

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

DE BLÅ SIDENE:
**Svindlet av
nettkjøresten**

Fru Timians favoritter

RASKE MIDDAGER



Stor helseeffekt!

TYGG DEG FRISK



**Mons kom hjem etter
tre år på rømmen**

Enkel og fin høststrikk

5 HERLIGE HØSTBYER



bc 004 47 UKEBLADER



Innhold

REPORTASJER

- 8** – Jeg vil ikke bare forsvinne, mamma!
- 13** Nyter «pensjonistlivet»
- 28** Derfor har vi «Norwegian arm»
- 48** Lesernes traumer gikk hardt innpå meg
- 54** Kom hjem etter tre år på rømmen
- 56** Livet etter Elvis

MAT

- 20** Lykkefangeren
- 22** Raskt og godt fra Fru Timian
- 26** Ukens lille søte

HELSE

- 30** Tygg deg friskere og smartere
- 34** Helsetips

LESELYST

- 36** Svindlet av nettkjæresten
- 38** Min mann er så utadvendt
- 40** Moden kjærlighet
- 42** Min hemmelige kjærlighetssorg
- 44** Jeg vil ikke lenger holdes skjult
- 70** Hvem er Wilhelm?

BOLIG

- 16** Rosafest i vinduskarmen
- 58** På rett plass

STRIKK

- 64** I fjordens farger
- 66** Myk baskerlue
- 68** Ribbestrikket lue

REISE

- 74** 5 herlige høstbyer
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

Nydelig høststrikk

26



Lag en fristende dessert

16



Skjønne rosa blomster



FORSIDEFOTO:

GETTY IMAGES
Foto: Øystein Westlie/
Bonnier, Drops Design,
Bjørn Moholdt,
Viking Garn, Privat

Stikk og lev livet!

Foto: Hinda Fahre

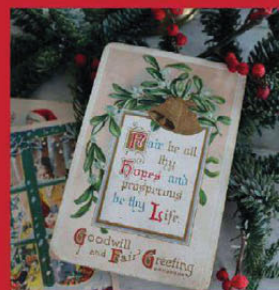
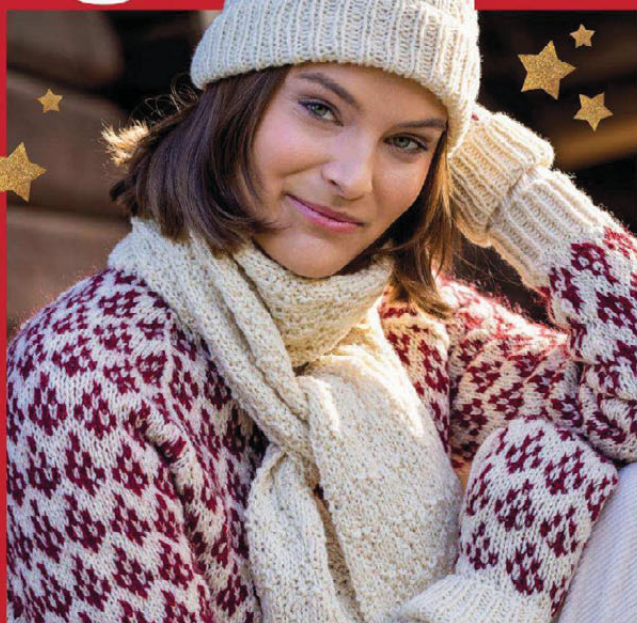
Vaksiner øker sjansen for at du kan fortsette som før.
Snakk med legen din om vaksiner til voksne.

fhi.no/voksenvaksinasjon



164 sider ekte julekos

ALT OM *julen* LAG DEN BESTE



Bestill på sms
**Send AOJ25
til 2205**

Kr. 129,- + 49,- i porto blir
trukket direkte via din telefon-
regning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.



juleblad fra **Ukeblad**

3 blader
til deg!

NORSK Ukeblad

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.no

På 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 1916 ½ år kr 1081
(pristillegg utenfor Norden)

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



story
house
EGMONT

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

Änglarna finns

De er elsket og hatet, hånet og genierklært. Men er det noe William Kristoffersen og Ole Ivars har vært mestere på, er det å få folk til å kose seg på dansegulvet i det ganske land.

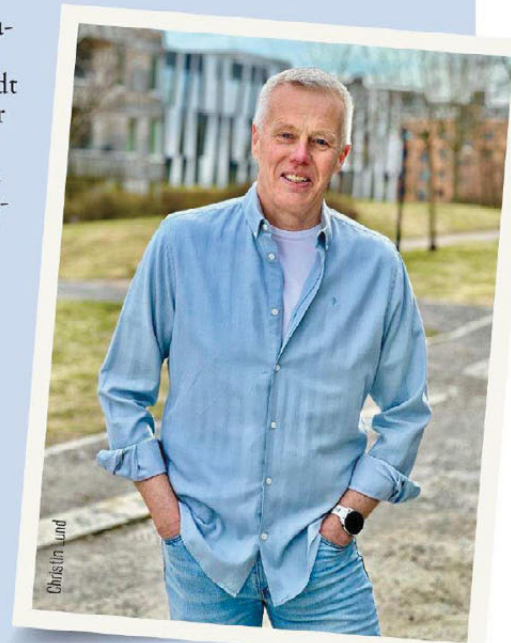
8 spellemannspriser, 37 studioalbum og jeg vet ikke hvor mange ganger «rundt ekvator» bussen deres har kjørt i William Kristoffersens 41 år i Ole Ivars. Nå kan 73-åringen så utrolig fortjent nyte pensjonisttilværelsen. Du kan lese om hans litt roligere liv i ukens nummer.

Det er kanskje fortsatt slik at danseband blir sett litt ned på av noen, uten at det er noen som helst grunn til det. Dette er musikk for folk flest som vil ta seg en svingom. Det er nedpå, overhodet ikke pretensiøst, det skaper stemning, og William har skapt slagere på løpende bånd. Bare innrøm det, du har også nynnet på «Nei, så tjukk du har blitt», «Kongen av campingplassen» og «Jag trodde änglarna fanns».

William (73) er dessuten en sers hyggelig og jordnær kar. Selv har jeg bare møtt ham en gang, men alle journalistene som har møtt ham sier akkurat det samme. Suksessen har på ingen måte gått ham til hodet.

Skal man lete etter et annet norsk band som treffer vanlig folk på samme måte, må det bli D.D.E. Også det et band som noen kanskje har trukket på smilebåndet av og husker Bjarne Brøndbos «Rumpa mi» osv. Da de spilte på samme konsert som Carola som jeg var på for noen år siden, var det ikke tvil om hvem som skapte best stemning. Den som ler sist ...

«Bare innrøm det, du har også nynnet på Nei, så tjukk du har blitt.»



Rino Radahl

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF
rino.radahl@egmont.com



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



Bruk mobilen og
skann QR-koden

MAJESTETISK NATUR:

Ytterst i havgapet mellom fiskeværene Stø og Nyksund i Øksnes kommune i Vesterålen kan du gå i Dronning Sonjas fotspor, derav stiens navn: Dronningruta.



«Hvert eneste menneske har en
stor kraft i seg – som kan bære oss
gjennom det vi møter i livet. Men vi
klarer det ikke alene.»

Kong Harald



Når den
tyngste
beskjeden
kommer:



**ANNERLEDES
FEIRING:** Anne Britt
og resten av familien
gjorde det de kunne
for å skape gode
øyeblikk for Karen
både i hverdag
og høytid, selv på
sykehuset.

- Jeg vil ikke bare forsvinne, mamma

Anne Britt ligger i senga og holder rundt yngstebarnet Karen da den såre setningen stikker i morshjertet. Umiddelbart gir hun datteren et løfte.

TEKST OG FOTO: Tommy Halvorsen

Februar 2013:
Mamma Anne Britt Malvik (66) og datteren Karen har en fin innendørs klatreøkt hjemme i Sunndal på Nordmøre. Underveis i økten klager Karen på en rar smerte under det venstre øyet. Det presser liksom på,

forklarer 15-åringen. Når smertene ikke gir seg de påfølgende dagene, bestiller mor time hos fastlegen på vegne av datteren.

Legen tror det kan være noe med bihulene.

«Rart», tenker Anne Britt. «Hun er jo ikke forkjølet.»

Enda et besøk hos fastlegen venter ettersom

smertene nekter å gi seg. Denne gangen bestiller legen røntgen. Karen får time i begynnelsen av mai.

UROEN TILTAR

I mellomtiden er familien på toptur til Flånebbå med ski under føttene. På veien ned har Karen noen underlige fall, helt ulikt henne. Hun

liksom bare legger seg, samtidig som hun klager over at hun er sliten. Det er da Anne Britt for alvor tenker at noe er galt fatt med datteren. Hun gjør sitt ytterste for å skjule redselen.

Røntgenbildene som blir tatt 6. mai viser ingenting galt.

De påfølgende dagene fø-

VAKRE OMGIVELSER: Karen på Kongelhjellan i september 2020. Turen, som gir flott utsikt nedover Sunndalen, var en favoritt både for mor og datter i opptreningssfasen etter en hard behandlingsrunde.

ler Karen seg igjen slapp og rar. Når hun også begynner å skjele, øker foreldrenes bekymring.

Det er en ganske hysterisk mor som ringer røntgeninstituttet i Kristiansund og ber om ny time til datteren. Det får de bare noen dager senere.

Denne gangen blir det tatt mange flere bilder enn sist, fra alle mulige vinkler.

Dagen etter ringer telefonen.

«Om hun kan bekrefte at hun er moren til Karen Malvik?» spør stemmen i den andre enden. Telefonen kommer fra St. Olavs hospital. Legene har sett på bildene fra røntgeninstituttet. De viser en svulst i Karens hode.

Anne Britt informerer familien. Storesøster Line kommer hjem fra Bergen og blir til over pinse. Hun er en god støtte for Karen. Sammen går de flere små turer i det fine førsommer-været, men mest ligger de på hvert sitt teppe i hagen, tett, og bare snakker sammen. Karens brune hårmanke og lange legger ved siden av den tretten år eldre og voksne kroppen til storesøsteren.

VENTETIDA

3. juni reiser en spent trio, Karen, mamma og pappa Tore, nordover til Trondheim. Fremme på sykehuset vises de inn på nevrokirurgens kontor, en vennlig, moden mann med nesten helt hvitt hår. På kontorpulten står en PC med stor skjerm som viser bilde av noe trioen fra Sunndal ikke umiddelbart skjønner hva er.

Han peker og sier det er hjernen til Karen. Kirurgen forklarer at det er en svulst han ikke helt forstår seg på. Han har sett mange svulster,



både hos voksne og barn, men denne er annerledes. Sannsynligvis er den godartet, beroliger kirurgen, før han ser på Karen og sier:

«Vi skal operere ut denne svulsten som har plaget deg de siste ukene.»

To dager senere skinner solen gjennom vinduene på St. Olavs hospital. Trondheim by viser seg fra sitt fineste da Karen legges på operasjonsbordet. Foreldrene får beskjed om å komme tilbake klokken tre for å møte kirurgen og høre hvordan det har gått.

Sekundene og minuttene snegler seg frem. Omsider er klokken der.

Anne Britt ser det allerede

på avstand. Nevrokirurgen er urolig, både i kroppsspråk og i blikket.

Svulsten er ondartet.

SJELDENT TILFELLE

– Det var en vond beskjed å få, sier Anne Britt når Norsk Ukeblad møter henne i Oslo.

– Det første jeg sa til kirurgen var: «Dette klarer jeg ikke å fortelle til Karen, det må du gjøre». Det var heldigvis en veldig fin og mild lege.

Når kirurgen snakker med Karen dagen etter, tar hun budskapet med fatning. Hun har full tillit til legens ord: De må gi henne mer behandling, men hun skal bli frisk.

Først én måned senere finner legene den riktige diagnosen: Nevroblastom. De skjønner lite. Denne svulstsykdommen rammer oftest i de to første leveårene, og den sprer seg ekstremt sjelden til hodet. Karen er et unikt tilfelle, dessverre. Hovedsvulsten i hennes tilfelle satt på binyren.

De neste årene skal bli en berg-og-dalbane av tunge perioder, gode perioder, opp- og nedturer.

UPÅKLAGELIG HUMØR

Høsten 2014 er Karen nesten ferdigbehandlet. Hun begynner på videregående skole. Til tross for ettervirkningene; lavt stoffskifte,

kronisk øyebetennelse og nedsatt følelse på den ene siden av kroppen, blir de neste tre årene mest gode. Hun gjenopptar klatringen innendørs. Kombinert med mange familieturer ut i naturen gjør aktiviteten sitt til at fysikken bedrer seg raskt.

Karen er med på det aller meste sammen med vennene sine, inkludert russetiden. I russerevyen parodierer hun sin egen mor, som for en stund var norsklæreren hennes. Karen hadde sans for humor. Og et upåklagelig humør. Familien hørte henne aldri klage, hverken i den tøffe behandlingsperioden eller etterpå.

Når videregående skole er ved veis ende, flytter Karen til Oslo for å studere helseøkonomi og ledelse. Livet smiler. Helt til en kontroll ved Rikshospitalet våren 2020 viser at svulsten i hodet har vokst.

I begynnelsen av juni opereres hun igjen. Denne gangen må Karen stå i situasjonen mer på egen hånd grunnet smittevernrestriksjonene i koronaperioden. Heldigvis er det ingen tegn til spredning i kroppen.

I juli og august gjennomgår hun ny strålingsbehandling.

EN SMAK AV LUKSUS

To år senere får Karen enda et tilbakefall. Denne gangen har kreftsvulstene spredd seg nedover ryggen. En ny, stor operasjon og omfattende stråling venter. Karen havner i rullestol, men den tapre jenta kjemper seg gradvis på beina igjen ved hjelp av krykker.

Denne sommeren, i 2022, gir legene familien nok en tøff beskjed: De vet ikke hvor lenge de klarer å holde sykdommen i sjakk. Når Karen skrives ut fra sykehuset, flytter hun hjem igjen til Sunndal.

I 2023 rammes hun av enda et tilbakefall. For tredje gang opereres hun i hodet på Rikshospitalet. Foreldrene flytter inn i en pårørendeleilighet på Marienlyst

«Det første jeg sa til kirurgen var:
«Dette klarer jeg ikke å fortelle
til Karen, det må du gjøre».»



FØR SYKDOMMEN: Mor og datter sammen på et av de flotteste skijellene på Nordvestlandet, Dronningens krone i Sunndal. Bildet ble tatt like før Karens konfirmasjon i 2012.



Anne Britt Måhvik



denne høsten, mens datteren gjennomgår en ny runde med stråling.

– Som de andre gangene forsøkte vi å være ute så mye som mulig. Vi tok Karen med både på konserter og restaurantbesøk, forteller Anne Britt, før hun forsyner seg av lunsjen i de Mauriske salonger, for mange bedre kjent gjennom sitt tidligere navn Bibliotekbaren, på Bristol Hotel i sentrum av Oslo.

– Vi besøkte stedet flere ganger sammen. Karen trivdes så godt her. Hun likte den lille følelsen av luksus.

Et varmt smil legger seg over morsansiktet før hun tilføyer:

– Kanskje ikke så rart. Omgivelsene står i sterk kontrast til de sterile syke-

huslokalene der hun måtte tilbringe mye av tida si.

KARENS ØNSKE

Det er en redusert Karen som får reise hjem igjen til Sunndal etter nok en behandlingsrunde i hovedstaden. Selv om hun hadde klart seg denne gangen også, er foreldrene nå innforstått med at yngstedatteren ikke kommer til å være hos dem veldig lenge. Likevel skal ikke det dystre få prege hverdagen. Hver dag skal bli så lys og god som den kan, enten det er hverdag, helligdager eller fest.

Julen kommer. Karen har forlangt at alle søsknene kommer hjem, tre eldre brødre og en eldre søster. Hun får det selvsagt som hun vil.

På julaften føler hoved-

personen seg dårlig. Karen ringer selv til Radiumhospitalet. Tredje juledag er tilstanden forverret, og hun får beskjed om å oppsøke sykehus. Etter eget ønske faller valget på St. Olavs hospital. Faren støtter henne inn i bilen, før han frakter henne de sytten milene til Trondheim.

Karen ligger i sengen og venter på at det skal bli tatt prøve fra benmargen da mamma Anne Britt ankommer sykehuset neste dag. Senere samme dag får de svaret på prøven. Legen kommer inn i rommet med alvor i ansiktet.

«Benmargen din er dessverre full av kreft. Du har ikke lenge igjen å leve.»

Tilbake på Bristol rister 66-åringen lett på ho-

det av det vonde minnet.

– Den legen var ikke veldig pedagogisk ...

SKREVET MED GULLSKRIFT

Etter beskjeden bryter Karen sammen for aller første gang siden hun ble syk.

«Jeg vil ikke dø», hulker hun. Karen er nå 25.

Det første Anne Britt tenker er «nå må ikke jeg også bryte sammen, nå må jeg være sterk, for Karens skyld».

Hun legger seg inntil datteren i sengen, holder rundt henne. Det er da Karen sier ordene:

«Jeg vil ikke bare forsvinne, mamma».

«Du kommer aldri til å forsvinne fra oss, Karen. Navnet ditt vil stå skrevet i gullskrift for alltid», svarer moren.



MENINGSFYLT: For Anne Britt har det vært en fin prosess å arbeide med boka om Karen. På den måten oppfyller hun også datterens siste ønske om ikke «bare å bli borte».

«Gjennom skrivingen kan jeg bidra til å holde løftet jeg ga: At Karen aldri skal bli glemt.»

Hun har alltid beundret datteren, men aldri direkte skrytt av henne. Nå er tiden kommet for å hente frem alt hun kan klare av skryt og gode ord. Forsikre henne om at hun aldri kommer til å bli glemt. Moren merker at det gjør Karen godt. Hun roer seg.

Mens de ligger tett i sykesengen, spør Anne Britt om datteren kjenner til ordet ettermæle. Karen ser på moren og svarer «ja selvfølgelig, jeg har hatt deg som norsklærer».

Anne Britt klarer ikke la være å le. «Ettermælet ditt blir helt fantastisk», sier hun til datteren.

Karen overføres til palliativ avdeling ved sykehuset

der hun blir godt ivaretatt. Her blir hun frem til 16. januar. Da går turen videre til Sunndal Helsetun. Selv om det går gradvis nedover, får Karen en fin tid her – med godt stell og en del besøk. Søndag 17. mars har hun besøk av den ene broren, i tillegg til foreldrene som bor på samme rom som datteren den siste tiden. De tar en liten tur ut i frisk luft sammen.

Utpå kvelden begynner Karen å blø neseblod. Anne Britt ringer i snoren for på tilkalle sykepleier. Klokken er rundt 23 når Karens pust bare ebber ut.

– Det skjedde rolig og fredelig. Helt uten dramatikk, forteller moren.

– Hun visste at vi var der.

Jeg tror hun følte seg trygg. Anne Britt smiler mildt.

HUMØR TIL DET SISTE

Hvordan har tiden etterpå vært?

– Det har egentlig ikke vært så mye å bearbeide. Vi stilte opp for Karen døgnet rundt og var så tett på henne i gode og onde stunder. Alt gikk liksom gradvis.

Ikke lenge etter begravelsen bestemte hun seg for å skrive Karens historie i bokform: «Jenta med det store livsmotet». Manuset er under utvikling.

– Gjennom skrivingen kan jeg bidra til å holde løftet jeg ga: At Karen aldri skal bli glemt. Det føles som et meningsfylt arbeid,

sier mamma Anne Britt.

Karens gode humør og kjappe replikker fortjener uten tvil et eget kapittel. Planleggingen av begravelsen, som hun selv deltok i, illustrerer poenget:

Hun ville gjerne ha «Gabriellas sang» som allsang i kirken.

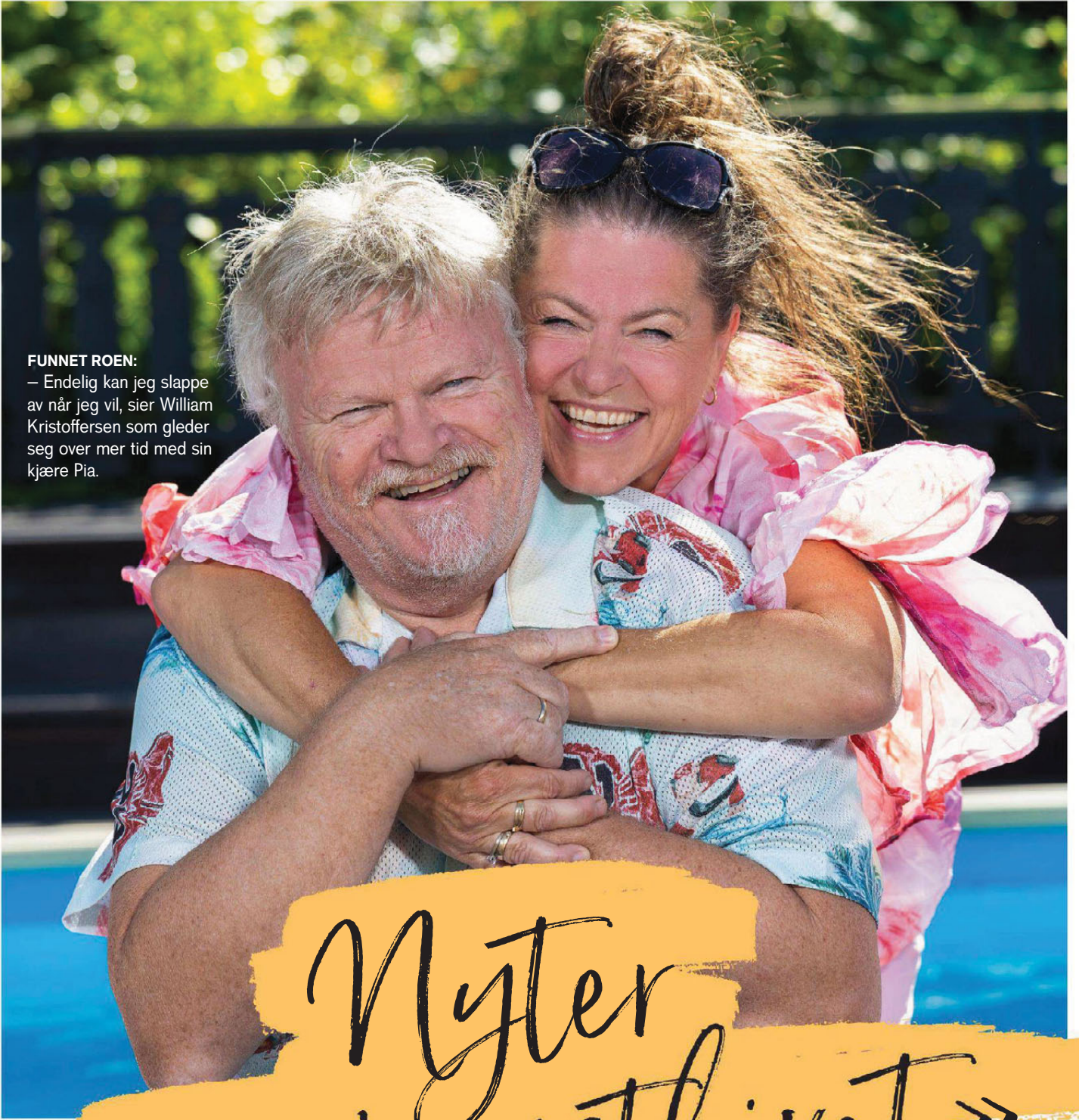
«Den er litt vanskelig den da, Karen», sa mor.

Datteren så på henne.

«Ja, men det blir ikke mitt problem!» •

FUNNET ROEN:

– Endelig kan jeg slappe av når jeg vil, sier William Kristoffersen som gleder seg over mer tid med sin kjære Pia.



Nytter «pensjonistlivet»

Etter 41 år som bassist og låtskriver har det skjedd store endringer i William Kristoffersens liv etter avskjedskonserten.
– Jeg har fått frihet over egen tid, men i hodet mitt lever Ole Ivars videre, sier artisten.

TEKST: Bjørn Haakon Nilsen FOTO: Svein Brimi

Etter 60 år som danseband holdt Ole Ivars avskjedskonsert i et fullsatt Oslo Spektrum i fjor høst, mens NRK-seerne fikk se den storstilte forestillingen med Kringkastingsorkestret.

Det ble et tilbakeblikk med bandet som har sanket inn åtte Spellemann-priser, spilt inn imponerende 37 studioalbum og utgitt over 600 låter.

– Tiden var inne for å gi seg. De fleste av oss begynte å bli godt voksne, forteller bassisten, tekstforfatteren og komponisten William Kristoffersen (73) – den ubestridte sjefen i bandet.

SIN EGEN SJEF

Hjemme i villaen på Råholt i Akershus bor William med kona Pia (56) og parets to barn, Sebastian (25) og Nicoline

(21). I dag er det William som for det meste er hjemme, mens barna er i full jobb.

– Jeg jobber ikke mer på kvelder og i helger. Hverdagen min er annerledes etter 41 år i Ole Ivars. Nå styrer jeg mitt eget liv, og den friheten har jeg lært meg å sette pris på. I våres reiste hele familien to uker til Japan på ferie. Jeg håper vi kan reise mye mer i tiden som kommer, forteller William.

William har sin signatur på utallige danseslagere. Melodiene «Jag trodde

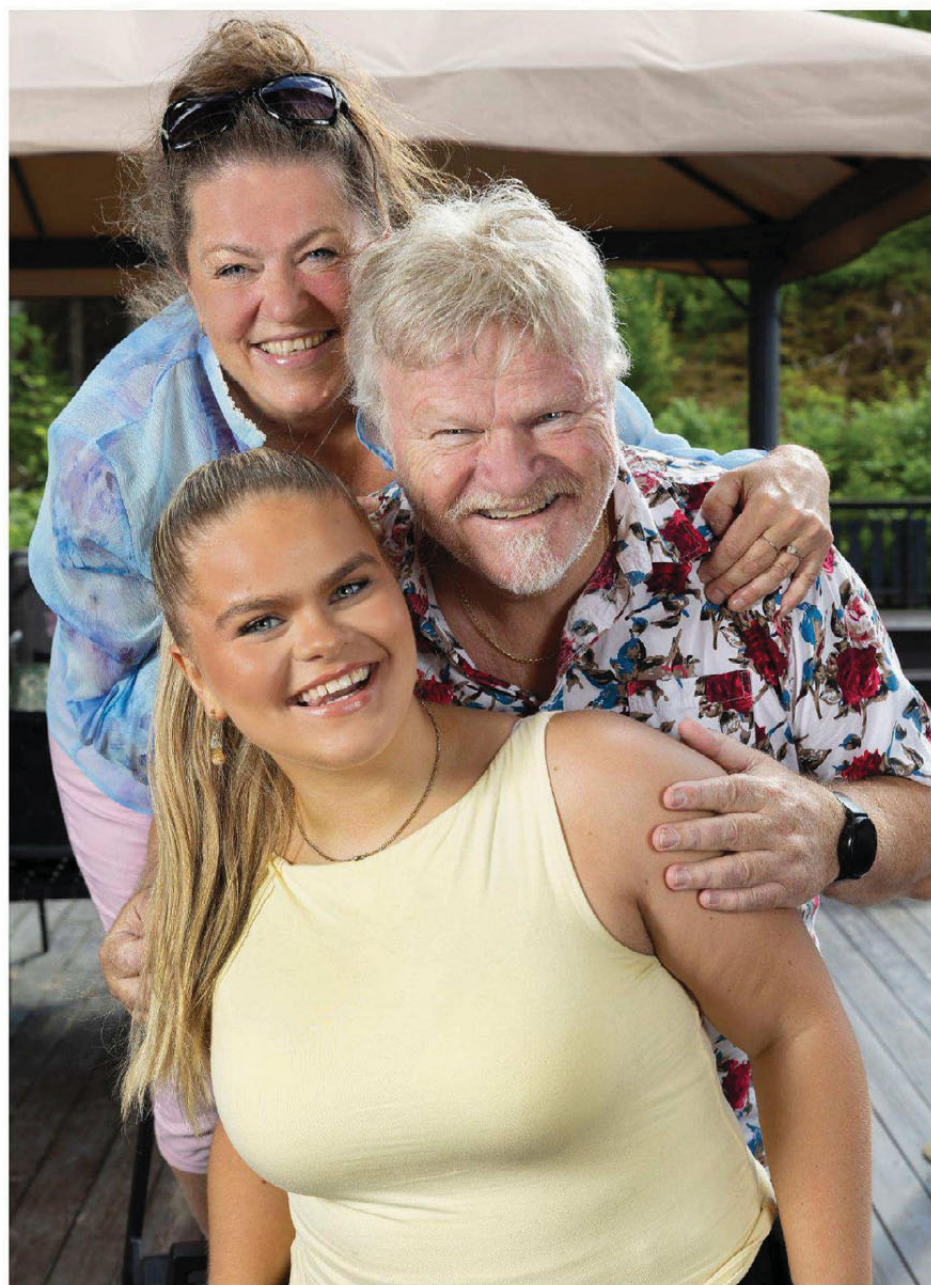
änglarne fanns» og «Nei, så tjukk du har blitt» har fått evig liv, etter at de ble skrevet for en halv mannsalder siden.

SNILL OG TÅLMODIG

Slagerne ble til hjemme i kjelleren på Råholt. Der satt William og lekte med ord og toner, før låtene så dagens lys og var klar for et entusiastisk publikum.

– Jeg er en sosial fyr, og jeg elsket å se folk kose seg med musikken vår under konsertene, men jeg har aldri vært den som ønsker å stikke meg frem. Jeg

«Jeg har gått opp og ned i vekt, og i min alder er jeg opptatt av å leve litt sunnere. Kanskje jeg snart kan skrive låta «Nei, så sunn du har blitt!»



har alltid vært klar på at det er bandet, og ingen enkeltpersoner, som skal stå i sentrum, understreker han.

De som virkelig kjenner ham, beskriver musikeren som rolig, snill, tålmodig og en som ikke akkurat stortrives i rampelyset. Snart ett år etter avskjedskonserten, er det mindre fokus rundt Ole Ivars. Det betyr ikke at William føler seg som en pensjonist.

TAR VARE PÅ NØKKELEN

– Ole Ivars har låst døren, men vi har ikke kastet nøkkelen. Dukker det opp noe spennende så skal bandet vurdere det, men akkurat nå bruker jeg tid på å avslutte en del formelle ting rundt Ole Ivars. Det skyldes at jeg formelt er daglig leder i selskapet og har ansvar for regnskap og årsoppgjør. Dessuten har jeg rettigheter til rundt 340 låter som jeg nå har tid til å se hva jeg skal gjøre med. I hodet mitt lever Ole Ivars videre, forteller William.

Han opplever fortsatt en jevn pågang fra folk som vil ha videohilsen til konfirmasjoner, brylluper og bursdager.

– Det gjør jeg med glede. Jeg har aldri klart å ta betalt for det, sier William før han iver etter å skryte uhemmet av sin kjære Pia.

KJÆRLIGHETEN

– Vi møttes på en konsert. Pia var blid som en sol. Noen gnister ble tent i meg – og så var hun til og med fan av Ole Ivars! Vi holdt kontakt, og etter en stund ble vi kjærester ...

EKTE SMIL: – Godt humør er viktig i familien. Her passer ingen surpomper inn, fastslår Pia, William og datteren Nicoline.



**TRYGGE PÅ
HVERANDRE:** – Vi er
lekne og uhøytidelige.
Det er en viktig grunn
til at vi passer så godt
sammen, sier William
og Pia. Her hjemme
på terrassen.

EN EPOKE ER OVER:
I høst holdt Ole Ivars
avskjedskonsert, etter
60 år som danseband.



Noen år senere giftet paret seg. Da følte William at livet hans endelig var i vater.

– Jeg kjente en behagelig ro. Pia og jeg har en spesiell kjemi. Hun er lett å prate med, og så klarer hun å lese meg som en åpen bok når det er noe. Det gir meg trygghet og tilhørighet i forholdet. Det kom godt med da vi fikk to barn mens jeg fortsatte å farte landet rundt på konserter. Pia har latt meg holde på i alle disse årene. Hun har aldri klaget én eneste gang jeg, og det er jeg evig takknemlig for. Musikken har vært – og er – livet mitt..

PROFF UTDANNET

Selv var han musikk lærer i flere år før han ble med i Ole Ivars.

– Jeg er utdannet faglærer ved Norges musikkhøgskole, med trompet som hovedinstrument. Jeg drev også en musikkforretning, og tok imot elever som ville lære å spille. Det var en givende tid, minnes William.

Han har aldri latt seg irritere over at noen mener dansebandmusikk er nederst på den musikalske rangstigen. Eventyrlige salgstall har gitt en rekke gull- og platinatropher i løpet av bandets imponerende karriere – og William mener suksessen taler for seg selv.

Turnélivet har gitt ham en eventyrlig kontaktflate over det ganske land, men all reisingen har bydd på mange utfordringer – som det å ha et sunt kosthold.

Det innebærer at han i perioder har kjent at vekten har vært i meste laget.

– Jeg har gått opp og ned i vekt, og i min alder er jeg opptatt av å leve litt sunnere. Langs landeveien var det ikke alltid like lett å finne mat som er til det beste for kroppen, forklarer han mens han viser frem frukten han stolt har dandert på et stort fat.

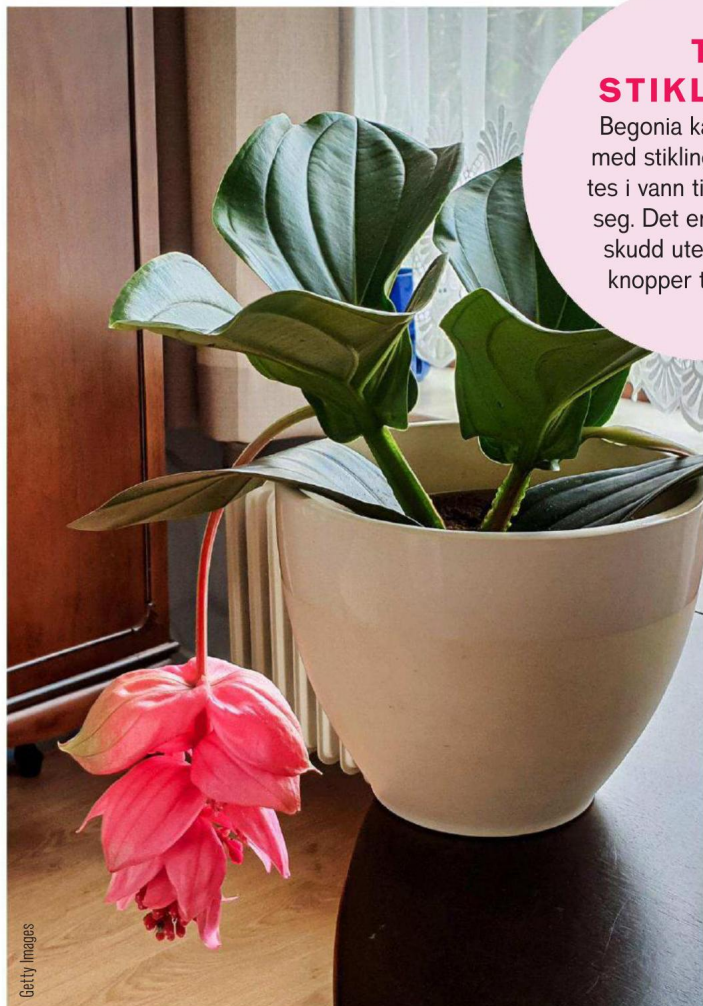
– Det smaker godt med epler og druer. Pia sørger for at jeg får i meg juice med mye C-vitaminer. Kanskje jeg snart kan skrive låta «Nei, så sunn du har blitt!», smiler William. •

AZALEA: Denne vakre skapningen er lettere å vedlikeholde enn mange tror. Plasser den i vinduet eller litt inn i rommet. En avblomstret Azalea krever lysere plassering enn en som er i blomst. Litt vann hver dag, i bunnen av den ytre potten, er best. Blomsten må derimot ikke stå i vann.



TA STIKLINGER

Begonia kan formeres med stiklinger, som setes i vann til de har rotet seg. Det er lurt å bruke skudd uten blomsterknopper til stiklinger.



Getty Images

PRAKTMEDINILLA: Storslått tropisk skjønnhet med store rosa, hengende blomsterklynger. Den liker seg lyst og varmt, helst med høy luftfuktighet. Praktmedinilla må vannes regelmessig, slik at jorden aldri tørker ut. Gir du den litt ekstra lys og en dusj nå og da, trives den ekstra godt.



Linda Sallman

BEGONIA: Begonia trives aller best når den får stå på et lyst sted, uten direkte sol eller varme nedenfra. Jorden bør være jevnt fuktig og hvis blomsten står i nærheten av fersk frukt kan knoppene falle av.

ROSA FEST *i vinduskarmen*

*Skap hyggelig blomsterstemning innendørs
med disse herlige favorittene.*

TEKST: Ingela Wårle og Irén Evensen



Master Grønn



Getty Images

ILDTOPP: Denne planten er superenkelt å pleie, og gir samtidig masse glede. Ildtoppen trives godt med en virkelig lys plassering, da blir fargene lysere og tydeligere. Vann slik at jorden tørker opp mellom hver gang. Fjern visne blomster gradvis.

POTTE-ROSE: Roser skaper en hyggelig atmosfære hjemme. De trives i et lyst vindu, og i vinterhalvåret kan den godt stå i sol. Vann blomstene slik at du holder jorden jevnt fuktig og ikke lar den tørke ut.



Getty Images

FLAMINGO-BLOMST: Vakker, lettstelt og blomstervillig plante med blomster som varer lenge. La den stå lyst, men ikke i altfor sterk sol. Blomsten er følsom for temperaturer under 15 grader, og jorden bør holdes litt fuktig. Et lurt tips er å vanne med lunkent vann.

TØFFE: Alpefioler kan se litt sarte ut, men er tøffere enn toget, og kan overvintre ute i mildt klima. I tillegg trives de i potte inne, halleluja! De vil ikke ha så mye varme, så et kjølig vindu eller uoppvarmet gang er perfekt.



Lars Linberg

KRYSANTEMUM: Denne gledessprederen av en blomst er tilgjengelig i mange nydelige farger store deler av året. Den liker seg i vinduskarmen, men ikke i for sterk sol og helst ikke over en varmeovn. Vann den slik at du holder jorden lett og jevnt fuktig.

LIKER LYS

Krysantemum blomstrer gjennom hele høsten og vinteren bare de får riktig stell. Den trives best der det er lyst.

KAN FLYTTES UT: Krysantemum finnes i et utall farger og varianter, og kan også brukes som en utendørs plante i krukker og kurver så lenge det ikke er minusgrader.



TENK PÅ PLASSERING

- Det finnes planter og blomster til enhver sesong og ethvert hjem.
- Alle planter trenger en viss mengde lys for å trives, men noen trenger mer lys enn andre.
- Når du innreder med blomster inne bør du derfor tenke på plassering.
- Det er stor forskjell på hvor mye lys som kommer inn gjennom vinduene, avhengig av plassering.
- I vinduer som vender mot syd kan det bli tropiske tilstander i solsteiken, og ikke alle blomster tåler dette.
- Prøv deg frem, og finn ut hvor hvilke blomster trives best hjemme hos deg.

Lykke- fangeren

Å samle familien rundt bordet
gjør oss lykkelige. Det mener
bokaktuelle Fru Timian.

TEKST: Cecilie Louise Berg **FOTO:** Øystein Westlie,
fra boken «Fru Timians knallgode middager på 15, 30 og 60 minutter», Bonnier forlag.



KOM OG SPIS: Fru Timian, Marit Røttingsnes Westlie, har fylt den nye kokeboken sin med lettlagde middags-favoritter som kan lages på 15, 30 eller 60 minutter, og som gjør det enkelt å samle venner og familie rundt bordet.

FRU TIMIANS SMAKSTRIKS

- Kapers er en genial ingrediens når du vil ha et smakspiff. De syltede blomsterknoppene har en naturlig salt- og syrlighets-balanse som løfter smaken.
- Hermetiske tomater er en stor hverdagshelt, men ikke alle er like gode. Smak deg frem til en favoritt.
- En liten skvis sitron kan sikre den perfekte balansen mellom salt og syre, og heve middags-opplevelsen.
- Noen dråper fish sauce smelter nærmest inn i maten, forsterker de andre smakene og gir fylldighet uten å smake fisk.

Jeg hørte en lykkeforsker spekulere i årsaken til at finnene er kåret til verdens lykkeligste folk: At de sitter ofte og lenge sammen rundt bordet. Selv er jeg ikke i tvil. Dette er et tema jeg lenge har vært opptatt av, og som jeg alltid tar opp når jeg holder foredrag; verdien av å samle familien til litt god stemning rundt bordet, om enn bare i et kjapt kvarter over et knekkebrød, fastslår Marit Røttingsnes Westlie (55), bedre kjent som matblogger i førstedivisjon under navnet Fru Timian.

For Marit har middagsbordet alltid vært mer enn et sted å spise, forteller hun i sin splitter nye kokebok:

– Det er et samlingspunkt, et fristed, en oase i hverdagen der vi legger bort telefonene, ser hverandre i øynene og snakker om livet.

VIL IKKE VÆRE JÅLETE

I boken «Fru Timians knallgode middager» deler hun oppskrifter på 62 middager, i tillegg til brød, sauser og dipper. Maten omtaler hun som enkel og tilgjengelig, og oppskriftene er delt inn i kapitler ut fra hvor lang tid de tar å lage; 15, 30 eller 60 minutter. Noe av maten er favoritter fra bloggen, servert med små justeringer og oppdateringer. Mye er helt nytt.

– Jeg håper boken vil inspirere til gode matopplevelser, men aller mest håper jeg som sagt at den bidrar til flere fine stunder rundt middagsbordet, sier hun.

Tusenvis av nordmenn har siden 2011 jevnlig klikket seg inn på Marits blogg for å gå på oppdagelsesferd i hennes oppskriftsunivers. Hverdags- og gjestemat. Småsnacks og tilbehør. Kaker og gjærbakst. Alt appetittvekkende dokumentert av fotograf-ektemannen Øystein Westlie. Sammen har de to barn og er landlig etablert i jordbruks-bygda Rakkestad i Østfold.

– Som matformidler har jeg i alle år vært opptatt av å ikke ha en jålete matfilosofi. Vi snakker langpannemat, kosemat og mat til mange. Alt skal kunne tilberedes uten høy stressfaktor. Jeg er mer tiltrukket av raus mat med lave skuldre enn fine dining og gourmet, forteller Marit, som opprinnelig utdannet seg til sivilmarkedsfører ved Norges Markedshøyskole.

BOKNYHET: «Fru Timians knallgode middager» av Marit Røttingsnes Westlie og Øystein Westlie (foto). Kr 449/Bonnier.

HEMMELIGHETEN BAK SUKSESSEN

Utdannelsen har kommet godt med de siste seks årene, når hun som en voksende bigeskjeft under Fru Timian-paraplyen har lansert et 40-talls sauser og krydderblandinger. Råvarene kommer i stor grad fra greske og tyrkiske småprodusenter, forteller hun. Blant bestselgerne er produkter av typen kremet balsamicoeddik med dadler, appelsin- og mangosaus samt urtesalt med ramslök.

Hun svarer kjapt når vi lurer på hva som ligger bak suksessen:

– Jeg har stamina og stor arbeidskapasitet. Det er helt klart min forse. Suksess kommer ikke kastet etter deg.

Stamina og styrke kommer også godt med når Marit utøver sine to store hobbyer, løping og yoga. Fire–fem mil tilbakelegges ukentlig i joggesko, og på høstens program står blant annet halvmaraton i Drammen.

Marits mantra om at matlaging skal være enkelt og gledesfylt, etterleves også hjemme i eget kjøkken. Pasta med spinat og laks er middagen hun har laget flest ganger gjennom livet. Når hun er alene hjemme, blir det ofte en salat, tilpasset årstiden.

– Men de som kjenner meg, vet at jeg har et lidenskapelig forhold til løk og hvitløk. Jeg koser meg veldig ofte med en kjapp og kjempegod pastarett laget med fire–fem hakkede hvitløkfedd og en chili, surret lenge i olivenolje ved svak varme, før alt blandes med pasta og serveres med parmesan, pepper og flaksalt.

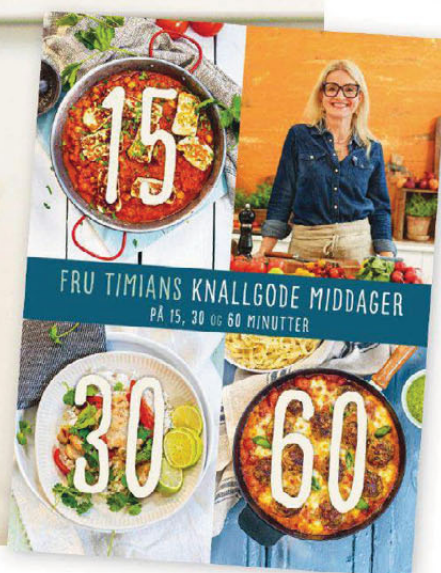
Pasjonen for hvitløk er blant temaene som har skapt iltre reaksjoner fra bloggernes lesere.

– Kan de ikke bare la være å bruke like mye hvitløk som meg, da, sukker Marit, og innrømmer at hun til tider er en smule oppgitt over tilbakemeldingene hun får.

– Jeg blir forundret over hva folk får seg til å si. «Å, du har så store, stygge briller», for eksempel. Og tradisjonsmat har jeg nesten sluttet å legge ut. Da får jeg spesielt mye kjæft.

Heldigvis er det mest skryt og begeistring. Bloggfølgerne hennes, de fleste voksne kvinner med barn i huset, liker det hun gjør.

– Særlig når det står kylling og fløte på ingredienslisten. Det er sikre vinnere, humrer hun, og sikter til at oppskriftene «Arvekyllingen» og «Tante Torhilds kyllingmiddag» har ligget på topp på bloggen i mer enn ti år. Og selvsagt finner du begge disse blant alle de knallgode middagene i Marits nye bok. Vel bekomme! •



Raskt og godt fra Fru Timian

Bare 15 minutter til å lage middag – eller en halvtime? Uansett kan du servere deilige retter. Bare prøv disse fire fra Fru Timians ferske bok.

TEKST: Fru Timian **OPPSKRIFTER:** Marit Røttingsnes Westlie/Fru Timian **FOTO:** Øystein Westlie. Utdrag fra boken «Fru Timians knallgode middager på 15, 30 og 60 minutter»



30 minutter:

«Marry me» chicken

Se for deg at det er din tur til å ha klubb. Du vet ikke hva du skal servere, men du har dårlig tid før huset fylles. Slapp helt av. Når du setter denne formen foran gjengen, vil alle være overbevist om at du har kokkelt halve dagen. La dem leve i troen!

4 porsjoner

600 g kyllingfilet
½ dl hvetemel
½ ts salt
nykværnet pepper
3 ss olivenolje
3 fedd hvitløk
½ ts tørket oregano
½ ts tørket timian
¼–½ ts chiliflak
1 ss tomatpuré
2 ½ dl kyllingbuljong
1 ½ dl matfløte
50 g soltørkede tomater
40 g parmesan

TIL SERVERING:
sjasminris
basilikumblader

Del kyllingfiletene i to på langs, slik at de blir halvparten så tykke. Bland hvetemel, salt og pepper på et fat og vend kyllingfiletene i blandingen.

Varm olivenolje i en stekepanne med høye kanter og brun kyllingfiletene på forholdsvis høy varme.

Finhakk hvitløk. Sett ned varmen til litt under middels og ha i hvitløk og krydder. La det surre i noen minutter. Rør inn tomatpuré, buljong og fløte. Kok opp og la det småkoke under lokk i 3–4 minutter.

Kutt soltørkede tomater i terninger og la dem koke med i noen minutter. Rør inn revet ost. Smak ev. til med mer krydder. Øs sausen over kyllingfiletene noen ganger. Dryss over basilikumblader og server med sjasminris (følg anvisningen på pakken). Med denne er du klar for både bokklubb og syforening – eller romantikk på høyt nivå.

FISKETIPS!

Du kan også bruke annen hvit, mild fisk – som passer kjemp godt sammen med kraftige smaker som dette.

30 minutter:

Middelhavstorsk med tomat, oliven og kapers

Her snakker vi middelhavsvibber med solmodne tomater, herlige oliven, salte kapers og krittthvit torsk. Godt brød og aioli passer godt til.

4 porsjoner

1 sjalottløk
3 hvitløkfedd
2 ts kapers
2 ss olivenolje
1 ts flaksalt
nykværnet pepper
1 ts paprikapulver, gjerne røkt

1 ts provencekrydder
1 ss tomatpuré
1 dl hvitvin
300 g cherrytomater
600 g torskefilet
75 g grønne oliven uten stein
2 stalker rosmarin

Sett stekeovnen på 200° varmluft. Skjær sjalottløk og hvitløkfedd i tynne skiver og finhakk kapers. Ha dette i en ildfast panne sammen med olivenolje, halvparten av saltet, pepper, paprikapulver og provencekrydder. La det surre på litt under middels varme i tre

minutter. Rør inn tomatpuréen og la den surre i 30 sekunder før du heller i vinen og lar den koke halvveis inn.

Ha i tomatene og la det hele koke opp igjen. Sett formen i stekeovnen i 12–14 minutter. Del torskefileten i åtte biter og dryss over resten av flaksaltet og litt pepper. Ta formen ut av ovnen og legg i fiskebiter og oliven. Fordel rosmarin i formen. Stek ferdig i 10 minutter.



PØLSETIPS!

Fru Timian bruker grovkvernete chili- og oste-pølser, men du kan selvfølgelig bruke pølsene du liker best. Du kan også bruke fullkornsrís istedenfor pasta.

15 minutter:

Cowboygryte med avokado

Noen dager trenger man en middag med litt «attitude» – noe som gir deg følelsen av å være ute på prærien, men som likevel er klar på et kvarter. Cowboygryta er akkurat det! En varm, krydret og mettende gryte med grønnsaker, saftige pølsebiter og chilibønner.

4 porsjoner

325 g fullkorn pastaskruer
2 ts salt
1 stor løk
2 hvitløkfedd
2 ss olivenolje
400 g søtpotet
1 rød paprika
250 g pølser (se tips)

400 g hermetiske chilibønner i saus

1 ½ ts tacokrydder
1 tomat
200 g maiskorn
nykvernet pepper
1 skvis limesaft

TIL SERVERING:

1 avokado
noen korianderblader

Kok pasta i saltet vann etter anvisning på pakken. Finhakk løk og hvitløk og ha i en stekepanne med høye kanter, sammen med olivenoljen. La det surre på middels varme mens du skreller søtpotet og deler den i terninger på ca 2 x 2 cm og deler paprika i strimler. Ha det i gryta.

Skjær pølser i 3–4 cm lange biter og legg dem i gryta. Tilsett bønnene med den tilhørende sausen og tacokrydderet, og kok opp.

La det hele småkoke i 8–10 minutter.

Del tomat i terninger og ha dem i sammen med mais. Smak til med pepper og salt. Rør inn limesaft. Del avokado i båter.

Fordel pasta i serveringsskåler og øs cowboygryta over. Fordel avokado i skålene og dryss over korianderblader til slutt. Da er det bare å finne fram Zach Bryan på Spotify og komme i den rette stemningen for litt spaghetti-western!

30 minutter:

Pøsepanne med tomat og paprika

Dette er en klassiker for hele familien. Den blir aller best når pølsene er litt spicy. Med rød, grønn og gul paprika blir middagen ekstra fargerik og herlig.

4 porsjoner

600 g pølser
1 rød paprika
1 grønn paprika
1 gul paprika
500 g cherrytomater
8 hvitløkfedd
1 purre
1 ts tørket oregano
½ ts paprikapulver
1 ts salt
nykværnet pepper
4 ss olivenolje

TOMATPESTO:

30 g pinjekjerner
150 g soltørket tomat i olje
1 hvitløkfedd
2 dl olivenolje
½-1 ts flaksalt
nykværnet pepper
en liten skvis sitron

Sett stekeovnen på 225° varmluft. Snitt pølsene og legg dem i en langpanne. Del paprika i mindre biter og fordel dem og cherrytomater rundt pølsene.

Dryss over finhakket hvitløk og purre i tynne ringer. Så fordeler du krydderet og olivenoljen over og setter formen i stekeovnen i 15–18 minutter. Jeg skrur på grillelementet de siste tre minuttene for å gi litt ekstra farge til grønnsakene. Mens langpannen står i ovnen, kan du lage tomatpestoen.

Tomatpesto: Ha pinjekjernene i en tørr stekepanne og stek til de blir brunflekkete. Hell oljen ut av tomatglasset. Skrell hvitløk. Ha alt i en food processor eller stavmikser sammen med halvparten av olivenoljen. Kjør til massen begynner å bli jevn. Spe med resten av oljen og smak til med salt, pepper og sitron.

OLJETIPS!

Ta vare på oljen fra de soltørkede tomatene; den er fin å steke i.

Deilig dessert

En lettvinnt og fristende dessert med sprø makroner, friske bær og myke skumboller – elsket av både barn og voksne.

6 porsjoner

2 ½ dl kremfløte
3 ss crème fraîche
1 ts vaniljesukker
100 g makroner
400 g blandede bær, for eksempel
jordbær, bringebær og blåbær
12 skumboller

Pisk kremfløte til krem og vend inn crème fraîche og vaniljesukker. Knus makroner og fordel i 6 glass. Klem lett på skumbollene og legg 1 i hvert glass.

Fordel halvparten av kremen og bærene i glassene. Gjenta med resten, slik at det blir to lag i hvert glass.

Server straks, slik at makronene holder seg sprø.

Besværlige boller

Bollene i denne oppskriften har kjeks-bunn, søtt skumfyll og glatt sjokolade-trekk. En gang ble kalt for n...boller, men så ble man bevisst på at n-ordet virket støtende på mange. Nå kaller vi dem skumboller eller fløteboller. Ifølge en dansk historiker oppsto disse bollene i Skottland i 1895, under navnet "chocolate mallow biscuit". Kokosboller blir de først når de får kokosmasse utenpå. Bruk det du liker – uansett hva du kaller dem.





Anne var lei av figuren sin. En livsstilsendring og Fat Burner™ ble et stort vendepunkt.

Fant naturlig hjelp til fettforbrenningen

-Det hele startet da jeg skulle på en sommerfest med jobben. Uansett hvilken kjole jeg fant frem fra skapet, lignet jeg en «stappet pølse». Jeg likte ikke det jeg så i speilet.

FIKK SJOKK DA JEG VEIDE MEG

-Jeg hadde unngått badevekten i mange år, men i sommerferien gikk jeg likevel på vekten. Den viste 86 kilo. Jeg bestemte meg for å foreta en livsstilsendring, og endret både kosthold og aktivitetsnivå. Nå skulle jeg gå minst 10 000 skritt per dag.

NATURLIG HJELP

-Jeg ønsket noe som sammen med livsstilsendringene kunne støtte vekttapet. Jeg kjøpte derfor Fat Burner™

i helsekostbutikken. Den inneholder blant annet yerba mate, som kan støtte vekttap, og kolin, som bidrar til normal omsetning av fett.

JEG FORBRENNER FLERE KALORIER

-Kosttilskuddet har vært en fantastisk støtte. Jeg spiser sunt, og føler meg glad og positiv. Nå trenger jeg ikke å bekymre meg over hvilken kjole jeg skal ha på meg på festen. Dette har vært den helt rette kombinasjonen for meg. Fat Burner™ har virkelig satt i gang forbrenningen min. Jeg er heldig som har funnet noe som fungerer for meg.



FAT BURNER JOBBER I HARMONI MED KROPPEN DIN

Kosttilskuddet Fat Burner™ inneholder en avansert blanding av velutprøvde ingredienser, som kan støtte en effektiv fettforbrenning.



Fat Burner™ er basert på yerba mate samt wakame, ingefær, grønn te og mariatistel i kombinasjon med næringsstoffet kolin. Kolin er et vannoppløselig, vitaminlignende næringsstoff som er nært beslektet med vitamin B og som bidrar til en normal omsetning av fettstoffer. Yerba mate kan støtte vekttap i kombinasjon med sunne matvaner.

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.



ER VI NORDMENN UHØFLIGE?

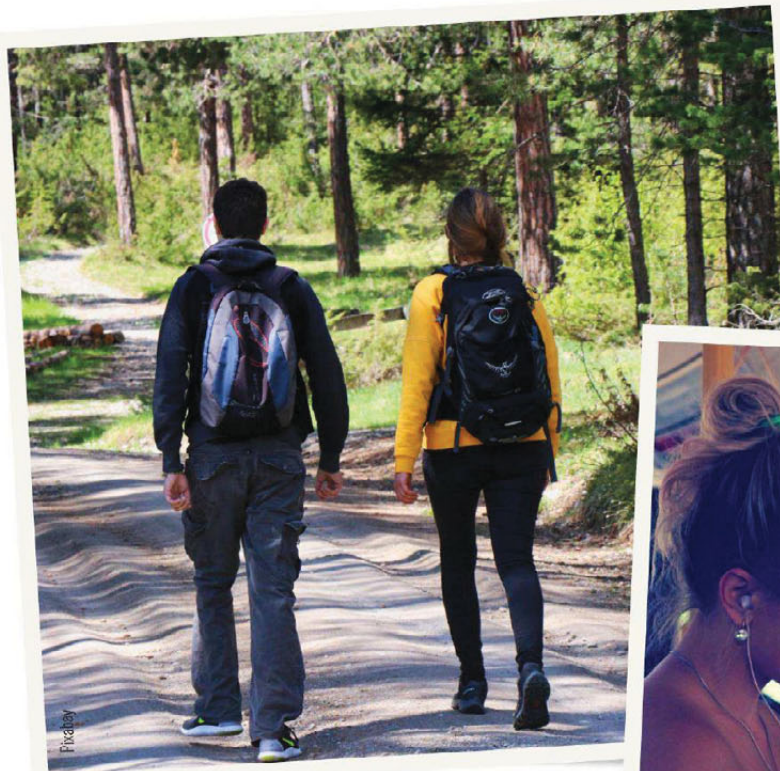
Derfor har vi «Norwegian arm»

I Norge vil vi nødig være til bry eller forstyrre andre. Det kan oppfattes som uhøflig i andre land. Og hva er det egentlig med den norske armen?!

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Pixaby og Unsplash

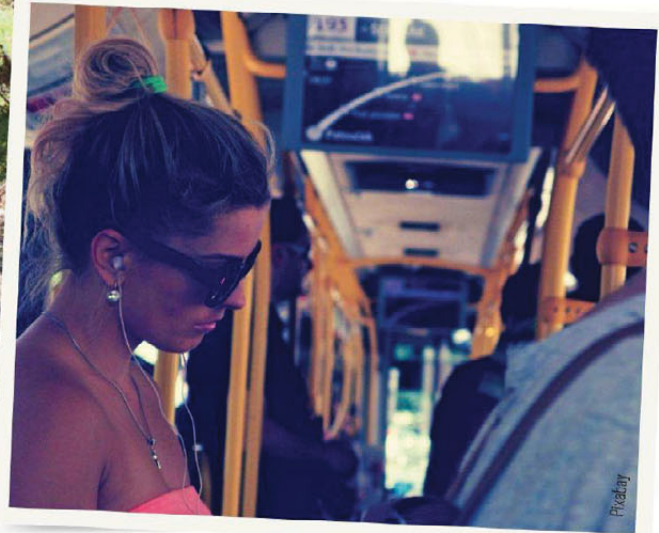
NORWEGIAN ARM:
I Norge vil vi heller lene oss over både egen og andres tallerken for å få tak i det vi skal ha fremfor å spørre om hjelp.





UT PÅ TUR: Nordmenn hilser sjeldent på fremmede, bortsett fra når vi er ute i naturen. Da hilser vi gladelig på alle vi møter.

IRRITASJON PÅ BUSS: Hvis noen står i veien for deg på bussen, er det høflig å si «unnskyld» når du skal forbi og «takkk» når du slippes frem.



Nordmenn har ofte blitt kritisert for å være uhøflige. Vi hilser for sjeldent, snakker ikke med folk på bussen og er til tider allergiske mot ordet «unnskyld». Og vi strekker oss heller over halve bordet enn å spørre om å få tilsendt saltet – et fenomen som har fått navnet «Norwegian arm».

Men at vi gjør ting som andre kulturer synes er uhøflige, betyr ikke at vi egentlig er uhøflige. Hva vil det si å være høflig i Norge?

– Nordmenn sies å være opptatt av å ikke forstyrre andre, sier Hanne Rustad.

Hun er førsteamanuensis i anvendt språkvitenskap ved Institutt for industriell økonomi og teknologiledelse og fagseksjon for Ekspert i team på NTNU. Høflighet er et av hennes interessefelt som forsker.

«NORWEGIAN ARM»

Her i Norge er den private sfæren ekstremt viktig. Vi vil for all del unngå å plage andre unødvendig.

– Det er dette som oppleves som mest høflig, og vi uttrykker dermed høflighet på en annen måte enn gjennom språkbruken, snarere ved fraværet av å si noe, sier Rustad.

Derfor setter Ola Nordmann pris på at sidemannen ikke prikker ham på skulderen for å be om å få tilsendt saltet.

– I Norge er man gjerne opptatt av å ikke gjøre seg

denne operasjonen, og man risikerer å avbryte en samtale og tiltrekke seg oppmerksomhet for det vi kan tenke på som en bagatell, sier hun.

VIL IKKE FORSTYRRE

Holdningen om å ikke forstyrre andre blir synlig også på andre områder. Se for deg en nordmann som må be en fremmed om hjelp med å finne veien til togstasjonen.

– Det kan oppleves mer

er det høfligst å si «unnskyld», selv om det betyr at vi må forstyrre vedkommende.

– Hvis vi generelt ikke er så opptatt av høflighetsfraser, og unngår å snakke med fremmede for høflighets skyld, er et manglende «unnskyld» kanskje et resultat av dette. Kanskje oppleves det ikke så uhøflig for mange av oss, og vi kan ha normalisert en måte å omgås som for andre oppleves uhøflig, sier Rustad, og legger til:

– Har vi skumpet bort noen, har vi jo allerede forstyrret dem, og det er vanligst å legge til et unnskyld. Vi lærer jo barna våre å si både «takkk» og «unnskyld» til hverandre, og kan med fordel gjøre det samme som voksne.

Hun påpeker at mange nordmenn forventer å møtes med «takkk» og «unnskyld» der det trengs.

– Så myten om den uhøflige nordmannen kan nok utfordres, sier hun. •

«Myten om den uhøflige nordmannen kan nok utfordres.»

for bemerket, ikke være til bry, og dette prioriteres fremfor det mange opplever som å forstyrre og be andre om å hjelpe oss med å for eksempel sende saltet, sier Rustad.

Fordi vi nødig vil forstyrre, er en «Norwegian arm» derfor ikke regnet som særlig uhøflig for nordmenn. Alternativet er nemlig enda verre.

– Kanskje må man bry både to og tre personer for

uhøflig å være til bry og si «unnskyld meg, kunne du være så vennlig å fortelle meg veien til togstasjonen?» enn å være kort i utvekslingen og si «hei, vet du hvor togstasjonen er?», sier Rustad.

Selv om vi vil være minst mulig til bry, bør vi ikke bruke det som unnskyldning for å slippe unna all form for normal høflighet. Hvis vi skumper bort noen,



Tygg deg friskere og SMARTERE

Du visste det kanskje ikke, men tyggegummi kan være en skikkelig helsepille. Blant annet gir den munnen en skikkelig treningsøkt som påvirker hvordan du har det i hele kroppen.

TEKST: Vivvi Alström **FOTO:** Getty Images

Dårlig munnhelse kan ha en påvirkning på flere sykdommer, for eksempel hjerte- og karsykdom og demens. Og dårlig munnhelse handler ikke bare om karies og tannløsning. Med årene kan vi også få stadig vanskeligere for å svelge. Tyggemusklene våre kan svekkes, noe som fører til problemer med å tygge selv om man har gode tenner.

I noen land i Asia, for eksempel Taiwan, har man til og med innført nasjonale retningslinjer som oppfordrer innbyggerne til å gjøre en «mouth workout» som trener tyggemusklene regelmessig.

KJEVENE MÅ TRENES

– Alle vet at man trenger å trene muskler for å opprettholde dem. Men akkurat

kjevemusklene glemmes ofte bort, sier

Mats Trulsson, professor ved Institutt for odontologi ved Karolinska Institutet i Stockholm og forsker i tyggefunksjonens betydning for helse og hukommelse.

Han forteller at det akkurat nå forskes på hvordan man best kan trimme tyggemusklene sine.

– Det kommer trolig til å munne ut i at de trenger styrketrening, akkurat som andre muskler i kroppen, sier han.

Å ikke kunne tygge ordentlig fører til en risiko for underernæring senere i livet. Det er ikke alltid man selv kjenner at man har vanskelig for å tygge.

– I stedet tilpasser man seg til å spise stadig mykere mat med tiden. Man utelukker protein- og fiberrik mat, grovt brød, harde grønnsaker og frukt og andre nyttige matvarer. Risikoen er at man til slutt kanskje lever på en diett av kaffe og boller, sier Trulsson.

DÅRLIGERE HUKOMMELSE

Han forteller at personer med den dårligste tyggeev-

nen også har dårlig såkalt episodisk hukommelse, altså det som gjør at vi husker navn på personer og hendelser vi har vært med på. Det har også blitt koblet til demens.

Tennene våre står faktisk i direkte kontakt med hjernen, de fungerer litt som følehorn som hele tiden sender signaler til hjernen. Derfor er det viktig å kunne tygge ordentlig, ikke bare for helsen, men også for hukommelsen.

– Mye tyder på at det pumpes mer blod til hjernen når vi tygger. Studier viser at om man kun spiser myk mat, påvirkes tenkningen negativt, sier Mats Trulsson.

FORDELER MED TYGGEGUMMI

Dessuten kvikner vi til når vi tygger. Å tygge tygg gummi øker nemlig våkenhetsgraden.

– Å tygge tygg gummi gjør at man kvikner til og tenker bedre. Man har sett at studenter som får tygge tygg gummi blir mer oppmerksomme og gjør det bedre på intelligenstester.

TYGGEMOTSTAND: Det er viktig at du ikke bare spiser bløt, lettygd mat, men velger noe som du kan sette tennene i.

«Mye tyder på at det pumpes mer blod til hjernen når vi tygger.»

Denne effekten sitter igjen i 20 minutter etter at man har tygget tygg gummi, sier Mats Trulsson.

Det lindrer også stress. Tygg gummi har likevel flere fordeler enn som så: Når vi tygger tygg gummi, dannes det spytt i munnen. Det mest åpenbare er at det beskytter tennene og mot-



«Som alle andre
«medisiner» har
også tyggegummi
bivirkninger.»



VÅKNER: Å tygge tyggegummi gjør at man kvikner til og tenker bedre.

virker munntørrehet. Spyttet kan også føre bort bakterier og syre som samles på tennene dine.

Selv magen kan få det bedre med tyggegummi, spesielt om man lider av oppstøt og halsbrann. Å tygge tyggegummi stimulerer produksjonen av spytt, som i sin tur hjelper til med å nøytralisere magesyren og deretter skyller den ned til magen igjen.

Men for å få alle helsefordelene med tyggegummi, gjelder det så klart å velge en som ikke er tilsatt sukker, i det minste for tennenes skyld.

NYTTIG SØTNINGSSTOFF

For den som er gravid, kan et tyggegummi søtet med xylitol være et ekstra bra

valg. En ny studie viser nemlig at det kan forhindre tannløsning, en infeksjon i tannkjøttet som har blitt koblet til for tidlig fødsel og lav fødselsvekt hos nyfødte. Anledningen er at xylitol er en naturlig sukkeralkohol som har vist seg å hemme skadelige munnbakterier og redusere inflammasjon.

Som alle andre «medisiner» har også tyggegummi bivirkninger. Tygging av tyggegummi har vist seg å utløse migreneanfall hos visse personer. Og personer med sensitiv tarm kan gjøre klokt i å ikke tygge altfor mye tyggegummi med søtningsmiddel, siden det er lakserende i høye doser. •

SLIK TRIMMER DU KJEVENE

- Den aller enkleste metoden for å trimme kjevene er å spise mat som gir tyggemotstand.
- Spis proteinrik mat. Det er bra for muskelutviklingen.
- Tygge tyggegummi.
- Be tannlegen din om hjelp. Du kan få avslapningsøvelser for kjevene.
- Tygg gjerne med de bakre tennene, det gjør at du utvikler en større tyggekraft.
- Forsøk å slippe ned kjevene av og til i løpet av dagen. Sett opp huskelapper på dørkarmer, toalettspeilet og andre steder. Slipp ned kjevene hver gang du ser påminnelsen.

I salg nå!

Familien

JULEideer

100
sider

**GAVER
& PYNT**

*du kan
lage selv* ★

**51
FLOTTE
OPPSKRIFTER**

JASMIN-
HEKLING
*Trinn for
trinn*

♦ STRIKK ♦ HEKLING ♦ LAPPESØM ♦ BRODERIER ♦ HOBBY ♦



Bestill på SMS!
SEND FJUL25
TIL 2205

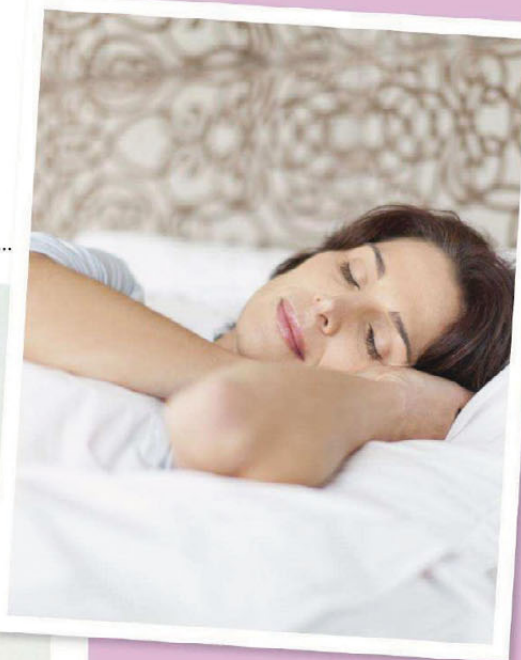
Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Juleideer» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på *bladkiosken.no* eller via SMS.

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

HELSETIPS

VED: Sidsel Joraniid FOTO: Getty Images

Litt over 4 % av befolkningen går på vektreduserende legemidler, det vil si 172 000 personer mellom 18 og 79 år.
Kilde: FHI.no



NOK SØVN

Om lag 15 % av den norske befolkningen er rammet av migræne. Fortsatt er det mye vi ikke vet om årsaken til denne lidelsen, men nå har forskerne funnet ut hvorfor søvnman- gel eller urolig søvn kan utløse migre- ne. Resultatet viste at hjernebarken hos folk med migræne responderer annerledes på smerte enn hos andre etter lite søvn.

Kilde: Gemini.no

LAVERE FRUKTBARHET

En ny norsk studie viser at menn med depresjon får over en tredjedel færre barn enn andre. Psykiske lidelser har betydelig innvirkning på fruktbarheten.

Kilde: Dagens Medisin



Grått og flott

Det er ingen grunn til å fortvile selv om håret skifter farge

Når håret begynner å bli grått og livløst er det lett å føle seg gammel. Og lenge har grått hår vært forbundet med eldre mennesker. Heldigvis er dette i ferd med å snu, og den siste tiden har stadig flere kjente mennesker stått frem i so- siale medier og omfavnet både alder og den naturlige og grånende hårmanken.

Det er ulike årsaker til at vi får grått hår, og både gener og livsstil spiller inn. Ønsker du å utsette fargeendringen kan du prøve å stresser mindre, spise sunt og sørge for at kroppen din har nødven- dige vitaminer og mineraler, stumpe røyken, reduser kjemiske behandlinger av håret og sørg for god solbeskyttelse

av håret når du er utendørs. For dem som vil være grå, finnes det flere gode triks. Jevnlig farging eller striping hos frisøren fungerer godt, og det finnes også dekkende pudder for å kamuflere ettervekst. Det er i dag en rekke pro- dukter som hevder å reversere utvikling av grått hår, men det foreligger få vitenskapelige resultater.

Den siste tiden har det også kommet kosttilskudd, antioksidanter, mela- ninstimulerende midler og lavnivå laserterapi som kan prøves ut.

Men husk, et grått og naturlig hår kan være både vakkert og velstelt!

Kilde: Kicks/NHL.no



NEW

NYE TENA SILHOUETTE

Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no





Getty Images

Svindlet av nettkjæresten

Britt (60) trodde mannen hun ble kjent med via en dating-app hadde varme følelser for henne. I stedet ranet han enken for tusenvis av kroner.

Det er ikke tapet av pengene som er verst. Jeg hadde jo oppriktig varme følelser for Aleksei, og trodde han også hadde varme følelser for meg. Nå vet jeg jo at det ikke stemmer. Alt denne mannen sa og skrev til meg var bare oppspinn og løgn. Det er det som gjør mest vondt.

Britt biter seg i underleppa mens hun pirker i kakestykket som står foran henne på bordet. Britt er en vakker dame, som ble enke i altfor tidlig alder. Mannen hennes døde av kreft bare 43 år gammel. Siden den gang har Britt levd alene, men har ønsket å treffe en ny mann.

– For ca to år siden opprettet jeg en profil på en norsk datingside, og det gikk ikke lange tiden før flere menn hadde tatt kontakt. Noen av dem var uaktuelle, andre meldte jeg en del frem og tilbake med uten at jeg fikk den helt gode følelsen. Men det var særlig én som utpekte seg, og som jeg fant veldig spennende. Aleksei kom fra en liten landsby i Russland, skrev han, og delte de samme interessene som meg, sier Britt.

– Aleksei var veldig kjekk, og han skrev at han var ensom og at han lengtet etter noen å dele livet med. Han hadde vært i Norge ved en tidligere anledning, og falt pladask for landet vårt og for alle de nydelige menneskene som bodde her. Drømmen var å møte ei norsk dame og kjøpe et lite småbruk utenfor Oslo, forteller Britt.

– Han skrev videre at han var snekker og en skikkelig handyman. Jeg smeltet jo helt.

LANGWEEKEND

– Etter utallige mailer og et par hyggelige telefonsamtaler med Aleksei, tok jeg mot til meg og spurte ham rett ut om han kunne tenke seg en langweekend i Oslo i mitt selskap. Vi skulle selvsagt bo på hvert vårt hotellrom.

Hensikten var å bli bedre kjent med hverandre og se om dette var noe å bygge videre på. Aleksei svarte at han gjerne ville, men at hans økonomiske situasjon dessverre ikke tillot dette. Kanskje på et senere tidspunkt?

– Og så tilbød du deg å betale for reisen hans?

– Ikke bare for reisen, men for hele oppholdet. Han takket først høflig nei, men jeg skrev til ham og sa at penger hadde jeg nok av. Jeg ville så gjerne at han skulle komme. For første gang siden mannen min gikk bort, kjente jeg et snev av forelskelse. Hjertet mitt banket hardt hver gang jeg så at jeg hadde en beskjed fra Aleksei i innboksen min. Da kunne jeg sitte foran pc-en i timevis, helt oppslukt av de vakre ordene hans. Jeg leste dem om igjen og om igjen. Det føltes så godt, forteller Britt.

Aleksei lot seg overtale, så hun overførte 25.000 kroner til ham, blant annet til tog- og flybillett. Samt ytterligere 6000 til kjøp av en ny mobiltelefon da Aleksei klagde over at hans egen var så dårlig.

– Jeg booket to hotellrom til oss, reserverte bord på ulike restauranter og kjøpte inn billetter til en musikal. Jeg virkelig anstrengte meg for at Aleksei skulle få en opplevelsersrik og fantastisk helg. Det at han hadde lite penger å rutte med selv, forbauset meg overhodet ikke. En snekker i Russland tjener nok ikke veldig mye, sier Britt.

DUKKET IKKE OPP

Hun hadde jevnlig kontakt med Aleksei uken før han skulle komme. Men på selve avreisedagen, ble hun urolig da hun ikke fikk tak i ham ut på morgenkvisten.

– Jeg ringte flere ganger, men kom bare på Alekseis svarer. Jeg tenkte at det kanskje var noe galt med den nye mobilen han hadde fått av meg, og slo meg til

ro med det. Ut på ettermiddagen kjørte jeg fra hjemmet mitt i Halden mot Gardermoen, med sommerfugler i magen og en liten koffert i bagasjerommet pakket full av de fineste kjolene jeg hadde. Du aner ikke hvor mye jeg gledet meg til denne helgen.

Britts stemme brister, og hun stopper opp en stund for å samle seg.

– Aleksei dukket ikke opp på flyplassen, gjorde han vel?

– Nei, han gjorde ikke det. Jeg ventet og ventet.

«Jeg kunne sitte foran pc-en i timevis, helt oppslukt av de vakre ordene hans.»

Sjekket med flyplasspolitiet for å høre om det var noen problemer i tollen eller noe slikt. Det var det ikke.

– Skjønte du på dette tidspunktet at Aleksei hadde svindlet deg?

– Nei, jeg gjorde faktisk ikke det. Jeg ble redd. Redd for at noe alvorlig hadde skjedd med ham. Og engstelig for at vi kanskje hadde misforstått hverandre. Det skulle gå flere uker før jeg innså at Aleksei var en svindler, og at han nok aldri kom til å kontakte meg igjen. Pengene mine var tapt for alltid. Men verst av alt – hjertet mitt var knust. Tenk å gjøre noe så tvers gjennom pill råttent. Såre mennesker på den måten der. Jeg har ikke ord, sier Britt, mens hun tørker noen tårer.

NAIV OG DUM

– Anmeldte du Aleksei?

– Nei, jeg gjorde ikke det. Jeg tviler på at politiet ville prioritert en sak som dette. I ettertid har jeg lest mange historier om nordmenn som har latt seg lure av utenlandske menn og kvinner på slike datingsider. Nå ser jeg hvor naiv og dum

jeg har vært. Jeg skammer meg, og vil ikke at noen skal få vite. Men jeg synes det er fint å kunne stille opp på et intervju som dette. På denne måten får jeg advart alle single der ute som har en profil på et datingforum: Aldri overfør penger til mennesker du har blitt kjent med over nettet! Disse menneskene kan alle triksene for å få deg til å føle deg spesiell. Det er så lett å bli revet med. Dessverre er det som oftest altså snakk om ren svindel, tordner Britt.

Britt forteller meg videre at hun ikke har gitt opp å møte en mann å dele livet med, men at hun har slettet profilen sin på dating-appen.

– Mange finner nok lykken på denne måten, men nettdating er ikke noe for meg. Jeg er blitt veldig skeptisk etter det som skjedde med Aleksei. Nå foretrekker jeg den gode, gamle måten – nemlig å møte dem ansikt til ansikt, kanskje ute på dans eller når jeg går tur med hunden min Mikky, sier Britt litt sjenert, og jeg merker at hun rødmer.

– Har du en spesiell en i kikkerten?

– Ja, jeg har faktisk det. Han har en Golden retriever, og han pleier å gå den samme turløypa som meg. Den siste tiden har vi ofte slått følge, og jeg merker at det er noe i lufta mellom oss. Vetle, som han heter, er riktig nok nesten ti år eldre enn meg, men det spiller ingen rolle. Han får meg til å le, og det er en egenskap jeg virkelig setter pris på. Dessuten er han høy og ganske kraftig. Sånne menn liker jeg godt, sier Britt, og rødmer nok en gang. •



Min mann er så utadvendt

Jeg blomstret opp i Trygves nærhet, og ble mer sosial enn jeg noen gang hadde vært. Men så kom nedturen, og vi måtte ha hjelp til å finne en god balanse i samlivet vårt.

Det plinger inn en tekstmelding på telefonen min. Den er fra mannen min, Trygve, som skriver at han kommer til å tilbringe en ekstra natt på hotellet og derfor ikke kommer hjem til avtalt tid. Jeg svarer med et smilefjes, og skriver at jeg gleder meg til å se ham igjen.

Trygve er en svært sosial mann, og jeg er ganske sikker på at han bevisst velger å være borte et ekstra døgn for å pleie kundekontakter istedenfor å komme hjem til stillheten her hjemme. Mens jeg elsker at roen og freden senker seg etter en hektisk arbeidsdag, er det som om Trygve blir lykkeligere av å ha mennesker rundt seg hele tiden.

SELVSIKKER OG TØFF

Jeg vokste opp på et lite småbruk på Østlandet. Som barn og ungdom var jeg en som alltid holdt meg litt i bakgrunnen, beskjednen som jeg var. Jeg var ikke akkurat den som sto først i køen når gutter skulle by opp til dans. En lørdagskveld kom en gjeng bygutter innom danse-lokalet. De skilte seg ut både i klesveien og i oppførsel. De hadde en selvsikker væremåte, og ungjentene flokket seg rundt dem. Dette skapte selvsagt irritasjon blant de lokale guttene. Jeg la merke til at en av byguttene ikke lot seg provosere, men i stedet roet ned gemyttene og spanderte drikke på de verste bråkmakerne. Jentene sendte ham beundrende blikk, men underlig nok var det meg han fattet interesse for. Lille, usynlige meg.

Han presenterte seg som Trygve, og bød meg opp til dans. Det var som om jeg svevde over dansegulvet den kvelden, for Trygve førte meg på en så selvsikker og fin måte. Det ble en alle tiders kveld. Trygve var lett å prate med, og det var som om jeg hadde kjent ham bestandig.

Trygve og jeg fortsatte å holde kontakten, og ikke

lenge etter ble vi et par. Trygve var alt annet enn beskjeden, så på den måten var han min rake motsetning. Når jeg var sammen med ham, var det som om en ny verden åpnet seg for meg. Gjennom Trygve ble jeg kjent med mange hyggelige og interessante mennesker, og for første gang i livet mitt kunne jeg prate uanstrengt med folk som jeg nettopp hadde hilst på. Jeg følte meg trygg og vel i Trygves selskap.

JEG BLE UTSLITT

Etter hvert giftet vi oss og fikk to barn. Jeg jobbet som hjelpepleier, mens Trygve drev sitt eget verksted. Da barna ble store, brukte vi mye fritid på reiser. Trygve oppmuntret meg til å snakke engelsk, og etter litt trening føltes det naturlig å snakke et fremmed språk. Overalt hvor vi var, kom Trygve i kontakt med nye mennesker, det være seg vaskehjelpen på hotellet eller hotelldirektøren. Når vi var ute og spiste, kom han lett i kontakt med gjestene på nabobordet. Neste dag kunne vi gå ut og spise middag alle sammen.

En skulle kanskje tro at Trygves behov for sosial omgang med andre mennesker ville avta litt ettersom vi ble eldre, men det var ikke tilfelle. Selv merket jeg at jeg ikke lenger hadde like mye overskudd etter en strevsom arbeidsuke, men for Trygve var det som om han fikk økt energi av å ha mennesker rundt seg. Stadig vekket hadde vi venner og slektninger på besøk, eller vi var på farten rundt i nabolaget.

SLITSOM FERIE

Det hele toppet seg en sommerferie for to år siden. Trygve hadde invitert noen slektninger fra Canada til å bo hos oss i tre uker. Det var hyggelige mennesker som vi hadde besøkt i Canada året før, men jeg merket at jeg så frem til besøket med blandede følelser. Det var ikke så lett å snakke med Trygve om dette siden det var hans

familie. Siden Trygve gjerne var den som lagde middag og mer enn gjerne deltok i husarbeidet, kunne jeg ikke klage på at det ble for mye å gjøre for meg heller. I stedet bet jeg tennene sammen og innstilte meg på en svært sosial sommerferie.

Den første uken gikk greit, men snart merket jeg at jeg ble mer og mer sliten. En ting var at all kommunikasjon foregikk på engelsk, men siden det var deres første besøk i Norge, måtte vi jo kjøre rundt og vise dem alle severdigheter. Den siste uken trakk jeg meg bevisst

det hun kalte introvert eller innadvendt, mens Trygve var desidert ekstrovert eller utadvendt. Jeg blir «tappet» for energi hvis jeg er for lenge sammen med mange mennesker på en gang, mens Trygve i større grad føler seg inspirert av mennesker og samtidig får energi av å ha mange folk rundt seg.

Sammen la vi en plan for hvordan vi best kunne leve sammen slik at begge kunne bli mest mulig fornøyde. Vår felles sosiale omgang begrenser seg nå i hovedsak til den nærmeste familie. Vi holder fortsatt kontakt med

«Trygve var alt annet enn beskjeden, han var min rake motsetning.»

unna for å samle krefter.

Ferien var snart over, og en arbeidsuke sto for tur.

Det skjedde noe med meg etter at gjestene hadde dratt. Det var som om jeg ikke hadde krefter igjen. Tårene kom for ingen ting, og om kvelden tenkte jeg bare på hvor snart jeg kunne gå til senga. Trygve ble fortvilet og visste ikke hva godt han kunne gjøre for meg, men ingen ting hjalp. Snart orket jeg knapt å stå opp av sengen, og en sykemelding ble eneste utvei. Legen mente jeg var inne i en depresjon. Han foreslo at jeg tok kontakt med en familieveileder for å se på om noe kunne endres med tanke på hjemmesituasjonen.

VI FIKK HJELP

Trygve og jeg fikk hjelp av en fantastisk familierapeut. Etter at Trygve og jeg gjennomførte hver vår personlighetstest, konkluderte hun med at jeg var overveiende

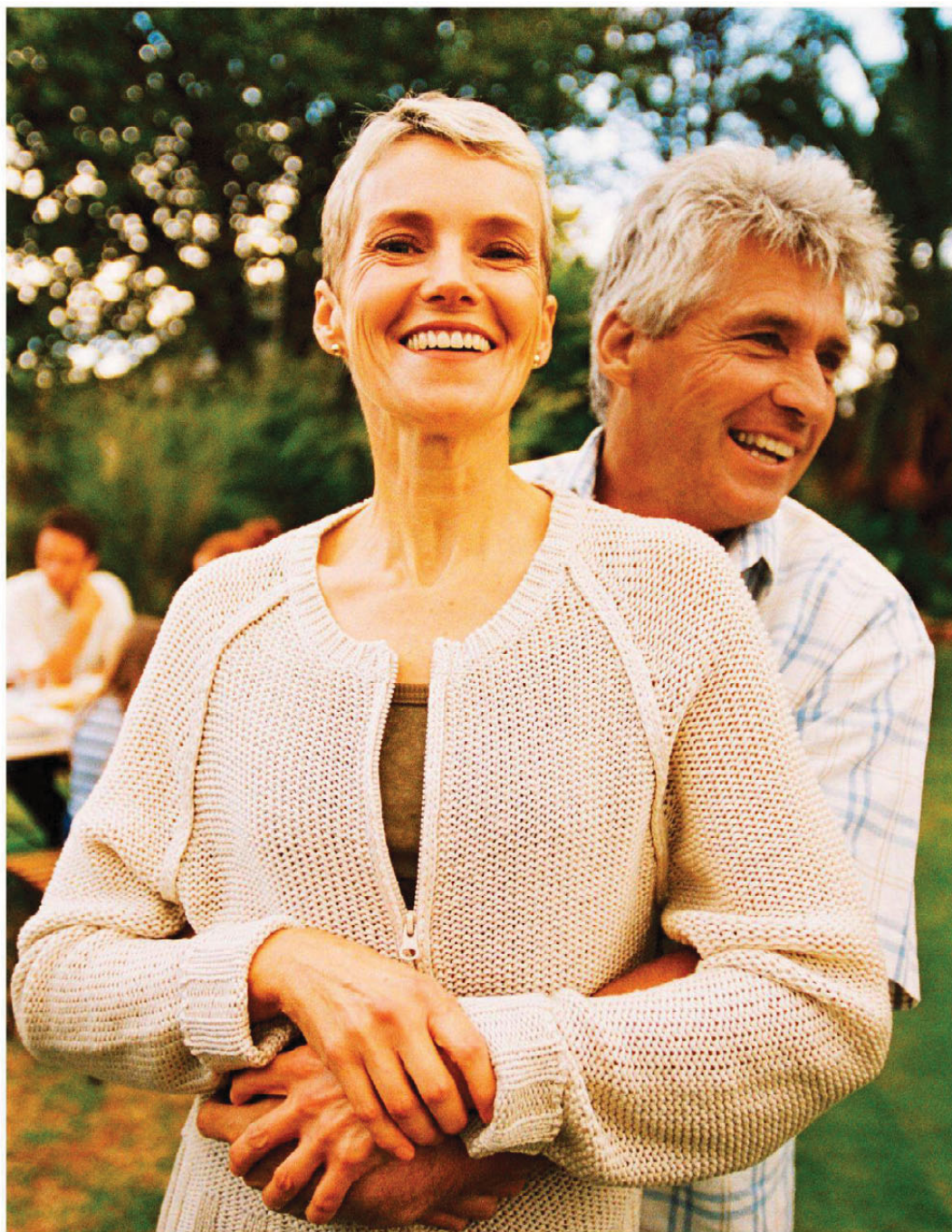
venner, men vi sees mye sjeldnere. Vi ser an formen min før vi inviterer noen hjem til oss eller takker ja til en invitasjon.

Det er ikke det at jeg ikke koser meg sammen med gjestene, og jeg vil slett ikke kalle meg selv usosial. Jeg blir bare så sliten når jeg må forholde meg til så mange ulike typer mennesker. Helst ville jeg ha foretrukket en dypere samtale med hver og en av dem om gangen.

Trygve har valgt å selge verkstedet sitt og har startet som selger i et annet firma. På den måten får han reist rundt og besøkt kunder i hele regionen. Det er klart jeg savner Trygve når han er ute og reiser, men jeg har alltid vært flink til å kose meg i mitt eget selskap, med strikking eller en god bok.

Vi er begge takknemlige for at vi fikk hjelp til å forstå våre ulike personligheter og ikke minst hjelp til å finne en måte å bevare kjærligheten på. •

«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.



Da et treårig forhold tok slutt i en alder av 49, bestemte jeg meg for at jeg aldri mer skulle gå inn i et nytt forhold. Jeg hadde opplevd skilsmisse etter 12 års ekteskap også, og følte at nok var nok. Men, når man har levd en stund, lærer man samtidig at man aldri skal si aldri.

Etter tre år uten å kaste mange blikk på den mannlige befolkningen, møtte jeg en mann som skulle komme til å endre mitt syn på det motsatte kjønn, og ikke minst forhold. For første gang i mitt liv møtte jeg en mann som jeg også kunne kalle min sjelsvenn. I alle år har jeg hørt kvinner snakke om å finne sin tvillingsjel eller sjelsvenn. Kanskje fordi jeg selv aldri hadde opplevd det, har jeg fnyst av slikt. Og så hendte det meg. Endelig forstår jeg hva de snakker om.

Tilfeldigheter, eller kanskje var det skjebnen, gjorde at jeg møtte Vebjørn. Det skjedde på en utekonsert i min hjemby. Vebjørn kommer fra en by 15 mil lenger sør, og det var helt tilfeldig at han havnet på hyttetur hos en venn av en venn i min by. På konsertområdet var det et par tusen mennesker. Tilfeldighetene ville at han og kameratene havnet midt i klyngen av festglade mennesker ved siden av meg og min venninne.

Moden kjærlighet

Jeg var ergerlig på meg selv for at jeg ikke husket navnet på mannen jeg hadde møtt på konserten. Men Internett hjalp meg, og eventyret startet.

Vi kom i snakk, og han spanderte et par øl. Jeg må litt flau innrømme at jeg glemte navnet hans med det samme (det hadde han gjort også), men jeg husket hva han jobbet med. Han hadde en litt spesiell kompetanse, og det festet jeg meg ved.

Da konserten var over og folk begynte å bevege seg ut av området, måtte jeg på toalettet. Det var milelang kø, og i nattemørket og menneskevrømmelen kom Vebjørn og jeg bort fra hverandre. Jeg forsøkte å se etter ham, men den hyggelige karen som jeg hadde pratet og ledd med hele kvelden, var som sunket i jorden. Litt skuffet gikk jeg hjemover.

DET GODE SMILET

Dagen etter måtte jeg tidlig opp for å dra på en ukes ferie. I tiden som fulgte, tenkte jeg mye på mannen fra konserten. Det er sjelden jeg finner tonen med nye mennesker så raskt, så jeg syntes det var fryktelig dumt at jeg ikke husket navnet.

Etter en måneds tid bestemte jeg meg for å drive litt detektivvirksomhet, og googlet rett og slett hans kompetanse på nettet. Etter mye tålmodig leting, dukket navn og bilde opp. Jeg gjenkjente umiddelbart det gode smilet og de snille øynene. Så sjekket jeg Facebook, og der var han. Deretter trakk jeg pusten dypt og kastet meg ut i det.

Jeg skrev en mail der jeg fortalte hvem jeg var og takket for sist. La til at jeg likte det jeg hadde sett og hørt, forklarte hvorfor kvelden hadde endt så brått, og avsluttet med å si at jeg gjerne ville treffe ham igjen hvis han en gang skulle befinne seg på mine trakter.

Lett skjelven sendte jeg mailen, og tenkte som så at det verste som kunne skje, var at han takket nei, eller lot være å svare. Kanskje hadde han møtt en dame i løpet av ukene etterpå. For alt jeg visste var han kanskje ikke single slik han hadde sagt. Jeg kjente ham jo ikke.

Kanskje var han en falsk løgnhals med gifteringen i lomdeboken?

BARE ETT SKÅR I GLEDEN

Ukene gikk, men så kom endelig den mailen jeg hadde ventet på. Hjertet gjorde et kjempehopp. Hva hadde jeg i vente? Det viste seg at han var kjempeglad, og ikke minst imponert, over at jeg hadde klart å finne ham. Han hadde tenkt på meg også, og hadde lurt på hvor det var blitt av meg. I dagene etter konserten hadde han «vridd hjernen» for å huske navnet mitt. Nå ville han svært gjerne treffe meg igjen.

Vi møttes på en kafé i en by midt imellom oss allerede uken etter. Og mitt gode førsteinntrykk stemte helt. Vebjørn viste seg å være like sympatisk, humoristisk og snill som jeg trodde. Ganske fort utviklet det seg til kjærlighet mellom oss.

Vi har et fantastisk godt forhold, dette er en mann jeg kan snakke med om alt.

«Jeg gjenkjente umiddelbart det gode smilet og de snille øynene.»

På grunn av avstand og barn sees vi ikke så ofte, men når vi sees, har vi det supert på alle måter. Tenårsbarnene våre har også funnet tonen. Det var bare ett lite skår i gleden. Vebjørn har et veldig nært forhold til sin ekskone. Selv har jeg også et godt forhold til min eksmann, og vi samarbeider fint om barna. Men min utfordring var at Vebjørn i årene siden skilsmissen for fem år siden hver sommer har tilbrakt en ukes ferie på hytta sammen med sin tidligere kone og barna.

Det første året vi var sammen, kjente jeg at jeg måtte svelge en kamel eller to, for ikke å si en hel kamelflokk. Det var tøft å

sitte hjemme når jeg visste at den tidligere familien var sammen. Jeg lagde bilder i hodet mitt om den lykkelige familien og gjenforening mellom de tidligere ektefellene. Kanskje satt de i fortrolig samtale over en flaske vin og lengtet tilbake til tidligere tider. Barna ønsket det helt sikkert også, som alle barn gjør.

Vibeke, som eksen hans heter, har fra første stund ønsket meg velkommen til å bli med dem på hyttetur. Men jeg takket nei, det føltes helt uaktuelt. Ligge i deres dobbeltseng med henne i rommet ved siden av, gå på toalettet, alle måltider sammen, alt dette føltes helt feil for meg.

JEG TOK UTFORDRINGEN

Så kom en ny sommer, og klumpen i magen vokste da den faste juliuken nærmet seg. Uken da familien skulle samles på hytta. En hel uke hvor tankene mine ville kverne om hva de drev med akkurat nå. Nok en gang

inviterte Vibeke meg med.

Jeg sa tvert nei til Vebjørn med det samme. Han ble skuffet, forsto ikke hvorfor, han og Vibeke var kun venner og felles foreldre til barna deres. Samlivet deres som ektefeller hadde sluknet flere år før de valgte å ta ut skilsmisse.

For første gang kranglet vi heftig, og vi skiltes som uvenner den helgen. Tunge dager på hver vår kant fulgte. Jeg var sikker på at han kom til å gjøre det slutt med meg. Tanken gjorde meg dypt fortvilet. Jeg ville jo ha ham, men klarte ikke å akseptere forholdet mellom de to. Var det virkelig så merkelig? Hvorfor kunne han ikke se det fra min side?

Men Vegard sto på sitt. Jeg måtte akseptere eller velge å gå. Så, plutselig, formet et uttrykk seg i hodet mitt: «If you can't beat them – join them». Og så sto det klart for meg. Jeg skulle ta utfordringen og bli med på hytta! Men det måtte skje på mine premisser, ikke en hel uke, men maks to dager med mulighet for retrett dersom det ble for vanskelig.

EN UVENTET VENDING

Jeg visste det ville bli tøft, men Vebjørns siste ord til meg da vi kranglet var at jeg hadde gammeldagse og steile holdninger. At jeg nektet å se nye, litt uvante muligheter. Ikke alle forhold behøvde å ende i bitter strid. At det faktisk gikk an å ha et godt vennskap med en tidligere ektefelle og tilbringe tid sammen på et sted begge var så glad i og som ingen hadde råd til å beholde alene.

Kort fortalt ble turen overraskende hyggelig. Jeg hadde fryktet at jeg ville føle meg utenfor, at det ville bli vanskelig å se de to sammen, begge på hjemmebane, mens jeg i aller høyeste grad var på bortebane. Men Vibeke var veldig inkluderende og hyggelig, og vi fant virkelig tonen. Vi to snakket faktisk mer sammen enn Vibeke og Vebjørn, og Vebjørn og jeg også. Tror han ble litt overrasket over at det gikk så bra.

Hvem skulle trodd at det ville bli så vellykket? I hvert fall ikke jeg! Vebjørn er en flott og raus mann. Og det samme kan sies om Vibeke. Kanskje er det slik at man på runde nummer tre må lære seg å se ting fra flere sider.

Tidligere har jeg nok ofte vært litt rask til å slå i bordet, og avvise tvert. Nå er jeg blitt mykere i kantene. At jeg skulle møte kjærligheten igjen, med de utfordringer og først og fremst gleder det medfører, hadde jeg ikke trodd da jeg noe motvillig ble med en venninne på sommerkonsert. I mitt stille sinn sender jeg en god tanke til folkene bak Google og Facebook! •



Min hemmelige kjærlighetssorg

I to år har vi møttes i skjul. Nå vil Jostein gå videre med livet sitt, og det har jeg forståelse for. Bruddet gjør vondt, men nå skal jeg endre fokus.



gått gjennom all mail på min hemmelige mailadresse, og de fleste av dem har jeg slettet mens tårene har trillet. Jeg har mistet en viktig person i livet mitt, og jeg vet at jeg fremover er nødt til å gjøre det han innstendig har bedt meg om. Jeg må fokusere på familien min.

VIL IKKE FORLATE MANNEN MIN

Jeg har hatt en elsker i to år. Jeg aner ikke hvorfor jeg åpnet opp for det, for jeg har aldri tenkt tanken på å gå ifra Arne. Men så møtte jeg Jostein på en grillfest med noen av mine kolleger. Jostein var en nabo av vertinnen, og han hadde tilbudt seg å være grillmester for oss jentene den kvelden. Jeg var beruset og jeg flørtet. Han var kjekk, han var singel og han flørtet tilbake. I skjul utvekslet vi telefonnumre, og dagen etter fikk jeg den første meldingen fra ham.

Det var noe med sitringen disse meldingene førte med seg. Jeg syntes det var spennende og la opp til mer flørting. Etter hvert møttes vi i alle hemmelighet. Jeg ble hektet på hele situasjon. Jeg følte meg som verdens mest attraktive kvinne i armene til Jostein.

Jeg har aldri bedratt Arne tidligere og trodde ikke at det var noe jeg var i stand til å gjøre. Men jeg kom meg fort inn i de små hverdagslige løgnene og klarte å frigjøre den tiden jeg trengte for å møte Jostein.

EN VITAMININNSPRØYTNING

Over to år er vi blitt godt kjent, og følelsene mellom oss har vokst. Jeg har funnet en god samtalepartner i ham. Vi har pratet om alt mulig mellom himmel og jord. Jostein er en reflektert mann, med mange drømmer, og han har også nøret opp under mine egne drømmer. Hans evne til å lytte til meg, se meg og vise meg oppmerksomhet har ført til en sterk forelskelse for min del og til dels drømmen om å gå fra Arne og leve sammen ham.

For meg har dette vært en vitamininnsprøyting etter to tette barnefødsler og et ekteskap som er blitt nedprioritert som følge av det. Før jeg møtte Jostein følte meg både sliten og uattraktiv, noe han bidro til å endre på. Jeg er blitt kjent med en mann som er noen år yngre enn meg og som jeg hele tiden har visst lengter etter en kvinne han kan stifte familie med. Jeg har dermed visst at forholdet vårt aldri var ment til å vare over tid, men jeg ønsket at det skulle vare så lenge som mulig.

INGEN MISTANKE

For et halvt år siden ga Jostein meg noen hint om at han var klar for å avvikle forholdet vårt. Det gjorde at jeg frigjorde mer tid og fikk ham til å bli litt lenger. Jeg orket ikke tanken på å miste ham, og jeg følte meg sjalu ved tanken på at han skulle møte en annen kvinne. Imens måtte han tåle at jeg dro hjem til Arne og barna.

Det er underlig at Arne ikke har skjönt hva jeg har drevet med. Ikke et ord har han sagt om at han har en mistanke om noe som helst. Hver gang Arne har vært på seminar med jobben eller kommet sent hjem, har jeg ordnet barnevakt og dratt til Jostein. Til og med en fotballtur til England arrangerte jeg, slik at Arne kom seg av gårde sammen med en kamerat og ble borte nok en helg. Og jeg dro rett i armene til Jostein.

Men nå er det over. Jostein har sagt at han ikke vil treffe meg mer, og jeg har en sterk kjærlighets-sorg som ingen andre vet om. Jeg har ingen jeg kan snakke med dette om, men gudene skal vite at det gjør vondt. Jeg har så lyst til å ha ham der ute, tilgjengelig for mine egne behov, samtidig som jeg forstår at han vil gå videre med livet sitt. Han er godt oppi 30-årene og ønsker seg det som jeg allerede har, et familieliv. «Jeg vil være en offisiell kjæreste», skrev han i den siste mailen,

og la til at det første steget for å komme dit er å løsrive seg fra meg. Jeg forstår ham, men allikevel gjør det forferdelig vondt å lese det svart på hvitt.

EN NY TID VENTER MEG

Han oppfordrer meg til å jobbe mer med ekteskapet mitt, og han har kommet frem til at det må bli han som setter en sluttstrek. For jeg ville nok aldri ha gjort det, med mindre Arne hadde funnet ut av dette. «Jeg bryter fordi du skal slippe å miste alt du har, for en dag hadde vi blitt tatt», skrev han også til meg.

Jeg merker at jeg er sjalu når jeg tenker på at Jostein skal finne lykken med en annen kvinne. Jeg vet at hun som får ham, er heldig.

Mitt forhold til Jostein er ikke noe jeg er stolt over, samtidig har det gitt meg så utrolig mye som menneske og kvinne. Jeg føler at jeg har utviklet meg sammen med Jostein, fordi han tenker så annerledes enn de fleste andre jeg kjenner. Han har tilført meg en ny evne til å reflektere og til å se verden fra en annen side enn jeg gjorde tidligere. Dette er sider i forholdet vårt som jeg er glad for at jeg tar med meg videre og som jeg vet vil komme familien min til gode.

Det er som om Jostein har fått frem de beste sidene i meg, i kraft av hvem han er selv. Nå er det over. Jostein har bedt meg om å la ham være i fred, slik at han kan lukke døren mellom oss og avslutte kontakten med meg en gang for alle. Det er vanskelig, og jeg kjenner hele tiden et behov for å sende ham noen ord, bare en siste gang, hele tiden.

På formiddagen i dag kom solen frem, og det ga meg håp. En ny tid ligger foran oss, og bak skyene er det alltid sol. Jeg skal vie tiden fremover fullt ut til familien min, slik Jostein har bedt meg om. For jeg vet jo hvor jeg hører hjemme, selv om hjertet mitt har tilhørt Jostein i disse to fine årene vi delte med hverandre. •

Mannen min Arne vet ikke at jeg har vært hjemme fra jobben min i dag, og jeg har heller ikke tenkt å fortelle ham det. Jeg sto opp i dag morges og kjente at jeg ikke var i stand til å gå på jobben. Jeg har sovet lite i natt og tankene er mange. Jeg fikk barna av gårde til skolen, kysset Arne på kinnet før han dro på jobb og anstrengte meg for å late som ingenting.

Innvendig er hjertet mitt i opprør, og jeg har det vondt. Jeg har trengt denne dagen til ettertanke, alene. Jeg har

Jeg vil ikke lenger holdes skjult

Jeg var 12 år da jeg fikk vite at pappa ikke var min biologiske far. Min far levde, men skulle ikke kontaktes, fikk jeg beskjed om. Og det har jeg respektert. Inntil nå.



Jeg vokste opp uten å ha kontakt med min biologiske far. Til gjengjeld hadde jeg en stefar som behandlet meg som sin egen datter og som jeg fortsatt kaller for pappa. Han og mamma giftet seg da jeg var tre år, så jeg husker knapt et liv uten å ha en pappa rundt meg. Da jeg var 12 år fikk jeg vite sannheten. Min biologiske pappa var en annen.

Mamma var åpen om alt. Hun viste meg bilder av ham og hun fortalte at han hadde en annen familie og at det var derfor han og jeg ikke kunne ha kontakt. Jeg fikk et bilde av ham som jeg gjemte på rommet mitt, og det var ikke få ganger jeg tok det frem og studerte ham. Vi hadde de samme grå øynene og det brune håret begge to. I dagdrømmene mine så jeg for meg at vi møttes og at jeg fikk ta del i livet hans. Men mamma hadde jo sagt at det aldri ville gå, så jeg holdt disse dagdrømmene for meg selv.

Etter hvert som jeg ble eldre spurte jeg meg frem, nysgjerrigheten min var stor, og jeg fikk nok opplysninger til å finne ut hvor han bodde. Jeg hadde lovet mamma at jeg aldri skulle oppsøke ham, så jeg bare gikk eller

sykket forbi huset hans med et håp om å se ham.

Det jeg så flere ganger, var to gutter som spilte badminton i hagen eller fløy rundt med hageslangen. En gang så jeg også at de hadde selskap og terrassen var fylt med mennesker. En annen gang kom den ene gutten ut av porten idet jeg syklet forbi og jeg husker den intense lysten til å stoppe og si at jeg var søsteren hans.

HUN VAR FARS ELSKERINNE

Jeg fikk til slutt vite hele historien om hvorfor alt ble som det ble. Mamma hadde vært min fars elskerinne til og fra over flere år. Den gangen håpet hun i det lengste at han skulle gå i fra sin kone og satse alt på henne. Og han holdt henne varm med tomme løfter og stadig nye grunner til å utsette den kommende skilsmissem.

Mamma fortalte meg at hun elsket ham veldig høyt, så da hun ble gravid var hun ikke i tvil om at hun skulle beholde barnet. For henne var jeg et kjærlighetsbarn og et bevis på den sterke kjærligheten dem imellom. Hun håpet også at graviditeten skulle få ham til å gjøre alvor av skilsmissem fra sin kone, og at de skulle bli en familie så fort jeg ble født.

Dessverre reagerte han ikke slik hun hadde håpet da hun fortalte at hun var gravid. Tvert imot, han ble sint og sjokkert, og prøvde å overtale henne til å ta abort. Han kom også med et økonomisk tilbud som faktisk var veldig fristende for mamma. Hun hadde en dårlig betalt jobb på den tiden, så hun vurderte tilbudet frem og tilbake før hun kom frem til at hun ville beholde barnet uansett. Min far holdt avstand under hele svangerskapet, han ville overhodet ikke ha noe mer med henne å gjøre.

Da hun var i åttende måned, kom han på døren med et nytt tilbud. Han var ikke interessert i hvordan mamma hadde det og lot seg

ikke merke med at hun var høygravid. Det han ønsket, var å inngå en avtale om at mamma ikke skulle oppgi ham som far til barnet, for å unngå at navnet hans kom ut og han måtte betale bidrag. I han tilbød henne en høyere sum med penger hvis hun kunne love at hun aldri skulle avsløre at han var faren og heller ikke ta kontakt med ham mer.

ET ØYEBLIKK AV FORTVILELSE

I et øyeblikk av fortvilelse og sårbarhet takket mamma ja til dette. Hun trengte pengene og hun visste at forholdet deres allikevel var over for godt. Han fremsto som en helt annen person etter at hun ble gravid og det var ingen antydning til kjærlighet eller varme i stemmen hans lenger.

Mamma holdt ord. Men hun ville at jeg skulle vite. Hun fant en ny mann et par år senere og han har alltid vært en fantastisk far for meg. Jeg har blitt oppdratt til å tenke og tro at det er til alles beste at jeg ikke har noe med min far å gjøre og at jeg skal være takknemlig for at jeg har en stefar som vil meg alt vel.

Det har jeg også vært. Jeg har vekslet mellom å hate faren min og ha flotte fantasier om at han egentlig vil ha kontakt med meg. Mot slutten av tenåringsalderen, hvor skolen, kjæresten min og vennene mine opptok mesteparten av tiden min, tenkte jeg ikke så ofte på ham lenger. Og jeg trodde faktisk at jeg aldri skulle få lyst til å møte ham heller.

VET HVOR HAN JOBBER

Nå er jeg snart 25 år. Jeg er ferdigutdannet og jeg har fått en jobb jeg trives i. Jeg har en flott samboer som har vært i livet mitt i noen år og jeg har akkurat fått vite at jeg er gravid. Det har satt i gang noen nye prosesser i meg, som har vekket til live gamle følelser. Jeg kjenner mer på et sinne nå, over at min biologiske far fikk seg til

å kjøpe seg ut av en situasjon for å redde sitt eget skinn.

Jeg har sjekket opp og søkt etter informasjon om ham i de siste månedene, så jeg vet at han fortsatt er gift med sin kone. Jeg har adressen hans og jeg vet hvor han jobber. Han har sørget for at jeg er ikke-eksisterende i livet hans ved å dysse alt ned og fraskrive seg ansvaret for meg.

Han har frattatt meg muligheten til kontakt med hans side av slekten og jeg har heller aldri fått anledning til å bli kjent med mine to brødre. Jeg regner med at hverken de eller hans kone vet at jeg eksisterer i det hele tatt, slik han avtalte med mamma den gangen. Dermed lever han på en løgn hvor jeg faktisk er den som har hovedrollen.

«Jeg regner med at familien hans ikke vet at jeg eksisterer.»

Det provoserer meg mer enn noen gang, jeg kjenner at jeg blir sint så fort jeg tenker på det. Nå har jeg kommet til et punkt hvor jeg har et sterkt behov for å markere meg og la hemmeligheten hans komme ut, uansett hvilket utfall det vil få. Jeg er sykemeldt nå og det gir meg selvsagt ekstra god tid til å tenke.

DE HAR RETT TIL Å VITE

Jeg har allerede skrevet ned flere sider med tanker og følelser som jeg skal prøve å forme i et saklig brev. Og jeg har en plan om å legge brevene i postkassene deres, både til min biologiske far, hans kone og sønnene deres. Jeg vil ikke lenger være en hemmelighet. Og selv om min far ikke skulle ønske å ha noe med meg å gjøre, så har jeg to brødre som kanskje vil bli kjent med meg. Jeg ønsker å gi dem et valg.

Som barn hadde vi ingen

mulighet til å påvirke våre foreldres avgjørelser, men nå er vi myndige og kan bestemme selv. En del av meg kan tenke at han kanskje nå er voksen nok til å stå ansvarlig for det han gjorde den gangen. En annen del av meg kan se for seg at han avviser meg totalt og nekter for at han har noe kjennskap til mamma og meg.

Jeg har ingen store forhåpninger om at disse brevene vil føre til noen radikale endringer. Men jeg mener at de alle har en slags rett til å vite at jeg eksisterer og at jeg er åpen for kontakt hvis de ønsker det. Det er så mye jeg ikke vet om den siden av slekten min. Jeg tenker på alt fra sykdommer til skjebner, nå som jeg selv er gravid.

Jeg har ikke tenkt å

fortelle mamma om planene mine, for jeg vet at hun ville ha gjort hva hun kunne for å stoppe meg i dette. Hun har fortsatt en slags underlig respekt for ham. Men nå er jeg faktisk voksen, og har krav på at mine behov også respekteres.

Det føles veldig viktig for meg å få en bekreftelse på min eksistens i den delen av familien. Jeg er det barnet som aldri fikk en stemme da disse avgjørelsene ble tatt for mange år siden. Jeg er spent. Jeg tenker på dette hele tiden og vet at jeg må gjennomføre det for å få en slags fred. Hvilke følger det eventuelt får, skal jeg forholde meg til og ordne opp i etter hvert som de kommer. •



Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

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

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



Getty Images

Viktig å pynte seg

Da bestevenninnen min fikk en alvorlig diagnose, gikk hun helt ned i kjelleren. Det er fullt forståelig. Mens hun strevde som verst, var jeg en tur innom henne hver dag. Jeg tvang henne i dusjen, fikk henne til å vaske håret, ta på seg leppestift, gre seg og ikke minst, spise godt. Vi var en venninnegjeng som påtok oss ulike oppgaver. Vi nektet henne å forfalle og gli enda lenger ned i dypet – og vi tok de gamle joggebukse fra henne og krevde at hun kledde seg ordentlig, gjerne i farger. Etter en tid takket hun oss for innsatsen. Hun sa denne omsorgen hjalp henne tilbake til livet. Hun forsto hvor viktig det var at hun ikke bare gikk

der og daffet i gamle kosebukser og en uformelig genser og knapt spiste – eller bare spiste usunn mat. Og så sa hun at fargerike klær og blomster, og at en av oss sydde nye fargede puter til sofaen hennes, hjalp og gjorde henne glad. Siden har jeg tenkt mye på dette med farger, og at man bør gjøre en innsats for å se bra ut – selv om man er dårlig. Vår venninne er heldigvis helt frisk nå. Hun har tatt lærdom av den vonde tiden og kler seg på en helt annen måte enn før hun ble syk. Hun formelig blomstrer i sine fargesprakende klær og sitt skinnende vesen, noe som igjen gleder og preger oss venninner.

Åsta (66).

LISE SVARER:

Både psykologer og andre fagpersoner vet at farger er viktig for oss. Noen farger gjør oss i godt humør, andre gir oss energi, noen harmoni – en fargerapeut kan fortelle langt mer enn hva jeg kan. Men hva som også er viktig, er at dere tok tak i henne og holdt henne oppe ved nærvær og omsorg. Mange syke orker ikke å ha noen så nær, eller vil ha noen form for innblanding. Men dere hjalp henne forsiktig og respektfullt med det mest nødvendige, som å dusje, vaske håret, få på seg klær og få i seg mat. Utrolig viktig! Og gjennom dette forsto hun selv hva det

betydde for henne. Bare det å ta på seg litt leppestift, gjør noe med deg. Egenomsorg, spesielt når man er dårlig og utenfor, kan gjøre dagen litt bedre. Kan man komme seg i klærne, er det å foretrekke fremfor sengen eller sofaen. Jo, man trenger hvile også når man er syk, men man trenger også å ta tak i de mest nødvendige behov som å få vasket seg, spist noe nærende, få i seg væske, strukket lemmene. Det koster litt ekstra krefter, men gjør godt. Hun er heldig som hadde dere i en slik krisesituasjon. All ære til dere!



FLYTTEPROBLEMER

Vi flyttet for litt siden til en mer hensiktsmessig bolig. Bortsett fra strevet og mer lån har det gått veldig greit. Barna trives, samboeren min trives – og jeg lengter tilbake! Det kom uventet på meg, jeg var jo helt enig og gledet meg! Men jeg savner den lille bak-hagen, savner strøket, savner naboene, savner soverommet ... Det er en slags sorg, tror jeg. Jeg har nevnt det for samboeren min, men han bare ler og tar det ikke alvorlig. Jeg kan gråte en skvett hver dag, og noen ganger kjører jeg tilbake til der vi bodde, sitter på en stein i skogkanten og bare er lei meg. Det går vel over?

Ninne (49).

LISE SVARER:

Ja, det gjør det sikkert, men flytting ligger høyt på stressstatistikken og gjør noe med deg. Når slitet er over og alt er på plass, får man endelig tid og anledning til å sette seg ned. Og da kan tankene komme. Og sorgen, som du så klokt kaller det. For det er en sorg på et vis. Du legger noe bak deg, du forlater noe – selv om du av fornuftsmessige årsaker vet at dere burde flytte, styres ikke følelsene av fornuft. De tar deg på et vis igjen – i den fasen du nå er. Forandring kan gjøre vondt – men godt også. Etter hvert. Og det vet du nå, siden barna og samboeren din trives så godt. De hadde kanskje ikke dine bindinger til bostedet og hadde heller ikke lagt så mye identitet i det gamle stedet som gjerne kvinner gjør, som pusler mer om hjemmet enn hva menn gjør. Og nå snakker

jeg ikke om husarbeid og om hvem som gjør hva, men om følelser som legges ned i et hjem. Redebygging. Det å skape et trygt og godt hjem for de små – og de voksne. Det er tøft å flytte fra alt dette og skulle skape et nytt reir igjen, på et ukjent sted. I tillegg kommer bindinger til stedet, til naboene, til strøket som dere nå har forlatt. Men du vil leve deg inn i det nye stedet også. Finne fotfeste. Føle at det er «ditt». Det kommer smått om senn, nesten umerkelig, gjennom barna, gjennom nærmiljøet, gjennom det arbeidet du legger ned. At du tar noen turer tilbake til det gamle stedet, er sikkert bra for deg. En dag vil du føle at det ikke er nødvendig lenger. Da drar du kanskje bare av nysgjerrighet, fordi du vil se hvordan det er blitt der – ikke for å føle på gamle tilknytninger. Så ha tålmodighet med deg selv. Flytting er slitsomt, og ikke alt blir alltid som man ønsker. Det kan jo ligge litt skuffelse her også. Men det kommer sikkert til å bli bra. Til slutt.

SYK MANN

Jeg leste i Norsk Ukeblad om en kvinne og hennes samboer som egentlig skulle flytte fra hverandre, før han ble alvorlig syk. Nå er hun bundet på hender og føtter til en mann som til og med har endret personlighet og blitt slem. Jeg var oppe i en lignende situasjon. Den ble uutholdelig for oss begge og familien for øvrig. Han ble slem, ikke bare mot meg, men mot barn og barnebarn også, og ingen orket å

Ensom og alene?

Jeg bor alene, men er ikke ensom. For mange år siden ble jeg skilt og alene med tre barn. Men jeg hadde gode kolleger, skønne barn, naboer, venner og familie. Gjennom årene hadde jeg et par – tre faste mannlige venner, men tok dem aldri inn i huset. Jeg hadde nok med barna. Slik har jeg det fortsatt. Jeg trives godt i mitt eget selskap og er ofte på reise når jeg har fri fra jobben. Barn, svigerbarn og barnebarn bor ikke langt unna, og vi treffes ofte. Mange har spurt meg gjennom årene om jeg er ensom, men det er jeg faktisk ikke! Jeg vet at noen som er alene, også kan være ensomme, og det må være en vond erkjennelse, men jeg har det utmerket. Kanskje er jeg heldig som har evnen til å trives i mitt eget selskap.

Hilsen Ada (71).

LISE SVARER:

For en flott erkjennelse! Å være alene er ikke det samme som å være ensom. Man kan like gjerne være ensom i et forhold. Vår innskriver vet å stadfeste det – og viser at hun har et godt liv selv om hun lever alene. Fellesskap bygges på tvers av gamle linjer som ofte fulgte familiestrukturen, for det er fellesskapet som gir oss tilhørighetsfølelser – samvær med naboer, venner, arbeidskolleger – og familie. Altså både i arbeid og fritid. Tar gjerne imot innspill fra andre. Som kanskje har litt andre erfaringer.

LISE SVARER:

besøke ham etter hvert. Men jeg fikk det rådet å prøve å få ham på sykehjem, og der fikk han plass nokså fort. For en lettelse. Jeg bare gråt og gråt, for jeg var så sliten – og fortvilet. Nå besøker jeg ham regelmessig, og han har roet seg veldig. Han har mange gode mennesker rundt seg som hjelper og trøster og som er vant til akkurat denne problematikken. De behandler ham med verdighet, og han trives godt. Spiser og koser seg som best han kan. Meg kjenner han omtrent ikke igjen, men ler når jeg kommer. Jeg er glad jeg tok den avgjørelsen. Jeg har solgt leiligheten, og funnet meg en liten leilighet hvor jeg trives godt.

Trulte (73).

Takk for at du skrev til oss, Trulte. Det er så fint å høre fra dere lesere. Livet kan som vi vet by på mange krevende situasjoner. Det som er greit det ene sekundet, kan bli vanskelig i det neste. Man kan aldri være helt forberedt. Og det som er riktig for den ene, kan være galt for den andre. Å snakke med fagfolk og søke råd er nødvendig – og smart. Man trenger ikke alltid følge rådene, men lytte – og tenke hvordan dette kan virke i mitt liv. Og den ene tanken kan føre til en annen som kan lede til hva akkurat du bør gjøre.

SUKSESSFORFATTEREN
TRINE ANGELSEN:

Lesernes traumer gikk hardt innpå meg

Etter 16 millioner solgte bøker får Trine brev fra lesere hver dag.
Mange har fortalt om psykisk og fysisk vold.
Betroelsene gikk så hardt inn på Trine at de har blitt en helt ny serie.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Christin Lund, Cappelen Damm og privat

FORTSATT DEN SAMME: Selv om Trine gikk fra relativt fattig til mangemillionær, både er og ser hun ut som den samme. Denne ponchoen ga vi henne for 15 år siden. Den er fortsatt flittig i bruk!





TARZAN: – Dette er «kåntårassisten», viser Trine. Syv kilo tunge Tarzan skal ifølge statistikken «vokse» i fire år til.

Jeg har følelsen av å skulle utgi min aller første bok, så jeg er like nervøs som jeg var den gang på om noen kommer til å like det jeg har skrevet, sier forfatter Trine Angelsen (60) spent.

Det sier litt når man har gitt ut 137 bøker ...

Etter 25 år som forfatter hadde hun behov for å prøve noe nytt. De romantiske serieromanene med handlingen lagt til Nord-Norge er lansert i flere land. Dessuten har hun et viktig budskap på hjertet. I årevis har hun hatt et nært forhold til sine mange lesere. I snitt tar fem av dem kontakt hver dag. Flere har over tid betrodd henne dramatiske episoder fra sine egne liv.

– Jeg har aldri glemt de historiene. De gikk hardt inn på meg, sier hun beveget.

Nå deler hun noen av dem, ispedd sin egen fantasi, i den nye serien «Nora».

– Temaet er psykisk og fysisk vold i nære relasjoner. Og, nei, jeg har ikke opplevd det selv, sier hun kontant.

Hun retter søkelyset mot volden gjennom hovedpersonen, «Nora». Vi møter henne som tenåring i Lofoten på 80-tallet. Nora bor med moren, som har tydelige narsissistiske trekk. Videre følger vi den sårbare jenta til Trondheim og Oslo – og inn i vår tid. Prøvelsene som venter er skjellsettende.

– Jeg vil løfte frem det som skjer bak lukkede dører, sier Trine.

Hun har et ønske om å gi voldsutsatte en oppreisning.

– Jeg håper de leser disse bøkene og tenker: «Det er ikke meg som er gal!»

Intensiteten i stemmen hennes røper hvor engasjert hun er.

FIKK 35 AVSLAG

At Trine i det hele tatt ble forfatter kan hun på en måte takke ektemannen for. I godt og vel 40 år har hun og Bjørnar

Jacobsen (65) vært kjærester. De 22 siste som ektepar.

– Det hadde ikke blitt en første bok uten Bjørnar, sier hun.

Etter refusjon nummer 35 av sitt aller første bokforsøk; «Havets datter», knakk selv Trines utrettelige vilje. Et driv vanligvis ikke den verste motgang kan kneble. Hun fyrte opp vedovnen – midt på sommeren – for å brenne manuset.

I siste liten ble hun stoppet av Bjørnar.

– Send det til et ukeblad, foreslo ektemannen.

– Å vente på et nytt avslag? svarte jeg surt. Der og da var jeg veldig skuffet – og lei meg, men også sint. Manuset var jo så bra!

Det syntes også hun som mottok det i Norsk Ukeblad for snart 25 år siden, Bjørg Larsen Rygh, den gangen kjent som – «Spør Bjørg». Tilfeldigvis var hun knyttet opp mot forlaget Cappelen Damm.

– Dermed var jeg i gang. Det føltes enormt stort! minnes Trine takknemlig.

VIKTIG BUDSKAP

Hun vokste opp i Kabelvåg i Lofoten. Faren var kobber- og blikkenslager og fikk hyre på en fraktesbåt, moren hjelpepleier. Av tre søsken er Trine den mellomste i flokken.

50 meter unna barndomshjemmet bodde besteforeldrene. Dit gikk hun hver dag. «Mor og far», som Trine kalte dem, var lune av lynne og glade for besøk. De hadde hunder, katter og griser. Trine elsker dyr.

I dag har hun en svær dødehest som heter Melle. På den rir hun i full fart

«Jeg vil løfte frem det som skjer bak lukkede dører.»

gjennom skogen hvor de bor og langs bygdeveiene. Hun har også Tarzan, en «Main Coon-katt», verdens største katterase. Han kan bli opptil 6–8 kilo.

– Ettåringen vår veier allerede syv!

Tarzan følger henne over alt.

– Når jeg jobber, ligger han på skrivebordet. Vi har gitt ham kjælenavnet – «Kåntåassistenten».

BARNEBARN OG STRIKKETØY

Trine er en lidenskapelig strikker som kan bruke timevis i garnbutikker. Nå strikker hun votter til en konkurranse på Facebook i forbindelse med bokutgivelsen.

– Jeg elsker garn. Alle fargene er som sukkertøy for øynene, og lukten av ull ... Hun puster dypt.

– Garn og strikking gjør noe med meg!

Til både strikking og skriving henter hun inspirasjon fra omgivelsene på

Fauske; naturen, dyrene og familien. Fire av de mest viktige menneskene i livet hennes bor i Bodø.

Sønnen Espen (42), som er overlege på øyeavdelingen på Nordlandssykehuset Bodø, og samboeren hans Therese som også er lege, har gjort Trine til bestemor til to skønne barnebarn.

– Nå er gutten deres ti og jenta åtte år. Å få være bestemor er den beste gaven på jord!

De kaller henne mor.

– Jeg føler meg så heldig. Vi har nær kontakt, tekster og ringer. Og når vi er sammen, da lekes og koses det.

Skapene deres er fulle av strikkeklær.

– De er glade hver gang de får noe, roser hun dem.

Familien er enige om ikke å dele barnas navn eller bilder.

Når det gjelder Trine og strikking, har Bjørnar ymtet at han føler seg glemt.

– Du strikker aldri noe til meg, har han sagt.

Da fikk han et par votter. Trine strikker nær sagt hvor som helst og når som helst.

– Hvis jeg legger bort strikketøyet, kan jeg få symptomer på abstinens; irritasjon, økt svette og rastløshet. For meg er det terapi å strikke. Det er *min* medisin mot kroniske smerter.

VAR UFØR

Den sjarmerende forfatteren viser stor empati for andre. Hun vet hva det vil si å møte motgang av ymse slag. Spesielt de fysiske prøvelsene har vært mange. Visste du at Trine Angelsen var ufør da hun skrev sin første bok?

– Jeg tar ingenting for gitt, sier hun, jordnær av vesen.

Hun er heller ikke en som gir opp. Trine ble født med en skjev ryggstøyle. Bakfra har den en S-form. I praksis vil det si at ryggstøyle trykker på lungene, noe som gir henne kroniske pustevansker og smerter. Den medisinske tilstanden heter «skoliose».

– Den første boken skrev jeg liggende i en «saccosekk», forteller hun.

Da var hun 37 år og «trygdet».

– Åååh, er du ufør? sa folk. Jeg følte meg altfor ung til å ha den merkelappen. Hva kunne jeg gjøre?

Trine gikk i seg selv. Det måtte bli en fleksibel jobb og hjemmekontor slik at hun kunne ta de pausene hun trengte. Vel, hun var et overflodighetshorn av ideer – og likte jo å skrive. «Kunne det bli et yrke ut av det?»

I dag vet vi at hun mer enn lyktes.

– Når jeg skriver, har jeg én pute i ryggen og én under høyre lår, forteller hun.

– Ryggen faller litt ned på høyre



HAVETS DATTER: Trine Angelsen er født og oppvokst i Kabelvåg. Hun har alltid visst at hun skulle skrive en serie fra Storvågan, samme sted – som den gang var Lofotens største fiskevær.



DEN STORE KJÆRLIGHETEN: – Dette bildet liker Bjørnar og jeg veldig godt. Det viser den kjærligheten vi er så heldige å dele med hverandre, sier Trine.

side. Jevnlig må jeg legge meg på gulvet og strekke kroppen ut. Det ville ikke ha egnet seg like godt med en arbeidsplass ute blant andre. Så lenge lungene fungerer, vil ikke legene operere.

Trines pågangsmot kan gi håp til mange.

– Moralen er aldri å gi opp, oppmuntrer hun.

For henne skulle det bli flere utfordringer.

– Enten det er rare sykdommer eller dramatiske hendelser, så skjer det med deg! sier Bjørnar.

– Heldigvis er han glad i meg akkurat som jeg er, smiler hun.

DRAMATIKK

Overalt hvor Trine befinner seg finnes det notatbøker.

– Jeg liker å skrive for hånd – også deler av manusene. Det gir meg en nærhet til karakterene i bøkene. Jeg har følelsen av å kjenne dem, som om de var levende.

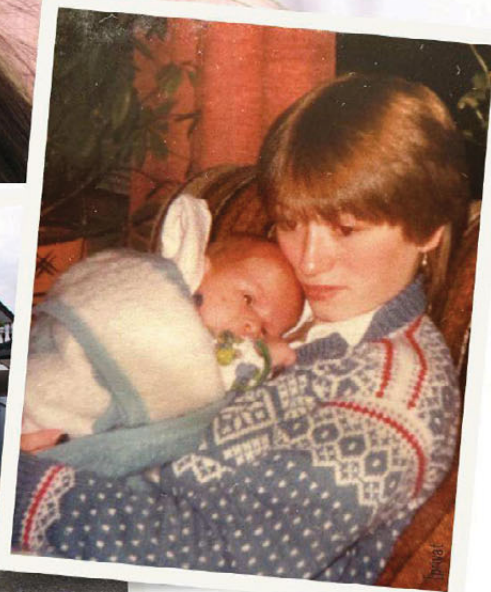


HJEMME ER BEST: Selv om hun er mangemillionær, bruker Trine og mannen Bjørnar lite penger. Men de har fått bygget drømmehuset på Fauske. Det er her hun trives best.

Det går ikke en dag uten at hun skriver og strikker.

– Ellers har jeg lett for å kjede meg, innrømmer hun.

Selv når hun blir med Bjørnar opp i sportsflyet til hans. De er enige om at han i stedet bør dra på turer med kompisene.



UNG MOR: Trine var i slutten av tenårene da hun fikk sønnen Espen. Med rette er hun stolt av gutten sin, som utdannet seg til lege.

Det er *ett* sted hun kobler fullstendig av – uten penn og papir, eller strikketøy: I stallen.

– Og på rideturer med Melle, føyer hun lystbetont til.

I 2008 skjedde det noe dramatisk med hennes første hest.

– På en ridetur begynte den å galop-



«Å få være bestemor
er den beste gaven
på jord!»

HESTEHVISKER: Trine kjøpte seg en ny hest etter den dramatiske rideulykken. Hun skrek av frykt på de første turene. I dag har hun det veldig fint med sin tredje hest, Melle.

pere. Jeg falt av og ble hengende under det store dyret.

Det var så vidt hun berget livet. Samtlige ribben ble knekt, lungen punktert, brystbenet knust og hodet skadet.

– Da jeg lå der på bakken og slet med å puste, hvisket jeg frem: «Husk å ta hundene ut av bilen, og hesten

kommer sikkert tilbake.» Selv da tenkte hun først og fremst på dyrene.

Trine lå lenge i koma. Da hun våknet, varslet legen: «En periode fremover vil du slite med hukommelsen.» Hjernen hadde nok med å lege det fysiske.

– Jeg husker en episode, at Bjørnar satt med «Se og Hør» og sa: «Nå står det om rideulykken igjen!»

– Hvem har vært i rideulykke? spurte jeg.

Etterpå hadde hun mareritt om ulykken.

– Derfor kjøpte jeg en ny hest. Jeg måtte rett og slett opp i sadelen igjen, og det fungerte – til slutt. På de første rideturene skrek jeg av frykt!

SJELDEN SYKDOM

I 2019 var det på'n igjen for Trine.

– Jeg ble senil, sier hun selv.

– I to år slet jeg med å huske de mest vanlige ord. For eksempel, ordet dør. Siden jeg nektet å gi opp å skrive, fant jeg på andre måter å forklare det på.

«Den saken du åpner og går inn og ut av.»

Det viste seg at hun hadde forhøyet kalsiumnivå i blodet. Noe som krever operasjon.

– Da ble jeg helt klar igjen i hodet.

Smilet på den andre siden av bordet er stort og takknemlig.

– Jeg setter stor pris på livet, sier Trine med følelse.

Hun finner lykken i det enkle; i morgensolen som varmer, i rytmen fra hestens bevegelser under henne, eller den malende katten på skrivebordet sitt. Små øyeblikk som for henne rommer alt.

For ikke å glemme hennes trofaste livspartner.

– Bjørnar er min *beste* venn.

At Trine har en enorm suksess som forfatter, har ikke endret hverdagen deres.

Den eneste luksusen ekteparet unner seg er hest til henne – og sportsfly til ham.

TRINE ANGELSEN

- Forfatter født i 1965, fra Kabelvåg, i dag bosatt på Fauske med ektemannen Bjørnar. En sønn og to barnebarn.

- Har utgitt seriene «Havets datter», «Thea», «Hverdagsengler», «Breidablikk» og «Gullburet».

- Når Trine ikke er på rideturer, er det strikking som opptar henne. Fantasien hennes kommer også til uttrykk i flotte strikkeplagg og selvkomponerte mønstre, som har blitt til tre strikebøker.

Ønsker din bedrift å annonsere hos oss?



Ta kontakt med oss på ad@ad-venture.no for info. og priser.

Eller ring Anette på tlf. 988 35 956

Ad.venture

Minkrystallkule.no

ANNONSE

Anette Klarsynt medium. Fjernhealer i særklasse.



Kjærlighet, økonomi og helse. Formidler beskjeder fra den andre siden, også fra dyr. Hennes styrke er å få deg ut av utføret og se nye muligheter. Kan føre deg i kontakt med dine hjelpere og hjelpe deg å finne alternative løsninger. Kanalisere og bruker hovedsakelig sitt klarsyn, men kan også bruke kort. Vært med å løse spesielle saker i media.

Anette kan rense hus. Prater norsk, engelsk, tysk og spansk.

☎ 829 95 008

Døgnapent

☎ 21 05 86 08

Nora Spør henne om alt du har på hjertet!



Klarsynt og kanalisere Medium og healer. Ekspert på kjærlighet og arbeid. Meget dyktig spådamme, som er klarsynt fra barnsben. Hun er populær og har mange faste kunder. Nora har mange års erfaring. Alle typer spørsmål blir besvart.

Som hjelpemiddel bruker Nora tarotkort og englekort; **og Nora ser!** **Døgnapent!**

☎ 829 95 604

☎ 21 05 86 04

KLARSYNT Lill S

MEDIUM
TAROT
LANG
ERFARING
GIR KLARE SVAR
RING MEG FOR
EN GOD SAMTALE

☎ 829 95 369

☎ 21 05 86 69

Åpen daglig frem til kl. 01:00

Annes spålinje

Meget treffsikker

God omtale
Jobb
kjærlighet
økonomi
Tarot- og
bordkort

☎ 829 95 721

☎ 21 05 87 21

Elisabeth Daniloff

Klarsynt medium

med sterk intuisjon.

Høy treffsikkerhet.



☎ 829 95 270

☎ 21 05 86 70

Fremtidsvisjoner

Du stiller spørsmålene

- Jeg gir deg svarene



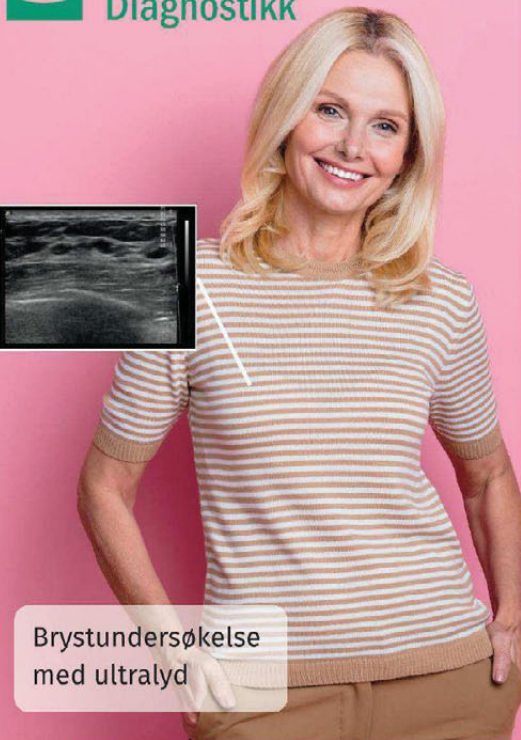
Ring Beate

☎ 829 95 171

☎ 21 05 86 86

Alle samtaler til tlf. nr. i denne annonsen koster kr 32,90/min eller 29,90/min.

**Austad
Diagnostikk**



Brystundersøkelse
med ultralyd



Kartlegging av
plakk i pulsårene



Måling av
fett i leveren

Medisinsk ansvarlig: Dr. Austad

Helsesjekk med ultralyd

Få undersøkt bryst, lever, pulsårer og en rekke andre organer hos en radiolog ved en av våre 15 klinikker. Prisen er 2.990 kr. Ring oss for en uforpliktende prat med en sykepleier, eller bestill online.

Bestill time eller lær mer:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no

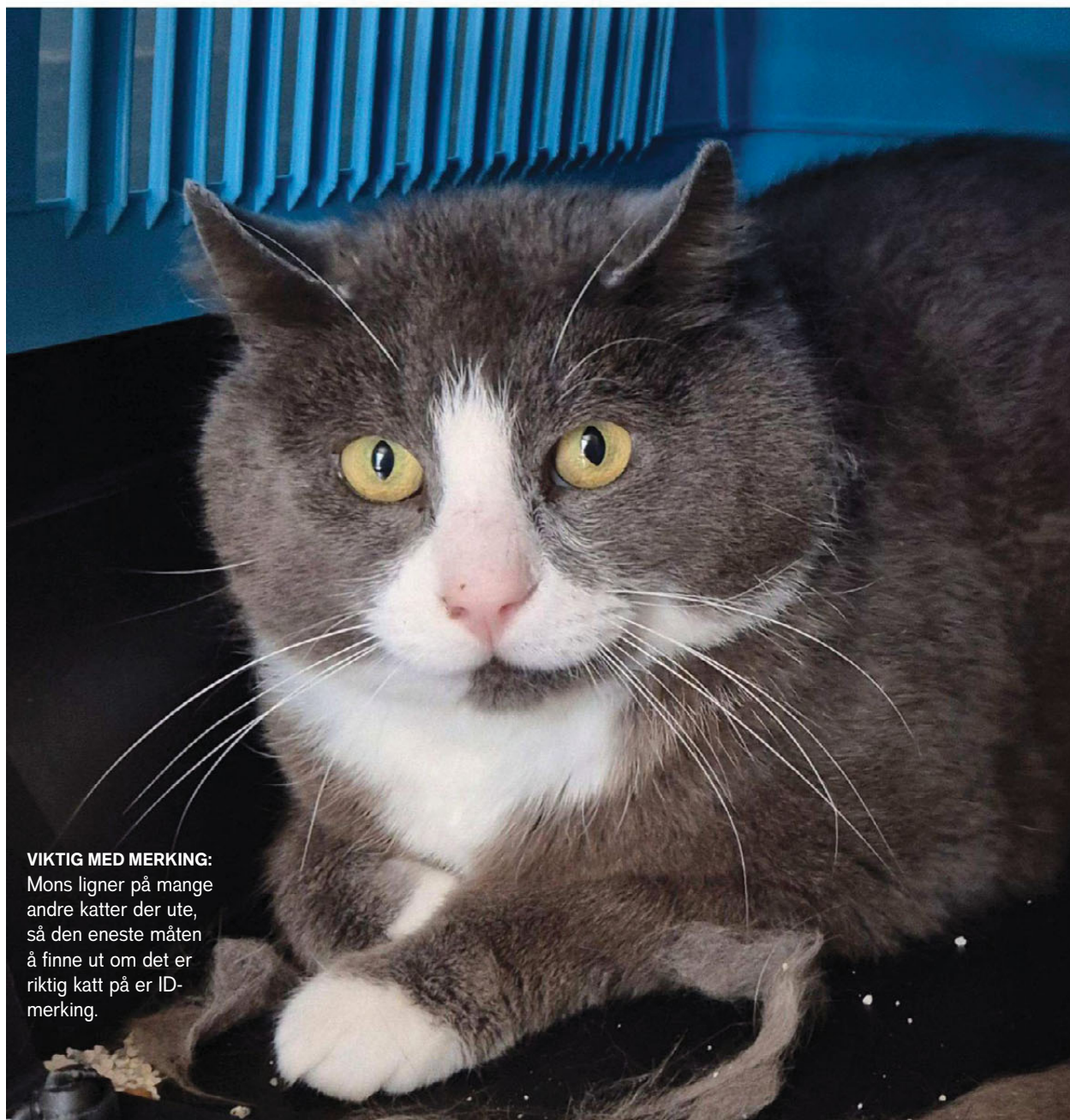


HADDE NESTEN GITT OPP HÅPET:

Kom hjem etter tre år **PÅ RØMMEN**

Gleden var stor da Mons ble funnet i livet. Nå jaktes det etter et nytt fosterhjem til den fem år gamle katten. Kanskje det er hos deg?

TEKST: Marit Vebenstad FOTO: Privat



VIKTIG MED MERKING:

Mons ligner på mange andre katter der ute, så den eneste måten å finne ut om det er riktig katt på er ID-merking.



GLEDE: – Vi er veldig glade for at Mons er tilbake hos oss. Nå skal han få den tiden han trenger på å bli en trygg katt, sier Mariann Asbjørnsen i Dyrenes hus.



ETTERLYST: Etter at Mons forsvant ble det lagt ut etterlysning på Facebook og i forskjellige lokale grupper, og det ble lagt ut annonse på *Dyrebare.no*.

Jeg hoppet nesten i sengen da jeg en morgen fikk telefonen om at Mons var funnet. Jeg ropte «tuller du!?», ler Mariann Asbjørnsen.

– Vi hadde gitt opp håpet for flere år siden, vi var helt sikker på at han var borte for godt, legger hun til.

Mariann forteller om april dagen da den fem år gamle katten Mons plutselig kom til rette igjen etter å ha vært borte i nesten tre år.

Hun er styreleder i den frivillige organisasjonen Dyrebekyttelsen Oslo & Omegn – Dyrenes Hus og har fulgt opp Mons siden han ble funnet.

BEKYMRET FOR MONS

Historien går tilbake til oktober 2022. Mons bodde i fosterhjem i Moss da han en dag forsvant han ut av vinduet.

– Vi trodde ikke han kom til å klare seg i kulden, spesielt med tanke på at han var syk med lungebetennelse!

Frivillige i Dyrenes Hus

lette lenge etter Mons, men han var ikke å finne noe sted. Og årene gikk. Det var ingen observasjoner av Mons, ingen tips om at noen hadde sett den grå og hvite katten.

VIKTIG MED ID-MERKING

Først en april dag i 2025 fikk Mariann den etterlengtede telefonen. En dame hadde observert Mons på terrassen sin over noen uker, og hun la ut et innlegg med bilde i en lokal Facebook-gruppe.

– Et av våre tidligere fosterhjem i Moss kjente igjen Mons i innlegget på Facebook.

Hun klarte å fange Mons, og tok han med til veterinær for å sjekke chip for å være helt sikker på at det virkelig var ham. Og takket være at katten var merket med ID-chip, så fikk de beviset på at Mons virkelig var Mons.

HAR BLITT MER SKY

Stedet hvor Mons ble funnet var ikke lenger enn noen

kilometer unna fosterhjemmet han forsvant fra. Han var kastret, og ifølge Mariann så vandrer ikke kastret katter så langt unna hjemme sitt. Siden Mons var syk da han forsvant, var bekymringen stor.

– Vi var alle redde for at Mons ikke hadde klart seg, men han var i overraskende

bra form da han ble funnet. Han er nokså sky etter å ha vært alene i nesten tre år, forteller hun.

Mons har vært på huset til Dyrenes Hus siden han kom tilbake og venter nå på et nytt fosterhjem.

– Han trenger et fosterhjem som kan håndtere en sky katt og som har tid og tålmodigheten som trengs. •

DYREBESKYTTELSEN OSLO & OMEGN

Dyrenes Hus er en veletablert, uavhengig forening som har eksistert i 160 år. I daglig bruk forkortes Dyrebekyttelsen Oslo & Omegn til Dyrenes Hus.

Deres oppgave er å forebygge og bekjempe dyremishandling og uforsvarlig bruk av dyr. Det daglige arbeidet består først og fremst av å hjelpe dyr som er i nød, gi råd og veiledning om hjemløse dyr og dyrevern, samt holdningsskapende arbeid for å øke allmennhetens respekt for dyr og deres grunnleggende rettigheter.

De har mange skønne puser som venter på et for-alltid-hjem. Se dyreneshus.no

SER SEG TILBAKE:

Denne høsten gir Priscilla Presley, som fylte fylte 80 år, ut sine memoarer. Dette bildet er fra 2022.



PRISCILLA PRESLEY AKTUELL MED NY BIOGRAFI:

LIVET ETTER ELVIS

Når man heter Priscilla Presley og har fylt 80 år, er det ikke vanskelig å forstå at det ikke er noe problem å fylle nok en selvbiografi. Elvis sin ekskone har nok av høydepunkter og drama - men også dessverre tung sorg, å fylle den med.

TEKST: Kurt Stjernholm Riisberg FOTO: Getty Images



MISTET BEGGE: Både Lisa Marie Presley og sønnen Benjamin Keough gikk bort på tragisk vis. Her er de fotografert i november 2010.



VAKKERT PAR: Priscilla og Elvis giftet seg i 1967, men lykken varte bare i fem år.

Softly, As I Leave You: Life After Elvis» er ute denne høsten. Priscilla Presley ble verdensberømt gjennom ekteskapet med sangeren Elvis Presley, men det var først etter skilsmissen og hans tidlige død at hun klarte å skape sin egen karriere.

Priscilla Ann Wagner ble født 24. mai 1945. Hun vokste opp flere steder i USA på grunn av stefarens militære karriere, men familien flyttet til Vest-Tyskland i 1956.

Den unge Priscilla ble hatet av unge jenter over hele verden da det ble avslørt at hun hadde blitt sammen med selveste Elvis Presley. De møttes første gang i september 1959 i Bad Nauheim i Vest-Tyskland, der Elvis bodde mens han var soldat. Selv om han var 24 år og hun bare 14, ble de umiddelbart tiltrukket av hverandre. Og da Elvis var ferdig med militærtjenesten, fikk Priscilla flytte inn i familiehjemmet hans, Graceland, i Memphis.

Avtalen var at Elvis Presleys far, Vernon, skulle holde et våkent, moralsk øye med det forelskede paret til Priscilla ble myndig.

LYKKEN BRAST

I 1967 giftet Elvis og Priscilla seg, og året etter ble datteren,

Lisa Marie, født. Men det som på overflaten så ut til å være et idyllisk ekteskap, ble raskt til et problematisk forhold der Elvis jevnlig ble lokket til andre kvinner.

Etter fem år var det slutt. I 1972 ønsket Priscilla skilsmisse, selv om hun fortsatt elsket Elvis. I biografien «Me and Elvis» skriver hun at hun ikke følte seg uavhengig før hun kom seg ut av ekteskapet: «Jeg levde en annens liv. Det handlet aldri om meg. Det handlet egentlig om ham på alle nivåer».

FIKK SIN EGEN KARRIERE

Elvis Presley døde i 1977, og Priscilla startet en skuespillerkarriere som inkluderte tre «Mannen med den nakne pistol»-filmer og opptredener i TV-serier som «Dallas» og «Melrose Place». Hun er også forretningskvinne og har jobbet som modell.

I 1987 ble hun mor for annen gang da hun og kjæresten, Marco Garibaldi, fikk sønnen Navarone, oppkalt etter romanen og filmen «Navarones kanoer». Priscilla og Marco var sammen i 22 år.

I dag bor Priscilla alene i en toppleilighet i Century

City i Los Angeles. I september i år ventes det at Priscilla Presleys memoarer skal utgis. Boken skal hete «Softly, As I Leave You».

– Jeg har lært så mye om kjærighet, sorg, glede og forvandling i årene siden jeg mistet Elvis. Endelig er jeg klar for å dele min personlige reise med deg i håp om at den vil hjelpe deg på egenhånd, skriver hun på sin Facebook-konto.

TO STORE SORGER

I løpet av to og et halvt år opplevde Priscilla Presley to store familietragedier:

12. juli 2020 ble barnebarnet Benjamin Keough funnet død i villaen sin i Calabassas, Los Angeles. Den 27 år gamle sønnen til hennes datter Lisa Marie Presley hadde tatt sitt eget liv. Priscilla var knust, men hun samlet krefter til å trøste og støtte datteren i den vanskelige tiden som fulgte. Lisa Marie var sterkt knyttet til sønnen sin og kom seg aldri over tapet av Benjamin.

2. januar 2023 fikk Lisa Marie hjertestans og ble kjørt til sykehus. Ambulansepersonelet forsøkte å gjenopplive henne, men uten hell. Den offisielle dødsårsaken var tynntarmsobstruksjon, men Priscilla sa at hun ikke var i tvil om at Lisa Marie egentlig døde av sorg. At hun rett og slett mistet livsgnisten da hun mistet Benjamin. •

VISSTE DU ...

... at Priscillas biologiske far omkom i en flyulykke da Priscilla var seks måneder gammel?

... at hun var medlem av scientologikirken i nesten 40 år, til hun meldte seg ut i 2017?

... at det i mai 2023 ble inngått et forlik i en stygg arvesak mellom Priscilla og barnebarnet Riley Keough?

PÅ UTSTILLING: Ulike former for vitrineskap er tilbake for fullt. Dette i eikeliner er fra Stockholm 2025-kolleksjonen til Ikea, 1100 x d 40 x h 86 cm, kr 3995.



På rett plass

Om alt har sin faste plass, blir det lettere å holde orden. Her er gode tips til hvordan du kan lage smarte systemer i alle rom.

TEKST: Vibeko Stiansen FOTO: Producentene

LUFTIG LØSNING: Hylle i FSC-sertifisert eikefiner, MDF og metall, b 80 x d 33,5 x h 80 cm, kr 1998, Søstrene Grene.



TIPS!

Ha alltid en god miks av åpen og lukket oppbevaring, så du også har et sted å gjemme rotet.

STILIG I STUEN

Her er det fint med en miks av lukket og åpen oppbevaring. Still ut vakker dekor og fine detaljer på åpne hyller eller i vitrineskap, og skjul alt «rotet» i skuffer og lukkede skap. En puff med skjult oppbevaring er smart om plassen er liten.

KJEKT PÅ KJØKKENET

Kroker til å henge redskaper på, åpne hyller til ting som er hyppig i bruk, krukker med lokk til tørre mat og flyttbare sidebord er både fint og funksjonelt. For ikke å glemme gode systemer i skuffene. En sittebenk med ekstra lagringsplass under, er helt genialt!

SMART PÅ SOVEROMMET

En stol til avlastning, nattbord med ekstra oppbevaring, krokar på innsiden av døren til morgenkåpen er fint å ha. En seng med skuffer under, eller hvor hele bunnen kan løftes opp, er perfekt om du trenger ekstra lagringsplass. Eventuelt en puff eller sengegavl med skjult oppbevaring i. For ikke å glemme nok skaplass til alle klærne.

BEHAGELIG PÅ BADET

Lag gode systemer i skuffer og skap ved hjelp av små kurver eller bokser, og ha en fast plass til både rene håndklær og de våte brukte, samt bruksting som sminke, såpe, vaskemidler og doruller. Knagger er også praktisk å ha her. •

KLASSISK: Hemnes kommode i massiv furu med tre skuffer, b 108 x d 50 x h 96 cm, kr 2395, Ikea.



SKILLEVEGG: En frittstående hylle kan også brukes til å dele et rom inn i flere soner. Lindved hyllesystem i FSC-sertifisert eik, MDF og stål, b 80 x d 41 x h 183 cm, kr 1499, Jysk.

HEMMELIG ROM: Medas puff i bouclétekstil med oppbevaring, kr 1099, House Nordic/Ellos.



PIDESTALL: Sidebord til lampe eller blomstervase i FSC-sertifisert furu, 30 x 30 x h 45 cm, kr 739, Søstrene Grene.

GARDEROBELØSNING: Vilhatten garderobeskap med to dører og to skuffer i eikemønsteret folie, b 98 x d 57 x h 190 cm, kr 1995, Ikea.

TIPS!

Knagger, hyller, kurver og esker er gode hjelpere i gangen – og andre steder.



HALVSIRKEL: Kappel puff med lagringsplass i polyester og MDF, kommer i fargene Light Sand og Dark Brown, kr 1699, Jysk.



I HØYDEN: Stripe oppbevaring i hvitlaseret, FSC-sertifisert bambus, b 30 x h 110 cm, kr 2899, og Stripe hattehyll, b 70 x h 35 cm, kr 1699, Ellos.

SMART: Square er et sett med syv oppbevaringskurver i naturfarget sjøgress. Perfekt til småting i skuffer eller som dekorative elementer i hyllen eller garderoben, kr 1100, Meraki.



NETT: Iseo vegghylle i stål med hyller i MDF, b 58 x d 16 x h 59 cm, kr 1499, Ellos.



KAN STABLES: Transparente bokser til skooppbevaring, 33,4 x 23 x 14,5 cm, kr 99/3 stykk, Rusta.





SATT I SYSTEM: Bob hattehille, 186 cm, kr 1799, stråkurv, kr 249, hvit tøykurv, fra kr 59 til 129, alt fra Granit. Den røde veggfargen lanseres i oktober.

TIPS!

Sørg for å ha et sted å henge yttertøyet når du kommer inn i gangen.

GRØNN HJELPER:

Maggie knaggrekke i pulverlakkert jern, l 40 x b 4,5 x h 9,5 cm, kr 405, Broste Copenhagen.



HÅNDLAGET: Rangi kurver med lokk i flettet sjøgress gir praktisk oppbevaring og naturlig sjarm til stue, soverom eller gang, h 18 og 20 cm, kr 550/2 stykk, House Doctor.

EN SKUFF FOR ALT:

Moppe minikommode i furu, b 31 x d 18 x h 32 cm, kr 299, Ikea.

**SMART TIL KJØLESKAPET:**

Compact er en serie med stablebare oppbevaringsbokser. Compact Square finnes i størrelsene M og L, kr 69,90 og 79,90, SmartStore.



I RUTE: Mindy veggshylle i heltre eik, 40 x 40 x 15 cm, kr 599, Bohus.

**TIPS!**

Småhyller er fine å bruke til dekor, lamper eller annen oppbevaring.

GULL I GANGEN

Dette er kanskje det rommet hvor det fortest blir kaos. Sørg for å ha gode systemer som knagger, garderobeskap eller en stumtjener til å henge fra seg yttertøyet på, et fast sted å plassere sko og kurver eller bokser til diverse småting som skjerf, votter, solbriller med mer.

KONTROLL PÅ KONTORET

Samle penner, blyanter og notisblokker på et sted, ha viktige papirer i permer, diverse blader i magasinholdere og bøker på en hylle. Det samme med diverse hobbyutstyr, enten det er male- eller tegneutstyr, garn og strikkpinner eller annet. Hold det samlet i en skuff, eske med lokk på eller i en egen kurv.

KONTROLL PÅ STRIKKETØYET: Sandjord kurver i flettet og lakkert strå, Ø 30 og Ø 46 cm, kr 129 og 199, Ikea.



FLEKSIBELT: Karleby hyllesystem i FSC-sertifisert bjørk og MDF med seks regulerbare hyller, b 139 x d 20 x h 137 cm, kr 1100, Jysk.

LITEN OG SMART: Frikks veggshyller i såpevasket eik med tre knagger, b 40 x h 10 cm, kr 499, Bohus.



SKULPTURELL: Yama penneholder i svart, resirkulert aluminium, b 23,6 x h 15 cm, kr 812, Ferm Living/Nordic Nest.

I fjordens farger

Denne myke og deilige genseren i vakre blå og grønne toner strikker du raskt på tykke pinner.

DESIGN: Viking Garn v/Vilde Oftedal FOTO: Studio Hjeltn

SNARVEI

Vil du slippe å strikke frem og tilbake fra ermeåpningene og opp, kan du strikke bolen rundt hele veien opp. Da må du klippe opp ermeåpningene, og du vil få en mindre avrundet hals.

"ELYSIA" GENSER**Størrelser:** XS (S) M (L) XL (XXL)**Plaggets mål:****Overvidde:** 100 (110) 120 (130) 140 (150) cm**Hel lengde:** 60 (62) 64 (66) 68 (70) cm**Ermelengde:** 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm**Garn:** Viking Mohrino (50 % young goat mohair, 41 % merinoull, 9 % polyamid, 50 g = ca. 135 m)**Garnalternativ:** Alpaca Maya (82 % alpakka superfine, 13 % merinoull, 5 % nylon, 50 g = ca. 150 m) eller Snorre (100 % highland merinoull, 100 g = ca. 60 m), begge fra Viking Garn**Garnmengde/farger:****Jeansblå nr. 527:** 4 (5) 5 (6) 6 (7) nøster**Grønn nr. 536:** 2 (3) 3 (4) 4 (5) nøster**Støvet grønn nr. 532:** 1 (1) 1 (1) 2 (2) nøster**Veil. pinner:** Rundp og strømpen nr. 6 og 7**Strikkefasthet:** 12 m glattstrikk i bredden på p nr. 7 eller 8 = ca. 10 cm

NB: Strikkefastheten må holdes for riktig resultat.

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, nedenfra og opp, den nederste delen i vrangbordstrikk, den grønne i glattstrikk. Ved ermeåpningene deles bolen til for- og bakstykke, som strikkes videre frem og tilbake. Ermene strikkes rundt og sys i. Det plukkes opp til halskant, som strikkes til slutt.**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. 2511-6 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no**BOLEN**

Legg opp med jeansblått på p nr. 6, 120 (132) 144 (156) 168 (180) m. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 20 cm.

Skift til p nr. 7 og glattstrikk. Strikk 4 omg med støvet grønt, deretter grønt. Sett et merke i hver side med 60 (66) 72 (78) 84 (90) m til hver del. Når arb måler ca. 39 (40) 41 (42) 43 (44) cm, del arb i hver side til ermeåpninger. Strikk ferdig bakstykket først.

BAKSTYKKET

Forts med grønt frem og tilbake i glattstrikk. Når arb måler ca. 58 (60) 62 (64) 66 (68) cm, sett de 16 (16) 18 (18) 20 (20) midterste m på en hjelpep til halsringning. Strikk hver side ferdig for seg til arb måler ca. 60 (62) 64 (66) 68 (70) cm. La m hvile. Strikk den andre siden likt.

**FORSTYKKET**

Strikkes som bakstykket, men når arb måler ca. 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm, sett de 12 (12) 14 (14) 16 (16) midterste m på en hjelpep til halsringning. Strikk hver side ferdig for seg og fell 1 m 2 ggr på halssiden. Strikk til forstykket er like langt som bakstykket. Strikk den andre siden likt.

ERMENE

Legg opp med jeansblått på p nr. 6, 42 (44) 46 (48) 48 (50) m. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 20 cm.

Skift til p nr. 7 og glattstrikk. Strikk 4 omg med støvet grønt, og øk på første omg jevnt fordelt til 52 (54) 56 (58) 60 (62) m. Skift til grønn og strikk til ermet måler ca. 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm. Fell av.

MONTERING

Mask eller sy sammen 22 (25) 27 (30) 32 (35) m på hver skulder. Sy i ermene.

HALSKANT

Beg bak ved venstre skulder og plukk opp m med p nr. 6: 10 m langs venstre side av halsringningen, strikk de 12 (12) 14 (14) 16 (16) m midt foran, plukk opp 10 m langs høyre side, og til slutt de 16 (16) 18 (18) 20 (20) m midt bak = 48 (48) 52 (52) 56 (56) m. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord til halskanten måler ca. 10 cm. Fell av r over r og vr over vr. Brett kanten dobbelt mot vrangen og sy løst til. Fest alle løse tråder på vrangen.

Myk baskerlue

Et deilig plagg med fin kant, mykt fall og fluffy garn.

DESIGN OG FOTO: Drops Design

BASKERLUE

Størrelser: S/M (M/L)

Passer hodemål: Ca. 54/56 (56/58) cm

Garn: Drops Alpaca fra Garnstudio (100 % alpaka, 50 g = ca. 167 m) og Drops Kid-Silk fra Garnstudio (75 % mohair, 25 % silke, 25 g = ca. 210 m)

Garnmengde/farger:

Drops Alpaca farge 7323, havtåke: 50 (100) g

Drops Kid-Silk farge 34, salviegrønn: 25 (25) g

Tilbehør: Ca. 60 cm bukestrikk eller rundstrikk

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

Strikkefasthet: 19 m og 25 p i glattstrikk med 1 tråd i hver kvalitet = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, nedenfra og opp, i begge garnkvalitetene holdt sammen. Det økes og felles jevnt fordelt etter merketråder, og det avsluttes med en liten tupp i toppen.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. z-998 og garn: garnstudio.no

TEKNIKKER

Øketips: Øk 1 m ved å lage 1 kast om p. På neste omg strikkes kastet vridd r, slik at det ikke blir hull.

Felletips: Fell 1 m ved å strikke 2 m r sm etter merketråden.

LUE

Legg opp 104 (112) m på liten rundp nr. 4 med 1 tråd Drops Alpaca og 1 tråd Drops Kid-Silk. Bytt til liten rundp nr. 3 og strikk glattstrikk rundt i 2 cm.

Neste omg strikkes slik: #2 r sm, 1 kast#. Gjenta fra # til # omg rundt (= brettekant). Deretter strikkes det glattstrikk rundt i 2 cm.

Brett arb langs hullraden. Strikk neste omg i glattstrikk som før, samtidig som hver 4. m strikkes r sm med hver 4. m fra oppleggskanten. Du har nå en dobbel kant. Sett 1 merke her, arb måles videre fra dette merket.

Bytt til liten rundp nr. 4. Strikk 1 omg glattstrikk. På neste omg settes det 8 merketråder i arb som forklart under. Disse merketrådene skal brukes når det skal økes og felles i arb. Første merketråd settes på begynnelsen av omg, deretter settes de 7 neste med 13 (14) m mellom hver merketråd. Strikk glattstrikk rundt, og øk 1 m etter hver merketråd – se Øketips (8 m økt). Husk strikkefastheten! Øk slik på hver 2. omg totalt 7 ggr = 160 (168) m.

Strikk glattstrikk videre uten økninger til arb måler 9 cm fra merket.

På neste omg startes fellingene – det felles 1 m etter hver merketråd – se



Felletips (8 m felt). Fell slik på hver 2. omg totalt 19 (20) ggr = 8 m. På neste omg felles det 3 m jevnt fordelt = 5 m. Luen måler ca. 24 cm fra merket. Strikk tupp som forklart under.

TUPP

Bruk 2 strømpep nr. 4. Sett de 5 m på den ene strømpep, og strikk med den andre. #Strikk 5 m r, ikke snu arb, skyv m tilbake til starten av p slik at de kan strikkes igjen, stram tråden#. Gjenta fra # til # til tuppen måler ca. 1½–2 cm. Klipp tråden, trekk tråden gjennom de 5 m, stram og fest godt.

MONTERING

Tre en strikk igjennom den doble kanten og tilpass lengden på strikken.





Ribbestrikket lue

Kan du strikke vrangbord, kan du strikke denne fotte luen.

DESIGN OG FOTO: Drops Design

RIBBESTRIKKET LUE

Størrelse: Onesize

Passer hodemål ca. 54-58 cm

Garn: Drops Karisma fra Garnstudio (100 % ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde: 150 g farge 07, kornblå

Veil. pinner: Rundp og strømpen nr. 3½

Strikkefasthet: 22 m og 30 p i glattstrikk = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Luen strikkes rundt i vrangbordstrikk, ovenfra og ned, med økninger før det avsluttes med oppbrett.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 234-12 og garn: garnstudio.no

TEKNIKKER

Øketips: Det økes med kast på hver side av 2 m r (merket sitter mellom de 2 rettm), på neste omg strikkes kastene på hver sin side av rettm forskjellig, slik at de legger seg mot høyre og venstre slik:

Etter merket: Strikk kastet i bakre maskeledd. M blir vridd mot venstre, og det oppstår ikke hull.

Før merket: Ta kastet av p og sett det tilbake på p motsatt vei, og strikk deretter i fremre maskeledd. M blir vridd mot høyre, og det oppstår ikke hull.

Vrangbord: De økte m strikkes inn i vrbord 2 r / 2 vr – det vil si de 2 første gangene det økes, skal m strikkes r, de 2 neste gangene strikkes de vr.

LUE

Legg opp 12 m på strømpen nr. 3½ med Drops Karisma. Strikk 1 r, *2 vr, 2 r*, strikk fra *-* til det gjenstår 3 m på omg, strikk 2 vr og 1 r. Sett 3 merker i arb slik: Sett første merke på starten av omg, deretter settes de andre merkene slik at det er 4 m mellom hvert merke – la merkene følge med videre.

Omg 1: *1 r, 1 kast, 2 vr, 1 kast, 1 r*, strikk fra *-* 3 ggr = 18 m

Omg 2: *1 r, 1 kast, strikk kastet fra forrige omg r – se Øketips, 2 vr, strikk kastet fra forrige omg r, 1 kast, 1 r*, strikk fra *-* 3 ggr = 24 m

Omg 3: *1 r, 1 kast, strikk kastet fra forrige omg r, 1 r, 2 vr, 1 r, strikk kastet fra forrige omg r, 1 kast, 1 r*, strikk fra *-* 3 ggr = 30 m

Omg 4: *1 r, 1 kast, strikk kastet fra forrige omg vr, 2 r, 2 vr, 2 r, strikk

kastet fra forrige omg vr, 1 kast, 1 r*, strikk fra *-* 3 ggr

På neste omg strikkes kastene vr = 36 m Fortsett med vrbord og øk på hver omg til det er økt totalt 16 ggr, deretter økes det på hver 2. omg totalt 4 ggr – det er økt totalt 20 ggr på hver side av hvert merke. Det er 132 m på omg og arb måler ca. 8 cm.

Strikk vrbord 2 r / 2 vr til arb måler ca. 32 cm. Fell av med r over r og vr over vr, eller bruk italiensk avfelling.

Brett de 8 nederste cm av luen opp på retten. Luen måler ca. 24 cm.





Hvem er Wilhelm?

Etter å ha besøkt oldemors gravsted, gikk Camilla litt rundt på kirkegården. Grusen knaste under føttene hennes, og hun innså at hun faktisk automatisk lette etter gravsteiner med navnet Wilhelm. Var det likevel noe i det spåkonen hadde sagt?

NOVELLE AV: Dorte Roholte ILLUSTRERT AV: Steen Redder

Det var lørdag. Formiddagssolen strømmet inn på kjøkkenet og traff de glade familiebildene som var festet på kjøleskapet. Camilla kikket over kanten på kaffekruset og lot blikket hvile på dem. Akkurat nå var de to niesene hennes på 11 og 13 og nevøen på 8 ikke hjemme, og huset var stille.

– Mer kaffe? tilbød Rikke og helte opp uten å vente på svar. Så satte hun seg overfor Camilla som kunne se at storesøsteren holdt et sammenbrettet ark i den ene hånden. Hun kunne også se at Rikke hadde noe på hjertet. Rikke trakk pusten dypt, og Camilla tenkte at nå kom det.



hittil ukjente muligheter? Bestill time til en samtale med den anerkjente og velrenommerte Bodil Enggård.

– Det heter «endre i den retningen du ønsker», sa Camilla tørt.

Rikke skjøv bestemt arket litt nærmere henne.

– Akkurat nå er du ikke norsklærer, og det er jo

at det bodde en person med spesielle evner her.

– Ikke fortell henne alt selv, formante Camilla hviskende da Rikke hadde ringt på og de ventet på å bli sluppet inn.

– Det gjør jeg da ikke, innvendte Rikke og bet seg spent i leppen.

Camilla var ikke overbe-

sa Rikke. – Jeg har bursdag neste fredag, og mannen min, Anders, og barna gir meg denne samtalen med deg i bursdagsgave. Regnskapsføreren på jobben min har prøvd det, og hun var veldig begeistret.

Camilla måtte bite seg i leppen for ikke å begynne å le. Uten å være klar over det, hadde Rikke allerede gitt den klarsynte masse informasjon om seg selv. I løpet av de neste førti minuttene fortalte eller gjettet Bodil Enggård seg frem til mye, til Rikkes åpenbare tilfredshet. At Rikke var mor og kone og jobbet på kontor, var jo ikke akkurat vanskelig å gjette. Camilla kunne ikke la være å tenke at det nok heller ikke var uvanlig å ønske seg bedre tid, mer plass, spennende reiser, god helse og et fortsatt lykkelig ekteskap.

– Og så tror jeg faktisk at du sover dårlig, kom det langsomt fra Bodil Enggård. – Prøv å lese en bok i stedet for å se på nettbrettet eller mobilen den siste timen før du legger deg.

Camilla hørte Rikke gispe: – Fantastisk! For ja, jeg sover dårlig, og ja, jeg ser alltid en episode av en serie på nettbrettet før jeg slukker lyset. Rikke sperret opp øynene.

– Nei, jeg kan nesten ikke ta inn mer nå. Men hvis det fortsatt er litt tid igjen, kan du ikke zoome litt inn på lillesøsteren min? Bare lynraskt, ikke sant? Hun fortjener å finne en ordentlig søt kjæreste, men hvordan skal hun gå frem?

Camilla løftet avvergende hendene, men det var for sent. Bodil Enggård hadde allerede flyttet

«Vil du ha et godt råd for å endre livet i den retningen du ønsker?»

heller ikke Bodil Enggårds språklige ferdigheter jeg er interessert i. Det står at man er hjertelig velkommen til å ta med en venninne eller slektning, og jeg har så lyst til at det skal være akkurat deg, lillesøster. Det er kollegaen min, Hanne, som har anbefalt henne. Vær så snill, si ja!

Camilla nølte et øyeblikk. Rikke hadde alltid vært der for henne, ikke minst da hun måtte gjennom en tøff periode med kjærlighets-sorg for to år siden. Og det var faktisk ikke ofte Rie ba henne om noe.

– Greit, nikket hun. – Jeg blir med.

– Åh, du er yndlingssøsteren min, jublet Rikke.

– Og din eneste, minnet Camilla henne tørt på.

– Selv om jeg hadde hatt ti andre søstre, ville du fortsatt vært min favoritt! erklærte Rikke.

– Når er det? ville Camilla vite.

– Allerede i morgen, søndag. Klokken tre. Da er Anders hjemme med ungene.

Bodil Enggård bodde i en helt vanlig boligblokk, viste det seg dagen etter. Oppgangen skilte seg heller ikke ut, og bare et diskret merke med teksten *Kjenn din skjebne* på postkassen rett innenfor døren, og deretter under navneskiltet på døren, avslørte

vist, men hun rakk ikke å si mer før døren gikk opp. Inne i en smal entré sto en pen kvinne med grått, oppsatt hår. Hun hadde på seg skjørt og kardigan og bar et enkelt perlekjede, og smilet hennes var svært vennlig.

– Kom inn. To søstre, hvis jeg ikke tar feil?

– Helt riktig, svarte Rikke og lyste av begeistring mot Camilla.

For seg selv tenkte Camilla at det nære slektskapet kanskje ikke var så vanskelig å gjette seg til. De hadde alltid fått høre at var like som to dråper vann.

Bodil Enggård viste dem inn i et rom som var enkelt møblert med et rundt bord med en blå duk. Fire stoler var satt frem, og det lyse gardinet var trukket for. Camillas blikk flakket over bildene på veggene. De forestilte alle engler. Hun visste ikke helt hva hun hadde sett for seg, men Bodil Enggård levde ikke helt opp til forventningene hennes om hvordan en spåkone skulle se ut.

– Jeg tror på engler, forklarte Bodil Enggård. – Vær så god, sett dere. Hun fjernet den ekstra stolen og satte seg selv også.

– Det er jeg som har bestilt time,

– Vil du gjøre meg en tjeneste, lillesøster?

Camilla rykket seg automatisk litt tilbake. Når Rikke kalte henne «lillesøster», pleide det å være en spesiell grunn til det.

– Eh, hvorfor får jeg følelsen av at dette er noe jeg ikke kommer til å like så godt? mumlet hun.

Rikke sendte henne et stort smil.

– Nei, så ille er det da ikke. Se her!

Nå la hun arket på kjøkenbordet mellom dem og glattet det ut med hånden. Camilla lot øynene gli over det. Vil du vite din skjebne? Vil du ha et godt råd for å endre den i den retningen du ønsker? Vil du høre om dine



oppmerksomheten fra Rie til henne, og den gråhårede kvinnen smilte svakt.

– Klarsyn er nok ikke helt din greie. Men jeg får inn navnet Wilhelm når jeg ser på deg. Kjenner du en Wilhelm?

– Absolutt ikke, svarte Camilla. – Og jeg er slett ikke interessert i ...

– På en eller annen måte vil Wilhelm komme til å forandre livet ditt på en svært positiv måte, fortsatte Bodil Enggård uforstyrret. – Og nå er visst tiden vår ute.

Da Camilla og Rikke litt senere satt med hver sin kaffe på en koselig kafé, hadde

Rikke fortsatt røde flekker på halsen.

– Det var en så utrolig opplevelse, hvisket hun over det lille, runde bordet. – Jeg følte meg så sett og gjenomskuet, på en god måte.

– Det hun sa kunne vel passet på de fleste, innvendte Camilla forsiktig. Med et lite smil ristet Rikke på hodet.

– Ta nå på deg ja-hatten, lillesøster. Og bruk litt tid på å finne ut av hva det er med denne Wilhelm.

Camilla trodde virkelig ikke på hverken horoskoper, spådommer i kaffegrut eller noe annet, men til sin egen forundring begynte hun etter besøket hos Bodil Enggård å legge merke til navnet Wilhelm. Selv om det etter hennes mening ikke var et navn noen på hennes alder ville

ha, sjekket hun vennelisten sin på Facebook. Det var ingen som het Wilhelm, heller ikke som mellomnavn. På skolen hadde hun ingen kolleger med det navnet, og hun hadde heller ingen elever som het Wilhelm. Ingen av fedrene deres bar det navnet heller. Hun sjekket også, nesten motvillig, navnene på medlemmene i badmintonklubben. Ingen av dem het Wilhelm.

På neste helgeturnering spurte hun i forbifarten om noen av de andre spillerne hadde en sønn som het Wilhelm. Alle ristet på hodet, men én kunne fortelle at han hadde en nevø som het Viktor.

To uker etter besøket hos den klarsynte ringte Rikke og fortalte begeistret at hun aldri hadde sovet så godt som nå. Hun mente også at Camilla burde opprette en datingprofil og skrive at hun aktivt lette etter en Wilhelm. Det syntes Camilla var å ta litt hardt i, og hun var fort-

satt ikke ferdig med å more seg over storesøsterens idé da hun dagen etter var ute og syklet.

Målet hennes var kirkegården, der oldemoren deres lå begravet. I sykkelkurven hadde hun en vakker bukett. Etter å ha satt blomstene pent i en vase og blitt stående litt ved graven, ruslet hun rundt på kirkegården. Grusen knaste under skoene hennes, og hun oppdaget at hun nærmest automatisk lette etter gravstøtter med navnet Wilhelm. Nei, nå ble det for dumt. Camilla satte kursen mot utgangen, låste opp sykkelen og valgte en ny og lengre vei hjem, for været var fint og hun hadde ingen hast.

Og akkurat idet hun tenkte at hun visst aldri hadde syklet akkurat her før, fikk hun øye på navnet Wilhelm. Det sto på et blått gateskilt til en vei som svingte til venstre. Camilla kjente ikke veien, men selvfølgelig klarte hun ikke å la være å svinge inn på sykkelstien og nedover den litt svingete og smale veien. Tenk det, Wilhelmsvei. Gresset sto høyt i veikanten, og det var god avstand mellom husene. Lenger fremme lå det jammen et idyllisk lite tjern, og en hagetraktor med tilhenger tøffet forbi i motsatt retning. Hun undret seg på hvilken Wilhelm veien var oppkalt etter.

Da Camilla var et par hundre meter fra tjernet, ble blikket hennes fanget av et koselig, rødt bindingsverkshus på høyre side. Det lå delvis skjult bak en klippet hekk. Selv om hun bodde i en toroms leilighet i tredje etasje, hadde hun alltid hatt en forkjærlighet for slike hus, og dette så virkelig velholdt ut. Som om de som bodde der, elsket og satte pris på hjemmet sitt. Den tanken hadde så vidt rukket å fly gjennom hodet hennes, da alt plutselig forandret seg.

Fra innkjørselen til det røde bindingsverkshuset kom en stor, svart hund stormende ut. Camilla hadde ikke en sjanse til å unngå den, og hunden torpederte både henne og sykkelen. Med et skingrende skrik mistet hun kontrollen, slingret noen meter fremover og endte på hodet i grøfta. Sykkelen lå over henne, og det ene beinet satt fast mellom sykkelen og den fuktige grøften. Hun hadde slått ryggen mot en stein, og sykkelhjelen satt på skeive. Men, registrerte hun lettet, hun hadde hverken brukket noe eller fått verre skader enn noen skrubbsår og sikkert noen blåmerker etter hvert.

«– Det var en så utrolig opplevelse, hvisket hun. – Jeg følte meg så sett og gjennomskuet.»

– Går det bra med deg?
lød en dyp, bekymret
stemme oppe fra veien.

Camilla løftet blikket. Stemmen tilhørte en mann som så ut til å være midt i trettiårene. Han var avslappet kledd i utvaskede olabukser og en rutete skjorte med kritthvit T-skjorte under, og han var allerede på vei ned til henne. Håret hans var mørkt, litt krøllete og akkurat litt for langt, og han hadde en markert kløft i haken.

– Bor du i det røde bindingsverkshuset? fikk Camilla frem, mens hun strevde med å vikle seg løs fra sykkelen.

– Helt riktig, og jeg var akkurat i gang med å pusse vinduer da jeg hørte deg skrike.

Nå var han kommet helt ned til henne, og han tok tak i sykkelen og løftet den for-

siktig opp slik at hun kunne få lirket beinet sitt fri.

– Din dust, utbrøt hun irritert.

– Dust? Han sperret opp de brune øynene og blunket overrasket til henne. – Hvorfor er jeg en dust?

– Fordi du ikke har kontroll på hunden din. Den kom stormende rett på meg. Hvis jeg hadde veltet til den andre siden og det hadde kommet en bil, kunne det gått riktig galt.

Han nikket langsomt, mens han tok tak i Camillas arm og hjalp henne opp. Hånden hans var varm og tørr, og huden var litt ru – akkurat slik Camilla mente en manns hånd helst skulle være.

– Jeg har ingen hund, forklarte han. – Men hvis den hunden var svart, vet jeg godt hvilken det er. Den bor på gården nede ved jordet der borte, og den stikker ofte av. Jeg visste ikke at den hadde vært innom hos meg i dag, men jeg var som sagt opptatt med vinduene.

Camilla kjente at han var sterk, for han løftet henne opp uten problemer. Hun merket også at huden hennes kriblet på en ganske behagelig måte akkurat der han holdt henne.

– Si meg, spurte hun, og hun hadde slett ikke lyst til at han skulle slippe henne igjen. – Heter du Wilhelm?

Nå lo han, så øynene nesten forsvant, mens hun til gjengjeld kunne se et hvitt tannsett.

– Nei, jeg heter Jesper.

– Heter hunden Wilhelm?

Jesper ristet på hodet.

– Den heter Bulder, og det navnet passer veldig godt

til den, for den er en ordentlig ramp. Eieren er heldigvis veldig glad i den likevel. Men veien her heter Wilhelmsvei, hvis det hjelper?

Han så spørrende på henne.

– Hvis du klarer å stå og gå selv, tar jeg sykkelen din. Du bør bli med inn til meg og komme deg litt, få en kopp kaffe eller et glass vann. Så kan vi også få renset skrubbsårene dine.

Inne hos Jesper var det like pent og koselig som utenfor. Likevel gjettet Camilla at det ikke bodde noen kvinne her, for det var få pyntegjenstander og grønne planter. Hun satt i sofaen og så seg rundt, mens Jesper brygget kaffe og ringte til Bulders eiere for å høre om hunden var kommet hjem, og om den hadde fått noen skader etter sammenstøtet med en syklist.

– Bulder er hjemme igjen, og han er uskadet, fortalte Jesper da han satte et glass vann og en kopp kaffe foran Camilla.

– Men eierne tviler ikke på hendelsesforløpet, og de ba meg hilse deg og si unnskyld, og gi deg navn og kontaktinformasjon, så du kan kontakte forsikringen hvis det skulle bli nødvendig. Men først kan jeg ta en titt på både deg og sykkelen din. Jeg er faktisk ambulansearbeider, så ...

– Det høres bra ut, svarte Camilla litt matt. – Veldig bra, faktisk. Bare se over alt.

En måned senere satt Camilla og Jesper overfor hverandre ved det gamle, blåmalte spisebordet hans. De hadde spist hjemmelaget pizza, og nå holdt de hverandre i hendene over bordet. Siden det overraskende første møtet hadde de tilbrakt mange timer sammen, ikke minst nattetimer.

– Tenk om du ikke tilfeldigvis hadde syklet forbi huset mitt den dagen? Og

tenk hvis ikke Bulder hadde løpt deg ned, sa han og lot blikket gli fra øynene hennes og ned til leppene hennes på den måten som avslørte at han tenkte på å kysse henne. Igjen.

– Og tenk om du ikke hadde invitert meg på middag og kjørt både meg og sykkelen min hjem, hvisket hun og kjente seg lykkelig tvers igjennom.

– For en flaks, sa han, reiste seg halvt opp og kysset henne.

– Men det var faktisk ikke helt tilfeldig, innrømmet Camilla for første gang. – Jeg syklet ned denne veien på grunn av navnet. Fordi det sto Wilhelm på gateskiltet.

Hun forklarte hvordan det hadde seg, og Jesper lo overrasket.

– Så det var jo slett ikke tilfeldig, men flaks. Da du spurte om enten jeg eller hunden het Wilhelm, trodde jeg det var fordi du hadde slått hodet, men så ble jeg så opptatt av deg at jeg glemte å spørre mer om det. Forresten er veien visst oppkalt etter en Wilhelm som en gang var prest i dette lille sognet.

– Egentlig tror jeg ikke på sanne spådommer, sa Camilla. Han blunket.

– Ikke jeg heller. Men det var likevel bra at du holdt hjerte og sinn litt åpent, for jeg tror skjebnen har en plan for oss to.

– Enig, svarte Camilla, og denne gangen var det hun som reiste seg for å kysse ham. •

GODE OPPLEVELSER NORGE RUNDT:

5 HERLIGE HØSTBYER

Flere steder i Norge er høsten den fineste årstiden. Her er fem gode steder som kan by på varme opplevelser selv om rimet noen steder allerede har lagt seg på bakken.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay og Bjørn Moholdt
FOTO: Bjørn Moholdt, Fredrik Ahlsen, Christine Baglo



SAFARI PÅ FJORDEN

– Det er den fineste tida på året!

André speider ut av styrehuset. Det er lite fisk å se. Hverken ekkoloddet eller havoverflaten viser tegn til liv. En flokk måser legger seg på vannet, men virker uinteressert i hva som skjer i dypet.

– Typisk, når været er stille og varmt som nå er det knapt fisk å få.

Det gjør ikke noe. Vi tar den smellvakre naturen inn over oss når båten sakte siger inn Jarfjorden på nordsiden av Seiland, der vi skimter Nordmannsjøkelen i det fjerne – en av to isbreer på øya, bare er en kort biltur unna Hammerfest.

Mennesker har valfartet hit i nesten 7000 år, men siden andre verdenskrig har det vært stor fraflytting fra André's «paradis på jord».

André er av sjøsamisk ætt og kan spore familien sin her ute fra den tiden oldefaren holdt til på Gammelvær – et veiløst sted ytterst ut mot havet.

– Den gang var det om å gjøre å ligge nær fiskefeltene, forklarer André, som sammen kona Marilou viser frem øya til besøkende. I tillegg driver de to den lokale butikken i den lille bygda Høenseby, der også postkontoret holder til.

Før krigen bodde folk spredt. Underveis inn fjorden forteller André om Emma Johannessén, som i langt fremskreden alder drev en liten gård her inne helt alene.

– Hun lagde sin egen ost, sier veiviseren og peker mot hustuften som står igjen etter henne.

Så med ett er det noe som rører på seg i havskorpen nær fjordbunnen.

– Ikke rart det ikke er fisk her, sier kjentmannen og styrer den lille plastbåten nærmere flokken av tre-fire nysgjerrige selhoder som med vidåpne øyne følger oss på trygg avstand – helt til vi snur og søker fiskelykken lenger ut i fjorden.



SAMMEN PÅ ØYA: Marilou Larsen fra Filippinene driver sammen med ektemannen André opplevelsesturisme på øya Seiland.



VARMT: Selv langt ut i oktober kan temperaturene i verdens nordligste by være behagelige.



NOSTALGI: Julie Felizia Sara-Skree i et av tablåene på Gjenreisningsmuseet i Hammerfest, som viser hvordan innbyggerne i Hammerfest levde like etter at byen ble gjenreist etter krigen.

3 OPPLEVELSER I HAMMERFEST

- **Gjenreisningsmuseet** er et must for den som bli kjent med byens spesielle krigshistorie med det tilhørende Fuglenes Friluftsmuseum på andre siden av bukten.
- Det er ikke langt til Seiland, som er tilgjengelig med gratis ferge. Her kan du dra opp isbreen Seilandsjøkelen for egen maskin, eller ta kontakt for ekskursjoner hos André Larsen i **Seiland Explore** eller Myrnes Gård.
- **Slakteriet** ligger faktisk i et gammelt slakteri og tilbyr – i tillegg til en konsertscene – et foodcourt-konsept. For en samisk opplevelse tar Mikkjelgammen på fjellet Salen imot besøk på forespørsel.

K.U.K.: Det noe særegne museet tilegnet byen av den anerkjente kunstneren Kjell Erik Killi Olsen.



BAKKLANDET: Trondheim er en studentby, noe som gjenspeiler seg i utelivet.

LANGS NIDELVEN

Trondheim ligger for anledningen badet i lav sol fra skyfri himmel. Fortauskafeene fylles raskt opp, fra Bakklandet til Solsiden og Torvet.

– Når været slår til, er ikke folk vanskelig å be, sier Ingeborg Collin når vi tenker oss til på kafeen hun driver på Nidaros Pilegrimsgård – et steinkast fra den verdenskjente katedralen.

Vi skal imidlertid raskt videre – et lite stykke ut av sentrum, for å oppleve trønderhovedstaden fra en litt annen vinkel.

Tempe ligger noen kilometer sør for sentrum av Trondheim, ved en sving i Nidelven, som Odin Aksnes tar oss med ut på.

– Dette krever ikke så mye når du kan la elven gjøre jobben, forklarte guiden hos Trondheim Kajakk, som har sørget for den nødvendige utstyret.

Vi er kjapt i gang. Langs elvebredden er det en og annen håpefull fluefisker, men vannstanden er høy, og det ser ikke til at fiskelykken står dem bi.

Her og der må vi hjelpe litt til, men før vi vet ordet av det er vi under Gamle Bybro og seiler forbi pakkhusene på hver side av elveløpet.

En time senere er vi ved Skansen småbåthavnen i Ila og ved reises slutt.

– En tur til? sier Odin før vi heiser opp kajakken.

I morgen kanskje

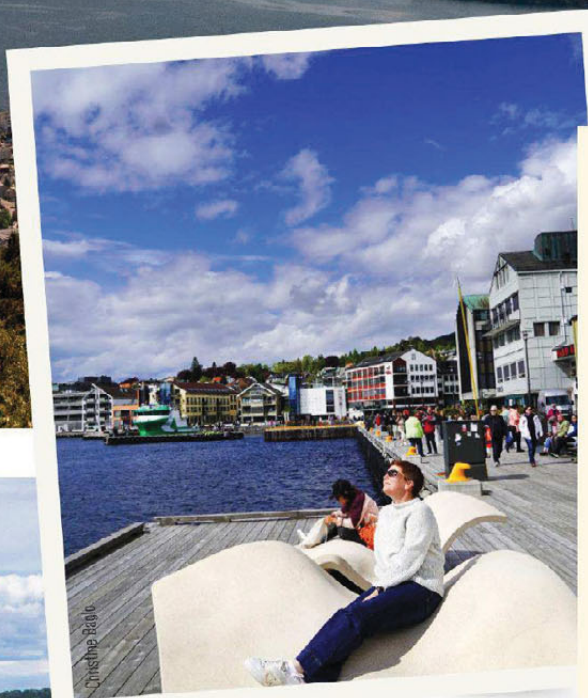
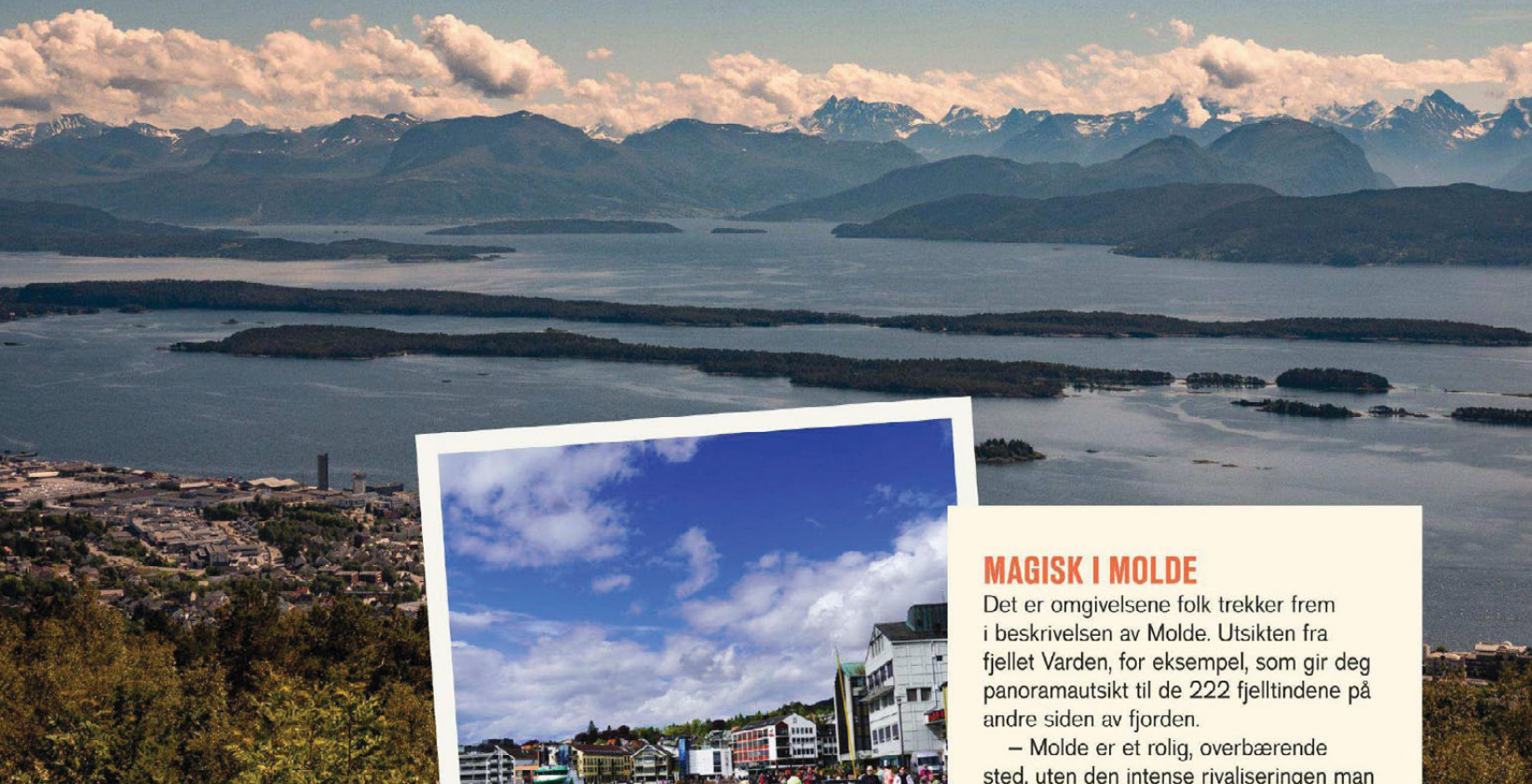


NIDELVEN: En kajakk gjennom Trondheim er en strålende måte å oppleve byen på fra en litt annen vinkel.

3 OPPLEVELSER I TRONDHEIM

- Dra innom K.U.K. – **Kjøpmannsgata Ung Kunst**. Navnet (og dermed akronymet) er gitt av mannen som har finansiert den lille perlen av et kunstgalleri i sentrum – den verdenskjente kunstneren Kjell Erik Killi-Olsen. Gratis inngang og åpent hver dag.
- Unn deg en frokost på **Britannia Hotel**, som serverer mange av spesialitetene i nærområdet, som den trønderiske Nidelven Blå fra Gangstad Gårdsysteri (kåret til verdens beste).
- Rett ved Nidarosdomen – Norges nasjonalhelligdom og Nord-Europas viktigste pilegrimsmål – ligger **erkebispegården**, som huser mange spennende utstillinger i et eller flere av de tre museene der.

MOLDEPANORAMA: På godværsdager kan du se de 222 toppene fra byfjellet Varden.



PROMENADEN: Havna i Molde er et populært treffsted.



SMÅGODT: Molde har flere herlige kaffe. En av dem er Fole Godt.

MAGISK I MOLDE

Det er omgivelsene folk trekker frem i beskrivelsen av Molde. Utsikten fra fjellet Varden, for eksempel, som gir deg panoramautsikt til de 222 fjell tindene på andre siden av fjorden.

– Molde er et rolig, overbærende sted, uten den intense rivaliseringen man ofte omtaler i andre byer, sier suksessforfatteren Jo Nesbø om byen han kaller «hjemme», og som han har hentet mange av karakterene sine fra – og som du nå kan gå i fotsporene til.

3 OPPLEVELSER I OG RUNDT MOLDE

- **Aurstupet** ligger rett ved Aursjøvegen mellom Eikesdalen og Sunndalsøra – et sted nesten ingen vet om. Kalles med rette «Lille Trolltunga» i Møre og Romsdal og du er garantert magesug, ifølge kjennere. Den ligger knapt 400 meters gange fra Aursjøvegen
- En kort båttur fra bysentrum tar deg til **Hjertøya**. Et fredfullt gjemmeder der du kommer tett på naturen og ekte kystkultur. Perfekt for bading – og har også offentlig godkjent naturiststrand.
- Gangveien til byfjellet Varden (497 moh.) starter i Molde sentrum. Grusveien går gjennom skog og forbi turistforeningskafeen Storlihytta. På toppen av fjellet Varden er spektakulær utsikt over fjorden og de 222 fjelltoppene i **Moldepanoramaet**.

**SILOEN OG
KILDEN:** To av
Kristiansand
store attraksjoner.

Frédéric Ahlisen / Mavex media



HAVNA: Det store treffpunktet i Kristiansand.



TA EN HELG PÅ SØRLANDET

Siden Kristiansand ble grunnlagt av kong Christian IV i 1641 – mannen som fikk flere andre byer oppkalt etter seg, også Oslo – har siden den gang vært et viktig knutepunkt i Sør-Norge. I dag kombinerer Kristiansand sin maritime arv med et moderne byliv. På sommeren finnes det flere idylliske strender her, for ikke å snakke om en innbydende skjærgård.

3 OPPLEVELSER I KRISTIANSAND

- Den ombygde siloen fra 1935 huser blant annet Tangen-samlingen (donert av oljefondssjef Nicolai Tangen). **Kunstsiloen** har verdens største samling av nordisk modernisme.
- For den naturinteresserte kan en tur langs **Bystranda**, i Ravnedalen Naturpark eller langs kulturstien være en fin adspredelse.
- Verdt å nevne er også **Møvik Fort** – en etterlatenskap fra krigen.

IDYLLEN PÅ INNLANDET

Som flere av de andre byene ved Norges største innsjø vender Hamar seg mot Mjøsa og er et strålende utgangspunkt for turer i det umiddelbare omland. Det er likevel verdt å stoppe opp i den koselige innlandsbyen, som har fine attraksjoner under den rolige overflaten.

Bysentrum er bygget i en vifteform, med flott utsikt til Mjøsa mellom alle kvartalene. Den nylig opprustet strandgaten har et bredt fortausfelt som inviterer til hyggelige stopp underveis.

På Stortorget ligger byens kulturhus, med yrende liv til langt på kveld.

Så tidlig som på midten av 1100-tallet ble Hamar bispedømme opprettet, av ingen ringere enn den pavelige utsendingen Nicolaus Breakspere, som senere ble pave Hadrian IV.

Det beredte grunnen for byggingen av domkirken, som åpnet for blomstrende kultur og handel i Hamar.



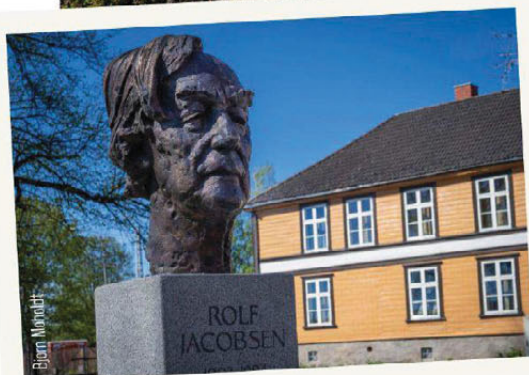
DOMKIRKEODDEN: Anses av noen som verdens vakreste museumsområde.

HAMAR SENTRUM: Det er gjort god plass for fotgjengere i byen.



HOEL GÅRD: Spennende utfluktsmål på Nes, ikke langt fra Hamar.

PÅ SOKKEL: De siste tiårene av sitt liv bodde den kjente dikteren Rolf Jacobsen på Hamar.



GODE OPPLEVELSER I HAMAR

- **Koigen** er et strålende rekreasjonsområde helt nede ved Mjøsa, med en stor skateboardpark, treningsapparater, beach-volleyball-baner, benker og sandstrand.
- **Strandpromenaden** er noe av det vakreste Hamar kan by på. Den strekker seg fra Espern (sør i Hamar) til Jessnes (i Ringsaker) og er hele åtte kilometer lang.
- **Domkirkeodden** er ellers et strålende utfluktsmål, både om du vil på piknik eller bli mer kjent med hvordan kirken ble ødelagt. Av det anerkjente amerikanske tidsskriftet Travel + Leisure omtalt som verdens vakreste museum.

Ellers er det verdt å merke seg andre opplevelser, som **Hoel Gård** på Nes, gården **Røhne Nedre** (som byr på omvisning og ølsmaking) og **Fredheim Gårdsutvalg**. Alle kan nås med sykkel.

Om du er i det nostalgiske hjørnet kan et besøk på **Norsk Jernbanemuseum** være tingen. Hopp på Tertittoget på Smålands stasjon og bli med på en tur gjennom jernbaneparken.

OSLO

Kampenidyll

Kampen i Oslo er en av hovedstadens mest sjarmerende bydeler, kjent for sin småbyfølelse midt i storbyen. Her finner du hyggelige gater med fargerike trehus fra 1800-tallet, og frodige hager som gir området et nesten landlig preg.

Kampen park er et naturlig samlingspunkt, med utsikt over byen. Her er det et aktivt lokalmiljø som arrangerer konserter og markeder. Innbyggerne føler en sterk identitet til en bydel preget av dugnadsånd, nabolagskaféer og et rikt kulturliv. Med sin blanding av historisk atmosfære og levende nærmiljø er Kampen fortsatt et sted der folk hilser på hverandre, barna kan leke trygt i gatene, og hvor du føler deg hjemme.

Ta deg en kaffe på Torbjørn Egners plass rett foran Kampen kirke. Da vil du føle deg som inne i et av hans eventyr.

FOTO: Bjørn Moholdt

LOFOTEN

Trollfjord-magi

Trollfjorden er en av de mest spektakulære fjordene i Lofoten, en smal arm av Raftsundet som skjærer seg dramatisk inn i fjellene mellom Austvågøya og Hinnøya. Fjorden er bare rundt 100 meter bred ved innløpet, men åpner seg deretter opp til en vill kulisse av stupbratte fjellsider som reiser seg rett opp fra vannet.

Den trange passasjen og de majestetiske toppene har gitt Trollfjorden et nærmest eventyrlig preg, og navnet henspiller nettopp på de mytiske trollene i nordnorsk folketro.

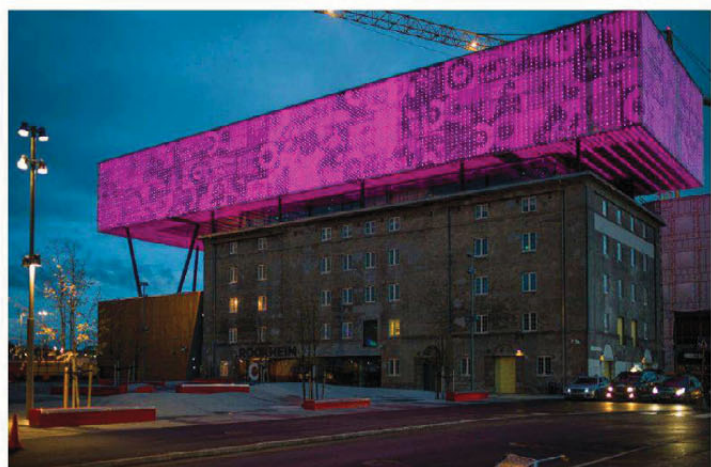
Historisk sett er fjorden særlig kjent for Trollfjordslaget i 1890, en dramatisk konflikt mellom småkuttere og større dampskip under lofotfisket.

Striden sto om retten til å fiske i fjorden, og ble et symbol på kampen mellom tradisjonelle fiskere og mer industrialiserte redskaper.

I dag er Trollfjorden et av Lofotens mest populære reisemål. Havørna svever ofte over fjellene, og sjøen yrer av liv. Fjorden er også et yndet sted for kajakkpadling og rib-turer.



Bjørn Moholdt



Bjørn Moholdt

TRONDHEIM

Rock'n Rockheim

Rockheim i Trondheim er Norges nasjonale museum for populærmusikk, som presenterer musikk fra 1950-tallet frem til i dag. Det er innredet i et gammelt lager med en spesiell ytre dekor i glass og LED-lys. Utstillingene er interaktive, med musikkhistorie, skapende rom, restaurant og skiftende utstillinger.

Hovedutstillingen «Tidstunnelen» tar deg gjennom musikalske tiår, med interaktive installasjoner, musikalske rom og opplevelser som hiphop-looping, DJ-lek og spilleoppdrag.

MORGEDAL

Skisportens vugge

Morgedal i Telemark er kjent som «skisportens vugge», fødestedet til Sondre Norheim, 1825–1897, som regnes som den moderne skisportens far. Fra barndommen brukte han kortere ski med innsving og utviklet hælbindingen, noe som muliggjorde telemarksvingen, hopp og slalåm.

Hans innovative teknikk og utstyr spredte seg fra Morgedal til verden, et faktum du idag kan få vite mer om om du besøker koia hans.



Bjørn Moholdt

I SALG NÅ!



Småstrikk
& RESTEGARN

10. OKT 2025 • KR 129

ENKEL
HEKLING
OG SMARTE
TIPS

Lag selv!
**Høstens
fineste
tilbehør**

53
LEKRE
modeller

En spesial fra
NORSK
Ukeblad

Bestill på SMS!

Send SMS: SS25 til 2205

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

Eller klikk og bestill på Bladkiosken.no



NESTE NUMMER I SALG 24. OKTOBER

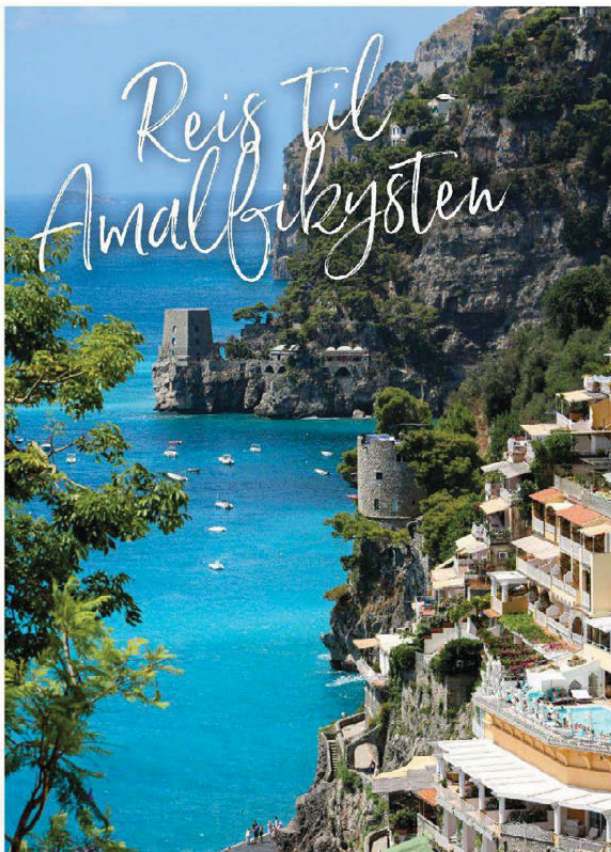
Mye å glede
seg til!



Høstens vakreste genser



ÉN DATO - TRE BURSDEGSBARN



Reis til
Amalfikysten

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Han var utro med min brors kjæreste
- Venninnene mine betyr mye for meg
- Livet ga meg nye muligheter
- Datteren vår var uansvarlig
- Forelderrollen ble et sjokk



Deilige supper laget fra bunnen

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Årets julegave!

KAMPANJE!

MINDRE SMERTE I HVERDAGEN!

Sliter du med smerter i rygg, skuldre, nakke, hode eller hofter? Da vil du med stor sannsynlighet få hjelp av vår HELSEBELTEPAKKE!

HELSEBELTE øker blodsirkulasjonen der du har smerter, slik at smertene ofte reduseres eller fjernes. Du kan ta behandlingen hjemme, når du går tur, ser tv etc.

Lett å bruke, norsk bruksanvisning.

Innhold i pakken: Helsebelte, nakkebelte, massasjerulle og 10 tips for bedre rygg. Våre kunder forteller at mindre smerter har gjort hverdagen bedre.

Reduser smertene

FRI FRAKT OG GAVE VED BESTILLING OVER KR 1.600.-



Tilbakemeldinger:

"Bedre dager, mindre smerter..."

"Virket med en gang"

"...Smertene forsvant."

"...Fått et nytt liv.."



NAKKEBELTE:

Effektiv mot smerter
i nakke/hode

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

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



Health & Care AS

Helsebelte.no

TLF 922 52 432



MAGNETBELTE
FOR KNÆR
2 stk kr 799.-



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

SPAR KR 1.000.-

Bestselger!

Bestill 2 pakker HELSEBELTE, få med 1 ekstra NAKKEBELTE,
1 MAGNETBELTE for knær

og 2 stk håndkrem

Alt samlet kun kr 2.990.- Veil kr 6.887.-