gjort om til butikk. Kristine begynte å kontakte folk som solgte brudekjoler på Finn, og tilbød hjelp til å selge kjolene videre i hennes lille butikk.

I oktober 2020 fikk hun inn de første fire kjolene. Men landet var stengt ned, og bryllupsbransjen måtte vente. Pandemien satte også hennes eget bryllup på vent.

– For en timing, ler hun.

Samtidig ble det en gave.

– Jeg fikk ro til å lære.

Regnskap, regler, alt det praktiske. Det ble et fundament jeg ikke visste jeg trengte.

BRYLLUPSFEBER

I 2022 begynte Norge å åpne igjen, og den våren løsnet det.

– Det føltes som om alle skulle gifte seg samtidig. Mange hadde kjoler liggende som aldri ble brukt – enten fordi bryllupet hadde endret form, de hadde slanket seg, blitt gravide, eller livet hadde tatt en annen vending.

– For meg var det perfekt. De kom til «Gjenbrud».

Samtidig opplevde hun at hele bransjen endret seg:

– Folk begynte å tenke alternativt. Nå var det rom for å gifte seg på hytta, i feriehuset eller i sin egen bakhage.

– Formatet ble friere, og behovene mer allsidige. Det passet plutselig perfekt med brukt!

NÅR KJOLEN PASSER

Kristine har et blikk for kjoler – og for hvem som passer dem.

– Ofte ser jeg det med én gang de kommer inn døra. Jeg får som regel én kjole i tankene, og det stemmer nesten alltid. Selv om mange kommer med en idé om hva de tror er den perfekte kjolen, ender de ofte opp med noe helt annet. Det er morsomt, ler hun.

«Når noen finner en kjole som virkelig passer, skjer det noe helt spesielt. Vi gråter ofte sammen foran speilet»



ET GODT BLIKK: Ofte vet Kristine hvilken kjole som blir den rette allerede når kunden kommer inn døra.

KROPPSPOSITIVITET: Kristine vet hvor sårt det kan være å prøve kjole som ikke passer. Hos Gjenbrud skal alle føle seg vel og sett.



FRIHET: Til tross for kronisk sykdom har Kristine skapt en business hun både mestrer og elsker.

VIL DU BESØKE GJENBRUD?

Send en mail til
Gjenbrud@gmail.com
for å avtale en time.



**«Dette er
ikke bare
en jobb.
Det er min
medisin»**

Hun forteller at kvinner i større størrelser ofte møter utfordringer når de skal finne kjoler som passer, noe hun selv har kjent på kroppen.

Da Kristine forlovet seg, opplevde hun å få kommentarer:

– Flere butikker hadde ikke kjoler i min størrelse, og det gjorde opplevelsen

vanskelig. Hos meg skal kunden aldri få den følelsen.

– Når de kommer hit og får på seg en kjole som virkelig passer, da skjer det noe. Ofte gråter vi sammen foran speilet. Det er slike øyeblikk som holder «Gjenbrud» og meg gående.

På veggen henger bilder fra «Gift ved første blikk»,

der kjolene fra de to første sesongene ble leid fra «Gjenbrud».

– Det er fine påminnelser å ta med seg videre. Dette er faktisk noe jeg kan og mestrer.

For Kristine er dette mer enn bare en jobb:

– «Gjenbrud» er mitt pusterom. Mitt bidrag. Min medisin. •

LYNRASKT NED I VEKT
MED KNEKKEBRØD

Kiloene raser av

Knekkebrøddietten kan gi deg starten på slankekuren du trenger. Med gode råvarer og få kalorier vil du raskt gå ned i vekt.

TEKST: Hanne Mari Skappel FOTO: Hanne Buxrud og Frisk Forlag

I 2004 lanserte sykehuset i Vestfold «Knekkebrødkuren». Den ble laget for folk med ekstrem fedme som skulle forberede seg til vektreduserende kirurgi. Dietten baserer seg på et kosthold med lite sukker og fett, men godt proteininnhold. Det er primært basert på knekkebrød med ulike pålegg, grønnsaker og mye væske.

Man vil gå raskt ned av dietten, fordi man kun spiser 1000–1200 kalorier daglig. Hvor mange kalorier man trenger i løpet av en dag avgjøres av høyde, vekt og aktivitetsnivå, både inkludert og utenom trening.



Ragnhild Lekven Fimreite er autorisert klinisk ernæringsfysiolog, lektor og forfatter. Hun har lang

klinisk erfaring fra sykehus, pasientveiledning, kurs og undervisning, jobber daglig med overvektige og

har møtt flere pasienter som har prøvd denne dietten for å gå raskt ned i vekt.

– Få klarer å stå på et slikt kosthold i lengre tid. Enkelte synes det kan være en fin start fordi dietten er konkret og oversiktlig, men så blir det ofte for tøft å stå i det over tid, og da ønsker de å gå over til mer personlige og individuelle tilpasninger.

Fimreite forteller at knekkebrødkuren passer for mennesker som ønsker rask og effektiv vektnedgang med oversikt over hva og hvor mye man skal spise.

– Utfordringen med dietten er hovedsakelig at det er lite mat og begrenset med kalorier. Ikke uventet vil den begrensede mengden gjøre at en del opplever økende sultfølelse.

GOD BALANSE

Fimreite understreker at knekkebrødkuren er ernæringsmessig balansert, og at den langt på vei gir næringsstoffene man trenger.

TIPS TIL GJENNOMFØRING AV KNEKKEBRØDKUREN

Pålegg: Ett knekkebrød kan ha 1 spiseskje makrell i tomat, røkelaks, peppermakrell, sardiner, sild eller tunfisk. Ett kan ha et tynt lag cottage cheese m/grønnsaker (paprika, tomat, agurk, reddik etc.) eller magerost.

Forslag til de fire andre knekkebrødene: Kokt skinke, pastramiskinke, kalkunpålegg, mager leverpostei, bankekjøtt, reker, crabsticks, fiskepudding, fiskekaker, egg i skiver, grønnsakpålegg.

Kuren bør ikke brukes i mer enn tre måneder. Etter det bør man gradvis øke kalorimengden ved å innføre annen mat.

Barn og ungdom i vekst bør ikke følge en så kalori-restriktiv diett.

Kilde: Sykehuset i Vestfold

– Utfordringen er ofte proteinmengden, som kan være vanskelig å dekke når man spiser lite. Dietten er likevel variert og inneholder flere valgmuligheter innenfor pålegg, kjøtt, fisk, melkeprodukter, frukt og grønnsaker.

Ettersom dietten er ment til å være en introduksjon før vektreduserende kirurgi, er den først og fremst tenkt som en midlertidig diett.

– Den kan ses på som en kvikk-start som gjør at man føler man kommer raskt og effektivt i gang. Det kan være motiverende å se at kiloene løsner raskt. Samtidig vil mange gå seg lei av kuren og av bare å spise knekkebrød. Man kan føle sultfølelsen som krevende. Lite mat og sult er den største triggeren til cravings. Da får man gjerne et enormt behov for raske karbohydrater,



VELG MAGERT: På et av de fire knekkebrødene kan du velge mellom: Kokt skinke, pastramiskinke, kalkunpålegg eller mager leverpostei.



«De fleste som følger dietten til punkt og prikke, opplever å gå ned i vekt og får relativt raskt resultat.»

ultraprosessert mat og annen kost som gir rask tilfredsstillelse i belønningssenteret. Suget kan bli så stort at man sprekker.

VIL IKKE LÆRE NOE

Dersom man kun følger en spesifikk og veldig kalori-restriktiv diett, vil man ifølge Fimreite ikke nødvendigvis lære noe om kosthold eller hva som er den egentlige utfordringen i eget kosthold.

Man vil da fortsette å være avhengig av å følge planer som har strenge regler for å lykkes, uten å være garantert at det virker på sikt.

– Man får ingen kunnskap om hvilke tilpasninger som fungerer for seg selv, og man følger bare generelle planer eller opplegg. Det blir som å være på et nytt sted og bare følge etter noen andre. Da lærer du aldri veien, du henger bare på, sier hun.

Ernæringsfysiologen understreker at knekkebrødkuren vil gi effekt for de aller fleste.

– De fleste som følger dietten til punkt og prikke, opplever å gå ned i vekt og får relativt raskt resultat. Men, det er ikke en målsetting å leve på denne måten over lang tid, sier hun.

– Jeg er opptatt av å se på hele fysiologien og kostholdet hos enkeltmennesket i en helhet. For eksempel bruker kroppen næringsstoffene i en spesiell rekkefølge. Den bruker sukkeret først før den etter hvert går over på fettforbrenning. Dermed er ikke kalori-mengden det eneste som teller. Også sammensetningen i kostholdet har noe å si for hvor mett man kjenner seg og hvor raskt kroppen nærmer seg fettforbrenning, sier hun.

Fimreite har skrevet den

populære boka *Fem trinn til bedre fettforbrenning*.

– Der beskriver jeg hvordan man systematisk kan gå frem for å justere kostholdet med helt vanlig mat – for så å komme nærmere og raskere i gang med fettforbrenning. Det er ikke en diett, men kunnskap om hvordan næringsstoffene virker på kroppen og hvordan man enkelt kan justere kostholdet med egne tilpasninger for å få effekt. Jeg er svært opptatt av at kostholdet skal tilpasses den enkelte og deres helse og kropp, sier hun. •

Bla om å få oppskrifter på gode, slankende knekkebrød.

KNEKKEBRØDKURENS UKEMENY

Frokost: 1–2 grove knekkebrød med valgfritt pålegg. 1 glass skummet melk eller 1 Yoplait yoghurt 00 %. Vann og grønnsaker i fri mengde. Kaffe/te uten melk/sukker.

Lunsj: 2 grove knekkebrød med valgfritt pålegg. Ellers likt som frokosten.

Middag: 150 gram mager fisk (som torsk eller sei) eller 70 gram kokt laks, makrell eller annen fet fisk, eller 1 kyllingbryst bakt i ovn eller stekt i teflonpanne uten stekefett, eller 100 gram magert rent kjøtt tilberedt uten stekefett.

Tilbehør: 1 liten potet eller 2 spiseskjeer kokt fullkornsrís eller 2 spiseskjeer fullkornspasta. Vann og grønnsaker i fri mengde.

Kveldsmat: Samme som lunsj.

I tillegg: 1,5 liter væske i form av vann, sukkerfritt mineralvann brus, mineralvann eller saft, kaffe/te uten melk/sukker.

1 multivitamintablett, for eksempel Nycoplus Multi eller Vitamineral

1 teskje margarin – brukt til knekkebrødene eller steking

Utenom kostplanen kan du spise kokte eller rå grønnsaker og 1 frukt per dag (for eksempel 1 eple, 1 pære, 1 fersken, ½ banan eller 10–12 druer).

SMART VALG:
Knekkebrød
smaker alltid
godt.

DIETTEN

som får deg ned i vekt

*Når du vil ned i vekt,
er gode, fiberrike
knekkebrød et smart
valg. Velg magert pålegg.
En god salat til lunsj og
en mager middag hjelper
deg med å nå målet.*

OPPSKRIFTER: Hanne Torvø **TEKST:** Hanne Mari Skappel
FOTO: Hanne Buxrud og Hanne Torvø



VÆR AKTIV

Du bør inkludere moderat fysisk aktivitet i hverdagen. Mest effektivt er rask gange 30 minutter daglig. Helst tidlig på dagen.

**Favoritt-knekkebrød**

Her er det mange fine kornsorter, og de er sunne og gode. Du kan bruke 50 g rugmel, men her er det byttet ut med maisenna for en enda sprøere konsistens.

Ca. 48 stk.

Næringsinnhold pr. 100 g og pr. 16 g, ett knekkebrød
Kcal: 460–72
Karbohydrat: 35 g 5 g
Protein: 16–3 g
Fett: 28 g 4g

40 g maisenna
 150 g grov sammalt rug
 90 g lettkokt havre
 50 g store havregryn
 70 g gresskarkjerner
 185 g solsikkefrø
 70 g linfrø
 70 g sesamfrø
 1 ts salt eller maldonsalt
 7,5 dl vann

Rør ingrediensene godt sammen i en bolle. La røren stå i 10 min. Fordel røren på 3 bakepapirkledde stekeplater.

Stek alle brettene ved 160 grader varmluft i 15 min. Ta dem ut og skjær opp i passe stykker med en pizzaskjærer.

Del hvert brett i 16 biter. Stek videre i 45 min.



DROPP OSTEN

Bruk mindre ost
når du skal ned i
vekt, eller dropp
den helt.

Din stund-knekkebrød

Du må ikke alltid lage knekkebrødene fra bunnen av. Dette er kjøpe-knekkebrød, og avokadoen holder deg mett lenge.

1 stk.

Næringsinnhold

pr. 100 g:

Kcal: 398

Karbohydrater: 27 g

Protein: 19 g

Fett: 21 g

1 stk. Din Stund, Wasa

110 g tomat

40 g avokado

50 g mozzarella

friske urter

salt og pepper

Skjær tomat, avokado og mozzarella i tynne skiver.

Pynt med urter og kvern over litt salt og pepper.



Glutenfrie knekkebrød

Her er en glutenfri knekkebrøddoppskrift med mandelmel.

2 stekebrett

Næringsinnhold pr. 100 g:

Kcal: 296 g: 2 g

Karbohydrater: 2 g

Protein: 8 g

Fett: 24 g

100 g mandelmel

100 g chiafrø

70 g fiberhusk

2 ts salt

2 egg

90 g olivenolje

3 dl vann

gresskarkjerner til pynt

Det er viktig å ikke la deigen bli stående når den er rørt sammen, så kle to stekebrett med bakepapir så alt er klart.

Sett ovnen på varmluft, 180 grader.

Mål opp det tørre. Pisk egget i vann og olje. Bland alt og rør med en slikkepott. Fordel deigen på de to platene. Legg bakepapir over og klapp de ut, helst over hele platen. Du kan bruke en plate til å presse røren utover.

Bakepapiret løsner lett. Fjern det. Stek begge platene samtidig. 23–26 minutter. Del de i biter med en gang etter steking. Stek videre på 120 grader i 30 min, etter deling i biter, slik at de blir helt tørre.



Hverdagslapskaus

Denne retten er super-enkel og smaker godt. I tillegg er det en sunn og godt sammensatt rett. Ved å spise 1 porsjon (500 g) får du i deg 30 g proteiner og 300 kcal

3 porsjoner

Næringsinnhold pr. 100 g:

Kcal: 56

Karbohydrater: 7 g

Protein: 6 g

Fett: 1 g

400 g karbonadedeig
800 g suppe og lapskaus-blanding (ferdigpose)

1 løk

1 fedd hvitløk

2 ss kjøtt fond

1-2 ss soyasaus

3 dl vann

salt og pepper

Stek karbonadedeigen i tørr panne. Tilsett hakket løk og hvitløk, la det bli blankt.

Tilsett vann, fond, soya-saus og grønnsakene. La alt koke ca. 30 min, gjerne lengre på svak varme. Hvis du ønsker at konsistensen skal være mer som en suppe, kan du korte ned koketiden.



**Klinisk ernæringsfysiolog
Ragnhild Lekven Fimreite:**

Min grønne favorittsalat

Denne salaten er like god som den er sunn, mettende er den også. Bruker den mest til ovnsstekt kylling, men passer like godt som lunsj.

4-5 porsjoner

ca. ½ liten issalat eller crispisalat

1 pose babyleaf-salat

1 grønt eple

½ agurk

1 stilk stangselleri, valgfritt

1 stor avokado

2-3 ss granateplekjerner

eller blåbær, valgfritt

5-6 valnøtter

1 lime

1-2 ss extra virgin olivenolje

litt flaksalt og nykvernet pepper

Riv eller kutt salaten i strimler og skyll den i en sil. Bland sammen med babyleaf salaten

i en romslig skål. Vask eplet og agurken, og skrell begge delvis. De skal beholde litt av skallet. Del de deretter i små biter og bland inn i salaten.

Stangselleri passer godt i salaten, men er ikke et must. Vask og kutt i mindre biter og bland inn. Del avokadoen i to, og ta ut steinen med en spiseskje. Skjær opp avokadoen i små biter og legg den oppå salaten. Rens granateplet og ha i, eventuelt blåbær.

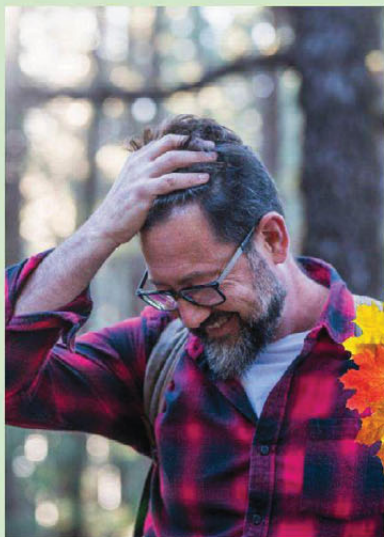
Kutt opp valnøttene og ha i salaten. Del limen i fire deler og skvis ut saften over salaten.

Ringle over olivenoljen, dryss over litt flaksalt og nykvernet pepper. Vend salaten med en gaffel og skje og dryss over granateplekjerner eller bær på toppen.

TIPS

Denne salaten bør lages like før servering. Alternativt lager du den litt i forkant, men vent med avokado, lime og olivenolje til like før den skal spises.





PLAGSOM

Høsten er høysesong for hjortelus-flua, og blir du bitt kan stikket klø i månedsvis etterpå. Den kan være vanskelig å få tak på hvis den er inni håret ditt. Et godt tips er derfor å ha med en kam når du er på tur, og gre håret så fort du kommer ut av skogen.

Kilde: NJFF.no



TREG MAGE

Fiber og vann er reneste vidunderkur for fordøyelsen. Men det gjelder å få i seg nok av begge deler! Start dagen med litt yoghurt og kornblanding, inkluder grønnsaker til alle dagens måltider og spis oppskåret frukt og popkorn som snacks.

Kilde: Vitusapotek.no

20

Vi får stadig bedre behandling for alvorlig sykdom. I løpet av de siste 20 årene er risikoen for å dø av hjerte- og karsykdom halvert, mens risikoen for å dø av kreft er redusert med 16 %.

Kilde: NRK.no



De grå skilsmissene

Også voksne barn blir påvirket av foreldrenes brudd.

Stadig flere godt voksne par skiller lag. Til tross for at skilsmissraten i Norge har gått noe ned de siste årene, går trenden for par i 50-årene i motsatt retning. Tall fra SSB viser at i perioden 2012 til 2022 gikk skilsmissraten opp fra 6 – 7,5 % blant kvinner i slutten av 50-årene, en økning på 23 %. Det å ha det bra i siste del av livet har blitt viktig. Forskerne har nå sett nærmere på hva dette gjør med voksne barn. Og resultatet viser at en

såkalt «sølvsplitt» påvirker hele familien i langt større grad enn man kanskje skulle tro. Først og fremst gjør sorgen over foreldrenes brudd, og de eksistensielle spørsmålene det setter i gang, noe med de voksne barnas forhold til eget ekteskap og langvarige forhold. Mange er helt uforberedt på foreldrenes brudd og det kan gjøre at barna mister illusjonen om at det er mulig å ha et godt ekteskap og samliv.

Kilde: Forskning.no

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



Ned i vekt med eple sidereddik

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

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

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost,

og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic. Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lenger oppblåst i magen.

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

EPLESIDEREDDIK HAR ALDRI SMAKT SÅ GODT!

De veganske Apple Cider Gummies fra New Nordic er et velsmakende kosttilskudd. Perfekt for alle som ønsker å ta eple sidereddik uten den sure smaken.



Hva er Apple Cider?

Eple sidereddik har vært populært helt siden vikingtiden. Da som nå ble den brukt for sine gode smaks-givende egenskaper. Eple sidereddik lages av fermenterte, modne epler som kaldpresses til mos. Deretter tilsettes det eple syrebakterier. Apple Cider™-tablettene fra New Nordic inneholder også ekstrakt av løvetann og artisjokk samt kolin. Kolin bidrar til et normalt fettstoffskifte. Tradisjonelt benyttes eple sidereddik for å regulere fordøyelse og som en løsning mot vann i kroppen.

TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| | JA |
| Kroppen min kjennes tung og hoven | ☐ |
| Jeg elsker salt snacks | ☐ |
| Beina mine kjennes hovne | ☐ |
| Jeg har cellulitter | ☐ |
| Jeg drikker ikke nok vann | ☐ |

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

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



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.



Getty Images

— Han ble som en fremmed

Alette forelsket seg i Jo-Erik gjennom meldinger og telefonsamtaler.
Men først på bryllupsnatten viste ektemannen sitt sanne jeg..

Jeg hadde stor tillit til å finne en kjæreste på nettet. Slippe fyllerør og kunne sile ut idioter, forteller Alette (54).

– Da Jo-Erik likte profilen min, ble jeg bergtatt. Han var ikke «fløtepen», men superbarsk, et ekte mannfolk. Det var nesten for godt til å være sant!

Alette sukker og trekker på skuldrene. Ingen er perfekt. Etter hvert skulle hun få erfare at nettkjæresten utviklet seg til å bli langt fra den hun ville dele livet med.

MOMENTANT FORELSKET

Alette er en flott, voksen tobarnsmor fra Østlandet. Det gnistrer i øynene da hun forteller historien om Jo-Erik og alt som skjedde mellom dem.

– Jeg hadde vært aktiv på en dating-app i bare to dager da drømmeprinsen sa «hei» til meg. Jeg hadde sett for meg en lang jakt på kjærligheten og ble litt forfjamset. Skulle det være så enkelt?

Jo-Erik viste seg å være den Alette søkte etter.

– Hva falt du for ved ham?

– Vi hadde felles interesser og samme humor. Begge var skilt og hadde barn fra før. At han var barsk, ble bare en ekstra bonus, forteller hun oppriktig.

Paret var glade for flaksen med å finne hverandre. Meldingene gikk daglig mellom dem i ukene som passerte før de avtalte å møtes.

– Hvordan var det første møtet?

– Helt fantastisk, sier Alette og får et vemodig uttrykk i ansiktet.

– Han kom hjem til meg. Jeg var så nervøs! Vi var kommet nær hverandre på kort tid, og Jo-Erik hadde sagt at han trodde at jeg var den han ville dele livet med. Jeg var skjelve da bilen svingte opp i gården.

KJEMIEN STEMTE

Paret hadde en fantastisk helg; kjemien stemte på alle områder.

– Vi bestilte vielse allerede mandagen etter, så sikre var vi!

– Gikk det ikke vel fort?

– Joda, men vi følte så sterkt, sier hun og legger hånden over hjertet.

– Vi kunne ikke få giftet oss fort nok. Dessuten passet det fint for begge familier, så det var bare å trå til med høstbryllup.

– Følte du at du kjente ham godt nok?

– Ja han var så tillitvekkende. Men jeg ante ikke at det var mye som ikke var blitt fortalt. Jo-Erik hadde ingen leilighet, siden han kom fra en jobb i Sverige.

Han flyttet inn hos Alette. Hun sto for planlegging og alt det praktiske rundt bryllupet.

– Jeg ble dønn sliten, men nøt det. Døtrene mine skulle være brudepiker og gledet seg stort. Det var en drøm som skulle bli sann!

FRA HIMMEL TIL HELVETE

Festen ble fantastisk – en perfekt bryllupsdag. Jeg var overlykkelig da vi kom til hotellet utpå natten, forteller Alette. Så blir hun smal i øynene:

– Jeg husker at jeg var dødssliten, tok av meg skoene og lente meg bakover på sengen. Plutselig bråvåknet jeg av noe som smalt.

– Hva skjedde?

– Jo-Erik slengte døren til badet igjen. Han sto der, rasende, og skjelte meg ut for at jeg hadde sovnet. Jeg fikk huden full for hvor uinteressert jeg var, og hva slags kone jeg kom til å bli. Han sa de styggeste ting, sier Alette.

– Jeg forsto null. Ja, jeg hadde sovnet. Men var det så ille? Vi elsket jo hverandre! Var denne rabiante personen virkelig min Jo-Erik?

Det hjalp ikke alt hva hun ba om unnskyldning. Brudgommen føk ut av hotellrommet. Alette så ham ikke igjen før de skulle rydde i selskapslokalet neste formiddag.

– Jeg var i ørske, helt i sjokk. Følte meg bitte liten og som i et mareritt. Jo-Erik så ut som en tordensky og snakket ikke til meg før etter to timer. Jeg var helt på gråten, husker Alette.

– Fikk dere ordnet opp?

– Ja, til slutt. Jeg tok rundt ham og klemte ham. Mannen var knust over sin egen oppførsel. Han hadde fått det for seg at jeg sovnet av mangel på interesse.

HEMMELIGHETENE

Dette var første gang Jo-Erik forlot Alette i sinne, men det skulle slett ikke bli den siste. Etter hvert ble det et mønster i reaksjonene hans hvis noe ikke gikk slik han ville. Ektemannen ble enten taus eller stakk av. Begge deler var tortur for kona.

– Allerede dagen etter bryllupet fikk jeg vite mer. Jo-Eriks søster sa at hun var så glad for at vi hadde funnet hverandre. Det var jo ikke så lett for ham som var psykisk syk; jeg måtte være

forhånd det jeg fikk lære de første månedene i ekteskapet, ville det aldri blitt noe bryllup, konstaterer hun med stål i blikket.

FANT EN ANNEN

– Hvordan gikk det med dere to?

– Jeg elsket ham, så jeg prøvde i det lengste. Midt i sjokkene levde kjærligheten. Men Jo-Eriks syke sinn drepte følelsene mine.

Ektemannen kunne forsvinne i dagevis på grunn av detaljer, sjalusi eller saker han innbilte seg. Når han kom tilbake, var han angrende og myk. Alette smeltet det første året. Men da han begynte å legge seg opp i hvordan hun behandlet døtrene sine, kjølnet hun.

– Jeg hadde lært å bli forsiktig med hva jeg sa på grunn av bråsinnet hans. Tilpasse meg lunene og leve som på tå hev. Det var to slitsomme år, sukker Alette.

– Paradoksalt nok endte det hele slik det begynte; Jo-

«Jeg var i ørske, helt i sjokk. Følte meg som i et mareritt.»

en engel, mente hun.

Alette forsto ingenting. Da søsteren tilføyde at broren nylig hadde vært innlagt i seks måneder, gikk det et lys opp for henne. Det var den samme perioden som han hadde sagt at han jobbet i Sverige.

– Denne opplysningen ble den første i en lang, vond rekke. Jo-Erik var syk, ikke kredittverdig, og han skyldte to millioner.

– Du vurderte ikke å avklare økonomien før dere giftet dere?

– Jeg tenkte ikke på det. Jeg hadde aldri kjent noen som var psykisk syke, eller som hadde pengeproblemer. Jeg var sikkert naiv, sier Alette.

– Hadde jeg visst på

Erik fant en dame via nettdating. Jeg forsto at det var min mulighet til å komme unna og var helt rolig da han flyttet. Men koffertene sto så vidt ute på trappen før jeg låste etter ham.

Siden da har ikke Alette åpnet verken dør eller hjerte for noen ny mann.

– Jeg tar livet med ro. Har lastet ned en ny dating-app, men har ikke festet meg ved noen spesiell. Jeg vil gjerne møte en ny mann. Men «Jo-Erikfellen» kommer jeg aldri til å gå i på nytt! •

Vi satte barnas behov foran egne

Jeg ser hvordan mine venninners skilsmisser går ut over barna, og taper foreldrene for energi. Einar og jeg har heldigvis klart å styre unna krangling og bitterhet.



Det har vært en deilig helg. Jeg har sovet lenge, jeg har vært sammen med venninner og jeg har hjulpet moren min med å henge opp gardiner. I tillegg har jeg rukket å vaske, rydde og kaste en del hjemme hos meg selv. Jo, jeg er fornøyd med helgens innhold, og føler meg uthvilt til barna mine kommer i ettermiddag. For meg har det utelukkende vært en lykke å bli skilt.

For ett år siden bestemte mannen min Einar og jeg oss for å gå fra hverandre,

rett og slett fordi vi ikke lenger fungerte så bra sammen. Det var mange gnisninger og uenigheter, så da vi i fellesskap kom frem til at det ville være det beste å gå hver vår vei videre, startet vi en prosess og inngikk et samarbeid.

Det vi begge hadde trodd var en dårlig periode i ekteskapet, hadde vart over tid, og vi kunne konkludere med at vi begge fortjente noe bedre enn det vi klarte å skape sammen. Vi bestemte oss for å skilles i fordragelighet, og var begge to innstilt på å være gode foreldre og finne løsninger.

SÅRT OG RART

Under skilsmisseprosessen avklarte vi hvem som skulle beholde hva, og hvordan vi skulle håndtere bruddet rundt våre to barn. Vi hadde vært gift i 12 år, og barna våre var såpass store at vi kunne prate med dem om hva som skulle skje. Det gjorde vi. Vi pratet, vi trøstet og oppfordret dem til å fortelle oss om tankene sine.

Etter at vi hadde funnet hver vår leilighet og solgt den vi bodde i, valgte vi å reise bort med barna en helg. Vi dro på hyttetur, vi grillte og pratet med dem. Ute i naturen var det bare oss fire, og det ble tid og rom blant lek og aking til å svare på spørsmålene fra barna. Vi ville vise dem at mamma og pappa var gode venner selv om vi ikke lenger skulle bo og leve sammen.

Det ble en fin helg, selv om det også føltes sårt og rart. Men jeg tror uansett at den helgen ble veldig viktig for barna våre. De forsto at mamma og pappa alltid ville være der for dem, og at vi også kunne være sammen og prate selv om vi skulle skilles.

IKKE NOK FØLELSER

Min erfaring er at en skilsmisse ikke bør være dramatisk. Det handler om hvordan man møter den og hva man bestemmer seg for. Det handler om å være

voksen og sette barnas behov foran sine egne. Einar og jeg var enige om at det var trist at vi ikke fikk det til, etter som vi hadde satt to barn til verden, men det var slik det ble. Mellom oss to var det ikke lenger nok følelser til å fortsette ekteskapet.

Jeg merker at det å leve alene med barna gir meg mer energi enn jeg hadde da jeg var gift. Jeg har fått en mye større frihet til å gjøre egne valg, som passer bedre til hvem jeg er. I ekteskapet var det så mange hensyn å ta, så mange kompromisser og uenigheter, som stadig

Jeg orker ikke å involvere meg i en ny mann ennå, og det lever jeg godt med.

EN GOD KOMBINASJON

Einar og jeg endret oss etter at vi ble foreldre og fikk helt nye ansvarsområder vi måtte ta stilling til, så fremtiden min ble aldri slik jeg forestilte meg da jeg sto hvit brud og trodde at Einar skulle være min for evig. Men jeg er likevel glad for alt vi delte og opplevde sammen.

Jeg er glad for at nettopp Einar ble pappaen til barna mine, og jeg er stolt over at vi klarer å samarbeide så bra

«Jeg trenger et hjem hvor barna og jeg kan ha ro og fred.»

bekreftet hvor forskjellige Einar og jeg egentlig var. Vi oppdaget ikke det før vi ble foreldre, fordi motsetningene også hadde trukket oss mot hverandre i utgangspunktet.

Jeg har vært gjennom flere ulike perioder i etterkant av bruddet. I begynnelsen kjente jeg på ensomheten. Så måtte jeg ta en runde med meg selv om jeg angret på skilsmissen eller ikke. Ville jeg takle at Einar fikk seg ny kjæreste? Eller at han måtte endre på samværsavtalen vår av og til og justere den i forhold til jobben? Jeg måtte finne ut av noen slike spørsmål og bestemme meg for å være raus og imøtekommende.

Jeg kom frem til at vi hadde gjort det riktige valget, og det var godt å ta et endelig oppgjør med tvilen. Einar har funnet seg en ny kjæreste, men hun blander seg heldigvis ikke i våre avtaler. Hun er hyggelig og flink med barna og har skjønnet sin egen rolle. I hun er en ressurs for barna og ikke en som trenger å ha masse meninger om alt mulig som angår dem. Dermed er hun også blitt en del av vårt gode samarbeid. Selv nyter jeg tilværelsen alene, og kjenner at jeg trenger denne tiden.

som vi gjør. Rundt meg ligger flere av venninnene mine i krig med sine ekser, og det er mange uavklarte følelser som er opphav til sjalusi, konflikter, bitterhet og hevn.

Jeg orker ikke engang å engasjere meg i disse konfliktene til venninnene mine, og trekker meg ut hver gang disse kranglene blir et tema. For meg er det viktig med ro. Jeg trenger å ha et hjem hvor barna og jeg kan ha ro og fred, fremfor å bruke tiden på å krangle med eksmannen min. Jeg ser jo hvordan mine venninnens krangler går ut over barna, og dessuten taper foreldrene for energi.

Det å ha helt fri og vite at barna mine har det bra sammen med Einar, betyr mye for meg. Jeg har et ben i to verdener, som engasjert mamma og som helt fri til bare å være meg selv. Det er en kombinasjon jeg merker at jeg liker. En dag møter jeg kanskje en ny mann, jeg også, men det haster ikke.

Jeg har troen på at livet tilbyr meg det jeg skal ha, og imens nyter jeg tilværelsen slik den er. Det jeg derimot ofte tenker på, er at barna og jeg er heldige som er en del av en udramatisk skilsmisse. For det har jeg skjønnet at ikke er en selvfølge. •





NTB

Jeg kjente at hjertet mitt slo litt hardere under lunsjpausen da det ble snakk om foreldre og arv i dag. En kollega så bort på meg og spurte om foreldrene mine fortsatt lever. Jeg sa nei. I lun spurte heldigvis ikke om noe mer. Nok en gang ble jeg konfrontert med noe som tilhører fortiden min og jeg merker at det berører meg mer og mer, jo eldre jeg blir.

For et par uker siden var det en som spurte meg hvordan jeg vokste opp, og jeg fortalte om det lille barn-domshjemmet mitt, som lå like ved fjorden med vakker utsikt. Og at det ble solgt da foreldrene mine døde. Hjertet mitt hamret like mye da, selv om jeg er vant til å si det samme hver gang noen spør om noe som har med fortiden min å gjøre. Jeg har glamorisert hele oppveksten min og diktet opp gode, snille foreldre.

LYVER

Jeg lyver. Jeg var ungdom da jeg konstruerte en historie om oppveksten min. Siden har jeg fortsatt med denne løgnen, den er blitt en del av meg. Sannheten om livet mitt er såpass smertefull og vanskelig for meg at jeg ikke orker å forholde meg til den. Jeg føler faktisk at

Løgneren er blitt en del av meg

Da jeg kom til et nytt sted hvor ingen kjente meg, diktet jeg opp en historie om min egen oppvekst. Sannheten var for vond, og jeg skammet meg så inderlig over den.

alt er mye enklere så lenge jeg kan fortelle om en fin oppvekst under helt normale forhold.

At jeg vokste opp i en liten bygd, det er sant. Men jeg hadde det aldri bra. Jeg hadde foreldre som slet både med seg selv og med hverandre. Det var alkohol og mye festing. Jeg ble sviktet som barn, og det tok sin tid før barnevernet ble koblet inn og jeg ble hentet derfra.

Jeg var 11 år da jeg kom i mitt første fosterhjem, og først da gikk det virkelig opp for meg hvor galt alt hadde vært hjemme hos meg. Jeg kom til en flott familie, som hadde mange sunne holdninger og verdier. Der fikk jeg oppleve hyttelivet i helgene, lange skiturer, felles frokoster og klare grenser. Jeg bodde der frem til jeg ble 15 år. Fosterforeldrene mine ble skilt, og jeg fikk et nytt fosterhjem som jeg vantrivdes i.

Jeg var i opposisjon, jeg savnet min første fosterfamilie og kjente sterkt på ensomheten. Jeg rømte derfra flere ganger ble hentet av politiet. Jeg stjal sprit av fosterfaren min, som jeg drakk i det skjulte. Livet var vanskelig, jeg følte meg utenfor og i veien for alle. Og jeg hatet foreldrene mine som ikke evnet å ta vare på meg.

EN NY START

Foreldrene mine bodde aldri i et eget hus. De bodde i underetasjen i et gammelt trekkfullt hus, som de leide av en alkoholisert mann. Det var aldri snakk om å vedlikeholde huset, hagen grodde igjen og foran huset var det hauger av gamle bildekk og ødelagte møbler. Inne hos oss var det rotete og skittent. Det var kun én ting moren min var nøye på, og det var at jeg skulle gå til skolen hver dag og ha på meg en ren genser. Hun ville vel at jeg skulle se ordentlig ut, så ingen fikk mistanke om hvordan jeg hadde det. Oppdragelsen

min fikk jeg gjennom kjeft, slag og skriking.

Det er disse minene jeg har fra oppveksten min, og jeg har tatt med meg skammen over dem videre i livet. Da jeg flyttet ut fra fosterhjemmet for godt som 18-åring, var jeg fylt av tanker om at jeg skulle klare meg selv. Jeg skulle bli selvstendig og ikke være avhengig av noen.

Det var da, rett før jeg flyttet til en by på en annen kant av landet for å ta utdanning som kokk, at jeg bestemte meg for å lage en historie om meg selv som jeg kunne leve med. Jeg begavde sannheten den dagen jeg fikk innvilget et nytt navn og klippet det mørke håret mitt kort og bleket det lyst.

For meg ble det en ny start i det jeg gikk ut av fosterhjemmet mitt for siste gang, og jeg er stolt av alt jeg har fått til i livet mitt. Jeg nærmer meg 40 år nå, og jeg har ikke sett foreldrene mine siden jeg var barn og ble hentet av barnevernet. Jeg vet ingen ting om hvordan de har det, og jeg har heller ingen interesse av å vite det.

STÅ PÅ EGNE BEN

Den dagen de dør, så regner jeg med at en advokat klarer å finne meg og gi meg beskjed, men det er ikke noe jeg tenker på i dagliglivet mitt. Det som har vært mitt fokus, er å stå på egne ben og skape meg et godt liv. Og det har jeg klart.

Jeg har vært gift to ganger og har heldigvis hverken opplevd vold eller rus i mine ekteskap. Det som har ødelagt mine forhold har vært utroskap og sjalusi. Selvfølelsen min har vært lav når det gjelder relasjoner, og jeg har hatt problemer med å tro at en mann virkelig kan elske meg og ville meg alt godt.

Til gjengjeld har jeg fått en flott sønn som jeg er veldig stolt av, og som betyr alt for meg. Han vet heller ingenting annet om fortiden min enn den jeg har fortalt,

men jeg har skrevet ned den virkelige historien. Han vil få vite sannheten den dagen jeg dør. Såfremt jeg ikke selv forteller ham den.

Jeg ble utdannet kokk, akkurat slik jeg hadde drømt om, og jeg jobbet i restaurantbransjen i flere år med en lidenskapelig interesse for mat og kosthold. Etter hvert ønsket jeg flere utfordringer, og jeg klarte å komme inn på høyskolen hvor jeg gjennomførte studiet og ble ernæringsfysiolog. Jeg brøt arvesynden som kunne ha fulgt meg gjennom både foreldrene mine og oppveksten min, og det er jeg takknemlig for.

I tillegg har jeg en ressurssterk og våken sønn som er ivrig på skolen, og som har klare mål for fremtiden. Det

hånd om av barnevernet.

Drømmen min har alltid vært å kunne tenke tilbake på en god og trygg oppvekst. Alle rundt meg har stort sett gitt inntrykk av gode og normale oppvekster, og jeg har hatt lett for å sammenligne meg med dem. Min trøst oppi det hele er at jeg i det minste gir min egen sønn den kjærligheten og omsorgen han trenger og fortjener.

TERAPI

Behovet for å prate om historien min har begynt å trenge seg på, og jeg har en tanke om at tiden er inne for å gå i terapi og forløse fortidens spøkelser, som tross alt alltid vil være med meg i bagasjen, uansett hva jeg gjør eller sier.

Jeg har en forestilling

«Jeg synes det er flaut å ha blitt utsatt for omsorgssvikt.»

er også en personlig seier for meg, at han klarer seg så bra som han gjør. Han har god kontakt med familien på farssiden og har sunne interesser utenom skolen. Jeg føler meg heldig, selv om jeg stadig merker at min egen historie om fortiden innhenter meg.

DET ER SÅ FLAUT

Da jeg var ung, hadde jeg ikke så store problemer med å lyve og fortelle fritt fra min egen fantasi. Nå derimot, merker jeg på kroppen at det koster meg litt mer å fare med løgner til andre. Jeg er blitt voksen, og jeg tenker ofte at jeg bør kunne stå for det livet jeg faktisk har hatt og heller være stolt av alt jeg har fått til.

Det jeg hele tiden har gjort gjennom løgnene mine, er å beskytte meg selv og min egen skam. Jeg synes det er flaut å ha blitt utsatt for omsorgssvikt av mine egne foreldre. Jeg skammer meg også over å ha blitt tatt

om at det vil bli godt å bli fri gjennom å sette ord på sannheten og høre meg selv forme de vanskelige ordene om hvorfor det ble som det ble, til et annet og fremmed menneske. Selv om det i første omgang er en psykolog.

Jeg er på vei rent tankemessig til et nytt sted i livet mitt, et sted hvor jeg er villig til å prate om løgnene mine og erkjenne oppveksten min. Jeg må rett og slett utfordre og plukke fra hverandre skammen jeg har skapt inni meg. Jeg har jo ingen skyld i hvordan barndommen min var, så hvorfor skal jeg gå rundt med skam og skyldfølelse?

Jeg innser at jeg trenger profesjonell hjelp til å få orden på dette. For løgnen min er så innarbeidet i hele meg som voksen at jeg nesten tror på den selv. Men nå vil jeg bli kvitt den. Den er blitt for tung å bære. •



Ekteskapet vårt ble satt på prøve

I begynnelsen fungerte det greit når Eiriks barn var hos oss. Men da de kom i tenårene, ble det rett og slett for mye for meg. Vi hadde jo også våre to små barn å ta hensyn til.

Da jeg møtte Eirik for seks år siden, ble jeg i tvil om jeg burde innlede et forhold til ham fordi han var ti år eldre enn meg og hadde to barn fra før. Men kjærligheten var sterk, og til slutt gjorde jeg et livsvalg. Jeg flyttet inn til ham og ble en del av livet hans.

På den tiden bodde de to barna hans hos moren sin, og de var hos oss annenhver helg og en ukedag hver uke. Det fungerte fint. Jeg likte Maja og Sondre, og jeg syntes det var hyggelig å være sammen med dem når de først var der. Ellers nøt jeg tiden alene sammen med Eirik.



knappt ork og energi til å delta i de hverdagslige utfordringene Maja og Sondre bidro til. De kom oftere innom oss utenom det planlagte samværet, de maste om

kjøleskapet ble spist uten at de spurte først, de ryddet ikke opp etter seg og slengte tingene sine rundt overalt, for så å skrike i desperasjon hver gang de ikke fant det de

«Jeg tror dette grepet reddet ekteskapet vårt.»

penger, de rotet og slengte klær og våte håndklær på gulvene.

Jeg hadde ofte problemer med å kontrollere irritasjonen min, og måtte kjempe med meg selv for ikke å hisse meg opp. Eirik var tålmodig. Han hadde roen til å takle sine egne barn og stå i situasjonene som oppsto. Selv prøvde jeg i hovedsak å forholde meg til mine to barn og syntes det var krevende nok.

EN UHOLDBAR SITUASJON

Da Maja og Sondre kom i tenårene, kom også den aller største endringen. De kranget oftere med moren sin og de ble uvenner med henne. Da kom de til oss for å få ut frustrasjonen sin. Og da kom det også frem at de ønsket å være mer hos oss enn hos moren.

Eirik ga dem hver sin nøkkel til huset vårt. Han mente bestemt at barna hans skulle se på vårt hjem som sitt, og at de kunne komme og gå som de ville. Han ønsket ingen restriksjoner rundt dette, og ba meg om å forstå at tenåringsalderen også kan være tøff for den som er i den. Jeg prøvde å protestere, men jeg kom ingen vei. Det var ikke det at jeg hadde noe imot Maja og Sondre, men når de var rundt oss ble det så mye uro i hverdagen vår.

Med to små barn, en krevende jobb, all matlaging og husarbeidet for øvrig, kjente jeg at det ble altfor mye for meg. Jeg fant aldri noen god ro. Jeg opplevde stadig at stuen var fylt med ungdommer når jeg kom hjem fra jobben. Maten i

skulle ha. Jeg følte meg som en gjest i mitt eget hjem, og det ble til at jeg tok med barna ut på ettermiddagen, slik at vi fikk den roen vi trengte.

Vi brukte tiden til å være på lekeplassen, dra ned på stranden eller besøke venner og familie. Jeg følte at hele situasjonen var uholdbar og det sa jeg også til Eirik. Jeg forsto at han ønsket at barna hans skulle føle seg hjemme hos oss, men det hindret ikke at jeg følte meg invadert. Grensene jeg prøvde å sette, ble tråkket over hele tiden.

SINT, IRRITERT OG FRUSTRERT

Hverken Maja eller Sondre tok mine ord på alvor. De ble heller provosert over at jeg prøvde å bestemme over dem, jeg som kun var en stemor. Det var vanskelig på alle måter, og familiemesig fungerte ingenting. Jeg var virkelig i ubalanse. Jeg følte meg både sint, irritert og frustrert, og jeg var lei av hele situasjonen. Tilværelsen var blitt mest slit, og jeg merket at jeg ikke orket flere kamper.

Løsningen presset seg frem av seg selv. Jeg så tilfeldigvis at en leilighet som lå et par gater nedenfor huset vårt var til salgs. Uten å si noe til Eirik dro jeg på visningen alene. Mens jeg gikk fra rom til rom i den koselige leiligheten, kjente jeg at det var det rette å gjøre. Jeg og jentene mine var nødt til å flytte ut, så jeg la inn bud på leiligheten.

Eirik fikk først sterke reaksjoner og trodde at dette var slutten på forholdet vårt, men etter flere lange og

konstruktive samtaler kom vi frem til at dette faktisk var en god løsning for alle parter. Hvis vi skulle klare å ta vare på hverandre, barna og ekteskapet vårt, var vi nødt til å bo hver for oss.

EN GOD LØSNING

Nå er vi inne i det andre året som særboere, og hverdagen er helt annerledes. Alt har gått seg til og alt fungerer bedre enn noensinne. Foreldrene våre kan ikke med sin beste vilje forstå at vi lever på denne måten, og de snakker stadig om hvor dyrt det blir. Men for oss er det verdt det.

Jeg tenker at leiligheten min er en investering, og at jeg heller vil bo slik enn å bli skilt fra Eirik. Vi vet at alt vil løse seg på sikt, men akkurat nå er det for komplisert å leve sammen. Maja og Sondre får faren sin for seg selv, og der hjemme har de alle en høyere toleranse for å leve med rot rundt seg enn jeg har. Jeg har for lengst sluppet taket på irritasjonen min overfor barna hans og kjenner meg mye mer energisk og glad.

Når jeg kommer hjem sammen med barna til et ryddig hjem, og kjenner roen i den koselige leiligheten, kommer også overskuddet. Eirik veksler mellom å være hjemme hos oss og være alene sammen med Maja og Sondre. Vi spiser middag sammen fem dager i uken, og jeg synes det er mye hyggeligere å ha hans barn rundt meg nå som jeg ikke må forholde meg til grensesetting og den hverdagslige oppdragelsen.

På sikt er det meningen at Eirik og jeg skal flytte sammen igjen, men det må bli etter at barna hans har flyttet ut. Hans barn slipper unna all min masing, frustrasjon og kjefting, for Eirik har en friere oppdragelse og større toleranse enn det jeg har. Jeg tror dette grepet reddet ekteskapet vårt. Jeg gleder meg til å treffe Eirik, og det er godt å savne ham. Vi er fortsatt der for hverandre og satser på å dele resten av livet med hverandre. •

Jeg ble gravid etter et halvt år, og da fridde Eirik til meg. Maja og Sondre ble to flinke storesøsken, men jeg kjente ofte at jeg ble sliten av å ha dem rundt meg samtidig som jeg var nybakt mamma og usikker i morsollen min. Jeg husker at jeg virkelig måtte anstrenge meg for at jeg ikke skulle være oppfarende og negativ.

Etter to år ble jeg gravid igjen, og Emma fikk en lillesøster. Da ble det enda mer kaotisk rundt oss i samværet med Maja og Sondre. De var blitt eldre. De hadde ulike behov, og de utfordret grensene våre.

Å ha to små barn selv var én ting, men jeg hadde

Jeg tok et desperat valg

Alle rundt meg maste om at jeg måtte få meg mann og barn. Til slutt tok jeg grep. Resultatet ble ingen mann, men en flott datter.

Det er fredag, og jeg har hatt fri fra jobben i dag. Jeg har fått ryddet og vasket leiligheten min, og det er godt å vite at jeg har hele helgen foran meg, alene. Jeg har laget en liste over alt jeg skal få gjort før datteren min, Amanda, kommer tilbake fra faren sin. Men jeg har også satt av tid til venninnebesøk og en film jeg har lyst til å se.

Livet mitt ble snudd på hodet for fem år siden. Når jeg ser tilbake på hva jeg holdt på med den gangen, har jeg problemer med å forstå at jeg tok et så desperat valg. Ikke jeg, som alltid er så veloverveid i alt jeg foretar meg, og som elsker å planlegge ned til detaljer.

Jeg er over 40 år, og jeg har fått en datter. Jeg er fornøyd med det. Men grunnen til at jeg i det hele tatt ble mor, handler om desperasjon og et ytre press. Jeg har alltid jobbet mye, og tidligere var jeg også en streber som ønsket å være best, enten det gjaldt resultatene på jobben eller arbeidsinnsatsen generelt. Jeg likte at sjefene mine bemerket at jeg var flink, og at jeg til og med var den flinkeste.

JOBBen KOM FØRST

Jobben gikk foran forholdene mine, som i årevis aldri ble særlig langvarige. Jeg var ikke så flink til å prioritere riktig, og jeg fant ingen mann som orket å forholde

seg til at jobben kom foran ham. Imens ble mine venner, min søster og mine tre kusiner etablerte. De giftet seg, og jeg ble selvsagt bedt i bryllupene. Av og til var jeg også forlover og gjorde stor stas på bruden. Innerst inne misunte jeg dem for å ha kommet vel i havn, men disse tankene var glemt straks jeg var i mitt rette element på jobben.

Alle rundt meg fikk etter hvert barn, og presset ble stadig større for hver gang jeg feiret en ny bursdag uten å ha en mann ved min side. Alle undret seg, maste og snakket om at jeg burde få meg mann og barn. Moren min var bekymret for meg og lurte stadig på om jeg egentlig var lesbisk eller om jeg ikke hadde lyst på barn. Innerst inne hadde jeg jo det, jeg hadde bare ikke truffet den rette mannen jeg kunne få barn med.

Jeg hadde mine forhold som ingen visste om. I et par år møtte jeg en gift kollega i smug, og jeg likte den friheten det ga meg. Men det var ikke den rette veien til et familieliv, det visste jeg godt. Jeg kom til et punkt hvor jeg måtte ta et valg. Jeg hadde akkurat fylt 36 år og var fortsatt alene og barnløs. Alle rundt meg var i gang med barn nummer to eller tre. Og jeg så barnevogner og gravide kvinner overalt.

FORELSKELSEN UTEBLE

Så en kveld satte jeg meg

ned og lagde en profil på en dating-app. Jeg var innstilt på å jobbe mindre og heller bruke tiden min på å utvikle et seriøst forhold, hvis den rette mannen dukket opp.

Jeg fikk overveldende god respons og forsto at det var mange menn som ønsket seg kjæreste, eller i det minste et forhold. Jeg sorterte og avviste. Jeg møtte noen på en kafé, som jeg aldri fikk lyst til å møte igjen, og jeg utvekslet hyggelige mail med et par menn daglig. Men jeg

han var sjenert i bunnen og var ingen storsjarmør som trengte bekreftelser.

Ved å møte Tor Arne regelmessig, kjente jeg på en godhet overfor ham. Jeg trivdes i selskapet hans, han fikk meg til å le og jeg begynte å tenke på ham som en potensiell far til barnet mitt. Han hadde en hyggelig familie, og det at de hadde en hytte på fjellet, var heller ingen ulempe, tenkte jeg for meg selv.

Men forelskelsen uteble.

«Å bli skilt føltes som en lettelse for meg.»

kjente ikke at noen berørte meg på den riktige måten. Jeg kunne føle på en interesse eller en fascinasjon, men forelskelsen kom ikke.

Jeg ble kjent med Tor Arne gjennom dating-appen, og siden han bodde kun et par mil unna meg, fant jeg ut at jeg skulle gi ham en sjanse. Han presenterte seg på en god måte og virket både ærlig og snill. Tor Arne ønsket seg en familie, og han var på min alder. Vi delte et par interesser, og det ga oss noe å snakke om da vi møttes den første gangen.

Jeg likte ham, og jeg følte meg vel sammen med ham. Han var velutdannet og levde et ryddig liv. Han var heller ikke den som sjekket opp masse damer, fordi

Jeg sa likevel til meg selv at jeg ikke trengte å bli forelsket for å satse på en mann. Det jeg trengte, var at han representerte de trygge og stabile rammene, og at jeg likte ham veldig godt. I løpet av seks måneder var jeg gravid, og vi ble samboere den dagen jeg fant ut at jeg var gravid. Da var det ikke noe mer å tenke på, for vi ønsket oss dette barnet begge to.

SATSET ALT

Fire måneder ut i svangerskapet giftet vi oss borgerlig. Jeg satset alt og håpet på det beste. Men allerede før Amanda kom til verden, skjønte jeg at dette ikke var riktig. Jeg hadde valgt Tor Arne av desperasjon etter

å få et barn og samtidig bli ferdig med maset rundt meg.

Det var så mange sider ved Tor Arne som irriterte meg, og jeg klarte hverken å finne frem tålmodigheten min eller være overbærende. Jeg måtte virkelig anstrenge meg for å unngå krangling og ubehag når noe irriterte meg grenseløst. Som at han ikke ryddet opp etter seg, at han gikk naken rundt i huset etter dusjingen eller satt lenge oppe på kveldene og så på TV.

Jeg visste at det ikke kom til å gå mellom oss, men jeg bestemte meg for å holde ut frem til Amanda var ett år. Da hadde vi i det minste litt tid sammen å se tilbake på med tanke på skilsmissen.

Isolert sett var det å bli mamma det aller beste som hadde skjedd meg. Plutselig forsto jeg hva alle andre hadde pratet om i årevis, om morskjærligheten og de sterke følelsene. Amanda var et rolig barn, og jeg nøt hvert sekund mens jeg gikk hjemme med henne. Tor Arne var kun et menneske jeg holdt ut med, inntil videre.

JEG ER FORNØYD

Å bli skilt føltes som en lettelse for meg. Å være alenemor for Amanda, men likevel ha fri annenhver helg, er fortsatt like fantastisk. Jeg følte at jeg fikk det beste ut av to verdener da jeg fikk tilbake friheten min til å bestemme fullt og helt over min egen hverdag.

Jeg har kommet frem til at jeg hverken passer til eller liker å leve et tradisjonelt familieliv. Jeg er fornøyd med at jeg har fått ett barn, og noe mer enn det trenger jeg ikke.

Tor Arne var lenge deprimert etter at jeg ville skilles, men nå har han kommet seg til hektene igjen, og vi har fullt fokus på å gi datteren vår den beste oppveksten vi kan. Tor Arne er en mann jeg kan stole på, og vi samarbeider fint.

Jeg innrømmer at jeg ble gravid fordi jeg var desperat,



og kanskje var det umoralsk å utsette Tor Arne for mine behov. Han så for seg et ordentlig familieliv, og for ham var det derfor et stort nederlag å bli skilt. Men jeg trøster meg at vi begge fikk noe vakkert og fint ut av den tiden vi delte.

Amanda er vår øyesten, og jeg tenker ofte på at alternativet ville kanskje ha vært at både Tor Arne og jeg var blitt sittende alene på hver vår tue og drømt om å bli

foreldre. Det er ikke lett å etablere seg i godt voksen alder. Mye skal klaffe, og det skal mer til enn at man bare liker hverandre godt. Det er i alle fall min erfaring.

Jeg har uansett bestemt meg for at jeg skal leve

alene videre, sammen med Amanda. Og hvis det dukker opp en mann som vekker forelskelsen i meg, ja, så får jeg ta det som det kommer og gjøre det som føles riktig, fremfor å overbevise meg selv om at det er det rette. •

«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.

SPØR

Lise



Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

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

Spar Lise, Norsk Ukeblad,
postboks 4980, 0441 Oslo
Mail: sparlise@egmont.com



Betty Images

Kampen om fjernkontrollen

I en verden full av problemer er det et tilsynelatende lite et som ser ut til å ta knekken på samboeren min og meg. Nemlig at vi ikke kan bli enige om hva vi skal se på TV! Han vil se så mye sport som overhodet mulig, gjerne hele helgen igjennom og hver eneste feriedag, mens jeg overhodet ikke liker å se sport. Jeg ønsker å drømme meg bort fra hverdagen med lette programmer, som litt underholdning som kan få en til å trekke på smilebåndet og en romantisk film i ny og ne. Vi bor trangt og har bare en stue. De to barna våre er voksne, men bor fortsatt hjemme på grunn av dårlig økonomi. Gutta våre deler soverom og har en

egen TV der, men den står alltid på og de er ofte hjemme, derfor kan jeg heller ikke snike meg inn på deres rom for å se hva jeg ønsker. Med andre ord – det er som regel samboeren som vinner over fjernkontrollen i stua vår. Han blir så sur og gretten når han må føye meg at jeg som regel gir ham lov. Nei, dette er ikke et nytt problem, egentlig, men det har blitt et større problem. De siste årene har vi nemlig fått enda flere kanaler å velge mellom. Gjett hva han har valgt? Flere sportskanaler, ja. De er ikke mye romantikk igjen i hjemmet, men vi har nå hengt sammen et langt liv. Det er vel ikke alle forunt å leve som i filmene jeg elsker,

et liv fylt av oppmerksom kjærlighet. Jeg snufser litt her jeg skriver ...

Hilsen Bjørg (64).

LISE SVARER:

Kjære Bjørg, så trist det høres ut. Her er det snakk om mer enn valget av TV-programmer. Det høres overhodet ikke ut som det blir tatt hensyn til deg. Er det slik, eller ble det skrevet i et ekstra sårt øyeblikk? Om det bare hadde handlet om TV-programmer, kunne dere for eksempel ha trukket lodd om hva som skulle ses. Her er løsningene mange om dere ønsker å gjøre det hyggelig for hverandre. Hva med å sette opp en TV på

soverommet deres, for eksempel? Det virker derimot som det stikker langt dypere hos dere enn å krangle om TV-programmer. Kanskje dere trenger å komme opp av TV-sofaen og gjøre noe helt annet? Du nevner et behov for å drømme deg bort, å se filmer hvor det virker som livet til hovedpersonene er fylt av oppmerksom kjærlighet. Jeg vet ingenting om hva som førte deg og din mann sammen, men er det mulig å skape mer av dette med ham? Jeg tror du må være mer bestemt overfor ham, ta sjansen på å dele med ham hva du føler. Først da får vite hvor du står.

PÅLAGT BEGRAVELSE?

Min mor, som jeg ikke har sett på 40 år, døde nylig. Hun var mentalt syk og svært vanskelig, ofte innlagt, og hun har gjort meg så mye vondt. Jeg er eneste etterlatte og lurer på om jeg må ha en begravelse/minnestund? Alle jeg spør mener at jeg bør det, mens det for meg blir helt feil å hedre henne på en slik måte. Jeg vil bare få henne gravlagt der pappa ligger, tross alt hadde de et liv sammen, og bli ferdig med det. Hun døde på en institusjon. Hun var utmeldt av statskirken.

Hilsen Per (68).

LISE SVARER:

Så vondt du må ha det – og for en vanskelig avgjørelse. Det eneste jeg kan si er at du skal følge hjertet ditt. Du skal tenke på deg selv. Du skal gjøre det du synes er rett. Du trenger ikke å ha en kirkelig begravelse/bisettelse. Du kan ha en stille stund sammen med kisten hvis du ønsker det. Du kan arrangere denne stunden akkurat som du vil. Du kan spille musikk, kanskje noen fra avdelingen der hun var sitter med deg, eller du kan være alene. Eller du kan hoppe over alt slikt og få henne gravlagt/kremert. Da blir det urnenedsettelse/ kistebegravelse der din pappa hviler. Da kan du være til stede hvis du vil. Hvis ikke, blir det gjort av noen andre. Bare si ifra til begravelsesbyrået hva du ønsker – og til institusjonen om det er derfra hun skal fraktes, eller der du vil ha en stille stund med henne, så blir det ordnet. Lykke til!

FOR EN SKURK!

Vår datter var forlovet med en vi lenge trodde var en alle tiders mann. Hun ble gravid og regnet med at de skulle gifte seg, men han stakk av og flyttet inn hos en annen kvinne. Det viste seg at også hun var gravid med ham – og fødte før vår datter. Senere fikk vi vite at han hadde en sønn med en tredje kvinne. Han burde puttes i fengsel, sier min mann. Så lurt kan en altså bli. For en drittesekk! Datteren vår kan ikke gjøre annet enn å sørge for bidrag til sin skjønne datter og gå videre. Stakkars barn som vokser opp med å ha en slik far.

Hilsen Anna (67).

LISE SVARER:

Ja, det er opprørende og dypt fortvilende. I en annen kultur, eller i «gamle dager», kunne han ha blitt dømt. Da het det i straffeloven at den som besvangret noen under et ekteskapsløfte som han ikke innfridde, kunne bli straffet med fengsel eller bøter. Men slik er det ikke lenger. Alt hun kan gjøre, og som sikkert er ordnet, er å søke om barnebidrag fra ham. Mange menn har nektet for farskap gjennom tidene, men nå kan det jo tas DNA-prøve som ugjenkallelig kan stadfeste slektskap. Det er fælt at slike menn får herje som de lyster, og trist for de kvinnene som blir sviktet og barna som han kanskje heller ikke følger opp. Det vil jo tiden vise. Godt hun har dere!

FAMILIE OVER DAMMEN

Min bror og jeg driver med slektsgransking og har stor

Tannlegeskrekk

Jeg var livredd for tannlegen. Det snudde da jeg fant en som tok seg tid, en som setter bedøvelse uten at jeg kan kjenne det og forklarer meg alt som skjer. Så jeg sier: Gå før tennene dine er så ødelagte at alt må repareres og bygges om. Jeg måtte trekke flere tenner og har nå flere kroner enn jeg har «egne» tenner, men jeg tør å smile igjen. Ikke vent, er mitt råd. Få med deg en venn som kan dytte deg fremover.

Hilsen Elise (59).

LISE SVARER:

Så fint at du har kommet over skrekken. Utstyret som tannleger har i dag, fantes ikke da du og jeg vokste opp. Jeg tror mange av oss fikk tannlegeskrekk allerede hos skoletannlegen. Der var da så som så både med tanke på omsorg og skjønn når det gjaldt behandling. Det er i hvert fall min erfaring. Enda verre var det i enda eldre tider. Det var faktisk slik at gode tenner som hadde tilhørt for eksempel tjenestefolket, ble til en ny tanngard hos de pengesterke. Hvor lenge de holdt, vet jeg ikke, men bare tanken er ganske ekkel. Det var datidens proteser. Ellers ble gullkroner også brukt. Og noen fikk gebiss i konfirmasjonsgave. Så vi får være takknemlige for utviklingen og stelle godt med de tennene vi har, og som du sier: Ikke utsett besøket hos tannlegen. Det kan bli kostbart på mer enn ett vis.

glede av det. Hobbyen har ført oss til mange avkroker i Norge, og vi har besøkt mange steder. Det er givende og morsomt, og slik har vi kommet i kontakt med folk som både har kjent familien og som vi er i slekt med, langt ute. Vi har også funnet noen grener som fører oss til USA. Her er vi litt mer usikre. Vet du hvilke stater hvor flest nordmenn bor den dag i dag? Mye tyder på at flere er blitt boende der de først slo seg ned. Hilsen Torgeir (68).

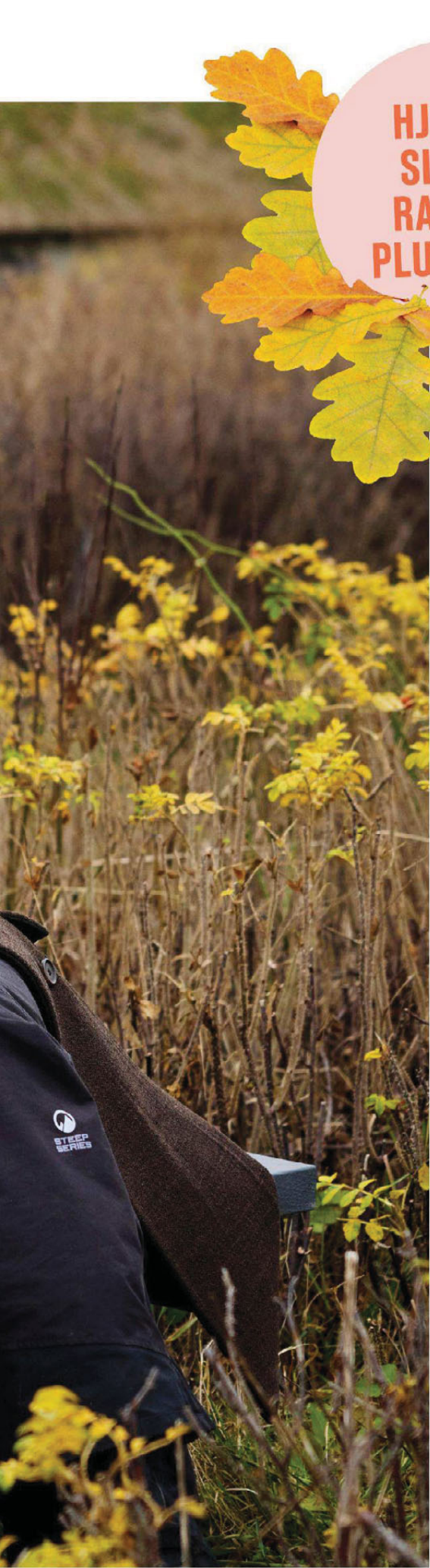
LISE SVARER:

For en spennende og morsom hobby. I Minnesota bor det i dag over 800 000 med norsk bakgrunn. Det finnes også mange etterkommere i

Wisconsin, Sør- og Nord-Dakota, Iowa og Montana, men også i California, Texas og Washington. Byr som Minneapolis og Fargo har størst norsk-amerikanske samfunn. Utvandringen var stor. Nå i 2025 er det 200 år siden de første organiserte norske utvandrere dro til USA. I 1825 la det lille skipet «Restauration» ut fra Stavanger med 52 norske passasjerer om bord. Reisen tok rundt tre måneder før de nådde New York i oktober. Besterheim Museum i Decorah i Iowa er viet norsk-amerikansk kulturarv. Kanskje du/dere finner noen spor der. Det blir artig leting videre. Lykke til.

TAKKNEMLIG: — Jeg er utrolig takknemlig over all den hjelpen og støtten vi fikk fra helsevesenet, og jeg er så takknemlig over at Mik fortsatt er her, sier Hanne.





**HJERNE-
SLAGET
RAMMET
PLUTSELIG:**

NÅR DE VANSKELIGE DAGENE KOMMER

Blodproppen i hjernen forandret Miks personlighet. Hanne fryktet hun hadde mistet mannen hun elsket, selv om hun var takknemlig for at han overlevde. Han var liksom ikke der lenger ...

TEKST: Marie-Louise Truelsen FOTO: Christina Kayser

Ib Michael (80) er i ferd med å gjøre seg klar til å dra. Han skal inn til byen for å lese inn sin siste bok «Loggbok ved reisens avslutning», men da han skal strekke seg etter mobiltelefonen sin, klarer han det ikke. Armen hans er lammet. Han blir forskrekket og roper på sin kone, Hanne Danielsen (66), som er ute i ved sommerhuset. Hun ser det samme se at noe er helt galt.

– Så begynner hele høyresiden min å riste med ufrivillige muskelbevegelser. Veldig voldsomt. Hanne sier jeg skal sitte stille med det benet, men det blir bare mer og mer voldsomt. Jeg kan ikke stoppe det. Hanne legger meg på sengen og prøver å holde meg nede mens hun ringer etter en ambulanse, forteller Ib Michael.

Det var et hjerneslag som hadde rammet den kjente danske forfatteren og eventyreren. Over to år etter sitter han og Hanne i det samme sommerhuset og forteller om dagen som endret alt i deres lange parforhold.

FULL FART TIL SYKEHUSET

Hanne og Mik, som han blir kalt, møtte hverandre i 1983. Begge følte umiddelbart at de hadde møtt sin sjelevenn.

Før hjerneslaget reiste Mik til varmere strøk to, tre måneder hver vinter fordi han led av depresjoner og ikke

holdt ut mørket og kulden hjemme i Danmark. Når han satt på en øy i Thailand, fikk han ro til å skrive. Hanne hadde det fint alene.

I andre perioder var Hanne borte på TV-produksjoner, som blant «Robinsonekspedisjonen». De senere årene har hun som direktør for den sosialøkonomiske virksomheten Siu-Tsiu jobbet vekselvis på Grønland og i Danmark.

Hanne: – Hele vårt felles liv har vært eventyrlig, og vi har begge hatt stor frihet.

Mik: – Livet er aldri blitt rutine, og kjærligheten har fornyet seg mye i de pausene vi har vært fra hverandre.

Når det ikke står reiser og utenlandsopphold i kalenderen, har paret alltid levd med ganske faste rutiner. Mik står opp og lager kaffe til Hanne, hvorpå hun går ut i hagen og ser «hva som har skjedd i løpet av natten», som hun sier. Mik begynner å arbeide, og det gjør Hanne også når hun har sjekket at trær, busker og blomster har det bra.

Det var en slik dag i september 2022, med mange gjøremål på kjøreplanen, at hjerneslaget rammet som lyn fra klar himmel. Da ambulansen kjørte mot sykehuset i full fart, kjørte Hanne etter i sin egen bil.

Hanne: – Og så ringte Mik faktisk

til meg fra ambulansen. Kan du huske det?

Mik: – Nei.

Hanne: – «Hvor er du?», spurte Mik, og jeg svarte at jeg var rett bak ham i bilen. «Så smart, da kan vi kjøre hjem sammen når dette er overstått», sa han.

Hanne: – Han var med andre ord fullstendig rolig.

Det ble konstatert blodpropp i hjernen. Mye av tiden på sykehuset i ukene etterpå er som i en tåke for Mik, men han var aldri redd.

Mik: – Jeg syntes ikke jeg var syk, og det kom til å prege de første månedene. Jeg visste godt at det hadde skjedd noe alvorlig, og at det hadde endret livet mitt. Men det var bare ikke forbundet med frykt eller sorg. Jeg pleier å si at jeg er for dum til å være redd. Jeg lever så mye i nuet at jeg har litt vanskelig for å se hva som er rett rundt neste hjørne. Jeg hadde det supert på avdelingen hvor jeg var omgitt av et team av dyktige mennesker som passet på meg, og Hanne var snill å komme med iPaden min. Jeg visste jo ikke hva jeg skulle bruke den til, men det viste hun meg. Det var merkelig – men igjen, jeg var også fullstendig rolig selv om jeg plutselig ikke ante hva man bruker en iPad til ...

HAN VAR IKKE DER

Da Mik ble utskrevet fra sykehuset, fulgte en vanskelig tid.

Mik: – Jeg sto opp om morgenen og laget kaffe til Hanne, som jeg alltid har gjort, men det var liksom som om det var en rolle jeg spilte. Jeg visste at Ib Michael laget kaffe til sin kone om morgenen, så det gjorde jeg. Men jeg var ikke til stede, og Hanne skjønte at noe var galt.

Hanne: – Unnskyld, nå får jeg tårer i øynene ...

Hun samler seg og fortsetter:

– I begynnelsen brukte vi mye tid på rehabilitering her hjemme. Folk begynte å si til meg at de syntes det gikk så bra med Mik, og at han hadde blitt helt seg selv igjen. Da ble jeg veldig lei meg, for jeg hadde hele tiden tanken: Er dette så langt vi kommer?

– Hva merket du som de andre ikke merket?

– Jeg opplevde at Mik slett ikke var til stede. Altså, han gjorde alt riktig og visste godt: «Jeg er Ib Michael, jeg er gift med Hanne, som jeg elsker, og henne lager jeg kaffe til». Men jeg nådde ikke inn til ham. Det var ingen følelser der.

– Hva når dere klemte hverandre?

Hanne: – Det gjorde han ikke. Jeg gjorde det jo, selvfølgelig. Jeg gikk jo bort og ga en klem. Jeg tok armene



HELT ROLIG: Miks temperament har endret seg etter hjerneslaget. I etterkant har han hverken vært manisk eller depressiv, men helt rolig.

IKKE DER LENGER: Etter at Mik kom hjem fra sykehuset, gjorde han de samme tingene som før, men Hanne merket at han ikke var til stede lenger.



hans, la dem rundt meg og sa: «Du må gi din kone en klem». Så gjorde han det. Men han gjorde det ikke på eget initiativ. Jeg kjente på et kjempestort tap. Vi fikk det praktiske til å fungere, men jeg hadde rett og slett mistet ham jeg elsket. Og når familie og venner sa at det gikk utmerket, visste jeg ikke hva jeg skulle si.

– Sa du det til Mik selv?

– På et tidspunkt skulle vi fylle ut noen skjemaer til sykehuset hver for oss. Mik ville gjerne at jeg skulle lese svarene hans, og han skrev at det gikk utmerket på alle parametere. Da jeg viste ham mine svar, som jo var helt motsatte, ble han forundret, men lurte egentlig ikke på hvorfor. Normalt ville det ha påvirket Mik veldig mye hvis jeg mente noe helt annet enn ham om vårt kjærlighetsliv, forteller Hanne.

Etter hvert som tiden gikk, kjente Hanne mer og mer på tapet av mannen hun var gift med. Men så, i påsken 2023, kom det et vendepunkt. Mik hadde hatt besøk av en av sine venner som han deler en stor musikkinteresse med.

Mik: – Da han var gått, satte jeg på Keith Jarretts «The Köln Concert». Det er musikk som jeg alltid har skrevet til, fordi Jarretts fingre på pianoet går rett i mine fingre når jeg skriver. Hanne stoppet opp midt i stuen og sto lenge og så på meg mens jeg tastet løs på pc-en. Så sendte hun meg det største smilet. Jeg glemmer det aldri. Det var et smil av en annen verden.

Hanne får tårer i øynene igjen.

– Merket du selv forandringen?

Mik: – Nei, men jeg kunne se forandringen i Hannes øyne. På samme måte som jeg hadde sett at det inntil da hadde manglet noe i øynene hennes.

Tankene og notatene fra det første året etter blodproppen ble til boken «Fra den andre siden av solskinnet», en bok om å bli ødelagt og like forsiktig sette seg selv sammen igjen. Et par måneder etter blodproppen gjenopptok Hanne reisene sine til Grønland.

MERKER ALDERSFORSKJELLEN

I dag forløper hverdagen i store trekk som den gjorde før blodproppen. Men

Mik kjører ikke bil lenger. Det er hans eget valg, han synes ikke at han får oversikt over trafikken. Dermed må Hanne være sjåføren hans.

Hanne: – Det er en stor aldersforskjell på oss. Allerede før hjerneslaget tenkte jeg over hvordan og når vi ville komme til å merke den. Derfor hadde jeg også gjort meg tanker om at jeg ville fortsette å gjøre mine egne ting uansett. Jeg elsker livet vårt sammen og ville ikke vært det foruten, men det betyr ikke at jeg lar være å gjøre mine egne ting. Frem til slaget hadde vi ikke merket noe til aldersforskjellen, men det gjør vi nå.

Mik: – Men jeg er jo ikke pleietrengende.

Hanne: – Haha, nei, det er du slett ikke.

Mik: – Jeg kan ikke forestille meg et liv uten Hanne. Samtidig er det fint at hun drar til Grønland i perioder. Det

«Hele livet vårt har vært eventyrlig. Vi har begge hatt stor frihet og alltid vært travle og glade mennesker.»

er en del av vårt mønster sammen. Og jeg holder meg i gang her hjemme.

– Har dere på noe tidspunkt vært redde for at hjerneslaget ville skille dere ad?

Hanne: – Nei, det er ikke et tema. Jeg er enormt takknemlig for det livet vi har hatt sammen. En takknemlighet – og en ydmykhet – i forhold til at vi har fått lov til å kjenne hverandre så lenge. Men det ville ha vært en veldig stor sorg hvis Mik følelsesmessig hadde fortsatt å være som han var i månedene etter hjerneslaget.

Mik: – Vi kaller det zombie-tiden.

Hanne: – Jeg ville aldri gått fordi min elskede ble syk eller annerledes.

– Heller ikke hvis Mik hadde blitt pleietrengende?

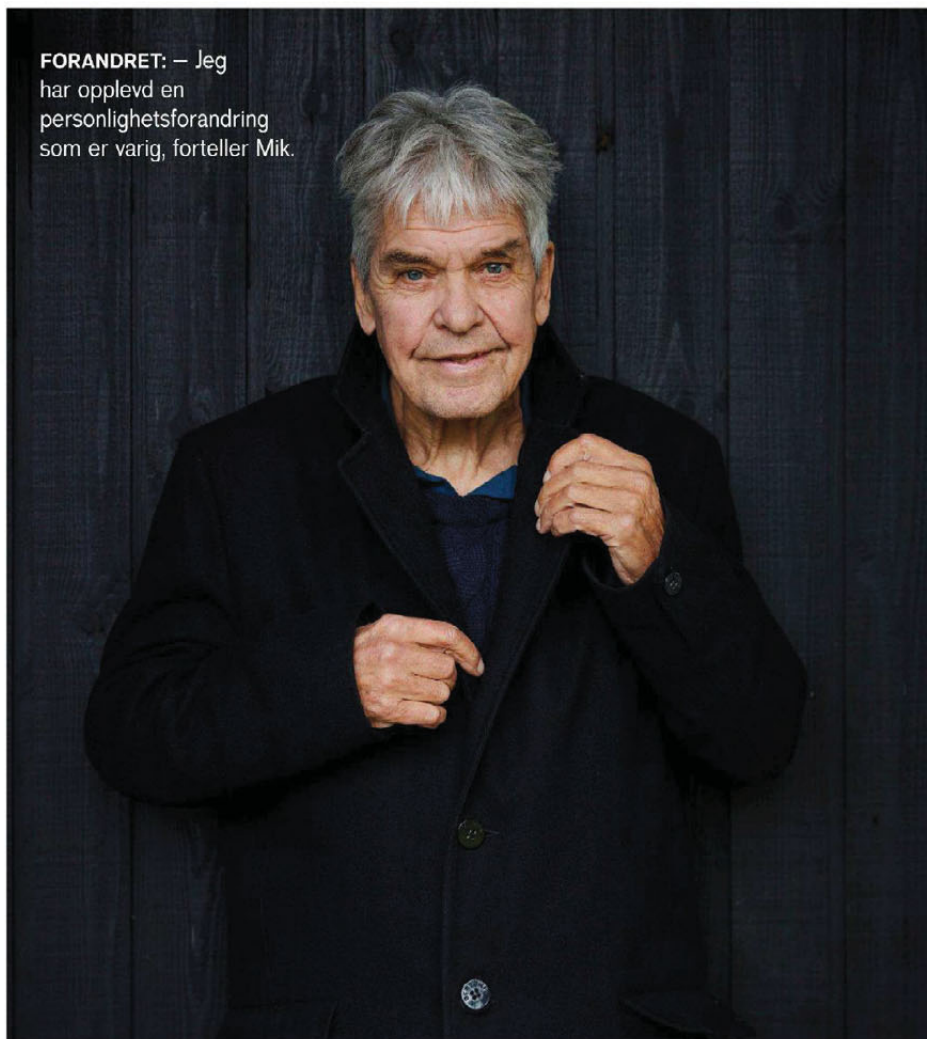
Hanne: – Nei, da ville jeg ha organisert meg ut av det.

– Har du noen gang tenkt, Mik, at du ville gå hvis du følte deg til bry?

Mik: – Nei. Jeg vil ikke tenke tanken om at jeg mister Hanne. Det finnes ikke i min verden. Hvis det skjer, så finnes jeg ikke mer.

– Er kjærlighetsforholdet tilbake som før?

FORANDRET: – Jeg har opplevd en personlighetsforandring som er varig, forteller Mik.



Hanne: – Ja, det er det. Mik tar rundt meg og er fysisk igjen. Vi har alltid vært ganske fysiske begge to, og det er fullstendig tilbake.

ET ANNET TEMPERAMENT

Selv om mye er som før, er Mik ikke helt tilbake til den han var. I sin siste bok skriver han til slutt: «Jeg er havnet på et sorgfullt, men også et avklart sted i livet. På min side av solskinnet».

Mik: – I begynnelsen trodde jeg at jeg skulle smelte den nye personen sammen med den gamle. Få dem til å henge sammen. Det har jeg gitt opp. Jeg har opplevd en personlighetsforandring som er varig.

Hanne: – Du har ikke vært sint en eneste gang siden slaget. Tidligere har du hatt et utmerket temperament, kan man trygt si.

Mik: – Et voldsomt temperament!

Hanne: – Det er også som om depresjonene er borte. Du er kommet deg gjennom to vintre nå uten depresjon og uten behov for å reise vekk.

Mik: – Jeg har begynt å slite med store forsamlinger. Alle inntrykkene

trykker på, og til slutt må Hanne få meg vekk.

Hanne: – Jeg har alltid gjort hva jeg kunne for å skjerme deg, men før i tiden var det av andre årsaker. Det var på grunn av aggressivitet, mani og depresjon. Vi har jo levd med alt hva du inneholder. Alltid. Det har vært mange følelser i sving, og jeg har alltid forsøkt å passe på deg, også da du var manisk.

Mik: – Og maniene har jo forsvunnet sammen med depresjonen.

– Synes du det er rart at humøret nå er «flatere» nå?

Mik: – Når du sier det, ja, det er merkelig. Men det er også veldig fredfylt.

– Hvordan har årene etter blodpropfen endret deg, Hanne?

Hanne: – Jeg tror ikke slaget har forandret meg så mye. Jeg har i mange år vært veldig bevisst om hvor takknemlig jeg er for alt jeg har i livet mitt, og det har jeg kanskje fått enda mer fokus på. Jeg er utrolig takknemlig over all den hjelpen og støtten vi fikk fra helsevesenet, og jeg er så takknemlig over at Mik fortsatt er her. Og ikke minst at han har blitt seg selv igjen. •

Hei høst!

Selv om vi ønsker at sommeren skal vare lengst mulig, har høsten absolutt sine høydepunkter. Her er fine nyheter og lune høsttips!

TEKST: Vibeke Stiansen FOTO: Produsentene



DEKK ET HØSTBORD: Nordic Vanilla middagsservice for to, kr 1015/6 deler, Gracie linserviett, kr 119, Jenna mugge, kr 635, og Rustic lys, kr 185/6 stykk, alt fra Broste Copenhagen.

PERSONLIG

PREG: Det nye tapetet Poppy fra kolleksjonen Treasure, kr 399, fra Rusta.

VAKKER VASE: Wide vase i glasert keramikk, kr 925, fra Broste Copenhagen.

TIPS!

En stor vase med blomster og/eller høstblader skaper et flott blikkfang i rommet!

TID FOR KUNST:

Kvinneskulptur i keramikk, kr 650, fra House Doctor.

MED EN VRI:

Messingfarget lysestaker, Fulltallig, kr 159/3 stykk, og spiralformede lys, Vinterfint, kr 29/2 stykk, alt fra Ikea.

Luften blir friskere, vi pakker bort utemøblene og sakte, men sikkert trekker vi innendørs igjen. Slik gjør du overgang så myk som mulig:

LEVENDE LYS OG FYR I PEISEN

Dagene blir dessverre litt kortere, men når mørket faller på er det ekstra koselig å tenne lys og fyre opp i peisen. Få ting skaper mer stemning enn nettopp det.

LUNE TEKSTILER

Et deilig varmt pledd og myk flanell er enkle grep som gjør sofakroken, godstolen og sengen ekstra inviterende. La de lette sommergardinene få lov til å hvile til neste år, og erstatt dem med noen som luner litt mer.

DEMPET PALETT

Behagelige, gjerne litt dypere fargetoner av grønt, brunt og burgunder harmonerer godt med den nye sesongen. La deg inspirere av naturens fargeprakt – og bruk gjerne blått som en spennende kontrastfarge!

INVITER VENNER PÅ MIDDAG

Dette er den perfekte tiden for å lage en deilig, varm suppe av sesongens råvarer eller rett og slett en viltgryte, og inviterer gode venner eller familie over. Jo lenger gryten står og putrer, jo bedre blir den som regel. I mellomtiden kan du jo dekke et vakkert høstbord. •

**INSPIRERT AV NATUREN:**

Reykjavik sopppformet bordlampe i glass, kr 349, fra Rusta.

TIPS!

Flerbruksmøbler
er en smart
investering, som
en sofa som kan
bli til seng!

SETT FARGE PÅ TILVÆRELSEN:

Kanonviska dynetrekk og 2
putevar, kr 449, Dvala putevar,
kr 99/2 stykk, Dvala laken,
kr 199, og Hektar gulvlampe,
kr 1395, fra Ikea.

GEOMETRISK:

Block
putetrekk i polyester,
kr 500, fra House
Doctor.

LETT SERVERING:

Diva
keramikkfat, kr 350/3 stykk,
fra House Doctor.

FIN FORM: Elin gulvteppe
i polypropen, 160 x 230 cm,
kr 1199, fra Rusta.

LAD OPP: Porcini bordlampe
i metall som kan dimmes,
h 26 cm, kr 899, fra Bohus.

FLOTT I BLÅTT: Stol i
boucléstoff, kr 648, f
ra Søstrene Grene.

RETROSJARM: Kinnahult gulvlampe, kr 799, Tärnaby bordlampe, kr 299, putetrekk, kr 129 (med broderi) og kr 69 (med ruter), fra Ikea.

**TIPS!**

Vakre broderier på veggbilder, duker, servietter og puter er i vinden.

HISTORISK SUS: Tapetet Göteborg, opprinnelig fra slutten av 1800-tallet, er fra den nye kolleksjonen Anno II med 16 historiske mønstre, alle tegnet for hånd og limtrykt, kr 1149 per rull, fra Boråstapeter.



METALLISK: Udby sidebord i krom, kr 799, og Kent oppladbar lampe i krom, h 25 cm, kr 275, begge fra Jysk.



I EN TYNN TRÅD: Astrella taklampe i tekstil, kr 2999, fra Bohus.



TENN LYS: Lysestaker i antikk messing i tre høyder, h 6-11,5 cm, kr 460/3 stykk, og to litt større, h 16 og 20 cm, kr 460/2 stykk, alle fra House Doctor.



TIPS!

En ny tapet vil gjøre stor forskjell i et rom og bidra til en koselig atmosfære.



NYTT TIL BADET: Aquarelle vinylbelegg Botanic Grey (vegg) og Raw Concrete Grege (gulv), fra kr 499 pr. m², fra Tarkett.



SOV GODT: Nina og Eivor sengesett i flanell, kr 799, Bari pyntepute, kr 599, Georg pledd, kr 699, Basoon sidebord i lakkert askefiner, kr 599 og 799, og Lund bordlampe i lin, h 43 cm, kr 699, alt fra Bohus.

HØSTENS TRENDER

- Striper, ruter, grafiske trykk og motiver inspirert av naturen.
- Skulpturer, store vaser/krukker og rustikk keramikk er detaljer verdt å merke seg. Det samme med håndlagde og vevde veggbilder.
- Bølger, rysjer, riller og bouclé-stoff skaper fin struktur.
- Detaljer i sølv og krom er i vinden, det er også mørkt og lunt treverk.
- Lamper brukes mer og mer som dekor, og ikke bare som et funksjonelt element. Innred gjerne med flere små og opp-ladbare, som kan flyttes rundt etter behov.
- Se opp for historiske tapeter og en ny nostalgibølge. Tenk gjenbruk, tidløse klassikere, arvegods og antikke elementer.
- Personlige hjem, å dyrke sin egen stil og skape harmoniske, gode rom hvor vi kan oss føles trygge, blir stadig viktigere.
- Den evig aktuelle nordiske stilen med lyst/gyllent treverk, naturmaterialer, kremfarger og beige- og bruntoner fortsetter.
- Det gjør også dempede grønne kulører, varme bruntoner og dype nyanser av rødt og støvet rosa, samt noe innslag av blått.



NORDISK NATUR: Den nordiske stilen fortsetter. Vase Lilly, kr 199, Karbi taklampe, kr 599, Elsaform ullpledd, kr 399, og putetrekk, fra kr 80, alt fra Rusta.

RYSJER: Ina putetrekk i bomull med striper, kr 495, Broste Copenhagen.



GRØNN NOSTALGI: I Jotun Ladys nye fargekart for 2026 som nylig ble lansert, finner vi denne behagelige fargen, Seaweed Green, som står fint til gamle tremøbler.

Herlig høstgenser

Dette er en lettstrikket genser med et stort, geometrisk mønster i mykt og deilig garn. Midt i trendbildet!

DESIGN OG FOTO: House of Yarn

APRILIA GENSER

Størrelser: XXS (XS–S) M (L–XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 101 (119) 139 cm

Hel lengde midt foran: ca. 52 (54) 57 cm

Ermelengde: ca. 45 (44) 43 cm eller ønsket lengde

Garn: Kidsilk Erle (56 % mohair, 26 % silke, 18 % ull, 50 g = ca. 325 m) fra House of Yarn

Garnmengde/farger:

Farge 1: Jadegrønn (9047) 4 (5) 5 nøster

Farge 2: Hvit (0010) 2 nøster alle str

Farge 3: Brun (1785) 1 (2) 2 nøster

Veil. pinner: Rundp og strøppep nr. 3½ og 4½

Strikkefasthet: 18 m x 23 omg glattstrikk og mønster på p nr. 4½ = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Genseren strikkes rundt opp til ermeåpningene i glattstrikk med mønster etter diagram. Delene settes sammen på én rundp, bærestykket formes i mønster med felling, og halskanten strikkes til slutt.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: House of Yarn, strikkehjelp@houseofyarn.no

BOLEN

Legg opp 210 (242) 288 m med farge 1 på p nr. 3½. Strikk 10 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr.

Skift til p nr. 4½ og strikk videre i glattstrikk. Samtidig, på 1. omg, felles 28 (28) 38 m jevnt fordelt = 182 (214) 250 m. Sett et merke i hver side med 91 (107) 125 m til for- og bakstykket. Når arb måler 22 (22) 24 cm, strikkes mønster etter diagr A. Beg med pil for valgt str i hver side. (Mønsteret vil ikke gå opp i sidene.)

Når diagr er slutt, felles 20 m av i hver side til ermehull (= 10 m på hver side av merkene) = 71 (87) 105 m til for- og bakstykket. Arb måler ca. 29 (29) 31 cm. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 48 (52) 56 m med farge 1 på p nr. 3½. Strikk 10 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr.

Skift til p nr. 4½ og strikk videre i glattstrikk, samtidig som det på 1. omg felles 1 m = 47 (51) 55 m. Sett et merke rundt første og siste m (= merke-m).

Når arb måler 11 cm, økes 1 m på hver side av merke-m ved å øke 1 h før merke-m og øke 1 v etter merke-m. Gjenta

økningene på hver 2½. (2.) 1½. cm i alt 11 (13) 17 ggr = 69 (77) 89 m. Samtidig, når arb måler ca. 38 (37) 36 cm, strikkes mønster etter diagr A. Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. De økte m strikkes med i mønsteret etter hvert. På siste omg i diagr felles 20 (20) 26 m av midt under ermet (= merke-m + 9 (9) 12 m på hver side) = 49 (57) 63 m. Strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på p nr. 4½ = 240 (288) 336 m. Strikk mønster etter diagr B. Pass på at mønsteret fra bolen/ermene stemmer videre på bolen, og forskyv gjerne omg-beg noe for å begynne med helt diagr. Når diagr er slutt, er det 90 (96) 104 m.

HALSKANT

= 90 (96) 104 m. Skift til p nr. 3½ og strikk 8 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr med farge 1. Fell av med r og vr m. Brett halskanten dobbel mot vran-gen, og sy til.

MONTERING

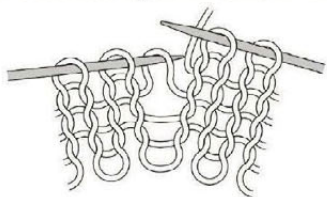
Sy sammen under ermene.



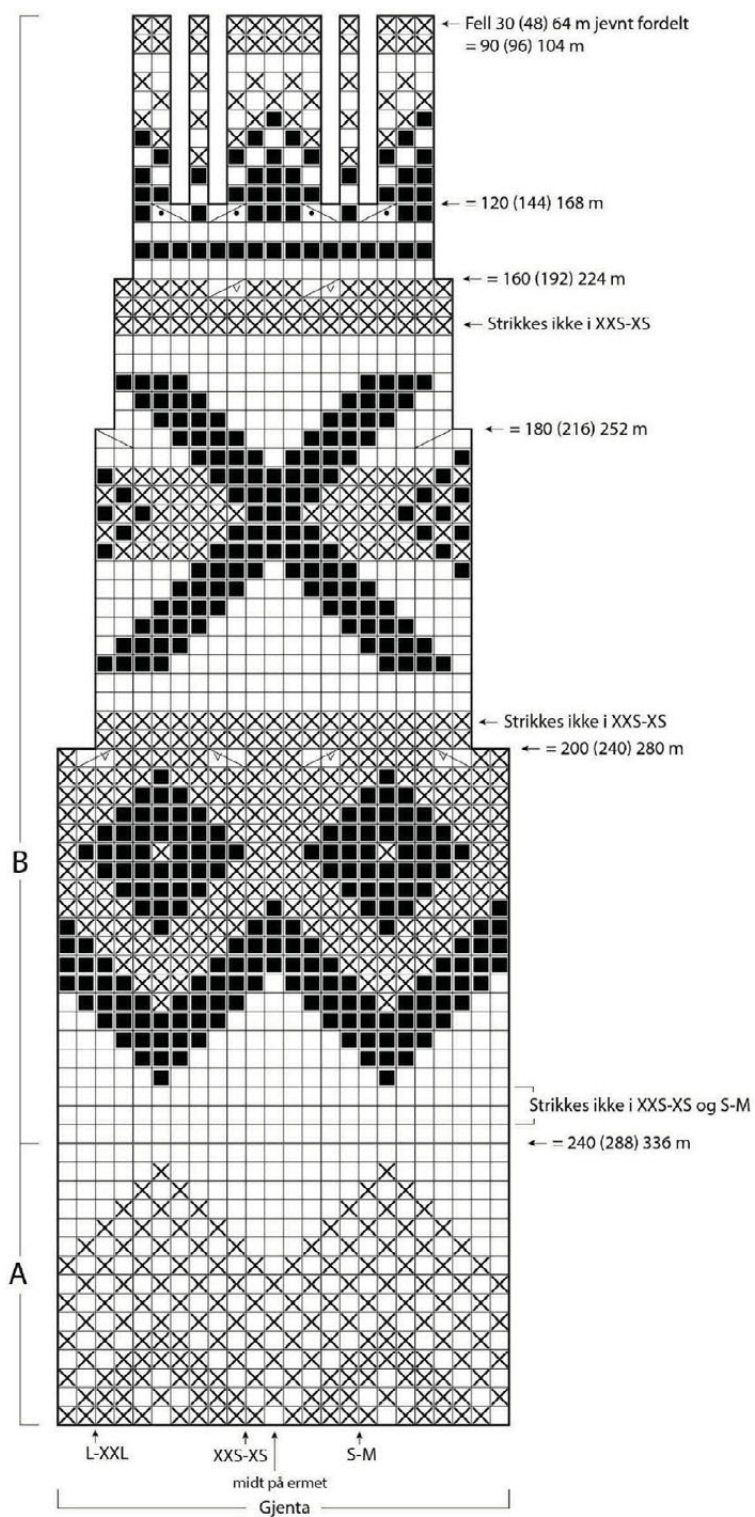
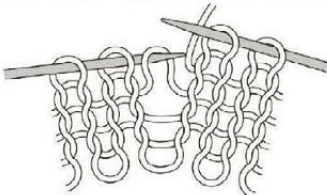


ØK 1 H OG 1 V

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



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



☒ Farge 1

☐ Farge 2

■ Farge 3

☒ 2 vridd r sammen med farge 1

☒ 2 r sammen med farge 1

☒ 2 vridd r sammen med farge 2

☒ 2 r sammen med farge 2

☒ 2 vridd r sammen med farge 3

☒ 2 r sammen med farge 3



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

TILBUD TIL DEG!

Få inspirasjon og kreative impulser

Nå får du 8 utgaver av

Boligdrøm

+ 2 stk Slåpeblom-kopper fra Wik & Walsøe for kun kr 349*

*Porto kr 49 for utsendelse av gaven

**Bestill på SMS:
Send BD40 til 2205**

Totalverdi:

1771 kr



SE HVOR MYE DU SPARER:

8 utgaver av Boligdrøm i butikk:	kr 872
Verdi gave:	kr 899
Totalverdi:	kr 1771
Din pris:	kr 349*

Du sparer: **kr 1422**

*+ 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 kr 488 for 8 utgaver.



Til en kald skulder

Et mykt sjal i eksklusivt kasjmirgarn er deilig å legge rundt skuldrene på en kjølig høstdag. Den smarte splitten gjør at du slipper å knyte det.

DESIGN OG FOTO: Lana Grossa

TREKANTET SJAL MED SPLITT

Størrelse: One size

Plaggets mål:

Lengde: 108 cm

Bredde: 70 cm (målt på det bredeste, over spissen)

Garn: Cashmere 16 Fine fra Lana Grossa (80 % merinoull ekstra fin, 10 % kasjmir, 10 % polyamid, 50 g = ca. 320 m)

Garnmengde: 200 g kamel (farge 45)

Veil. pinner: Rundp nr. 4½

Strikkefasthet: 27 m og 40 p glattstrikk på p nr. 4½ = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Sjalet strikkes frem og tilbake på tvers, fra høyre mot venstre i glattstrikk med dobbel kantmaske, økninger og fellinger på retten. Midtpartiet deles for splitt og strikkes i to deler før de samles igjen.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (Modell 7 fra Tücher & Co. no. 9) og garn: Lana Grossa, office@filati.no eller filati.no

TEKNIKKER

Glattstrikk: Strikk r på retten og vr på vrangen

Dobbel kantm:

P 1: Ta 1. m vr løs av med tråden foran m, 1 r. På slutten av p: Ta nest siste m vr løs av med tråden foran m, 1 r. Gjenta P 1 videre.

Dobbel kantm med løftem:

Retten: Dobbel kantm, 1 løftem, 1 vr, 1 løftem, strikk alle m r, avslutt p med 1 løftem, 1 vr, 1 løftem, dobbel kantm.

Vrangen: Dobbel kantm, 1 vr, 1 r, strikk alle m vr, avslutt p med 1 r, 1 vr, dobbel kantm

SJAL

Legg opp 3 m og strikk i glattstrikk. For sjalets skrå kanter, øk 1 m (strikk 1 vridd r i linken mellom m) bare på høyre side på hver rettp etter den doble kantm og løftem. Begynn fellingene når det er 193 m på p. På høyre side: Fell 1 m rett etter løftem på hver rettp ved å strikke 1 r og trekke den løse m over. Gjenta til det er 101 m igjen.

SPLITT

Fell ytterligere 1 m og strikk videre i glattstrikk. Strikk m 49 og 50 som dobbel kantm, snu. Strikk nå to deler hver for seg med fellinger på hver rettp i 7 cm (30 p).

Strikk deretter venstre side i glattstrikk med dobbel kantm over m 51 og 52, uten fellinger. Etter 7 cm, strikk videre over alle m og fell 1 m på hver rettp til det er 3 m igjen. Fell av.

MONTERING

Sy fast trådene. Strekk sjalet, fukt lett og la det tørke.

GARN TIPS!

Cashmere 16 Fine er et kabelspunnet ullgarn som kan kjøpes på filati.no. Det fins i 36 farger, flere av dem i myk melering. Du kan selvsagt bruke annet garn i samme strikkefasthet.



Slik det var før

Hadde Petter en kvinne han møtte i skjul? Oda hadde tviholdt i troen på at han ikke var den typen. Det var naivt, for hvordan var typen som bedrev utroskap egentlig?

NOVELLE AV: Guri B. Hagen ILLUSTRERT AV: NTB



Etter lange dager med sol, gikk vinden stille over til sørøst. Om kvelden startet det å regne og Oda våknet om natten og hørte hvordan styrtregnet trommet mot hyttetaket. Hun sovnet igjen og våknet etter et par timer, tok på badekåpen og listet seg ut på verandaen og kikket ut. Det regnet ikke lenger, men bakken var gjennomvåt og mørk. Grålysningen var vakker med lange, parallelle regnskyer som toget frem over himme-

len og havet var mørkegrønt med hvite skumdotter. Hele naturen glinset av regndråper. Det ville gjøre godt for blomstene, frukttrærne og buskene.

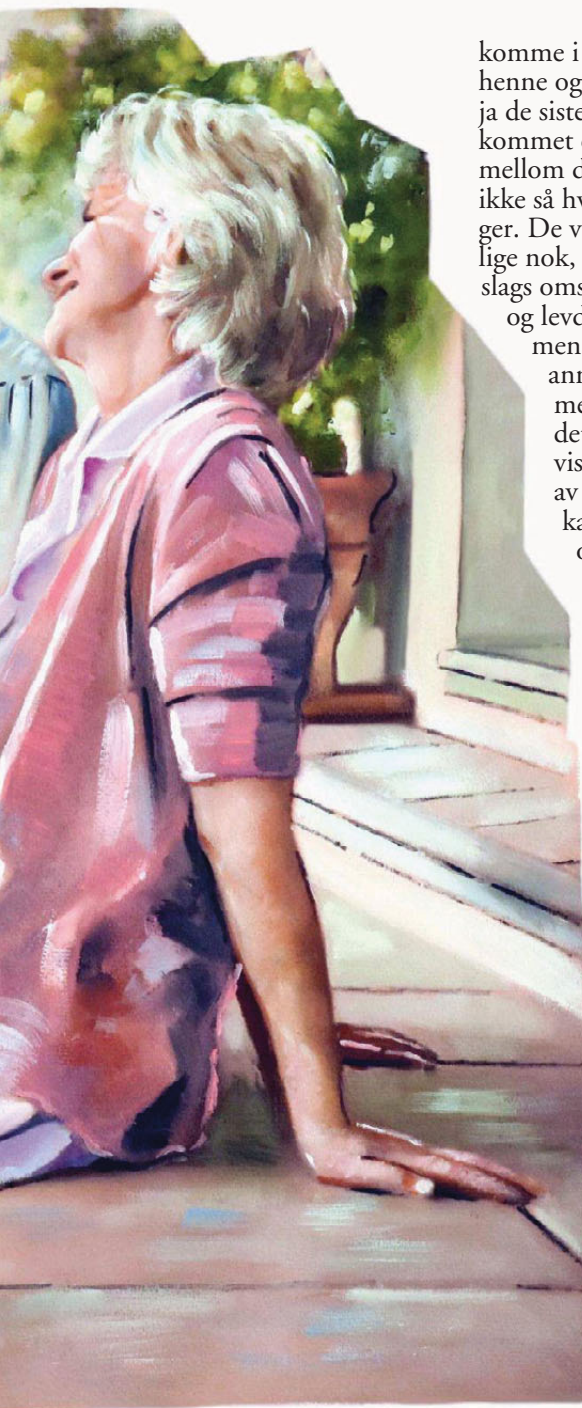
Oda listet seg ut i kjøkkenet, kokte kaffe og tok kruset med til verandaen. Hun krøp opp i kurvstolen, og la pleddet over de nakne bena. Alt var stille, men lyttet hun litt ekstra hørte hun småfuglene som skvaldret i buskene og langt ute en måke som skrek.

Petter sov, og sønnene dro

for tre dager siden, de skulle ha en siste ferieuke i fjellet med venner. De var blitt voksne, guttene, grodd dem langt over hodet, og når de snakket var de fulle av refleksjoner og sikre meninger. Ikke slik som da de var små og kom løpende andpustent med munnen full av ord som rant ut hulter til bulter og måtte deles med mamma på sekundet. Det var tomt etter dem, samtalene, ertingen, latteren og rotet forsvant, selv små ting hun irriterte seg over savnet hun

nå. Oda lukket øynene og så dem for seg den gangen da de var små. Håret som ble lyst som korn, ryggene gyllenbrune der de lå langflate på brygga og fisket krabber. De små skitne nevene som plukket villbringebær i kratet og måtte ha pannekaker til middag. Hun svelget, alle disse gode minnene.

Det var en tid for alt, nå fikk hun tenke med takknemlighet på at de var unge menn med studier og god tro på fremtiden. Kanskje ville hun en gang få barne-



komme i bevegelse mellom henne og Petter. I lang tid, ja de siste månedene var det kommet en slags avstand mellom dem som om de ikke så hverandre klart lenger. De var høflige og vennlige nok, hadde vel også en slags omsorg for hverandre og levde der side ved side, men uten å vente noe annet, uten å ville noe med hverandre. Var det sånn at når man visste om det meste, av gode og dårlige karaktertrekk, uvaner og gamle mønstre, så forsvant samtidig nysgjerrigheten på hverandre slik at alt ble flatt og kjedelig.

Det føltes som om alle fremtidsdrømmer, all lidenskap var borte. I alle fall umulig å få øye på. Det var muligens en felles resignasjon, uten at de var blitt enige eller hadde snakket om det. Men hun ville ikke ha det sånn. Hun ville ha liv, energi, samtaler, elskov og krangler, ja selv det siste var bedre enn det brakkvannet hun kavet i og som snart trakk henne under.

barn som hun kunne steke pannekaker til. Foreløpig hadde sønnene det helt fint med studiene, hyblene, vennene og det svingende og uforpliktende livet. Hun misunte dem den ungdommelig iveren og entusiasmen. I hennes liv var det ikke all verdens glede for tiden, det var kommet et savn som bredde seg i henne. Det var ikke bare det tomme redet, det hadde hun vent seg til.

Noe måtte skje snart, tenkte hun og følte et sug under brystbenet. Noe måtte

Hun bestemte seg for å ha en samtale med Petter i kveld. Rett og slett spørre hva som var i veien, eller hva han tenkte om dette? Han måtte jo ha følt det samme. De tre ukene, de hadde vært her på hytta, bortsett fra da guttene var her, hadde han brukt tiden til å være i kajakken eller ute i båten for å sette garn og om kveldene så han på TV eller fordypet seg i en bok. Mens hun, ja hva hadde hun egentlig gjort, bortsett fra å

tenke? Lage mat, beskjære buskene, hun hadde oljet utemøblene og øst den lille båten. Men det var ikke sånn det skulle være. Det var ikke sånn de hadde det før. Da var de ivrige, snakket i munnen på hverandre, spilte spill om kveldene og lå med armene rundt hverandre infiltrert til de sovnet. Og visst kunne de krangle, være uenige så busta føyk, men de hadde en avtale, den at solen ikke skulle gå ned over deres vrede. Det hadde de klart til nå. Men nå var det ingenting å be om unnskyldning for lenger, det var ingen krangler, men stillstand og rett og slett drepande kjedelig. I kveld skulle hun spørre rett ut om hun kjedet ham, om han hadde truffet en annen, eller hva som var i veien, og hvis ikke noe av dette var riktig, måtte hun være modig nok til å fortelle at han kjedet i alle fall henne slik som han oppførte seg nå.

Hun så Petter gå i boksershortsen mot det lille huset. Hytta var primitiv og de ville ha det sånn, helt annerledes enn komforten i byen. Dusjen hang i et furutre, ledningen lå i sola hele dagen og forsynte dem med lunkent vann om kvelden. Det var fint å leve enkelt her hvor de på et vis eide tiden. Og denne dusjen hadde vært dem til stor glede, de lauset hverandre som de kalte det. Vasket og såpet hverandre inn, strøk en kjærlig hånd over solmettede rygger og satt på det lille berget og lot seg tørke av aftensolen.

Petter kom ut på verandaen.

– Blir du med og tar en morgendukket? Oda reiste seg fra stolen og smilte til ham. – Jeg kan ta med termosene og morgenkaffen. Det er varmt i sjøen og det har sluttet å regne.

– Nei, jeg tar avisen og kaffen her, været er ikke av det beste.

Han ristet lett på hodet.

Hun kjente at det sved i halsen,

det å ta en morgendukket hadde vært noe de begge elsket, de hadde badet i all slags vær. Og om det regnet så hadde de det lille båtuset nede ved brygga hvor de la badekåpene, håndklær og hadde kaffekrus hengende på rustne spikre.

Oda gikk raskt nedover stien, blunket og kjente tårene stå i øynene, synet ble grumset og hun holdt på å miste balansen på et par sleipe steiner. Det virket så avvisende dette neiet til Petter, som med alt det andre hun foreslo, som om ingenting var all right mer. Hun slapp badekåpen på gulvet og gikk ut på brygga, klatret ned badestigen og kastet seg uti. Vannet var lunkent, og føltes som en kjempekle. Hun svømte med kraftige tak utover og kjente duften og smaken av ramsalt sjø.

Det å være i vann hadde alltid en beroligende effekt på henne. Kanskje var det helt naturlig og noe gjenkjennelig for de fleste. Det var i vann vi alle startet trygt og beskyttet i mors liv. Oda dukket, svømte med kraftige tak mot havbunnen, den hvite sanden var riflet i de vakreste mønstre, store tangklyser og sjøgress svalet som grønnbrune vifter der nede. Det trykket i brystet, hun pustet ut så vannet boblet, sparket fra og kom til overflaten og la på svøm inn. Hun klatret opp og la seg rett ut på brygga. Lukket øynene og kjente den gode følelsen i kroppen som alltid etter en fysisk anstrengelse. Vinden hadde blåst skyene nordover og himmelen var høy og blå igjen. Hun

gikk i båthuset etter håndklærne og satt på den lille benken utenfor og tørket seg.

Det var noe hun ikke forsto og som hun ikke kunne holde ut særlig lenger. Hun

les som om det var siste sjanse til et mer spennende liv og forhold.

Eller var Petter rett og slett depriment og sliten, kanskje en sen midtlivskrise. Hun måtte få svaret i etter-

«Vi var enige en gang om å ikke ha hemmeligheter for hverandre ...»

følte seg avvist, var kald og ensom i tosomheten. Det var alltid bedre når sønnene var der, da merket hun det ikke så godt, da kjente hun på den gode følelsen av å være en familie igjen. Ikke før var de reist, så var stillheten der, ikke den gode, men den tause som hun ikke mestret.

Det var lenge siden hun hadde sovnet inntil brystet til Petter og snust i halsgropen hans. Nå leste de, slukket lyset, sa høflig god natt og sovnet med ryggen mot hver sin vegg. Det rant et par tårer. En tanke kom, en tanke som hadde surret ofte og som hun hadde slått bort, nå var den tilbake like påtrengende som en flue. Hadde Petter en annen, en kvinne han møtte der ute? Var hun blitt en slik kvinne som ikke så. Som ikke ville se. Men hun hadde tviholdt i at han ikke var den typen. Det var naivt, hvordan var typen som bedrev utroskap egentlig? De var av alle slag, det visste hun godt. Det hadde mange i venne- og bekjentskapskretsen vist dem. Og de var i en farlig alder, denne alderen hvor man fortsatt kan føle seg ung og vital og ha motet og lysten på noe nytt.

For enkelte kunne det kanskje fø-

middag. Sannheten var alltid bedre for henne enn usikkerheten, den hadde hun aldri klart å hankses med.

Hun stekte makkrell til middag, hadde dill på nypotetene, laget agurksalat og satte rømme på bordet. Petter spiste med god appetitt. Hun løftet vinglasset og skålte mot ham. Han løftet sitt, så henne et øyeblikk inn i øynene før han slo blikket ned. En skygge la seg over ansiktet hans. Hun så et glimt av noe sårt i øynene, eller en skam.

Han reiste seg fra bordet og stolen skrapet. Skuldrene hans lutet. Han vred hodet, takket for maten og sa noe om at det var godt. Så gikk han i kjøkkenet for å vaske opp. Hun lot ham være alene, de hadde en regel at den som stelte middag skulle slippe oppvasken. Hun kokte kaffe, fant noen kjeks og bar brettet ut på verandaen.

Han kom ut og dumpet ned i kurvstolen som knirket.

– Vi må snakke, sa hun. Han rettet hodet og så redd på henne. Det var de tre ordene han fryktet mest. Han hørte på stemmen hennes at det var noe alvorlig og som ofte tidligere hadde ført til uoverensstemmelser, krangel og gråt.

– Har du fått deg en elskerinne?

Han så himmelfallende ut og ristet hardnakket på hodet.

Tok brillene av.

– Hva er det for slags spørsmål, stotret han. – Trodde du kjente meg bedre.

– Men meg er du i alle fall ikke interessert i, det har jeg forstått. Hva feiler det deg egentlig?

– Det ... Han rensket stemmen. – Det ...

– Hva? Stemmen til Oda steg. – Er du syk?

Han ristet på hodet.

– Eller, jeg er trist og depriment.

– Men hva utløste den?

– Corona.

– Corona, men vi har jo overholdt alle regler, vasket hender, holdt avstand, hatt hjemmekontor, hallo har du testet deg?

Han ristet på hodet.

– Det er en konsekvens av Corona. Jeg er ikke smittet, men jeg har mistet jobben, hele avdelingen skal legges ned.

Oda stirret. Blunket. Dette var umulig å forstå. Hva hadde han gjort når hun trodde han satt på hjemmekontoret og jobbet, eller var ute og gikk lange turer.

– Og jeg var ikke verdt å fortelle det til? Stemmen var sår.

Han slo hendene over ansiktet.

– Det føltes skammelig og vondt, sa han grøtet. – Jeg trodde jeg ville få en ny stilling snart, derfor. Jeg har søkt i tre måneder og det ser ikke slik ut. Han gråt, skuldrene ristet og tårene rant mellom hendene hans.

Oda stirret. Det var et svik at han ikke hadde fortalt henne om dette. Det var en lettelse at hun forsto at sannheten var mindre vond enn alle hennes tanker og forestillinger. Hun reiste seg, stakk et stykke tørkerull inn i hånden hans mens hun holdt hodet hans godt mot brystet sitt.

– Elskede Petter, hva har man en livsledsager for? Egentlig er jeg rasende på deg, tenk å være så stolt. Vi var enige en gang om å ikke ha hemmeligheter for hverandre. Hvorfor?

– Jeg ville ikke skuffe deg. Du er så flink, så suveren og sikker i alt du gjør, og jeg følte meg som en tufs. Jeg bekymret meg for økonomien og lånene. Den ene dagen gikk etter den andre. Og jeg var sikker på at jeg snart skulle være i ny stilling og da skulle jeg fortelle deg.

– Du vet det at å dele en sorg halverer den.

– Ja, jeg har hatt det jævlige alene med dette. Jeg er ikke stolt.

– Nei, det har du ingen grunn til å være. Ikke fordi du mistet jobben, det har jo mange gjort i disse tider, men at du ikke fortalte, det har gjort vondt. Jeg har forstått at det har vært noe med deg, jeg har lurt på om du hadde en annen, om du ville skilles, slike hemmeligheter ødelegger mer enn vi kanskje tror.

– Skilles fra deg? Aldri, men jeg trodde kanskje at jeg ikke ville være mann nok for deg, derfor trakk jeg meg tilbake.

– Og det har vært ensomt og vondt. Såret meg veldig. Forstår du.

– Ja. Han reiste seg opp, trakk Oda inntil seg. – Aldri skal jeg ha en hemmelighet for deg og jeg lover at jeg snart er i jobb igjen.

– Det er vanskelige tider, men sammen, Petter, klarer vi det meste.

Sola stakk inn på verandaen. Oda kikket ut. Himmelen var høy og blå igjen.

– Det ble ingen morgendukkert på deg, skal vi ta med oss badetøy og kaffen og gå ned på brygga? Sola skinner der ute.

– Ja, han kysset henne på pannen og gikk med raske skritt ut av verandaen. Hun så etter ham, nakken hadde reist seg og skuldrene lutet ikke lenger. Det var tydelig at den tyngste bora var løftet av. Hun var lei seg for at han ikke hadde betrodd henne, men nå skulle de stå sammen om å klare dette. Slik de hadde gjort i alle år tidligere. •

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

♦ GENSERE ♦ JAKKER ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HALSER ♦ VEST

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

SEND HS25

TIL 2205

Kr 129 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Høststrikk» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

LOKKES AV FILM- OG TV-SERIER

Ferie i filmens **FOTSPOR**

Har du hørt ordet «set-jetting»? Det betyr å reise i fotsporene til kjente filmer og TV-serier. Slik Norsk Ukeblad har fått gleden av i England, som satser sterkt på filmturisme. Det får deg til å oppleve reisemål du ellers kanskje ikke hadde vurdert.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay

FOTO: Lykke Celine Winther-Bay, Bjørn Moholdt, Anastasia Ustenikova, Alex Bailey / Universal Pictures, Colin Hawkins, nicksmithphotography, Liam Daniel/NETFLIX

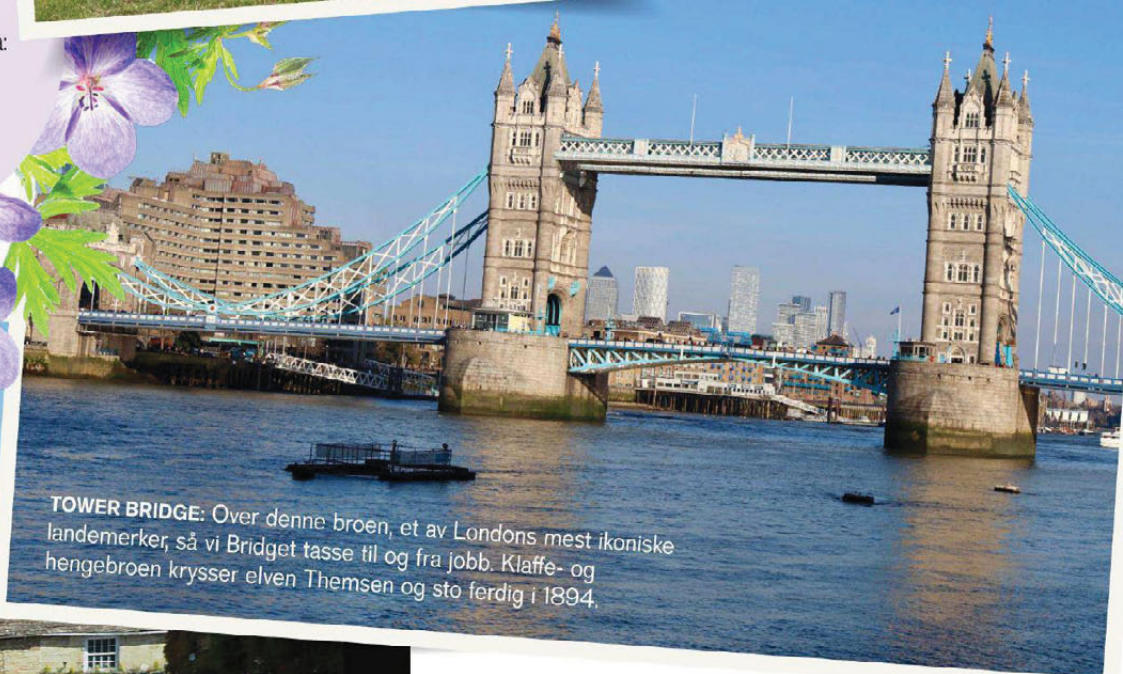


SE DET BESTE!

For mer inspirasjon om
fildturisme i Storbritannia:
britmoviestours.com,
gocotswolds.co.uk,
visitbath.co.uk og
visitbritain.com.



MAMMA: Her er Bridget sammen med barna Billy og Mabel. I den nyeste filmen, «Mad about the boy», har hun blitt enke.



TOWER BRIDGE: Over denne broen, et av Londons mest ikoniske landemerker, så vi Bridget tasse til og fra jobb. Klaffe- og hengebroen krysser elven Themsen og sto ferdig i 1894.



STANDSMESSIG: Bridget og lurendreieren Daniel Cleaver (Hugh Grant) tok landeveien fatt i en kabriolet. Det samme kan du gjøre. Denne Bentylen og andre veteranbilder leies ut med og uten sjåfør. Her tar spanske Lorena rollen som Bridget Jones under et stopp i den lille landsbyen Burford i Cotswolds.

Inspirert av Bridgets blå suppe

Husker du da Bridget inviterte venne sine hjem på middag i «Bridget Jones Diary» i 2011. Det er en minneverdig scene. Hun skulle lage en purresuppe til forrett, men binder ved et uhell sammen purreløken med blå hyssing. Og den farger suppen blå. Noe som fører til komiske reaksjoner fra gjestene. Scenen er en av de mest ikoniske. Den illustrerer Bridgets klønete, men herlige natur.

I det som i filmen var karakterens leilighet, plassert over puben The Globe Tavern midt i Borough Market, er det i dag en thailandsk barbecue-restaurant, Khao Bird. Den er inspirert av nattmarkedene i Chiang Mai. På menyen finner du passende nok en blå suppe-cocktail laget på vodka, kokos og lime, en åpenbar referanse til Bridgets mislykkede matrett – bare langt bedre. Er du kjøttetende er det mange deilige thairetter på

menyen, som *gai yang*, marinert kylling, og *khao soi*, karri og nudler. Her sitter du tett, med bordene klemte inntil hverandre i det som en gang var stuen til Bridget – intimt, uformelt og overraskende hjemmekoselig. Rommet er fullt av liv, latter og varme. Det føles nesten som om den livlige Bridget selv fortsatt bodde her. Det er noe ved atmosfæren som speiler henne: En smule kaotisk, men oppriktig, sjarmerende og ekte.

Hvis du liker serien om Bridget Jones, bør du dra til Bedale Street 8. Kanskje har du også sett den nyeste filmen, «Mad about the boy»? Det er fascinerende hvordan film og virkelighet smelter sammen. Når du først er der, bør du selvsagt oppleve nærområdet. Det er rikt på filmhistorie så vel som mye annet. Se mer under Borough Market.



FARGERIK: Denne karen er langt fra den eneste fargeklatten du kommer til å oppleve i livlige Borough Market. Det er mer enn et sted å handle. Det er et viktig kultursted.

MATMARKED: Det bugner av mat på Borough Market. Valgene er så mange at du garantert blir mett.



Bugnende Borough Market

Det tettepakkede markedet fungerer som bakteppe for flere scener som illustrerer Bridgets liv i London. Vi ser henne blant annet gå gjennom markedet etter å ha oppdaget at Daniel (Hugh Grant) er utro. Matmarkedet er et av byens eldste og mest livlige. Det har røtter tilbake til 1100-tallet. Med over 100 boder byr det på alt fra britiske spesialiteter til internasjonale delikatesser. Det er et paradys for matelskere. Hva med iskrem laget av geitemelk på Greedy Goat? Ypperlig for laktoseintolerante. Eller Bread Ahead, kjent for sine luftige, fylt-til-randen doughnuts og bakekurs. Lyst på pasta? Padella er kjent for sine ferske varer.

Mange av selgerne lager produktene selv og deler gjerne sine historier. I en periode på

1700-tallet ble faktisk markedet lagt ned fordi det var altfor folksomt og uregulert. Dagens versjon er mer organisert – men heldigvis like livlig. Det lett å forstå hvorfor både filmskapere og matelskere vender tilbake hit. Borough Market er ikke bare kulisser – det har karakter.

Stikk innom Stoney Street, sett i Bridget Jones, men ble også brukt som inngangen til «Den Lekke Hekskjel» i Harry Potter.

Southwark Cathedral er en vakker katedral rett ved markedet, verdt et besøk.

Tower Bridge er den broen vi ofte ser Bridget krysse på vei til og fra jobb.

Velg deg en guidet vandring. Turene gir innsikt i filmens produksjon, og du kan posere ved kjente steder.

Historiske Highclere Castle

Elsket du som oss «Downton Abbey»? Et av Storbritannias mest berømte steder for opptak av film og et svært populært reisemål er *Highclere Castle* i Hampshire. Rundt halvannen time med bil eller tog vest for London. Slottet var selve kjernen i serien «Downton Abbey». I virkeligheten er det hjemmet til den 8. jarlen av Carnarvon og hans grevinne. Slottet har vært i familiens eie siden 1679. Det er bygget i viktoriansk nygotisk stil. Arkitekten var den samme som tegnet Houses of Parliament, Sir Charles Barry. Når familien

trekker seg tilbake om sommeren, og ved spesielle anledninger som jul og påske, er det fantastiske slottet – med hele 300 rom – ditt. Få med deg den egyptiske utstillingen som hedrer den 5. jarlens rolle i oppdagelsen av Tutankhamons grav. Den 5000 mål store parken bør også nytes. Hva med en omvisning med Downtown-tema? Det finnes flere guide turer å velge mellom. Visste du forresten at tjenerkvartalet og kjøkkenet ikke ble filmet på slottet? Highclere Castle er en unik kombinasjon av historie, kultur og natur. Et must for fans av «Downton Abbey». highclerecastle.co.uk.

Området rundt byr på mye.

• Sandham Memorial

Chapel: Et lite kapell kjent for Stanley Spencers veggmalier.

• **Watership Down:** Blendende vakker natur kjent fra Richards Adams' roman.

• **Wallbury Hill:** Det høyeste punktet i Sørøst-England, ideelt for fotturer.

• **Donnington Castle:** Ruiner av et middelalderstott med panoramautsikt.



REISE

HIGHCLERE CASTLE: Her bys du på langt mer enn omvisning på et fantastisk slott i Newbury, England. Kos deg med mat og drikke, møt nye mennesker og gå på oppdagelsesferd i nærmiljøet.



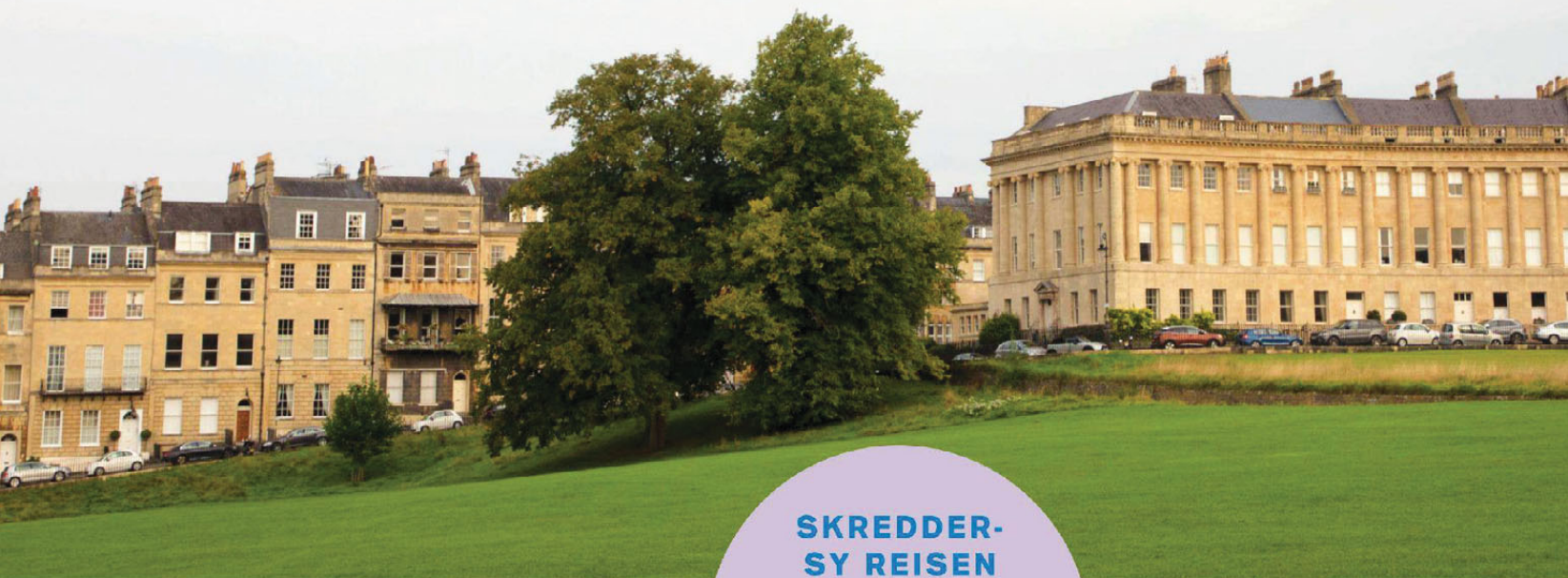
FILMTURISME

Mer enn ni av ti turister som reiser til Storbritannia, ønsker å besøke et sted de har sett på TV eller film. Det viser en ny undersøkelse gjort av VisitBritain.



BALLONGFERD: Unn deg en opplevelse med luftballong over Bath. Her svever du over hjemmet til filmens familie Featherington i Bath. flyawayballooning.co.uk

nicksmithphotography.com



SKREDDER- SY REISEN

«Starring GREAT Britain», en ny nettside viet til TV og film, hjelper deg å skreddersy reisen. visitbritain.com/en/things-to-do/film-tv

Romantiske Chatsworth House

Hvis du liker Jane Austens bøker, bør du reise til Derbyshire. Der venter Mr. Darcys engelske landskapsidyll fra filmatiseringen av «Stolthet og fordom», 2005. Chatsworth House er en storslått herregård, en av Englands mest imponerende. I filmen blir den kalt Pemberley og er den rike Mr. Darcys hjem, spilt av Matthew Macfadyen. Keira Knightley spiller kvinnen han forelsker seg i, Elizabeth Bennet.

Stedet har omfattende samlinger med kunst, en eventyrlig hage og en fabelaktig utsikt. Her kan du drømme deg bort. Du får en ekte opplevelse av britisk aristokratisk liv. Eiendommen er omgitt av Peak District nasjonalpark. En guidet tur vil gi innsikt

i familiens og slottets historie.

Du vil gjenkjenne flere steder fra filmen, som Chatsworths Painted Hall, hvor Elizabeth Bennet og hennes onkel og tante var på omvisning. Sculpture Garden er scenen hvor hun ser bysten av Mr. Darcy og hører husfruen beskrive hans gode egenskaper. Bysten er utstilt i Chatsworths butikk. Den flotte herregården ligger i hjertet av Peak District, et område kjent for sjeldent vakker natur og mange kulturelle attraksjoner. Se også:

• **Haddon Hall:** Et vakkert middelalderstlott som var med i «Stolthet og fordom».



Lykke Celine Wintgar-Ray

BRIDGERTONS: Familien Bridgertons hus i Netflix-serien er Ranger's House i Greenwich, London. En elegant georgiansk villa. Familien Featheringtons hjem ble filmet i Bath, No. 1 Royal Crescent.

Bath og Bridgerton

Idylliske Bath er et smykke av en by, kjent for sin vakre georgianske arkitektur. En populær destinasjon for film- og TV-produksjoner, spesielt for periodedramaer som Netflix-serien «Bridgerton». Her vil du oppleve filmens verden i virkeligheten.

Royal Crescent er en halvmåneformet rekke med hus som ofte vises i serien. Nummer én i rekken ble brukt som eksteriør til familien Featheringtons hjem. I dag er det et museum som gir innsikt i georgiansk livsstil. Denne rekken av hus fra 1700-tallet

var bakteppe for mange scener i Bridgerton.

Holburne Museum tjente som Lady Danburys residens. Museet huser en omfattende kunstsamling og ligger i enden av denne imponerende Great Pulteney Street.

Abby Green var stedet for den fiktive motebutikken Modeste. I dag kan du nyte en kopp te på en av de lokale kafeene på det sjarmerende torget.

Mange av de storslåtte ballene ble filmet på elegante Bath Assembly Rooms. Bygningen er et prakteksempel på georgiansk arkitektur.

Bridgerton Walking Tour: En guidet tur som tar deg med til de fleste kjente innspillingsstedene fra serien, ledsaget av musikk og spennende historier fra filmingen.

In & Beyond Bath Tours: Gir en dypere forståelse av byens historie og dens rolle i film og TV.

Du bør heller ikke gå glipp av: Romerske bad. I Bath finner du et av de best bevarte badeanleggene i verden.

The Jane Austen Centre: Lær om forfatterens liv og arbeid.

• **Monsal Trail:** Super sykkel- og tursti langs en nedlagt jernbanelinje.

• **Bakewell:** Sjarmerende markedsby berømt for sin pudding.

• **Doverdale:** Kalksteinsklipper og elven Dove. Nevnt i Janes bøker.

Herregården finnes halvannen time med bil nord for London. chatsworth.org

UNIK OPPLEVELSE: Hvis du tar turen til Bath må du ikke gå glippe av de romerske badene. De ble bygget rundt år 60–70 e.Kr. og er blant verdens best bevarte.

RONDANE

Sjarmerende

Nord-Gudbrandsdalen byr på hele seks nasjonalparker, Jotunheimen, Rondane, Dovrefjell-Sunndalsfjella, Dovre, Breheimen og Reinheimen. Og fem av dem har topper som rager mer enn 2000 meter over havet. Høvringen er et perfekt utgangspunkt hvis du vil oppleve fantastiske Rondane Nasjonalpark. Hit er det gode veiforbindelser året rundt. Du finner Høvringen bare en liten kjøretur unna Otta sentrum. Hva med å sove på en koselig fjellhytte? Høvringen Fjellstue er en av de eldste turistbedriftene i Rondane. Gjesteboene går helt tilbake til 1903.



AURLAND

Fine fotturer

Aurlandsdalen ligger på vestkysten av Norge. Dalen strekker seg fra Østerbø i nord til Aurland ved Aurlandsfjorden i sør. Den er kjent for sitt imponerende landskap med bratte fjellsider, frodige dalbunner og vakre fossefall, og er et populært område for turgåere. Den er lett tilgjengelige for turgåere, og det finnes flere stier og turmuligheter i området som gir deg muligheten til å utforske naturen. For eksempel turen fra bygda Bakka til Aurland sentrum, en flott tur som kan gjennomføres på en ettermiddag. Stien går langs gamle seterveier og gjennom frodige områder med gode muligheter for å ta bilder.

En av de beste tidene for å ta fotturer i Aurlandsdalen er om høsten, når landskapet er malt i varme farger av rødt, oransje og gult. Fargene er særlig intense fra slutten av september til tidlig oktober.

Hvis du ønsker å få mest mulig ut av turen, kan det være en god idé å delta på en guidet fototur. Flere selskaper i området tilbyr spesialiserte fototurer, hvor erfarne fotografer guider deltagerne til de beste utsiktspunktene og gir tips om kamerainnstillinger og komposisjon. En fin måte å bli kjent med dalen på.



Thomas Rasmus Skau



TROMSØ

Opp på fjellet

Tromsø Kabelbane, også kjent som Fjellheisen, er en kabelbane som tar besøkende fra Tromsø sentrum opp til Storsteinen, 421 meter over havet på Mount Tromsdalstinden. Kabelbanen er en av Tromsøs mest populære attraksjoner, og gir en fantastisk utsikt over byen, fjordene og de omkringliggende fjellene. Fra toppen kan du se Tromsøysund, Kvaløya, og det imponerende Lyngsalpenes fjellkjede. På toppen er det en restaurant hvor du kan nyte lokal mat og varme drikker – mens du beundrer utsikten. Om sommeren kan du gå korte turer på merkede stier fra toppen, og om vinteren er området ideelt for skigåing og turski.

SUNNHORDLAND

Fjordeventyr

Åkrafjorden er en av de vakreste fjordene i Sunnhordland, lengst sør i Vestland fylke. Fjorden er omtrent 32 kilometer lang, trang og dyp, og fjellsidene er svært steile. Området er hjem for flere imponerende fosser, som den berømte Langfossen. Den stuper fra 600 meters høyde og er en av de mest fotograferte fossene i Norge.



Fjord Norway

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 strikk spesialer, på Flipp for bare 29 kroner i måneden.



flipp

PS!

ER DU IKKE ABONNENT?

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

NESTE NUMMER I SALG 26. SEPTEMBER

Mye å glede
seg til!



Vakre evighetsblomster



Ingrid Våtevik (63)
**Jobber frivillig mot
mobbing i skolen**



Strikk nydelig genser



Deilig høstbakst

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset



I SALG
NÅ!

2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

32
oppskrifter



RUNASTRIKK
HELENE MOO

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.

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

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

STRIKK / Hekling / Mote / Trinn for trinn