

NORSK

Ukeblad

Mye å glede seg til!

**Vaksinene
du bør
ta nå**

Høstkos!

SUPPER som varmer



**POPULÆR
MØNSTER-
STRIKK**



**Italias
kystperler**

BAUTAEN ERIK BYE:
**Lurte nazistene
trill rundt**



DE BLÅ SIDENE: Han var utro med min brors kjæreste

54

16 sider kryssord
hver uke!



Herskapelig og pent hjemme hos Isabell

Jeanette Brækervold

60



Planter på badet

Ikea

24



Bak saftige kaker

Betina Hestoft

Innhold

REPORTASJER

- 8** En dato – tre bursdagsbarn
- 14** – Jeg fikk et stort behov for å bli sett
- 18** Krysser du fingrene?
- 46** Prioriterer mamma-livet
- 48** – Etter at tyskerne flyttet inn, var dette ikke lenger mitt hjem
- 52** Flyttet stavkirken til Polen

MAT

- 20** Suverene supper
- 24** Topp kaken

HELSE

- 28** Disse vaksinene bør du ha
- 32** Helsetips

LESELYST

- 34** Han var utro med min brors kjæreste
- 36** Venninnene mine betyr mye for meg
- 38** Livet ga meg nye muligheter
- 40** Datteren vår var uansvarlig
- 70** Hvem har bortført Toto?

BOLIG

- 54** Herlig herskapelig
- 60** Favoritter på badet

STRIKK

- 64** I naturens toner
- 68** Fårete lue

REISE

- 74** Et paradys på jord!
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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



FORSIDEFOTO:
GARNIUS
Foto: Ida Marie Aamot
Storbakken/Frisk Forlag,
Privat, Christin Lund,
Getty

NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil



jacmotors.no



LEASING
0,- I STARTLEIE
KUN 2.990,- I MND.

36 mnd./10000 km, pr. år: Startleie kr. 0. Etableringsgebyr kr. 4995,-. Basert på fast rente. Kunderkostnad inkl. etablering kr. 112629. Ladekabel, vinterhjul, matter, metallic lakk, frekt og levering inkludert.

Lanseringskampanje fra

219.900,-

Nå lanseres JAC E30X! Prisgunstig og romslig kompaktbil med stor Nordic Edition-pakke – perfekt for både komfort og praktisk bruk!

Høyt utstyrsnivå | 15,6" skjerm | 374 km rekkevidde | Rask levering
41/51,5kW batteri | 310l bagasjerom | jacmotors.no



Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

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

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsevalg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!Bli abonnent på: **bladkiosken.no**På **minsides.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.

ABONNEMENTSPRISER1 år kr 1946 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.

Viktig kulturarv

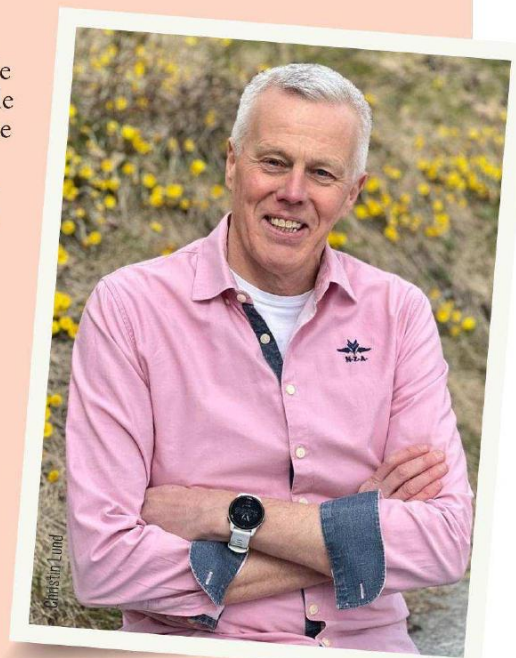
Visste du at det står en norsk stavkirke i Polen som opprinnelig kommer fra Vang i Valdres?

I 1838 ble det bestemt at det skulle bygges en større kirke i Vang, og at den gamle stavkirken skulle rives. Lokale krefter var sterkt uenig og forsøkte å få den flyttet til et annet sted, uten å lykkes. Til slutt kom utrolig nok kong Friedrich Wilhelm av Preussen dem til unnsetning, og den ble flyttet til dagens Polen. En utrolig historie. Sjekk den ut i ukens nummer.

Stavkirker er fantastiske byggverk og regnes som Norges viktigste bidrag til verdens kulturarv sammen med vikingskipene. Trolig ble det bygget mellom 1000 og 2000 stavkirker i Norge. I dag er det kun 28 igjen, de fleste på indre deler av Østlandet og i indre fjordstrøk på Vestlandet. Ingen er bevart nord for Trondheim.

Jeg har besøkt noen av dem. De er forskjellige i både størrelse og utførelse, men ikke desto mindre er det imponerende at de står der den dag i dag, og at de har vært i kontinuerlig bruk som gudshus siden de ble bygget, de eldste for snart 900 år siden. Unes stavkirke, som står på UNESCOs verdensarvliste, har rundt 10 000 besøkende årlig.

Riksantikvaren har kjørt et omfattende program for å sette stavkirkene i stand, et viktig arbeid. Denne kulturskatten må vi ta svært godt vare på! Har du fortsatt ikke besøkt en stavkirke, gjør det, og la deg imponere du også.

 Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF
 rino.radahl@egmont.com


«Har du fortsatt ikke besøkt en stavkirke, gjør det, og la deg imponere du også.»



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



Bruk mobilen og skann QR-koden

164 sider ekte julekos

ALT OM *julen* LAG DEN BESTE



juleblad fra **Ukeblad**

3 blader
til deg!

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.

ÅNDALSNES: Dette bildet er tatt fra Nesaksla, 708 meter over den grønne fjorden, en liten høyde-tur opp fra utsiktsrampen «Rampestreken» som ligger 550 meter over Åndalsnes. Gå Romsdalstrappa opp hit og få super trim for lår og rumpe inkludert.



*«Tro er å ta det første skrittet selv når
du ikke ser hele trappen.»*

Martin Luther King (1929 - 1968),
amerikansk prest og borgerrettsforkjemper.

SJELDEN KOST: Familien fra Evje ser ut som en vanlig trebarnsfamilie, men én liten detalj skiller dem fra gjennomsnittet. De tre døtrene har nemlig bursdag samme dag!





TRE GANGER TRE HURRA PÅ SAMME «DA»:

Én dato – tre bursdagsbarn

Bake, bake kake. 12. mai er en travel dag for Andreas og Trine. Denne dagen har nemlig alle de tre døtrene bursdag.

TEKST: Marit Vevenstad FOTO: Gry Traaen

1 2. mai er familien Eikhom Isaksen sin desidert største og sprøeste dag: Da fyller nemlig døtrene Ronja (2) og hennes to søstre Esther (8) og Runa-Anine (2 måneder) år. Pappaen har nemlig klart kunststykket å få tre døtre på samme dato – både i 2017, 2023 og 2025.

Det betyr tre ganger så mye kake, tre ganger så mange gaver, og tre ganger så mye kaos på den magiske datoen uken før 17. mai. Men det betyr også tre ganger så mye moro!

– Er det gøy å lage lyd, Ronja?

Pappa Andreas (34) smiler til sin to år gamle datter som har fått en partyfløyte i gull som lager morsomme lyder.

Eldstedatteren Esther har han fra et tidligere forhold, mens kona Trine (31) er mamma til Ronja og Runa-Anine.

– Siden alle tre er født 12. mai, betyr det vel at Andreas har løpetid om høsten, ler Trine og forteller at hun fikk positiv graviditetstest 10. september med Ronja og 7. september med Runa-Anine.

MIKROSKOPISKE SJANSER

Sannsynligheten for at to søsken, som ikke er tvillinger, har bursdag på samme dag er omtrent 1/365. Dette er fordi det er 365 dager i et år, og hver dag har like stor sjanse for å være en fødselsdag. Dette tilsvarer 0,27 prosent

sjanse, ifølge Mathematics. Oddsene for å få tre barn på samme dato er dermed mikroskopiske.

– Det er visstnok ekstremt sjelden det skjer, sier Andreas.

Esther ble født på morgenen klokken 05.40, Ronja klokken 22.17, og Runa kom 10.21.

De tre termindatoene var 17. mai, 19. mai og 16. mai.

– Da Esther skulle bli storesøster for første gang, håpet hun at Ronja ikke skulle komme på bursdagen sin, men som den rampen hun er, ville hun komme til verden da, ler Trine.

RASK FØDSEL

Familiens siste tilskudd, Runa-Anine, ville visst også tydeligvis ut denne dagen da hun først hadde bestemt seg, for fødselen gikk raskt.

Vannet hadde gått på morgenkvissten, men Trine tenkte at de hadde tid nok til at Andreas skulle kjøre søstrene til skole og dagmamma før de dro til sykehuset. Det skulle vise seg at de hadde dårligere tid enn forventet.

De vordende trebarnsforeldrene rakk akkurat å komme inn på fødestuen på Arendal sykehus, før hun var ute med noen få trykk.

– Hadde jeg brukt litt lengre tid på leveringene, hadde nok Runa-Anine blitt født i bilen, forteller den nybakte trebarnsfaren.

Lillesøster kom til verden i full fart, 3600 gram og 48 centimeter lang.

– Begge søstrene er like begeistret for minstemor, krangler innimellom om hvem som skal få holde henne først. Mammans fang er ikke så ofte ledig.

TRAVEL HVERDAG

Familien beskriver seg selv som en nok-så vanlig familie med tre barn i ulike aldre med forskjellige behov.

– Esther er ei flink storesøster, hjelpsom og omsorgsfull. Ronja er ei rampete jente som sjarmerer de fleste, hun er veldig glad i både storesøster og lillesøster. Hun hjelper til å skifte bleie på minstemor. Forbildet hennes er Pippi Langstrømpe, forteller moren.

Det blir travle tider for Andreas som jobber som veileder på en arbeids- og inkluderingsbedrift. Han er utdannet ergoterapeut, og hans lidenskap er presisjonsrifleskyting. Trine jobber som tannhelsesekretær. I tillegg er hun hobbyfotograf og har i flere år vært aktiv i sporten strongwoman som er en sport der man skal løfte og bære tungt.

– Foreløpig har jeg lagt konkurranse på hylla, men tung trening skal jeg tilbake til. Vi har treningsrom i kjelleren, og barna skal få være med. Ronja må jo bli like sterk som Pippi, smiler Trine.

VAKKER NATUR

Mens Esther hopper trampoline, blåser Ronja såpebobler. Hunden Trixie (2) løper mellom familiemedlemmene. Hun er så lydig at han ikke behøver å være i bånd. Familien har også fire katter, så her er det liv.

Trine, Andreas og de tre barna bor i Evje, en lite tettsted lengst sør i Setesdal. Her lever de i idylliske omgivelser, omkranset av fjell og vakker natur. Elven Otra, den største på Sørlandet, renner gjennom bygden. Mens Andreas er oppvokst i Kristiansund, er Trine fra Åseral som ligger i nærheten av Evje.

– Vi trives svært godt på et lite tettsted som Evje. Her er det så mye fin natur, sier de.

FELLES BARNEBURSDAG

Tilbake i stuen er bordet dekket med ballonger, kake og fyrverkeri. Her øver de seg på barnebursdag – neste år for alle de tre døtrene. To år gamle Ronja går rundt og blåser i sin nye favorittleke, partyfløyten, mens Esther dander ballonger og spiser jordbær.

Mamma Trine ammer Runa-Anine mellom slagene, før pappa Andreas legger henne i hengevuggen i stuen. Kos og kaos er vel de best beskrivende ordene for enhver flerbarnsfamilie.

– I fjor hadde vi felles barnebursdag,



FIN TRIO: Esther er ei flink storesøster, hjelpsom og omsorgsfull. Ronja er ei rampete jente som sjarmerer de fleste, hun er veldig glad i både storesøster og lillesøster. Hun hjelper til å skifte bleie på minstemor.

VANT TIL Å DELE: Storesøster Esther var vant til å ha delt bursdag allerede, så det var greit at også den nye lillesøsteren ble født på denne dagen.

«Vi tenker å kjøpe felles gaver til jentene, for å lære dem verdien av å dele.»

Andreas



SVÆRT UVANLIG: Oddsene for å få tre barn på samme dato er mikroskopiske. Familien fra Evje er dermed sjelden vare.

«Siden alle tre er født 12. mai, betyr det vel at Andreas har løpetid om høsten?»

Trine

men året før der fikk vi jo ikke hatt noe feiring fordi vi var på sykehuset med Ronja. Og slik ble det jo i år også, forteller Trine.

– Siden det bare er to år mellom de yngste, så kommer vi nok til å ha felles barnebursdager fremover, legger Andreas til.

LYKKETALL

Tallet 12 har blitt en favoritt hjemme på Evje. Det er et skikkelig lykketall. Ikke bare har de tre barn som er født 12. mai, men Trine har også bursdag 12. april, og paret har bryllupsdag 21. mai, som jo er 12 omvendt.

– Andreas har bursdag 24. september, og det er 12 når man deler på to, smiler Trine.

At de har tre barn født samme dato synes paret er helt greit, og nokså morsomt.

LIVLIG GJENG: Med tre små jenter, fire katter og en hund er det ikke akkurat kjedelige dager for de nybakte trebarnsforeldrene på Evje.



De beskriver seg selv som en familie som ikke liker så mye «styr», så nå fikk vi samlet alle gjøremålene og feiringen på én og samme dag, noe som kan være praktisk.

– I tillegg er Andreas er litt vimsete, så det er en fordel for han at han ikke har så mange datoer og forholde seg til, ler Trine.

Foreldrene understreker at døtrene skal bli feiret skikkelig, alle tre. Det skal bli en stor feiring, med en felles familiebursdag.

– Så får de heller ha hver sin feiring med klassekamerater, når den tid kommer. Vi tenker å kjøpe felles gaver til jentene, for å lære dem verdien av å dele. Det kan være en stor gave, som for eksempel et klatrestativ.

VANT TIL Å DELE BURS DAG

– Esther var så vant med å ha delt

bursdagen sin i to år allerede at det var greit. Esther ville nemlig ikke at hun skulle komme ut før, for da hadde hun fått bursdag før henne og det hadde blitt urettferdig. Da synes hun heller at babyen kunne ha kommet etter den 12. mai, sier Trine.

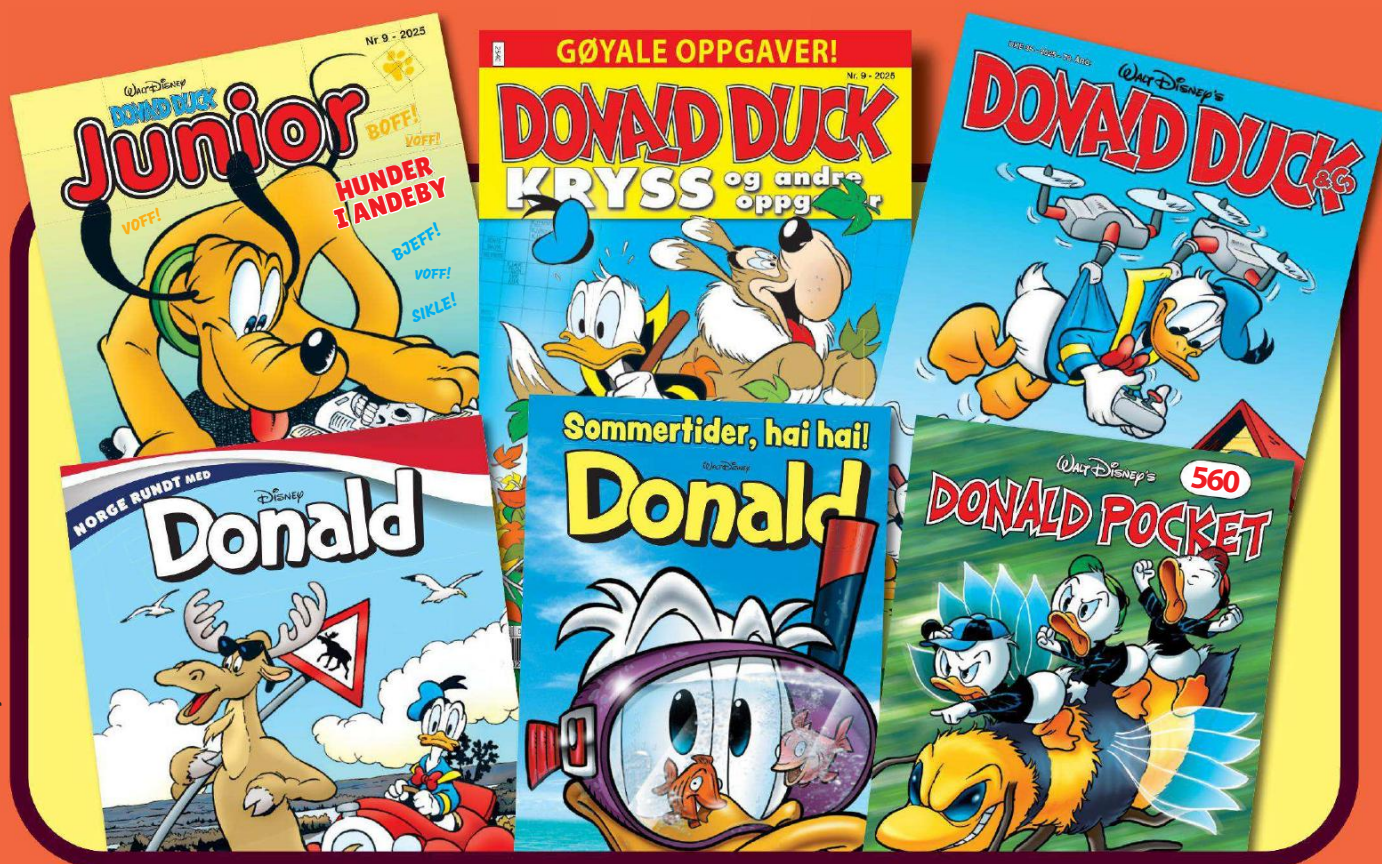
Foreldrene legger til at det aldri var planlagt at de tre barna skulle komme samme dato. Trine ble raskt gravid begge gangene, og synes det var en fordel at barna ble født før sommervarmen inntraff.

– Hvis vi ønsker oss et fjerde barn, må vi jo prøve å planlegge for at det skulle bli 12. mai det også, for å slå en skikkelig rekord. Men da innrømmer jeg at vi hadde fått litt prestasjonsangst, ler Trine. •

PSSST ...

DE LÆRER UTEN AT DE VET DET SELV

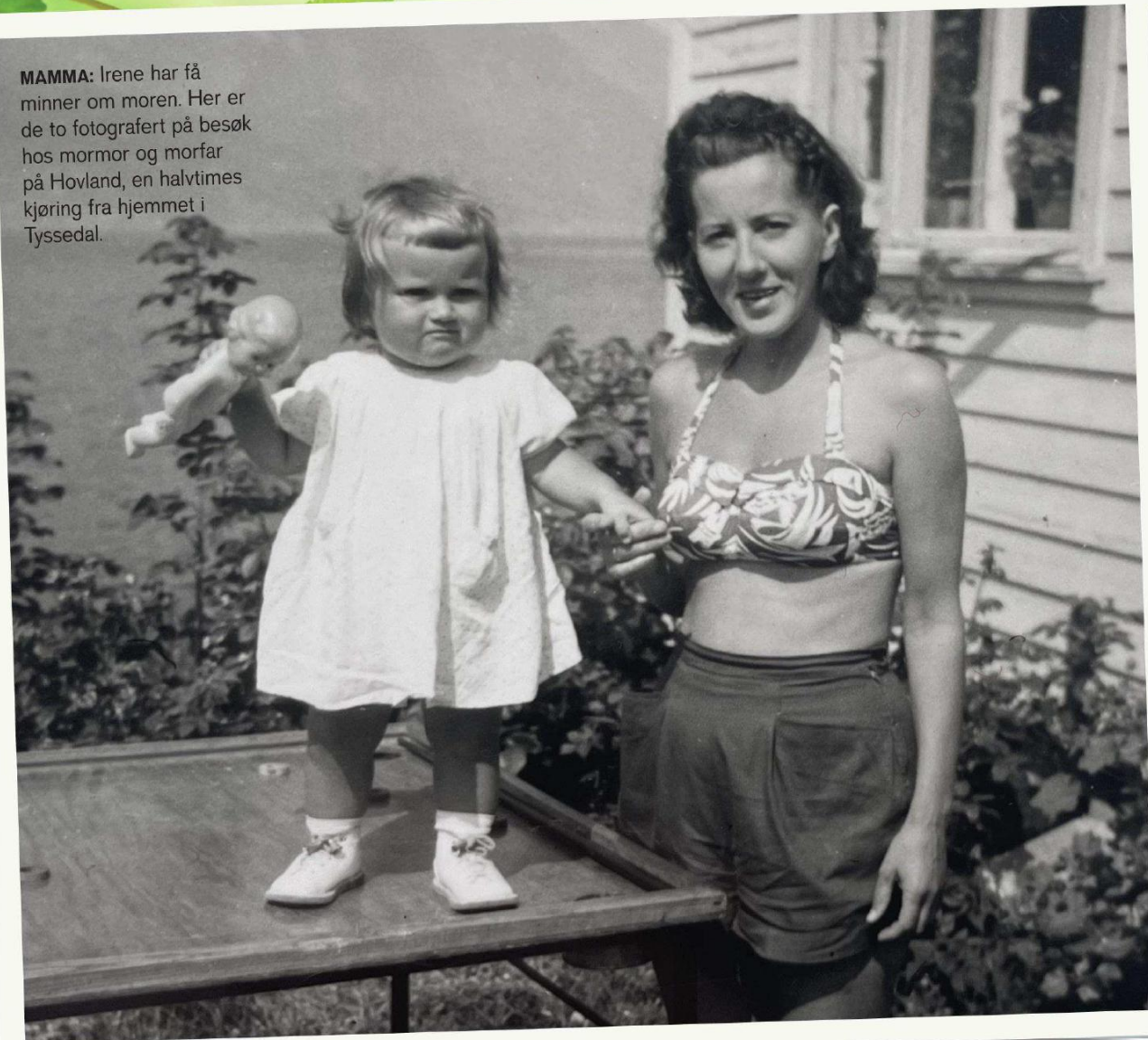
ABONNER ELLER KJØP I BUTIKK I DAG



© Disney

EGMONT

MAMMA: Irene har få minner om moren. Her er de to fotografert på besøk hos mormor og morfar på Hovland, en halvtimes kjøring fra hjemmet i Tyssedal.



IRENE VOKSTE OPP UTEN MAMMA:

– *Jeg fikk et stort behov for å bli sett*

Ingen fortalte lille Irene at mamma var veldig syk og skulle dø. Det siste hun husker er en mager hånd som vinket til henne fra sykehusvinduet. Det skal prege henne for resten av livet.

TEKST: Synnøve Skeie Fosse **FOTO:** Gunn Gravdal Elton og Privat



UNG «HUSMOR»:-
Oppveksten preget meg og jeg ville ikke at ungene mine skulle ha like mange plikter som jeg hadde. De skulle slippe det ansvaret jeg fikk altfor tidlig.

Irene Tvedt Børve (66) og Sylvi – en gang to søstre på 6 og 13 år. Irene skjønner ikke helt hvorfor pappa har pyntet dem så fint. Det er jo ikke søndag. Bare en helt vanlig augustdag. Kjøreturen fra leiligheten i Tyssedal til sykehuset i Odda er seks kilometer. En tunnel. Smal, svingete vei. Forbi badeplassen med stupetårn og issalg om sommeren. Gjennom sentrum der røyken ofte ligger tykk – og til den store, mursteinsrøde bygningen. Sykehuset.

I sengen ligger tobarns-mammaen Astrid, mager og gul i huden. Kreften er i siste fase. Det er ingenting legene kan gjøre for henne. Hun vet at hun skal forlate småpikene sine. Dø fra sin

kjære Leonard. Før jentene blir sendt på gangen, får de med seg en avskjedshilsen: «Nå må dere være snille mot pappa, jenter». Så klarer hun å stå opp fra senga og står og vinker til dem fra det store sykehusvinduet da de går bortover veien.

GLIMT AV MINNER

18. august 1964, fem dager før sin 42-årsdag, dør Astrid M. Tvedt. Irene og Sylvi er ikke i begravelsen. Når begravelsesfølget har minnestund, står Irene utenfor og kikker inn gjennom vinduet. Hun er for liten til å få være med. Pappa vil spare henne for det.

– Jeg husker nesten ingenting fra oppveksten min da mamma levde. Jeg har

små glimt av minner. Noen bilder som går som glimt gjennom hodet. Mamma som soler seg. Mye er borte fra årene som følger etter dødsfallet også. Jeg husker at jeg fikk verdens snilleste «frøken» da jeg begynte i 2. klasse på skolen. Hun så meg. At farmor noen ganger kom og lagde middag til oss. Ellers var det husmorvikarer, sier Irene og blar i et album. Hun kikker vemodig på gamle svart-hvitt-bilder. Bilder fra årene før det vonde skjedde.

BARE EN BURS DAG

Livet blir ikke det samme for familien Tvedt uten mamma. En vegg er ramlet ut. Før kunne de reise på turer, kjøre de to milene langs

Sørfjorden ut til bestemor og bestefar på Hovland. Nå står bilen i garasjen. Leonard er en snill pappa og gjør så godt han kan, men han har nok med å passe jobben sin og sørge for de to småjentene.

– Vi snakket aldri om mor. Det var ikke så mye fokus på sorgbearbeiding den gangen. Ingen snakket om det, i alle fall ikke når vi ungene var til stede. I noen år var vi veldig redd for å miste far også, så jeg måtte alltid vite nøyaktig hvor han var, ellers ble jeg urolig. Storesøster Sylvi måtte ta over mange av mammas oppgaver og måtte bli «voksen» altfor tidlig, forteller Irene, som bare kan huske en eneste bursdagsfeiring i oppveksten.



PAPPA: Irene berømmer pappaen sin for innsatsen han gjorde for småjentene sine etter at moren døde. Men med full jobb seks dager i uka ble det mye.



MINI-MAMMA: Storesøster Sylvi var 13 år da moren døde og ble som en mor for lillesøsteren. Det ble mange plikter på de to småjentene.



MINNER: Det er ikke så mye Irene husker fra barndommen, men denne lille kjolen er et kjært minne.

Da kom en husmorvikar på fritida si og stelte i stand så Irene kunne ha selskap.

UT I VERDEN

Oppveksten uten mamma og en pappa som ofte hadde nok med sitt, gjorde at Irene var mye alene. Hun satt på rommet og lagde historier.

– Jeg utviklet god fantasi, og det har jo kommet godt med, smiler Irene.

– Men jeg var ikke en-

som, jeg hadde mange gode venninner.

Da hun var 13 år, flyttet den syv år eldre storesøsteren ut. Da var det Irene som ble «husmor» i leiligheten i Tyssedal. Først fire år senere er det hennes tur til å fly ut av redet.

– Det at vi opplevde såpass lite i oppveksten, gjorde at jeg fikk en veldig utferdstrang. Jeg ville reise. Se verden.

17 år gammel blir Irene AFS-student på Long Island utenfor New York. Det skal komme til å endre hele livet hennes. I bagasjen har hun pågangsmot og en gitar hun fikk den julen hun fylte 14.

– Jeg kom til en fantastisk familie. Mor, far og to «lillesøstre» som den gang var tre og fire år. Carol ble nesten som den mammaen jeg hadde savnet i oppveksten. Jeg følte meg virkelig som en del av familien, forteller Irene.

NÆRE BÅND

Siden utenlandsoppholdet ikke «teller», og hun uansett må starte på nytt i andre klasse på gymnaset når hun kommer hjem igjen, velger Irene fag med hjertet. Det blir kor, musikk, teater, talekunst – og kriminologi.

– Jeg var selvlært gitar-klimper. Den første melodien jeg lærte meg var Dr Hook-hiten «Sylvia's mother.» Søsteren min var så lei den sangen at hun truet med å kaste gitaren ut av vinduet om jeg ikke snart lærte meg noe nytt. På High school i USA ble det mye musikk, og jeg var med i min første musikal: «Music Man». I løpet av det året fikk jeg utviklet helt andre sider av meg selv. Jeg fikk venner jeg fortsatt har kontakt med. Og ikke minst fikk jeg en flott bonusfamilie. Jeg har vært tilbake og besøkt dem minst 15 ganger, og de har kommet til Norge for å besøke meg, sier 66-åringen, og legger til: Når jeg er der, er jeg hjemme.

Irene har alltid likt å

«Jeg som skulle ut og erobre verden, og så gifter jeg meg med en mann som elsker hjembygda og knapt vil reise noe sted.»



SCENEGLEDE: I over 40 år er Irene vært med som skuespiller og 23 år som regissør i Odda Dramatiske Selskap – et av landets eldste amatørteaterselskaper. Hun debuterte som Ingeborg i «Hu Dagmar», skrevet av Ove Ansteins-son.

syngende. Kanskje var det et behov for å «bli sett» etter å ha mistet moren så tidlig, men Irene synger. Hun står på stolen i klasserommet og synger. Er hun på en tilstelning så spør hun om hun kan få synge.

HJEMMEVÆRENDE

Tilbake i Tyssedal fullfører Irene gymnaset. Og hun forelsker seg. 21 år gammel gifter hun seg med Jon Børve fra nabobygda Odda. Året etter blir hun mamma til Jarle. Så følger to gutter til: Inge og Bjarte.

– Jeg som skulle ut og erobre verden, og så gifter jeg meg med en mann som elsker hjembygda og knapt vil reise noe sted. Irene ler og kikker ut. Fra kjøkkenvinduet kan hun se hvordan

«stavkirken» og bobilcampen til Lothepus reiser seg på andre sida av elva.

Irene blir hjemmeværende i 13 år, men med kommunalt finansiert familiebarnehage i huset. Året yngstemann fyller seks år setter hun seg på skolebenken og tar utdanning som barnehagelærer. Fire beintøffe år med lekselesning, eksamener, 50 prosent jobb, tre aktive gutter og pendling til Bergen en uke hver måned. Siden Irene jobbet i barnehage til hun gikk av med pensjon.

40 ÅR SOM SKUESPILLER

Om livet var aldri så travelt, er det en ting Irene tar seg tid til: Teater. Odda Dramatiske Selskap – eller bare «Dramaten» på

folkemunne, er et av landets eldste amatørteater-selskaper. Bygget på tuftene av Odda Dramatisk Club, stiftet i 1916. I over 40 år er Irene vært med som skuespiller og 23 år som regissør. Hun debuterte som Ingeborg i «Hu Dagmar», skrevet av Ove Ansteins-son. Irene elsker livet både på og bak scenen.

– Det er ikke jeg som er viktig, samspillet med andre er flott å oppleve. Å glede publikum. Det gjør noe med deg når du hører latteren fra salen, sier Irene og forteller ivrig om stykker og tekster.

Men det er ikke bare de voksne som får glede av Irenes skuespill-entusiasme. Ungene i barnehagen er ikke gamle før de

blir lokket ut på de skrå bredder. Sammen med Irene har de opptrådt for de gamle på sykehjemmet og på eldresenteret med sang og musikk. Irene drev i mange år også en barneteatergruppe og jobbet samtidig i «Den kulturelle skolesekken» med drama i småskolen.

BEHOV FOR Å BLI SETT

I nesten 40 år har hun sunget i det samme koret; «Tyssedalkoret». Hun synger også i ei visegruppe kalt «Kråkene» som lager all tekst og musikk selv. For sin store innsats for kulturlivet i kommunen har Irene mottatt både utmerkelsen «Jernrosa» og Odda kommunes kulturpris.

– Selv om jeg som person ikke er viktig når jeg står på scenen, har jeg nok følt på et behov for å bli sett og satt pris på. Det henger nok sammen med oppveksten uten mamma, reflekterer Irene. Ros var ikke vanlig i oppveksten.

– Hvordan ble du som mamma selv?

– Det var veldig stas å bli mamma, men oppveksten preget meg og jeg ville ikke at ungene mine skulle ha like mange plikter som jeg hadde. De skulle slippe det ansvaret. Det har vært viktig for meg at ungene mine skulle kjenne på trygghet og vite at jeg er glad i dem. Samtidig ville det være å gjøre dem en bjørnetjeneste dersom jeg ikke lærte dem å bli «huslige». Jeg ville jo ha svigerdøtre med tiden.

Det har blitt både svigerdøtre og barnebarn på Irene. Åtte barnebarn i alt.

Jeg føler meg så rik! Du vet ikke riktig hvordan det er å være bestemor før du opplever det selv. Det er akkurat som den første forelskelsen. Du vil bare være sammen med den lille hele tiden. Får aldri sett deg met, sier en henført bestemor. Farmor og de åtte ungene! Livet er godt. •

HÅPER OG TROR:

Sjansen for å vinne i Lotto er dessverre nøyaktig den samme selv om du krysser fingrene for å få en telefon fra Hamar.

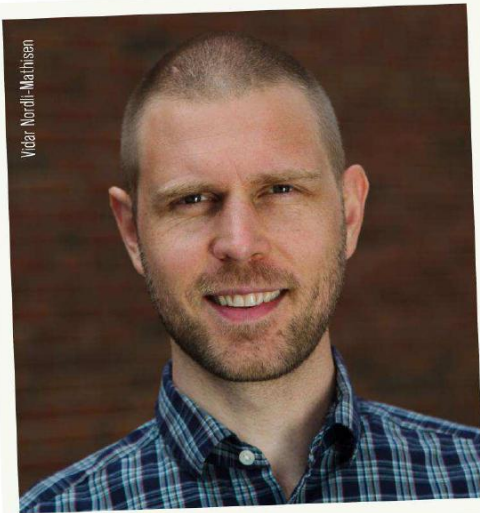
Å TRO PÅ OVERTRO

Krysser du fingrene?

Har du høye skuldre fredag den 13.? Krysser du fingrene for hell og lykke? Hvorfor gjør vi det, når vi egentlig vet at det bare er overtro?

TEKST: Jorunn Egeland **FOTO:** Pixabay, Unsplash, Vidar Nordli-Mathisen

unsplash

**JAN-OLE HESSELBERG:**

Norsk psykologspesialist, til daglig programsjef i Stiftelsen Dam. Han har vært fagansvarlig for TV-programmene «Folkeopplysningen» og «Typisk deg» og lager podkastene «Ha det bra» og «Psykologlunsj».



USKYLDIG: Den stakkars svarte katten har fått skylden for mye uhell gjennom tidene, men har egentlig ikke gjort noe galt.

Halloween er en dag som er sterkt forbundet med overtro. Kelterne mente at grensen mellom de levende og de døde verden forsvant 31. oktober. Derfor kledde de seg ut som spøkelser, slik at de døde ikke skulle ta dem.

I dag kan vi le av dette. Men det er mange former for overtro som fremdeles lever. Når kaffekoppen knuser fredag den 13., er det tross alt fordi det er ulykkesdagen. Og når du glemte å kjøpe melk, er det vel egentlig den svarte katten som løp over veien som har skylden?

Du krysser kanskje fingrene for at flyet er i rute? Når du sier at du må holde deg frisk i helgen, følger du kanskje opp med «bank i bordet»? Og du åpner vel aldri en paraply innendørs?

HVORFOR TRO PÅ OVERTRO?

Innerst inne vet vi at kryssede fingre ikke fikser feil i flymotorer. Og legevitenskapen er ganske klar på at et bank i bordet ikke kan fjerne et vi-

rus. Likevel fortsetter vi med disse ritualene. Hvorfor?

Vi spør psykologspesialist Jan-Ole Hesselberg.

– Følelsene styrer mer enn vi tror, særlig når det handler om mulig fare. Selv når vi vet at det ikke er farlig, kan følelsen av uro dukke opp, sier han.

Hjernen vår er laget for å være føre var: Hvis noe kan være farlig, vil vi heller overreagere enn å ta sjansen på å overse det.

– Det koster oss lite å være litt ekstra på vakt, men det kan koste mye å ignorere en reell trussel, sier han.

FÅR BEKREFTELSE

Han trekker også frem det som kalles bekreftelsesfellen.

– Når vi først har lært at fredag den 13. betyr uflaks, vil vi lettere legge merke til alt som går galt akkurat den dagen og samtidig overse alle de gangene ingenting skjer. Det forsterker bare følelsen av at noe er «annerledes» med akkurat denne datoen. Så selv om vi vet bedre, kan følelsene og tankefellene våre

dra oss i en annen retning.

De fleste av oss vil iblant oppleve uflaks eller negative hendelser. Da søker vi gjerne etter en forklaring.

– Å si at «det var fordi det var fredag den 13.» er en enkel måte å gjøre det meningsfullt på. Det gir en form for illusjon av kontroll: Hvis vi vet hva vi kan skyldte på, tror vi kanskje at vi kan unngå det neste gang. Dette henger sammen med det psykologer kaller attribusjon. Vi leter etter årsaker til det som skjer, spesielt det negative. Det kan være alt fra stjernetegn til dårlig karma eller svarte katter. Vi liker bedre en dårlig forklaring enn ingen forklaring i det hele tatt, sier han.

Til slutt må vi spørre psykologen om han klarer å ha lave skuldre fredag den 13.?

– Ja, jeg er veldig analytisk anlagt. Men det betyr ikke at jeg er helt immun. Jeg kan fortsatt ta meg selv i å tenke «selvfølgelig skjer dette i dag» hvis noe går galt, avslutter han. •

OVERTRO

Overtro handler om å tro på noe som ikke er vitenskapelig bevist. Ofte er det knyttet til hell og uhell. Overtroen kan iblant spores tilbake til tilsynelatende rasjonelle grunner. For eksempel trodde man i antikkens Roma at speil inneholdt små deler av sjelen. Derfor ble sjelen skadet om speilet knuste.

«Det koster oss lite å være litt ekstra på vakt, men det kan koste mye å ignorere en reell trussel.»



Suverene supper

Ingen grunn til å ty til posesuppe når man enkelt lager det mye bedre fra bunnen av. Her er fire deilige oppskrifter fra en ny kokebok

TEKST: Frisk Forlag OPPSKRIFTER OG FOTO: Ida Aamot Solbakken, fra boken «Verdens beste supper»/Frisk Forlag

LITT MEKTIGERE?

Dersom du ønsker en mektigere suppe som du kan servere til middag, kan du for eksempel servere ovnsbakt torsk, stekt kylling eller reker til. Surdeigsfocaccia kan også anbefales.

Grønn erte- suppe med ertes bonne femme

Denne passer ypperlig som både lunsj og forrett. Den serveres med ertes bonne femme, også kalt franske ertes, som er stekt bacon med løk, meierismør, ertes og sitron.

4 porsjoner

2 løk
4 hvitløkfedd
1/3 purreløk
1 selleristang
5 ss olivenolje
2 dl hvitvin eller eplejuice
1 l kyllingkraft, ev. vann med buljong
600 g grønne ertes
2 never spinat
1/2 sitron, saften
salt og pepper

TILBEHØR:

150 g bacon
1 ss meierismør
1 løk
100 g grønne ertes
1/2 sitron, saften

Kutt alle grønnsakene og baconet. Ha løk, hvitløk, purreløk og selleristang i en kjele med olivenolje og stek dem på middels varme i cirka 10 minutter til grønnsakene er myke og blanke. Rør underveis så grønnsakene ikke får farge.

Tilsett hvitvin eller eplejuice og la det koke et par minutter før du tilsetter kyllingkraft og lar det koke videre i cirka 10 minutter.

Tilsett ertes og spinat og la det koke i maks 3 minutter for ikke å miste farge. Kjør alt glatt i en blender eller med en stavmikser i ca. 5 minutter, til erteskallene løses skikkelig opp og suppen blir glatt. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Tilbehør: Stek bacon til det begynner å få farge. Kutt løk i tynne båter og ha den oppi pannen med meierismør. La den steke et par minutter, ha i ertes mot slutten av steketiden, skvis over sitronsaft og krydre med litt salt og pepper.



BRUK TID!

Sett av god tid til å koke kjøttet mørt sammen med grønnsakene og potetene for best mulig smak og tekstur.

Ungarsk gulasj

Denne ungarske klassikeren finnes det utallige oppskrifter av. Ida Maries variant bygger på den første kokeboken hennes, «Ven-nemat», her med litt andre ingredienser.

4 porsjoner

800 g høyrygg av okse
2 ss meierismør
4 ss olje til steking
4 hvitløkfedd
1 løk
2 røde paprika
3 gulrøtter
400 g kokefaste poteter
4 ss paprikapulver
2 ts spisskummen
1 l kjøttkraft ev. vann med buljong

400 g hakkede tomater
2 laurbærblad
salt og pepper

Kutt kjøttet i terninger og krydre med salt og pepper. Varm opp en stekepanne med halvparten av meierismørret og oljen. Vent til smøret er brunt før du steker halvparten av kjøttet 2–3 minutter på den ene siden, før du vender om på det. Ha det stekte kjøttet over i en romslig gryte og gjenta prosessen med resten.

Kutt alle grønnsakene utenom potetene. Ha god varme på gryten og tilsett paprikapulver, spisskummen, finhakket hvitløk og grovhakket løk. Fres alt sammen i et par

minutter på høy varme under omrøring.

Tilsett deretter resten av grønnsakene, kjøttkraft, hakkede tomater og laurbærblad. Sett på lokk og la småkoke i cirka 2 timer.

Kutt potetene i terninger og ha dem over i gryten. La det småkoke videre under lokk i cirka 1 time til kjøttet er helt mørt. Er det fortsatt litt seigt, må du la det koke litt lenger.

Server gjerne med flatbrød og godt smør.

Gulrotsuppe med bacon

Ida Maries lillesøster Mathilde Sofie lager denne nydelige suppen, som er veldig enkel og god. Den er mild og kremet, og det passer derfor ekstra godt med garnityr som sprøstekt bacon, vårløk og tørkede chiliflak.

4 porsjoner

750 g gulrøtter
2 løk
3 hvitløkfedd
4 ss olivenolje
1,2 l kyllingkraft ev. vann med buljong
2 dl kremfløte
1/2 sitron, saften
salt og pepper

TOPPING:
8 baconskiver
4 vårløk
tørkede chiliflak

Skrell og kutt grønnsakene og fordel dem utover en ildfast form. Ringle over olje og

krydre med salt og pepper. Stek midt i ovnen på 230° varmluft i cirka 30 minutter.

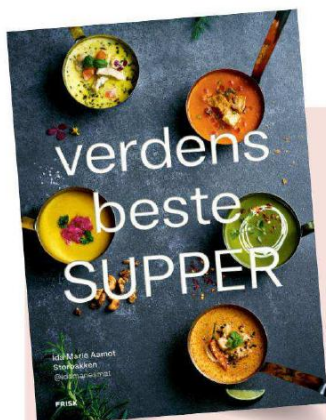
Fordel baconet utover et stekebrett kledd med bakepapir og stek i ovnen sammen med grønnsakene til baconet er gyllent.

Varm opp kyllingkraften i en romslig kjele. Ha de bakte grønnsakene over i den varme kraften og la koke sammen i ca. 5 minutter. Ha oppi kremfløte og kjø glatt med en stavmikser. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Finsnitt vårløk og server som topping sammen med bacon og chiliflak.

START TIDLIG!

Opptil to dager i forveien kan du gjøre klar suppen. Dermed gjenstår det kun å varme den opp, steke bacon og kutte vårløk.



NY BOK: Ida Marie Aamot Storbakken er tidligere restaurantkokk og står bak den populære matbloggen og Instagram-profilen Ida Maries Mat. Nå har hun samlet sine beste suppeoppskrifter i denne ferske boken. Kr 399/Frisk Forlag.

Tomatsuppe med makaroni og egg

En skikkelig enkel og god klassiker. Det som er fint med å lage tomatsuppe fra bunnen av, er at du kan lure inn andre deilige grønnsaker som gir smak, men som også tilfører gode næringsstoffer.

4 porsjoner

10 tomater
1/2 purreløk
1 løk
4 hvitløkfedd
2 selleristenger
2 gulrøtter
1/2 rød chili
5 ss olivenolje
100 g tomatpuré
1,3 l kyllingkraft ev. vann med

buljong
400 g (1 boks) hakkede tomater
2 ss sukker
salt og pepper

TIL SERVERING:
6 egg
150 g makaroni
frisk basilikum
litt rømme

Skrell og del grønnsakene i grove biter og fordel dem utover et stekebrett kledd med bakepapir. Ringle over litt olivenolje og krydre med salt og pepper. Stek midt i ovnen på 200° over- og undervarme i ca. 30 minutter til grønnsakene er møre og har fått litt farge.

Kok egg og makaroni. Sil makaronien og bland inn 1 ss olivenolje, slik at den ikke kleber seg sammen.

Varm opp en romslig gryte og «stek» tomatpuréen i litt olivenolje et par minutter på middels varme for å få vekk den bitre smaken. Tilsett sukker, hakkede tomater og kyllingkraft og kok opp.

Kjør grønnsakene i en blender til en fløyelsmyk puré. Visp puréen inn i kraftblandingen. Smak til med salt, pepper og ev. mer sukker.

Skrell og del eggene og legg dem oppå suppen sammen med litt ringlet rømme og frisk basilikum.

KREMET VRI

Om du ønsker en kremet variant, kan du tilsette 2 dl kremfløte eller servere suppen med rømme, i tillegg til tilbehør som egg og makaroni.

TOPP KAKEN!

Hva er bedre enn en saftig og god kake?
Selvfølgelig en som er toppet med deilig
glasur, krem, bær og andre godsaker

TEKST: Camilla Biesbjerg Markussen FOTO: Betina Hastoft

LAKRISTIPS

Lakrispulver gir nydelig smak. Du får det i bakebutikker (Cacas), helsekost og på nett. Du kan også bruke lakrisekstrakt (fra f. eks. Kitch'n) eller hockeypulver fra godterihyllen i vanlige dagligvarebutikker.

Lakriskake med smørkrem og bringebær

En saftig og krydret langpannekake med uimotståelig smørkrem.

12 porsjoner

225 g smør
425 g brunt sukker
3 egg
2 ss lakrispulver (se tips)
260 g hvetemel
1 ts bakepulver
1/2 ts salt

BRUNET SMØRKREM:

150 g smør
150 g melis
200 g kremost naturell
1 knivsodd salt

PYNT:

100 g lakrispynt
125 g bringebær

Kle en langpanne (ca. 33 x 23 cm) med bakepapir.

Smelt smør og brunt sukker på middels lav varme. Ta kjelen av platen og avkjøl litt.

Pisk egg inn i den avkjølte smørblanding med elektrisk mikser. Tilsett lakrispulver og pisk det godt inn. Bland mel, bakepulver og salt og sikt det i røren. Hell røren i formen og stek midt i ovnen på 180° i ca. 25 minutter. Kaken skal kjøles litt rå i midten. Avkjøl på rist.

Smørkrem:

Smelt smør. Skru opp varmen og la smøret småkoke til det er gyllenbrunt og har nøtteaktig duft. Ta kjelen av varmen og sil smøret over i en bolle. Sett i kjøleskapet i et par timer til smøret har fått smørbar konsistens. Pisk det kalde brunede smøret luftig med en miksmaster. Tilsett melis, kremost og salt og pisk til en jevn og luftig smørkrem.

Pynt: Fordel smørkremen i to sprøyteposer med ulike tipper og lag store og små topper. Sett kaken kjølig frem til servering. Skjær kaken i firkanter og pynt med hakket lakrispynt og friske bringebær.

Sitronkake med pasjonsfruktglasur

Saftig kake med frisk sitrus og tropisk glasur – enkel og imponerende.

8 porsjoner

1 usprøytet sitron
170 g smør
170 g sukker
125 g marsipan
3 egg
90 g hvetemel
1 knivsodd salt

PASJONSFRUKTGLASUR:

3 pasjonsfrukter
150 g melis

PYNT:

spiselige blomster (se tips)

Kle en springform (20 cm) med bakepapir.

Riv skallet av sitron fint og press ut all saften.

Pisk smør, sukker og grovrevet marsipan til en kremet blanding med miksmaster.

Tilsett ett egg om gangen og pisk mellom hvert. Vend inn sitronskall, sitronsaff, hvetemel og salt til en jevn røre. Hell røren i formen og glatt overflaten. Stek kaken midt i ovnen på 180° i 30–35 minutter. Sjekk med en gaffel eller trepinne at kaken er gjennomstekt. Avkjøl helt på rist.

Pasjonsfruktglasur: Del pasjonsfrukt i to og skrap ut innmaten. Kjør den i blender

og sil den gjennom en finmasket sil slik at bare saften blir igjen. Bland melis med pasjonsfruktsaft litt etter litt til du har en tyktflytende glasur.

Pynt: Legg kaken på et fat og fordel glasuren over. La den renne litt nedover sidene. Pynt med små spiselige blomster.

BLOMSTER-PYNT

Små, spiselige blomster gir et vakkert og romantisk uttrykk. Bruk gjerne gjøksyre, fioler eller stemor. Meny har av og til spiselig blomstermiks i grøntavdelingen.



Banankake med karamellkrem og mini-pretzels

Myk banankake med salt karamell og sprø topping – en skikkelig godbit.

8 porsjoner

100 g smør
2 modne bananer
3 egg
175 g sukker
1 ts vaniljesukker
125 g hvetemel
1 ts bakepulver
1 knivsodd salt
75 g mørk sjokolade

KARAMELLKREM:

150 g karamellsjokolade (se tips)
1¼ dl kremfløte
1 knivsodd flaksalt

PYNT:

mini saltede pretzels
¼ ts flaksalt

Kle en firkantet form (ca. 28 x 18 cm) med bakepapir.

Smelt smør og la det avkjøles litt. Mos bananer med en gaffel og sett til side.

Pisk egg, sukker og vaniljesukker luftig med miksmaster. Bland mel, bakepulver og salt og sikt det i røren. Tilsett det smeltede smøret og rør til en jevn røre.

Grovhakk sjokolade. Vend inn bananmos og halvparten av den hakkede sjokoladen.

Hell røren i formen og strø resten av sjokoladen over. Stek midt i ovnen. Stek på 180° i ca. 25 minutter. Kaken skal være akkurat gjennomstekt. Avkjøl helt på rist.

Karamellkrem: Hakk karamellsjokolade og ha i en bolle. Varm opp fløte til kokepunktet og hell over sjokoladen. Rør med slikkepott til sjokoladen er smeltet og kremen er jevn. Dekk med plastfolie og sett i kjøleskapet i minst 4 timer, til kremen er helt kald.

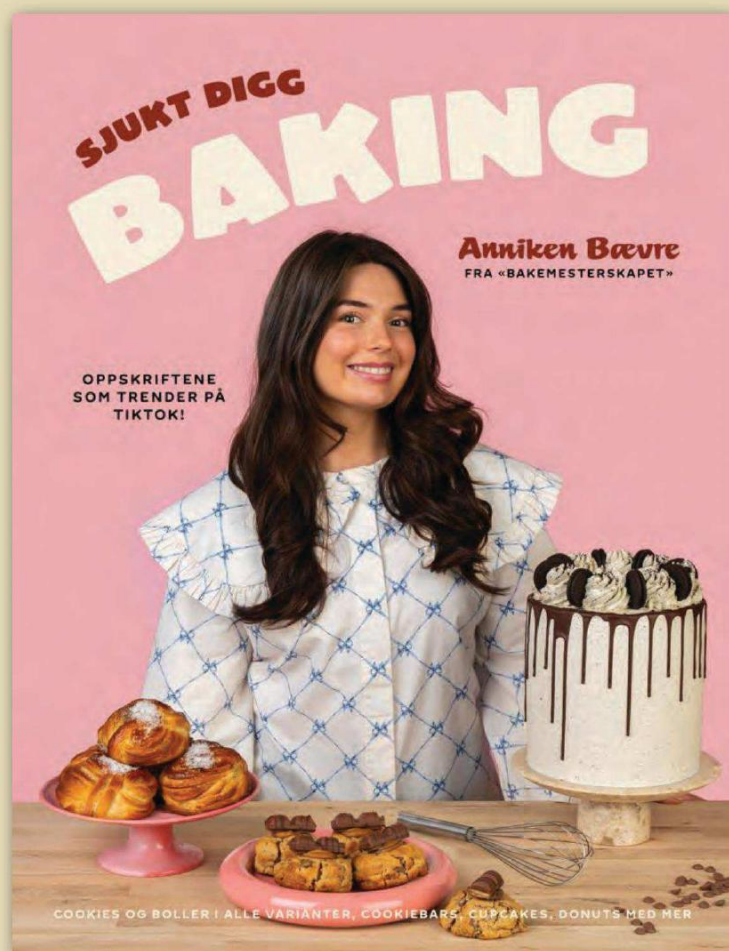
Pynt: Legg kaken på et fat. Pisk karamellkremen forsiktig med miksmaster til den er lett og smørbar – pass på, den kan skille hvis du pisker for lenge. Smør kremen rustikt utover kaken og pynt med mini-pretzels og litt flaksalt.

SJOKOLADE- VALG

Til karamellkremen kan du bruke f. eks. Toffin, Smil, Stratos salty caramel, Toffifee eller Freia melkesjokolade med karamell.

Har du lyst til å teste baksten som tar av på TikTok?

Denne boka gir deg oppskriftene på alt fra boller med Nutella og Kinder til chunky cookies, «slutty brownies» og «over the top»-kaker. – Fristelser som både ser fantastiske ut og smaker enda bedre.



Anniken Bævre, kjent fra Bakemesterskapet 2024, deler sine mest populære og enkle oppskrifter. Enten du er nybegynner eller bakeentusiast, er dette boka som gjør det lett å lykkes.



I salg nå!

PEOPLE



FØLG MED: Det er lurt å følge med på hvilke vaksiner myndighetene anbefaler deg å ta.



Husk oppfriskningsdoser

DISSE VAKSINENE BØR DU HA

Det er høysesong for luftveisinfeksjoner, men det er også mange andre sykdommer det er viktig å beskytte seg mot. Her får du oversikt over vaksinene du bør vurdere om du skal ta.

TEKST: Kari Byklum

FOTO: Getty Images

Vi har et godt barnevaksinasjonsprogram i Norge. Men ikke alle vaksiner gir livslang beskyttelse, og det er heller ikke alle voksne som har tatt alle vaksinene som anbefales i dag, sier Gunnveig Grødeland.

Grødeland er professor i immunologi, vaksineforsker og leder for Senter for pandemi og en-helseforskning ved Universitetet i Oslo. Hun mener at alle bør skaffe seg oversikt over hvilke vaksiner de har, hvilke som bør fornyes, og hvilke som eventuelt bør tas for første gang.

– Det er likevel store individuelle forskjeller på hvilke vaksiner folk trenger. Her spiller alderen en viktig rolle, men også om du har sykdommer eller av andre grunner er i en risikogruppe.

DE FIRE VIKTIGSTE

– Den generelle anbefalingen fra helsemyndighetene er likevel at alle voksne bør ha vaksine mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio, som kommer i en og samme vaksine.

Denne vaksinen har mange fra før fordi den har vært i barnevaksinasjonsprogrammet siden 1952 og ble supplert

med poliovaksinen fra 1958. Men det anbefales uansett å ta en oppfriskningsdose hvert tiende år.

– Mange er ikke klar over dette med oppfriskningsdoser, men det er viktig. Både hvis du ikke vet om du har vaksinen fra før, eller hvis det er mer enn ti år siden du har tatt den, bør du booke time og få tatt en ny dose.

ELDRE OVER 65

Denne vaksinen gjelder alle voksne. I tillegg bør de over 65 år vaksinere seg mot influensa, SARS-CoV-2 (korona) og pneumokokksykdommer, råder professoren.

– Vi vet at noen, og spesielt eldre, har større risiko for alvorlig sykdom i forbindelse med influensa og korona. Det er hovedgrunnen til at vi anbefaler årlig vaksinering mot disse for alle over 65 år.

For friske, yngre under 65 år mener hun likevel det bør være en personlig avveining.

– Det er mulig at influensavaksinen vil gi deg et mildere sykdomsforløp dersom du først blir syk.

Influensa skal man heller ikke ta for lett på.

PASS PÅ: – Hvis det er mer enn ti år siden du har tatt en oppfriskningsdose av vaksinen mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio, bør du booke time og gjør det, sier professor og vaksineforsker Gunnveig Grødeland.

Anbefalte vaksiner

ALLE OVER 18 ÅR:

- Difteri, stivkrampe, pertussis (kikhoste) og polio – gjentas hvert tiende år.
- Meslinger, krusma, røde hunder (MMR-vaksine) – én gang hvis ikke vaksinert/gjennomgått sykdommene.

65 ÅR ELLER ELDRE:

- Influensa (hvert år)
- Korona (hvert år)
- Pneumokokker (hvert 6. år)

ETTER ANBEFALING:

- Skogflåttencefalitt (TBE)
- Meningokokksykdom (smittsom hjernehinnebetennelse)

GRAVIDE:

- Influensa
- Korona
- Kikhoste (i 2. eller 3. trimester)

ANSATT I HELSETJENESTEN MED PASIENTKONTAKT:

- Influensa (hvert år)

YRKESKRAV:

Mange yrker kan ha økt risiko for infeksjonssykdommer man kan vaksineres mot.

KRONISK SYKDOM:

Mange kroniske sykdommer gir økt risiko for sykdommer man kan vaksineres mot. Kontakt fastlege for mer informasjon.

Kilde: Folkehelseinstituttet (FHI)



TA DET MED RO: Har du først blitt syk må du lytte til kroppen og ta det med ro.



FØLG MED: Det er all grunn til å ha respekt for flåtten, oppholder du deg der det er mye av den, kan du vaksinere deg mot borreliose.

– Mange eldre blir alvorlig syke av influensa, og hvert år dør i gjennomsnitt 900 nordmenn av influensa. Vaksinen mot influensa hjelper også til med å forebygge hjerte- og karsykdommer, og er derfor spesielt viktig for eldre.

DISSE VARER LIVET UT

Mens noen vaksiner krever oppfriskningsdoser, varer vaksiner mot meslinger, røde hunder og kusma normalt livet ut. Dette er vaksiner som i dag er en del av vaksinasjonsprogrammer, men som likevel ikke alle har.

– Vi anbefaler at de som er født etter 1960, vaksinerer seg mot meslinger. Både dersom de ikke vet om de har hatt meslinger, eller dersom de ble vaksinert mot dette som barn, sier Kjersti Margrethe Rydland, seniorrådgiver i FHI.

Det er også en rekke andre vaksiner som kan være aktuelle for voksne, avhengig av egen situasjon, sier hun. Ikke minst hvis man har et yrke der man er ekstra utsatt for smitte av infeksjoner.

HER KAN DU SJEKKE

Hvis du er usikker på hvilke vaksiner du har, eller om det er på tide med fornyelse, kan du sjekke på helsenorge.no.

– Alle vaksinasjoner som gjøres, skal

registreres i Nasjonalt vaksinasjonsregister, SYSVAK. Du kan logge deg inn på helsenorge.no og se på deres vaksinesider, sier Rydland.

Oversikten over vaksinasjoner utenom vaksinasjonsprogram er imidlertid ikke komplett, spesielt ikke langt tilbake i tid. Hvilke vaksiner du faktisk vil ta, er opp til deg.

– Det er ingen vaksiner som er påbudt i Norge, og derfor er det ingen vaksiner du må ha som privatperson. Men vi har jo våre klare anbefalinger, og utover det må den enkelte vurdere i samråd med sin lege, avhengig av helsetilstand, alder og livsførsel, sier Rydland. •



KJERSTI MARGRETHE RYDLAND, seniorrådgiver, FHI



MONA BUGGE, farmasøyt og fagansvarlig for vaksiner i Vitusapotek

OPPFRISKNINGSDOSE

Disse bør ta en ny oppfriskningsdose med koronavaksine i vinter:

- Alle i aldersgruppen 65 år og eldre og sykehjemsbeboere.
- Personer fra 18–64 år som inngår i en risikogruppe.
- Ungdom fra 12–17 år med alvorlig grunnsykdom.
- Barn fra 6 måneder til 11 år med alvorlig grunnsykdom – dersom barnets lege vurderer dette som viktig.
- Gravide i 2. og 3. trimester. Vaksinasjon i 1. trimester kan vurderes dersom den gravide har tilleggssykdommer som gir ytterligere økt risiko.

Kilde: Folkehelseinstituttet (FHI)

HVILKE VAKSINER HAR JEG?

Du finner mer informasjon om vaksiner og hvilke vaksiner som er registrert på deg, på helsenorge.no. Men dette er ingen fullstendig oversikt, og mange voksne vil ha problemer med å finne ut hvilke vaksiner de har tatt langt tilbake i tid.

EKSTRA UTSATT?

Omkring 1,6 millioner i Norge har en økt risiko for å bli alvorlig syk av influensa. Er du en av dem, bør du ta influensavaksine. Dersom du er over 65 år bør du i alle tilfeller ta den.

Kilde: Folkehelseinstituttet (FHI)

Flåttvaksine

Skogflåttencefalitt (TBE) anbefales for de som oppholder seg langs kysten fra sør til nord til Helgeland. Selv om smitte til mennesker hittil bare har skjedd i sørlige kyststrøk, kan man ikke utelukke smitteoverføring i områder der det finnes TBE-infiserte flått.

Kilde: Mona Bugge, farmasøyt og fagansvarlig for vaksiner i Vitusapotek.

VARM DRIKKE: En god kopp te med en frisk skive sitron gjør deg ikke frisk, men kan virke oppkvikkende.



FISKELYKKE

Det er all grunn til å servere fisk hvis du har barn og unge rundt middagsbordet. En fersk undersøkelse fra Norges sjømatråd viser at sushi ligger på tredjeplass blant yndlingsrettene hos de unge. Stekt laks og ørret er favoritt-fiskemiddagen.

Kilde: Seafood.no



BRUKBART?

Er du usikker på hvilken emballasje du kan bruke på matvarer? Da er det greit å vite at alle produkter som er beregnet for kontakt med mat, er merket med glass- og gaffelsymbol, eller de har en tekst som sier «for mat», «for næringsmidler» eller tilsvarende.

Kilde: Godt.no



VAKSINER

Rundt 13 % av oss har sprøyteskrekk. Nå ser forskerne på muligheten for å vaksinere hjelp av tanntråd. Hvis tanntråden kommer inn under tannkjøttkanten, vil virkestoffene bli ført inn i blodet.

Kilde: Dagensmedisin.no



Visste du ...

... at vi blir frosne på fingre og tær når det blir kaldere ute fordi kroppen prioriterer å varme opp de organene som trenger det aller mest?

Kilde: Nysgjerriger.no

Ut på tur, aldri sur

Supert tiltak for å få eldre ut i naturen.

I 2013 i Danmark bestemte Ole Kassow seg for at han ville hjelpe eldre på pleiehjem med å komme seg ut i naturen. Han var selv en ivrig syklist, og dermed fikk han ideen om å sykle eldre i såkalte rickshaw-sykler, sykler med vogn.

Det tok ikke lang tid før frivillige sykkelentusiaster strømmet til, og i dag finnes det over 3500 frivillige som disponerer over 500 sykler i 60 danske kommuner.

Dette fine tiltaket beveget seg raskt over landegrensene, og 50 land over

hele verden har nå hevet seg på, blant annet Norge. Her hjemme finnes det i dag over 200 brukersteder som tilbyr sykling av eldre på sykehjem og institusjoner.

Ved hjelp av trygge og gode elsykler får de eldre en fantastisk turopplevelse enten i nærmiljøet, i en park eller inn-over i skogen. På den måten får de igjen muligheten til å kjenne på frisk luft, høre lydene fra naturen og la vinden blåse i håret. Og syklisten får både mosjon og glede.

Kilde: Syklingutenalder.com

Lei av mørke flekker på ansikt og hals

Etter mange år med mye soling hadde Jane fått mørke pigmentflekker på halsen og i ansiktet. Det så ut som om jeg var skitten, og det plaget meg veldig. Jeg har brukt Pigment Clear™ Cream de siste 4 månedene, og jeg er så fornøyd med resultatet. Huden er blitt jevn og den stråler. Nå er jeg utrolig fornøyd med utseendet mitt.

Endelig ble jeg kvitt PIGMENT- FLEKKENE

Jane er 52 år og jobber i salgsavdelingen i et grossistselskap. –Jeg elsker arbeidet og kollegene, og utseendet mitt betyr mye for meg. Som ung «dyrket» jeg sola, og lå mange timer på stranda. Jeg dro på ferie med venninnene mine bare for å ligge i solen. Resultatet ble at jeg som voksen fikk mange mørke pigmentflekker, spesielt i ansiktet og på halsen. Det startet med bare noen få flekker her og der på kinnene og pannen.

Så ut som jeg var skitten
–Spesielt de siste årene synes jeg at de mørke pigmentflekkene

har blitt mer synlige både på ansikt og hals. Det så ut som om jeg var skitten. Til å begynne med kunne jeg dekke over det med litt sminke, men med årene har det bare blitt verre.

Søkte etter hjelp for en mer jevn og vakker hud

–Det er mange produkter og behandlinger man kan prøve, men jeg ble litt forvirret over hva som var best. –Jeg har en venn som hadde kjøpt Pigment Clear™ Cream. Hun var veldig spent, men jeg kunne tydelig se at flekkene hennes var redusert. For ca 4 måneder siden bestemte jeg meg for å kjøpe kremen selv. Jeg har brukt

kremen morgen og kveld. Den har en utrolig deilig tekstur og duft, og er veldig enkel å bruke.

Huden min er så vakker

–I dag kan jeg tydelig se forandringen i huden min. Den har blitt mye jevnere. Flekkene på halsen er helt borte. Huden min gløder, og jeg ser mye friskere og sunnere ut. Jeg er så glad for at jeg ble kvitt pigmentflekkene mine. Jeg kjenner mange på min alder som lå mye i solen da de var unge og som i dag har problemer med mørke pigmentflekker. Jeg anbefaler at du prøver Pigment Clear™ Cream.

Hvor kan man kjøpe Pigment Clear Cream?

Pigment Clear™ Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Pigment Clear™ Cream hjem i dag!

Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.





Getty Images

Han var utro med min brors kjæreste

Lisa (38) kunne saktens tilgi Erik for utroskapen.
Men da hun fikk høre hvem han hadde hatt en affære med,
raste hele verden sammen.

Jeg vet ikke om jeg hadde maktet å snakke om dette da jeg sto midt i det, slik jeg gjorde for seks år siden. Men du vet, tiden leger alle sår, sier tobarnsmoren Lisa.

Hun var gift Eirik, en ingeniør fra Østlandet. Han var litt av en kjekkas. De fikk sønnen Martin sammen ett år etter at de giftet seg.

– Jeg var så lykkelig! Livet føltes så bra. Jeg hadde lenge vært klar for mann og barn, men den rette dukket liksom aldri opp. Venninnene mine ertet meg og sa jeg var for kresen. De hadde kanskje rett. Men det føltes bare så feil å skulle innlede et forhold til en kar som ikke ga meg skikkelig hjertebank. Først da jeg møtte Erik, skjønnte jeg hva det ville si å være hodestups forelsket. Han var virkelig alt jeg kunne drømme om, forteller Lisa.

UNG SKJØNNHET

Hun gikk gravid med nummer to da storebroren hennes, Arne, møtte den slående vakre Vibecke som var ti år yngre enn ham selv. Arne og Vibecke flyttet snart sammen og forlovet seg. Lisa var selvsagt glad på brorens vegne.

– Jeg ble riktig nok ikke helt klok på Vibecke. Hun var vanskelig å komme inn på og viste dessuten liten interesse for meg og mitt. Hun og Erik, derimot, fant fort tonen. De havnet alltid ved siden av hverandre rundt bordet når familien var samlet, og de så ut til å trives svært så godt i hverandres selskap, sier Lisa tørt.

– Reagerte du på dette?

– Jeg registrerte det jo, men jeg ble ikke sjalu hvis det er det du mener. Faren min og brødrene mine snakker stort sett bare om jakt og fiske under familiemiddager. Så Erik, som absolutt ikke er noen friluftsmann, følte seg alltid litt utenfor. Klart han var glad for Vibecke, som lyttet ivrig til det han

selv likte å prate om, nemlig vin, reiser, og film, forteller hun, og trekker en pastellfarget kardigan over de bare skuldrene sine.

– Vibecke var så for-dømt perfekt, sier hun, og slår knyttneven i bordet så porselenskoppene våre klirrer. – Langt, tykt hår, høy og slank. Veldig vakker var hun. Moren min forgudet henne. Det var Vibecke ditt og Vibecke datt. Men nei, jeg var ikke sjalu, virkelig ikke. Vibecke var jo familie! sier Lisa.

HOLOTT FOR NARR

Hun spiste lunsj en gang sammen med sin tilkommende svigerinne, men hun følte seg hele tiden utilpass, så det ble ingen gjentakelse. Vibecke virket brydd og litt småstresset. Hvis Lisa forsøkte å møte blikket hennes, kikket hun bare bort.

– I dag skjønner jeg jo hvorfor. Hun var min manns elskerinne. Klart hun ikke våget å se meg inn i øynene. I over to år holdt de meg og broren min for narr. I løpet av disse to årene feiret vi både jul og påske sammen, og mamma og pappa spanderte Syden-tur på oss alle til Korfu. Jeg husker at broren min foreslo for Vibecke at de kanskje kunne gifte seg på den idylliske øya, med bare nærmeste familie til stede. Det syntes hun var en god idé, men for å være helt ærlig virket hun ikke særlig entusiastisk, forteller Lisa.

Vel hjemme igjen fra ferien ble hun noen måneder senere oppringt av Arne en sen fredagskveld. Han fortalte at Vibecke hadde flyttet ut, og at hun hadde funnet seg en annen. Det var visst nok snakk om en styrtrik fyr fra Tromsø.

AVSLØRT

Arne var sønderknust. Lisa trøstet så godt hun kunne, helt uvitende om at hun selv skulle trenge brorens skulder å gråte på noen dager senere.

– Arne ville nemlig ha Vibeckes eiendeler ut av huset så fort som mulig. Han tok saken i egne hender, kjøpte inn pappkasser og begynte å pakke ned alt det han kom over som ikke var hans eget, forteller Lisa.

Innerst i Vibeckes kles-skap, under stabelen av klær som hun ikke brukte lenger, fant broren en liten boble-konvolutt med et nøkkel-knippe som han straks dro kjensel på, fordi han hadde brukt det selv en gang. Nø-

han hadde vært utro med, raste hele verden sammen, forteller Lisa.

Det hjalp ikke med Eriks mange unnskyldninger og tårer. Det som var ødelagt nå, kunne bare ikke repareres.

– Vi har jo Martin og Max sammen, så selv om jeg ønsker Erik dit pepper'n gror, er jeg pent nødt til å forholde meg til denne mannen resten av livet. Det er vanskelig, for ingen i familien min vil ha noe med

«I over to år holdt de meg og broren min for narr.»

klene tilhørte Eriks jakthytte på Evje, en times kjøretur utenfor Kristiansand. Arne hadde lånt denne hytta ved en tidligere anledning, sammen med noen fiskeglade kompiser fra studietiden. – Inni konvolutten som Arne fant, lå det også en gul post-it lapp med koden til veibommen inn til hytta. Det var tydelig at den nå ble brukt til helt andre ting enn jakt og fiske, sier Lisa.

Vibecke innrømmet alt, at jakthytta var hennes og Eriks elskovsrede, og at de to hadde møttes der ved flere anledninger over en toårsperiode for å ha sex. Hun skammet seg, og ville bort fra både Erik og Arne for å begynne på nytt, sa hun. Det var nok best for alle.

INGEN MISTANKE

– Erik ble pent nødt til å legge kortene på bordet han også. Jeg hadde virkelig ingen mistanke om at mannen min var utro, derfor kom tilståelsen hans som et gedigent sjokk på meg. Jeg tror jeg kunne tilgitt ham, hadde han hatt en affære med en helt fremmed kvinne eller en kollega på jobben. Men da Erik litt ut i samtalen vår fortalte meg hvem

ham å gjøre. Barnebursdager feirer vi hver for oss, men Martin skal snart konfirmeres. Da spør det om vi må svelge noen kameler og ta oss sammen for sønnen vår skyld, sier Lisa.

I dag, seks år etter at eksmannen ble kastet på dør, har hun det godt med samboeren Mads, deres felles datter Milla og guttene. Erik har bosatt seg i Arendal, også han har ny kjæreste, men det har ikke blitt flere barn.

– Jeg aner ikke hvordan det går med Vibecke. Jeg sendte henne et fryktelig sinna brev den gangen, men fikk aldri noe svar tilbake, forteller Lisa, og trekker likegyldig på skuldrene.

– Broren min brukte flere år på å bygge seg opp igjen etter det vonde bruddet, men i fjor giftet han seg med en herlig jente fra Tøns, som jeg kommer veldig godt overens med. Margareth er barnas favoritt-tante. Hun jobber som konditor, og baker Hello Kitty kaker og muffins med sjokoladekrem i midten. Så det er kanskje ikke så rart, sier Lisa og smiler. •



Venninnene mine betyr mye for meg

Jeg setter stor pris på vennskapet med mine to barndomsvenninner og min søster. Derfor er jeg såret over hvordan de behandler meg nå.

Jeg hadde ingen tanker om å finne meg en ny mann etter at mitt andre ekteskap endte med skilsmisse. Derimot var planen å leve et innholdsrikt liv alene og bruke tid på familien og venner. Slik ble det også i flere år. Jeg og søsteren min Elsa, som er enke, tok kontakt med våre to venninner, Kari og Tove, fra barndommen. De er også søstre, og vi bodde i samme gate og var hverandres bestevenninner i hele oppveksten.

Opp gjennom årene har vi hatt sporadisk kontakt, men det er blitt med julekort og tilfeldige møter. Nå visste min søster og jeg at både Kari og Tove også var alene, så det passet bra for oss alle å pleie vennskap igjen. Vi fire har hatt mye hygge sammen i de ti siste årene. Vi har vært på sydenferier sammen, vi har kjørt på turer rundt i Norge og vi har hatt mange lange kvelder sammen med deilig mat, rødvin og samtaler om alt vi har opplevd i livet, på godt og vondt. Jeg har virkelig kost meg med Elsa og mine barndomsvenninner, og jeg har satt stor pris på at vi klarte å gjenoppta kontakten etter så mange år.

Barndommen vår er fundamenter i vennskapet vårt, og for meg er det noe trygt med mennesker som var der under oppveksten min, og som kjenner menneskene og hendelsene fra den tiden. Vi har snakket mye om hvor heldige vi har vært som har funnet tilbake til hverandre i godt voksen alder. Men så traff jeg Knut for snart fem år siden.

FERDIG MED MENN ...

Det var aldri meningen at jeg skulle innlede et forhold til ham, men det var slik det ble. Knut bodde på et lite småbruk, og var ikke interessert i å flytte derfra. Der hadde han sine to hunder som kunne løpe fritt ute i den store hagen. Han hadde et bibliotek med masse bøker, og var en oppdatert

og oppegående mann som jeg likte å prate med. Han var barnløs etter et langt ekteskap, og han hadde både hytte på fjellet og ved sjøen.

Da vi møttes, avklarte vi raskt at vi skulle bli en glede i hverandres liv. Vi ble kjærester, men vi var også bevisste på at vi skulle beholde det livet vi levde og tilpasse oss etter forholdene. Sammen med Knut ble livet mitt ytterligere beriket. Jeg ble med ham på hyttene i helger og ferier, og vi møttes når det passet for oss begge. Vi lagde mat sammen, vi gikk turer og jeg syntes at det var avslappende å være sammen med ham.

Det var viktig for meg å ta vare på vennskapet med Elsa, Tove og Kari, så jeg prioriterte tiden sammen med dem og lot ikke Knut komme imellom oss. I tillegg ga Knut oss fri tilgang på hyttene hans, så vi dro på mange flotte turer dit, vi damene. De syntes det var stas at Knut ga oss den muligheten, selv om de ofte fleipet med at jeg hadde forrådt dem som venninne, jeg som hadde sagt at jeg var ferdig med menn.

HAN FRIDDE

Knut og jeg hadde holdt sammen i tre år da han fikk kreftdiagnosen. Det var etter at legene hadde gitt ham dødsdommen han fridde til meg. Han var blek og medtatt da han sto foran meg i hvit skjorte og dress og ba meg om å bli hans hustru. Han var så takknemlig for å ha meg i livet sitt, og han ønsket at jeg skulle være hans den dagen han skulle forlate verden.

– Dette er ikke noe vi trenger å snakke om til alle og enhver, sa han.

Han orket ikke fokus på seg selv og oss nå som han var så syk. Jeg fortalte det til mine to sønner, men ellers sa jeg ingenting til noen om at Knut og jeg hadde giftet oss borgerlig og feiret ekteskapet vårt med en bedre middag som Knut knapt orket å spise.

Knut levde i nesten ett år til, og jeg bodde hos ham det siste halve året for å hjelpe og støtte ham til det siste. Det å miste Knut skapte et tomrom i meg. Jeg hadde forsonet meg med at han var syk, men nå kom savnet og sorgen. Det forsto Elsa, Kari og Tove godt og de prøvde etter beste evne å være der for meg. På et tidspunkt spurte Kari hvem som kom til å arve Knut, i og med at han ikke hadde barn. Jeg svarte ikke med en gang, dermed begynte Elsa og Kari å diskutere arverettigheter.

HVEM VILLE ARVE?

De kom frem til at det måtte være Knuts søster som ville arve alt. Men så fortalte jeg dem endelig at vi hadde giftet oss i all hemmelighet, og bortsett fra at søsteren til Knut kom til å overta hytta hans på fjellet, tilfalt alt det andre meg. Det var da alt ble så vanskelig oss imellom. Vi fire har hatt et likt utgangspunkt økonomisk sett, og det har bidratt til en slags likeverdighet. Ingen av oss har noen gang hatt mye penger. Alle fire bor i blokkleiligheter, og vi har spleiset på både mat og vin når vi har møttes.

Den arven jeg nå fikk, skapte en ubalanse og førte til små stikk og spydige bemerkninger. For da arveoppgjøret var opp og avgjort, småbruket var solgt til Knuts nevø og jeg fikk utbetalt arven, handlet det om over seks millioner kroner samt hytta ved sjøen.

FØLER MEG UTSTØTT

Jeg har aldri tidligere vært utsatt for trakassering, men det var akkurat slik jeg opplevde det etter at jeg fikk penger i banken og det ble synlig ved at jeg byttet ut møblene mine og fikk pusset opp stuen og kjøkkenet. Min søster var den første som kom på besøk etter at

alt var ferdig, og hun var kritisk til det meste. Hun kommenterte at hun trodde at jeg hadde bedre smak enn som så, så det var tydelig at hun ikke likte det hun så.

Elsa mente også at jeg hadde snyllet til meg pengene, og Kari mente at jeg i det minste burde spandere en del på dem, nå som jeg var en holden kvinne. Tove var litt mer forsiktig, men også hun kom med en kommentar om at jeg ikke var en av dem lenger, nå som jeg kunne unne meg hva som helst og aldri tenke på om pengene strakk til.

– For da kan du jo bare selge hytta, sa hun ironisk.

Jeg merket fort at noe ble annerledes mellom oss. Det gikk lengre og lengre tid mellom hver gang de tok kontakt med meg, og min egen søster var ofte så opptatt at hun ikke hadde tid til å prate med meg i telefonen. Meldinger ble ikke besvart, og da det var naturlig at vi skulle møtes til en middag slik vi pleide, passet det ikke for noen av dem. Men min observante svigerdatter så alle tre sitte sammen på kafé den ene dagen og at de dro sammen på kino en annen kveld.

Jeg er blitt utstøtt som følge av arven etter Knut. Ingen er lenger opptatt av sorgen jeg bærer på, eller det faktum at jeg nå føler at jeg har mistet mine tre nærmeste venninner, inkludert min egen søster.

Jeg må bare tro at i det minste Elsa vil ta til fornuft og forstå at jeg ikke har forandret meg selv om jeg har arvet. Vennskap og helse kan ikke kjøpes for penger. Og jeg mener at ingen bør staffes fordi man har mer penger i banken enn andre. Jeg håper at misunnelsen avtar og at vi snart kan komme sammen og prate ut om alt som har skjedd og rydde opp i det. Det i seg selv er ubetalelig og det er det aller viktigste for meg nå •

«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.



Livet ga meg nye muligheter

Jeg er sikker på at Olav ville ha satt tommelen opp for det jeg gjør nå. I sin tid var det han som fikk sin drøm oppfylt, nå er det min tur.

Som barn tilbragte jeg alle sommerferiene mine i en liten, koselig by i Danmark. Jeg var på besøk hos besteforeldrene mine, og jeg elsket å være der. Jeg hadde Jytte og Mie, mine to kusiner, å leke med. De var alltid der samtidig med meg. Vi sov i annekset i hagen; det var stor stas!

Jeg har veldig mange gode minner fra den tiden. Med en dansk far var den danske kulturen en naturlig del av oppveksten og min egen identitet. Etter at jeg ble

voksen og besteforeldrene mine døde, fortsatte jeg å ha kontakt med Jytte og Mie.

Jeg giftet meg tidlig med Olav, og visste allerede da jeg sto ved alteret, at han skulle overta småbruket til sine besteforeldre i nær fremtid. Det var Olavs største ønske, og det var avklart innad i familien. Vi var enige om at Olav skulle ta seg av driften og dyrene, mens jeg skulle jobbe. Jeg var utdannet lærer og fikk jobb i nærheten.

Deretter kom barna våre på løpende bånd; tre flotte sønner. Livet mitt har vært bra. Jeg har levd stille og rolig ute på landet og brukt tiden min på familie og jobb. Olav jobbet hardt fra morgen til kveld, men han klagde aldri. For ham var alle dyrene våre selve livet. I tillegg dro han stadig på jakt med våre to hunder.

FREMTIDSPLANENE

Jeg trivdes på den lille gården, men jeg syntes også det var deilig å komme vekk. Og da var Jytte og Mie gode å ha. De hadde alltid en dør åpen, og enten jeg dro alene eller sammen med barna, var det alltid like koselig. Mine sønner skikket seg bra. En etter én dro de i militæret, før de flyttet til ulike steder i landet for å studere, og senere etablerte seg og stiftet familie.

Da alle hadde flyttet ut, kom stillheten. Olav og jeg begynte på dans, og vi snakket mye om å selge gården vår og kanskje flytte til utkanten av en by. Vi nærmet oss pensjonistalderen og prøvde å tenke i nye baner. Olav var mye sliten på den tiden, og vi reflekterte ofte over hva vi kunne ha gått glipp av ved å leve som vi gjorde.

Vi hadde liten omgangskrets, det var for det meste familie og slekten vår vi hadde kontakt med. Våre sønner ønsket ikke at vi skulle flytte. For dem var barndomshjemmet viktig. De ønsket at deres barn skulle ha tilgang til de

samme barndomsminnene som dem selv, med dyrene, kakaoen og hjemmebakt brød.

SYKDOMMEN ENDRET HAN

Olav ble stadig slappere, og jeg måtte til slutt tvinge ham til legen. Da han fikk vite at han var alvorlig syk og måtte gjennom omfattende behandling, kvittet han seg med dyrene og bestemte seg for å fokusere på å bli frisk. Han hadde stor tro på at det ville gå bra, og behandlingen så ut til å virke fint på ham.

Etter et par år erklærte legene ham frisk. Men Olav var ikke den samme. Sykdommen hadde preget ham, og ført oss enda tettere sammen. Vi valgte å bli boende på gården fordi Olav ønsket en trygg og forutsigbar tilværelse. Det han orket, var å gå tur med bikkjene våre og ellers ta det med ro.

EN INTENS STILLHET

Men så kom tilbakefallet, og det kom brått på oss begge. Vi trodde at det gikk den riktige veien da han fikk den dårlige nyheten på en rutinekontroll. Prognosene var dårlige, og fortvilelsen grep meg. Jeg gråt mye så fort jeg var for meg selv. Flere ganger kjørte jeg lange turer, bare for å la tårene renne fritt. Jeg ville ikke vise Olav min egen frykt. Han trengte styrken og håpet mitt, men

nærmere en av guttene. Få kontakt med verden der ute», skrev han i ett av de mange brevene.

Den intense stillheten grep tak i meg noen uker etter begravelsen. Da hadde barn, svigerbarn og barnebarn dratt tilbake til sine respektive liv, og jeg satt der ute på gården med et stummende mørke rundt meg. For første gang kjente jeg meg husredd. Det var så mange lyder utenfor, og jeg ble mer og mer skvetten. Jeg brukte mye tid på å ringe rundt til familien, også til Jytte og Mie, for å ha noen å snakke med på kveldstid.

LENGSELEN ETTER NOE MER

Den nære kontakten med mine kusiner skapte lengsler i meg. Tanken på å flytte til Danmark virket forlokkende. Jytte viste entusiasme da jeg nevnte at jeg tenkte på å selge gården og flytte til mine besteforeldres by. Det var der Jytte og Mie bodde, med noen minutters gange fra hverandre. Jeg elsket jo denne byen og koste meg stort hver gang jeg besøkte dem.

Det ble til at jeg dro dit på ferie. Meningen var at jeg skulle bli i et par uker, men uten andre forpliktelser ble jeg i fem uker, boende på Mies gjesterom. I de ukene kjente jeg at det var her jeg ønsket å leve livet mitt

«Nå er det min tur til å leve ut en drøm.»

innerst inne visste jeg at det gikk den gale veien.

Olav sovnet inn i sen-gen sin en tidlig morgen. Jeg husker knapt noe av den dagen. Legen kom, og syke bilen hentet ham før våre sønner rakk å komme hjem. Alt var kaos, selv om jeg jo hadde vært forberedt på å miste ham. Olav hadde, uten at jeg visste det, skrevet mye i den siste perioden av livet sitt. «Ta hensyn til deg selv! Selg huset og flytt

videre. Olavs død hadde gitt meg noen nye muligheter, så hvorfor skulle jeg bli sittende igjen på et nedlagt småbruk og kjenne på ensomheten da?

Mine sønner var ikke spesielt glade for at deres mor skulle flytte, og de prøvde å komme med noen alternativer. Men jeg hadde bestemt meg. Jeg trengte den avstanden til det livet jeg hadde levd sammen med Olav, og for meg var Dan-

mark og byen jeg hadde så mange gode minner fra, det eneste riktige.

JEG ER SPENT OG GLAD

Jeg har lært mer i løpet av de siste månedene enn jeg har gjort i hele livet mitt. Det føles i hvert fall slik, for det var mye som måtte ordnes før jeg kunne flytte. Jeg har solgt småbruket, jeg har kjøpt en leilighet i nærheten av Mie og Jytte, og jeg står foran flyttingen som skjer om et par uker. Jeg er spent og glad. Det jeg gjør nå, føles som det eneste riktige.

I flere år har jeg levd et stillestående liv som pensjonist. Å emigrere til Danmark er for meg knyttet til mange drømmer og lengsler som jeg alltid har kjent på, helt fra jeg var barn. Jeg fratar kanskje mine barnebarn noen gleder ved å besøke sin bestemor på småbruket, men jeg håper at flyttingen vil gi dem andre typer gleder når de kommer på besøk til meg i Danmark.

Jeg vet at Olav ville ha syntes jeg var modig. Han ville ha satt tomme opp for at jeg gjør disse dramatiske livsendringene helt på egen hånd. I sin tid var det han som fikk ønske sitt oppfylt ved at vi flyttet til småbruket, men nå er det min tur til å leve ut en drøm.

Jeg gleder meg til å ha Jytte og Mie rundt meg. De har et stort nettverk, og de har også kontakt med andre i den danske slekten vår. Jeg vet at jeg har en sterk tilhørighet til både dem og byen jeg skal bo i. Bare det at jeg nå skal bo i nærheten av det stedet besteforeldrene våre hadde huset sitt, føles godt.

Savnet etter Olav vil alltid være der, men sorgen er lettere å bære etter at jeg tok avgjørelsen om å flytte. Jeg føler meg sikker på at denne flyttingen vil gi meg en stor oppurt i livet mitt, og ser frem til gode opplevelser sammen med mine kjære kusiner. •

Datteren vår var uansvarlig

Det var ikke noe morsomt å være gift likevel, så nå ville hun flytte hjem til mor og far. Hva kunne vi gjøre? Vi kunne jo ikke kaste henne ut.

Da jeg giftet meg med Harold, trodde jeg aldri at jeg skulle bli sittende slik, på vei inn i alderdommen og fremdeles bastet og bundet på hender og føtter. Men det må sies, vi fikk et godt ekteskap, Harold og jeg. Tre barn kom til verden, den yngste, lille Mette, ble en herlig attpåklatt som hele familien bar på hender frem til hun ble tenåring. Da var det slutt på solstrålen.

Hun neglisjerte oppsatte regler og gjorde som hun ville. Hun var uregjerlig. Det handlet aldri om dørmelling og krangling, men ignorering og manglende respekt. Da hun gikk ut av ungdomsskolen, var hun skolelei. Ikke snakk om å begynne på videregående. Hun skulle jobbe, sa hun, tjene sine egne penger. Jeg visste at Mette aldri ville finne seg til rette i en arbeidssituasjon, og fikk rett. Det ble bare to uker på et lager i en dagligvarekjede.

En morgen nektet hun å stå opp av sengen, hun gadd ikke engang ringe jobben for å si fra at hun ikke kom.

– Jeg orker ikke, jeg vil ha en bedre jobb, sa hun gjespende, snudde ryggen til og sov videre. At en «bedre jobb» ikke sto tilgjengelig uten utdanning, gikk ikke inn.

GRAVID SOM 18-ÅRING

Da Mette fylte 17 år, gikk

hun fremdeles hjemme, avbrutt av sporadiske småjobber. Planer derimot var det mange av. Da hun fikk passe en hund i to uker, skulle hun starte en hundepasser-kennel. Og da hun frisererte den samme, illsinte terrieren, ble kennelplanene avløst av hundefrisør-planer. Men planene forsvant like raskt som de oppsto.

Hun fikk kjæreste og ble gravid som 18-åring. Barnefaren, en kjekk, ung mann som vi likte godt, gjorde at jeg klamret meg til håpet om at hun ville falle til ro. Kanskje passet Mette best som hustru og mor? Ja, for de giftet seg i hui og hast. Sammen med svigerforeldrene fikk vi installert dem i en leid leilighet og bidro med innskudd og babyutstyr. Jeg trakk et lettelsens sukk da jeg så hvor lykkelige de to unge var. Det er håp for alle, også vår lille, umulige Mette, tenkte jeg.

Men det ble snart klart at Mette heller ikke mestret sin nye rolle. Jeg måtte stadig dra innom dem for å rydde opp i den kaotiske leiligheten. Vi tok på oss skylden, Harold og jeg. Manglende evne og vilje til å holde orden var resultatet av vår oppdragelse. Vi hadde ikke vært strenge nok med å stille krav om at også Mette skulle bidra til fellesskapet hjemme, slik søsknene hennes måtte. Med Mette hadde det vært så mye enklere å gjøre

de forskjellige oppgavene selv i stedet for resultatløs masing.

HAN BLE VÅRT ANSVAR

Lille Sebastian ble født, og alt var herlighet og glede. Men den nye lykken varte bare i et halvt år. Da kom Mette hjem. Sent på kvelden ringte hun på døren, ved føttene hennes lå en stor bag, fem stappfulle plastposer og en slunken bleiepakke. Barnet halvsov i armene hennes. Hun sa at hun ikke ville være gift lenger.

– Jeg vil heller bo hjemme. Dere er jo så glad i Sebastian, nå får dere ha ham hele tiden, sa hun og rakte oss barnet. Hva kunne vi gjøre? Vi kunne ikke kaste henne ut.

Mette installerte seg hos oss med den største selvfølgelighet. Et drama fulgte i kjølvannet av skilsmissen. Den stakkars mannen hennes var sønderknust, men Mette sto steilt på sitt, og til slutt ga han opp. Det ble til at han flyttet til en annen kant av landet, etablerte seg på nytt og ble helt fraværende for oss. Sebastian ble vårt ansvar. Jeg sa opp jobben min i en klesbutikk og ble hjemme. Inntil videre, var planen.

Mette levde godt av barnevern, bidrag og stønad. Vi fikk ikke fem øre. Alltid het det «jeg betaler senere» om husleie eller Sebastians nødvendige nye klær. Hun

gjorde fortsatt som hun ville, reiste hit og dit, og der satt vi med barnet, bundet på hender og føtter. Men vi var glad i gutten, så vi godtok situasjonen.

Snart møtte Mette en mann, samboerskap ble etablert og ny graviditet oppsto. Midtveis i svangerskapet utviklet hun forholdet og kom hjem. I mellomtiden var Harold blitt alvorlig syk. En sykdom som førte til at han døde like før lille Tommy ble født. Nå var jeg etterlatt alene med alle problemene. De andre to barna mine kom på banen og stilte Mette til veggs, men ble møtt med avvisning.

– Ikke bland dere, sa hun.

UTSLITT AV ANSVARET

Med to små barn i huset ble det ikke tid til å reflektere over min egen livssituasjon, jeg sto på natt og dag. Vi fikk Sebastian i barnehagen, jeg betalte. Med «vi» mener jeg de to eldste barna mine og jeg. Mette gjorde igjen som hun ville. Da Tommy nærmet seg året, søkte vi også ham i barnehagen, og ble straks tildelt plass. Samtidig kom barnevernet på banen.

Til å begynne med ble jeg rasende på de to eldste barna mine som hadde tatt kontakt med dem, men heldigvis forsto jeg at henvendelsen var til mitt og barnebarnas beste. For-

eldreansvaret ble formelt overdradd til meg, og med stønadene som fulgte, hadde jeg nå faste inntekter. Barnevernet tilbød helgeavlastning for barna, noe jeg nølende takket ja til. For jeg følte at dette var feil, barna hadde jo en mor.

Fysisk og psykisk må jeg ha vært utslitt, for under en samtale med barnehagens daglige leder brøt jeg sammen. Jeg måtte igjen slippe barnevernet inn i livet vårt, og med sorg foreslo jeg selv at det skulle søkes etter gode fosterforeldre til Tommy.

ET MENINGSFYLT LIV

Jeg gråt i flere uker da de hadde hentet ham. Men jeg kunne ikke ha ansvaret for to små barn, jeg hadde ikke krefter til det. Og jeg hadde innsett at Mette knapt nok var i stand til å ta vare på seg selv. Hun tok seg riktignok sammen da fosterhjemsplassing ble aktuelt, men etter en uke var hun lei av å opptre som oppofrende mamma. Ungene elsket henne, hun lekte med dem når hun selv hadde lyst, men det var til meg de kom når de trengte trøst og omsorg.

Da Tommy var anbrakt, bosatte Mette seg hjemme hos Sebastian og meg. Hun fulgte opp besøksdagene og snakket mye om Tommy. Eller mest om seg selv. Om det fæle barnevernet som hadde tatt ham fra henne. Aldri et ord om hva dette kunne føre til for de to barna, aldri et ord om min sorg og mitt store ansvar.

Sorgen over «tapet» av Tommy bleknet da jeg fikk se hvor godt han hadde det hos fosterforeldrene. Nå fikk jeg dessuten endelig tid til å sørge over Haralds bortgang. Måneder med vemod og tristhet fulgte. Det ble på mange måter godt, befriende, som om jeg ble kvitt en usynlig bør. Nav grep fatt i Mette for alvor. Hun fikk ikke lov til å heve trygd uten å yte noe. Hun fikk hybel i byen, og



ble etter hvert tilkallingsviker i en institusjon, noe som førte til nesten full stilling.

Mette har nå passert 30 år, og begynner å bli mer moden. Det merker jeg når vi snakker sammen, og hun reflekterer over «rotet» hun skapte for sine egne barn.

– Det skulle ikke vært lov, sa hun en gang, om seg selv. En stund snakket hun om

å ta Sebastian til seg, men da satte jeg foten ned. Han er på sitt tolvte år og skal ikke flyttes på. Han har det bra med skolekamerater i nabolaget, er aktiv og utmerker seg i flere sportsgrener.

Jeg har passert 60 år, men har fått kreftene tilbake, såpass at jeg også kan engasjere meg i de andre barnebarna, ikke minst Tommy, som vi

treffer ofte gjennom faste besøksdager hos oss. Og jeg liker meg godt hver gang Sebastian sier: – Mormor, du er ikke sånn som andre bestemødrene, de er gamle, det er ikke du! Slik er livet mitt. Jeg må møte alderdommen med ansvar for barn i oppveksten. Men det er et meningsfylt liv, og ensomt er det i hvert fall ikke. •

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1002

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-

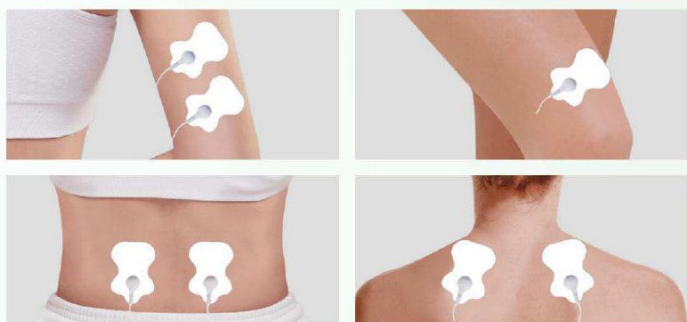


~~2.595,-~~
NÅ KUN
1.850,-

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag. Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



GRATIS! Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning
Drives på strøm
- 30 dagers full returrett

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

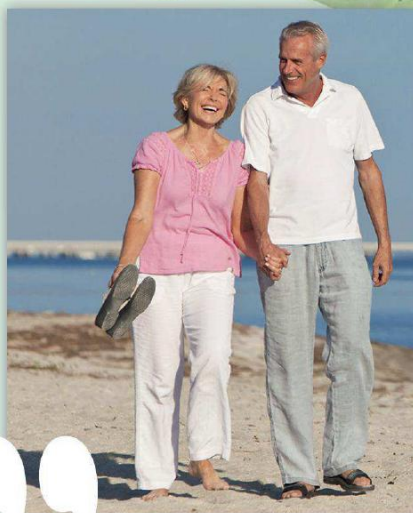
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

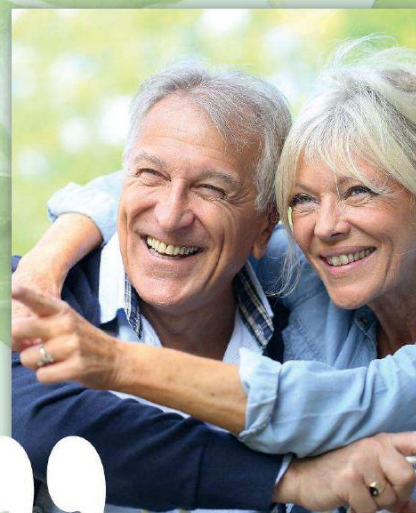
ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!



- er en svoren bruker av Vitalplus
- smertene i bena er borte og
ny blodtrykksmåling kunne konstatere at
blodtrykket i bena var perfekt!



- jeg kjøpte den for 8 måneder siden,
og er veldig fornøyd - kalde føtter er
historie takket være Vitalplus sirkulasjons-
stimulator!

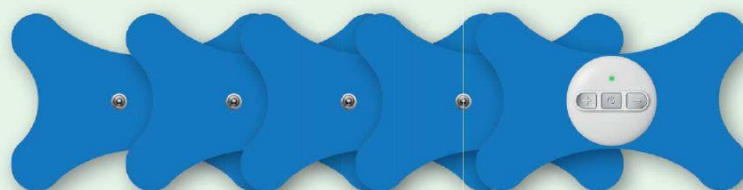
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikrer at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)



PAKKEPRIS
695,-

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

SPØR

Lise

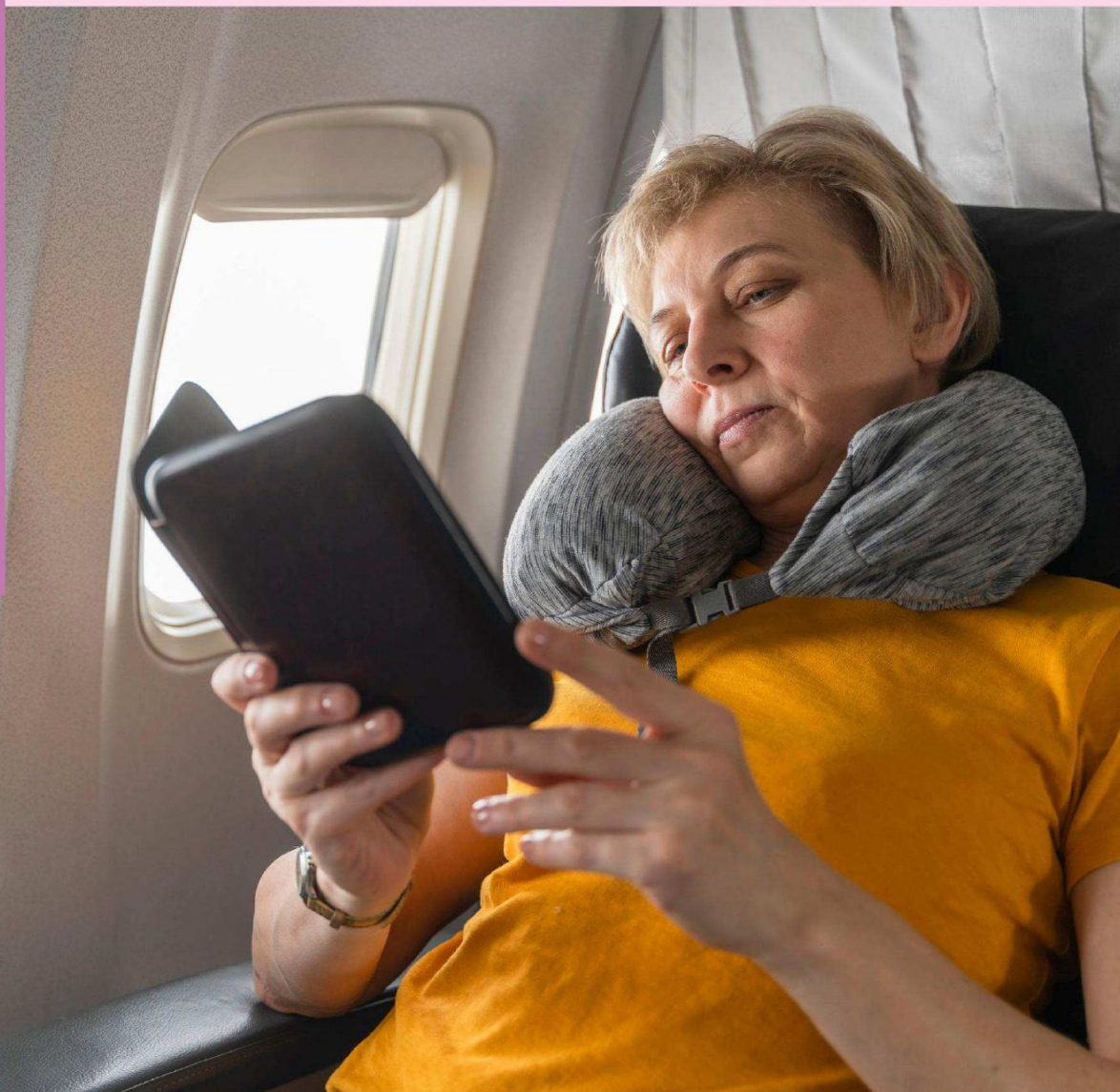


Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

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

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



Getty Images

Bråk på flyet

Jeg var nettopp på en lengre reise for jobben, og da jeg skulle hjem, regnet jeg med å sove mesteparten av tiden. Jeg skulle på arbeidet dagen etter og rapportere fra mine opplevelser på reisen. Men nei, da! En barnefamilie på til sammen seks medlemmer sørget for at det ikke ble noe søvn på meg. Du verden så mye uro de skapte. Ungene løp opp og ned i midtgangen, hylte og skrek, danset og lekte med noen baller. Det virket som både foreldrene og flyvertene ga opp. Besetningen var oppgitt og prøvde riktignok å roe «forsamlingen» og snakke med foreldrene, men til liten nytte. Til slutt sovnet de to eldste barna, mens de små var

overtrotte og bare hylte. I tillegg var det to middelaldrende menn om bord som brukte mesteparten av tiden på å drikke, og da de ble nektet mer, kjeftet og smelte de og skapte vond stemning. Ingen liker fulle folk i et fly! Da hadde jeg fått nok, reiste meg og satte dem på plass. Merkelig nok tidde de og holdt seg i ro til vi landet. Men for en tur, altså. Møtet jeg skulle holde dagen etter, gikk merkelig nok bra, men irritasjonen sitter i, så derfor skriver jeg dette med en henstilling til alle som reiser: Ta hensyn til andre. Jeg har selv tre barn og vet hvordan det kan være, men mine barn har aldri fått lov til å oppføre seg slik. Skal

man ut på lange turer, må det planlegges med mat, drikke, lesestoff, leker, puslerier og så videre. Det er ikke betjeningens sak å roe barn om bord, det er faktisk foreldrenes ansvar! Og jeg synes også at servering av drikkevarer bør stoppes lenge før det går så langt som med dem som var om bord sammen med meg.

*Hilsen Anne-Cathrine
(47).*

LISE SVARER:

Det er godt å få det ut, så takk for tankevekkende melding. Vi er nok mange som irriterer oss over slikt, og ekstra ille er det om man skal på arbeid dagen etter en lang flytur og ikke har

muligheten til å sove ut. Flykabiner er ingen lekeplass. Slik skal det jo ikke være om bord, hverken med fulle folk eller ville unger. Jeg var nylig på en lang flyreise med tre skrikende babyer natten igjennom. Jeg syntes synd på ungene, det hørtes ut som de virkelig led, men samtidig må en jo selv prøve å sove. Da er det godt å ha lyddeppe øretelefoner. Det kan kanskje være en løsning for deg og andre å ha med på en lengre reise. Normalt går det jo også bra å prate med folk, be om at de roer seg litt ned, men det er ikke alltid like lett å ta det skrittet. Heller ikke alle er lydhøre.



LIVET - EN PLIKT?

Noen ganger føler jeg at livet er et slags pliktlop. Jeg er 64 år og har slitt bestandig, først med familien som var dysfunksjonell. Selv vil jeg kalle min familie for en katastrofe, med fyll og fanteri, løgn og bedrag. Helt utrolig at vi barna overlevde, men vi sliter fortsatt. Og det ble ikke slutt der. Jeg fikk en samboer som slo – og et barn med store problemer. Mannen døde under en fyllekule, min sønn har klart seg bra etter hvert, barn har han også fått, men jeg er sliten, kjenner jeg. Gruer meg til å stå opp hver morgen. Jeg går til en psykolog som sier at dette er en normal reaksjon på et vanskelig liv. Jeg lurer noen ganger på hvordan andre har det som ikke har levd mitt liv. Gleder de seg til morgendagen? Er livet en plikt?

Hilsen Helga (72).

LISE SVARER:

Du stiller vanskelige spørsmål som folk må besvare i sine hjerter. Psykologen din har rett, det er naturlige reaksjoner på et vanskelig liv. Et som i alle fall har gitt deg evnen til å tenke over hva du gjør og hva du vil. Mens svært mange bare har ster videre, har du kommet til et punkt hvor du stopper opp og tenker etter. Plikten ligger i det som forventes av oss – og den biologiske arven: Vi bør overleve og hjelpe arten fremover. Vi må rede grunnen for dem som kommer etter oss. Noen ganger kalles jorden for en «maurtue», og kanskje er vi arbeidsmaur. Er det ikke

greit at vi tilhører en slags orden? Gir det ikke trygghet, selv om det er slitsomt? Du har overlevd en barndom full av belastninger, slikt som barn ikke skal behøve å oppleve. Det har satt sine spor. Du har slitt med en vanskelig ektemann og et barn som hadde spesielle behov. Du har vært den som har gitt ham et godt liv. Hjulpet ham fremover, redet grunnen for ham, passet på ham. Han er heldig som fikk deg til mamma. Jeg håper du setter deg selv i fokus fremover, som å fortsette dine samtaler med en psykolog, kose deg med barnebarna og kjenne glede over at det gikk så bra med din sønn. Du har virkelig gjort en innsats for «maurtuen» vår! Så selv om det å leve akkurat nå føles som et pliktlop og det gjør vondt å stå opp fra dynens trygghet og komfort, så prøv dette tipset når alt kjennes svart: Smil! Bare rett ut i luften. Trekk opp munnavikene og smil. Gjør det ofte, gjerne hele tiden, selv om du ikke føler for det. Du trenger å øve deg, det er nesten som å lære seg skalaen eller at to og to er fire. Vi må øve oss på å kjenne glede. For den ligger dypt inni oss et sted. Selv i sorgen og fortvilelsen ligger den der inne og venter på at vi skal vekke den opp igjen. Smilet er en begynnelse. Smilet gir en beskjed til deg og kroppen din: Jeg kan umulig ha det så ille i dag, for jeg smiler jo. Jeg ønsker deg alt godt, takk for at du skrev til oss. Gi ikke opp håpet om å finne en større ved å leve.

Heks i familien

Min bestemor fortalte oss barnebarna om en kvinne som levde for lenge siden, og som ble brent som heks. Hun fikk et barn som øvrigheten ikke fikk tatt. Hun var tipp-, tipp-, et eller annet til meg. Jeg har lest mye om heksebrenning i Norge og Europa for øvrig, hvilket kvinnesyn man hadde den gangen og hvor lett de kvittet seg med uønskede kvinner. Det ble også referert til visse bibelsteder for å «bevise» at disse kvinnene var hekser. Hva de må ha lidd, disse kvinnene.

Hilsen Sissel (55).

LISE SVARER:

Det er en svart tid i norsk historie og ikke minst kvinnehistorie. De ble beskyldt for å være djevelens tjenerinner. Mellom 40 000 og 60 000 skal ha blitt drept, noen dømt til pisking eller andre straffer, samt at mange måtte forlate landet sitt. Visstnok ble det å stoppe blod ansett som hekseri. Da lå ungjenter tynt an som hadde uregelmessig menstruasjon, eller av andre grunner ikke fikk mensene. Det har blitt forsket på «årsaker» til at noen ble dømt som hekser, og dette var noen av dem. Årsakene kunne også være langt mer diffuse, som at nabokjerringa ble beskyldt for å være heks hvis et dyr på nabogården var sykt eller døde. Overtro og rykter, misunnelse og redsel gjorde livet utrygt. Det skal jo ikke så mye fantasi til for å tenke seg hvor skjørt livet var – og hvor lett man kunne bli dømt – helt uskyldig.

HVEM SKAL FÅ HYTTA?

Vi har tre voksne barn – og en familiehytte alle er like glad i. Vi har hørt hvor vanskelig det er for tre søsken å eie noe sammen, så det er en løsning vi ikke ønsker å velge for våre voksne barn. De to andre vil selvsagt også tilgodeses når den tid kommer. Men hvordan skal vi velge den rette nye eieren til hytta? Vi vil jo ikke at søsknene skal bli uvenner heller, og ønsker slett ikke å favorisere ett av barna våre.

*Hilsen pensjonistene
Bente og Per Arne.*

LISE SVARER:

Hva med å samle barna til en åpen prat om dette, uten eventuelle svigerbarn eller kjærester til stede? Så skal

dere lufte tankene deres og spørre om de har noen innspill å komme med. Kanskje kan den endelige avgjørelsen overlates til dem? Si at dere helst vil at én overtar, og at de for eksempel får fire måneder å bestemme seg på. Selv om alle tre elsker hytta, blir det noe annet å være eier, eneansvarlig for økonomi og vedlikehold. På den måten får de tid til å tenke seg om. Skulle de ikke finne ut av det, har dere to muligheter: Dere må velge, og siden de har fått sjansen alle sammen, kan de heller ikke bruke valget mot dere. Alternativt kan dere velge at hytta blir et sameie. Da skal det velges styreleder og en sameieavtale må skrives – før overføring.

BLIR MAMMA IGJEN:

17. mai vil alltid være en helt spesiell dag for Therese Johaug. Den datoen i 2023 ble hun mamma for første gang. Her i sin Rørosbunad året før. I januar venter hun sitt andre barn.

Marius Gulliksrud

THERESE JOHAUG VENTER
BARN NUMMER TO:



VAKKERT PAR: Therese Johaug og Nils Jakob Hoff giftet seg på Røros nyttårsaften 2023. Her er et par av mange bilder hun delte på sin Instagramkonto.



Prioriterer mamma-livet

Samme hva Therese Johaug gjorde, følte hun på dårlig samvittighet. Derfor la hun opp skikarrieren og blir mamma på heltid når datteren Kristin får en søster eller bror i januar.

TEKST: Anette Graarud Arnesen FOTO: Tom Hansen, Egmont-arkiv og NTB



HELT KONGE: Therese Johaug på kongetribunen sammen med en like begeistret kong Harald da Johaug tok VM-gull i Holmenkollen i 2011.

FAR OG DATTER: Nils Jakob Hoff og datteren Kristin fulgte spent med blant publikum da Therese gikk for gull under VM i Trondheim tidligere i år.



Etter en lang tenkepause meddelte Therese Johaug (37) tidligere i år at hun avslutter karrieren – for andre gang.

Langrennsløperen la også skiene på hyllen i 2022, men gjorde som kjent comeback for å kunne gå den historiske fem-mila for kvinner under VM i Trondheim tidligere i år.

Da hun ikke klarte å ta gull på hjemmebane, vurderte hun å gå for OL neste år, men endte til slutt på nei.

– Hovedårsaken er at jeg vil bruke mer tid med familien. Det hadde vært moro med OL i Italia, men jeg lytter til magefølelsen, og jeg vil være mamma på heltid, forklarer hun til NRK.

Sammen med ektemannen Nils Jakob Hoff (40) fikk hun datteren Kristin (2) 17.mai i 2023 og i januar 2026 venter paret sitt andre barn. Den gledelige nyheten delte Therese i et innlegg på Instagram i slutten av juli.

«Seige intervaller og tung

pust, men det føles så bra!! Vi gleder oss til å utvide flokken i starten av januar», skriver Johaug i innlegget.

BLE FEIL UANSETT

Det var spesielt sjongleringen mellom familieliv og idrettskarriere som ble for vanskelig. Uansett hva hun gjorde, slet hun med dårlig samvittighet.

– Jeg fikk dårlig samvittighet hvis jeg dro av gårde og trente i tre timer når jeg kunne ha vært ute og lekt med Kristin i stedet, forteller hun til svenske Expressen.

Hvis hun var ferdig trent og gikk ut for å leke med Kristin, fikk hun også dårlig samvittighet fordi hun visste at hun egentlig burde ha lagt seg på sofaen for å hvile etter treningen. Og hvis hun prioriterte familien når hun egentlig burde trene, fikk hun også dårlig samvittighet, for alle konkurrentene hennes var jo ute på trening.

– Du blir en dårlig mamma og samboer, for du går bare rundt og er sur

samtidig som du kjenner på redsel. Det er skikkelig stress, innrømmer hun til samme avis.

FLERE MULIGHETER

Norges Skiforbund tok kjøpt kontakt med Therese etter at hun bestemte seg for å avslutte skikarrieren.

– Vi har vært i dialog med Therese, men ikke om en konkret rolle. Hun er en uvurderlig ressurs for oss fremover om hun ønsker å bidra til å inspirere unge løpere, forteller Cathrine Ingebø, som er daglig leder for langrenn i forbundet, til TV 2.

Det synes Therese er hyggelig, og hun kan også tenke seg å fortsette.

– Det er jeg veldig positiv til. Jeg føler at etter såpass mange år i toppidretten, har jeg opparbeidet meg mye erfaring og kunnskap som jeg har lyst til at yngre jenter skal dra nytte av, forklarer hun til NTB.

Etter at Therese la opp i 2022, ble hun langrenns-ekspert for NRK. Kanskje

fortsetter hun med det, og da blir det i så fall likevel OL i Italia i neste år.

MANGE PROSJEKTER

Therese har uansett nok av baller i luften. I 2012 startet hun sitt eget klesmerke, Johaug, som utvikler treningsklær for kvinner. Det har blitt en stor suksess.

De siste årene har Therese også arrangert flere ulike sportsreiser, blant annet i samarbeid med turoperatøren Apollo. Reisene har gått til blant annet Hellas og Spania, i tillegg til trenings- helger i Hemsedal.

I fjor lanserte hun også et digitalt treningskonsept. I Sunn & Sterk coacher hun deltagerne til å finne treningsglede og fysisk overskudd.

I tillegg til dette har den tidligere langrennsstjernen også lansert sin egen velværeserie, som heter Care by Therese Johaug, så hun har utvilsomt mange produkter å ta vare på i årene fremover. •

**Motstands-
mannen
Erik Bye**



UNG OG UREDD: Med huset fullt av tyskere skjulte Erik Bye både våpen og illegale papirer på rommet sitt. Fotografiet er hentet fra NRK-programmet «Et bilde av Erik Bye» fra 1988.

– Etter at tyskerne flyttet inn, var dette ikke lenger mitt hjem

Erik Bye satte livet i fare da han gikk bak ryggen på nazistene under andre verdenskrig. En gang fraktet han våpen i sekken, mens han tok følge med tyskerne til trikken.

TEKST: Jorunn Egeland **FOTO:** Norsk Folkemuseum, NRK

Erik Bye er en av norgeshistoriens største stjerner. Han kom på tredjeplass i kåringen Århundrets nordmann i 2005 og er hyllet for sitt engasjement for de svakeste i samfunnet.

De fleste av oss forbinder Erik Bye med fengende viser og legendariske TV-programmer. Men ikke alle vet at han gjorde en stor innsats under andre verdenskrig.

INNTOK HJEMMET

Erik ble født i New York hvor faren Erik Ole Bye levde som operasanger. Seks år gammel flyttet familien hjem til Norge. Her overtok foreldrene et pensjonat på Nordstrand.

Da Erik var 14 år gammel, kom krigen til Norge. Et år senere kom krigen enda tettere på unge Erik. Rikskommissær Josef Terbovens menn rekvirerte familiens pensjonat, og brått hadde han tyskere rundt seg døgnet rundt.

– Etter at tyskerne flyttet inn, var dette ikke lenger mitt hjem. De var under samme tak som oss, lukten av dem hang i vegger og trappeoppganger, sa Erik i boken «Hildringstimen – et portrett av Erik Bye».

STJAL FOTPROTESE

Foreldrene og sønnen fikk bli boende i sin egen lille leilighet, men de kunne ikke unngå å møte på soldatene. Det verste, mente Erik, var at familien fikk betalt for innlosjeringen.

– De betalte for seg med sedler de hadde trykket opp i Norges Bank, og jeg følte at vi spiste av deres hånd. Jeg hatet de menneskene.

I ettertid har han skjønnet at mennene på pensjonatet ikke var blodtørste soldater,

SJØMENNENES MANN: Erik Bye ble landets største TV-kjendis, men glemte aldri folkene som virkelig gjorde en innsats for landet. Blant annet var han opptatt av norske sjømenn. Her er han fotografert i 1961.



«Jeg følte at vi spiste av deres hånd. Jeg hatet de menneskene.»

men kontorfolk som jobbet med administrasjon i byen.

– Sjefen for tyskerne (...) var en gammel major som het Riegel. Mot min vilje kom jeg på en måte til å like ham. Grunnen var at han den dagen han flyttet inn hadde sagt til far at han håpet vi ville få landet vårt fritt tilbake. Dessuten hadde han kustus over de andre, sa Erik.

Vaktholdet i pensjonatet var ikke noe å skryte av, og en natt snek to av Eriks kamerater seg inn på soverommet til Riegel. Der stjal de både nyttig materiell og fotprotesen til majoren. Gestapo fikk tak i den ene av guttene, men Riegel viste storsinn og sørget for at han fikk en mild straff. Den andre kameraten flyktet til Sverige.

FIKK KODENAVN

I 1942 ble Erik kontaktet av en mann i nabolaget som var

interessert i hva som skjedde på pensjonatet. I løpet av samtalen viste det seg at det ikke handlet om nysgjerrighet.

Mannen ba Erik om å notere hvem som befant seg i huset til enhver tid. Erik leverte grundige rapporter, og snart ble han tatt med til etterretningstjenesten XU. Her ble han tildelt dekknavnet «Robert» og fikk vite at han satte livet i fare ved å hjelpe organisasjonen.

I starten fortsatte han bare med å gi informasjon om tyskerne på pensjonatet. Etter hvert fikk han også utlevert falske papirer og våpen. Tyskerne vurderte ikke å lete etter slikt der de selv bodde.

Erik ble lært opp i våpenbruk og kampteknikker. Han ble satt i kontakt med Milorg-celler, og han syklet inn i Østmarka for å levere illegale papirer, våpen og radiomateriell. På grunn av

«En drittgutt-kriger satte seg på sengekanten med en fallskjermsendt britisk håndgranat i neven».

pen håndskrift ble han også bedt om å fylle ut falske grenseboerbevis til flyktninger.

LURTE TYSKERNE

Våpnene han fikk utdelt, ble oppbevart på rommet hans i all hemmelighet. En kveld i november 1944 skulle Erik frakte våpnene til et nytt sted. Han la dem i en ryggsekk og en veske og gjorde seg klar til å gå. Akkurat da kom faren inn i rommet. Han ble rasende da han fikk vite hva sønnen skjulte. I 1994 utga Erik diktet «Feighet har ingen råd til» i boken «Tilbake til sangene».

Her beskriver han møtet med faren på gutterommet, ifølge NRK:

«En drittgutt-kriger satte seg på sengekanten med en fallskjermsendt britisk håndgranat i neven og skjønte at krigen der ute i natten ikke var en roman av James Fenimore Cooper.»

Da raseriet hadde lagt seg, advarte faren om at tyskerne hadde doble vaktposter utenfor og sjekket sekker som ble tatt med. Men Erik lot seg ikke stoppe. Med sin ungdommelige sjarm tok han følge med noen av tyskerne opp til trikkeholderplassen. Han sa at han ville øve litt på tysken og fikk god hjelp på veien. Ingen tenkte på å sjekke hva han hadde i sekken sin.

FLYKTET TIL SVERIGE

En natt i desember 1944 fikk Erik beskjed om at han måtte flykte fra Norge. Milorg-ledelsen var bekymret for at han ville bli tatt av tyskerne. Han dro hjemmefra uten å gi beskjed til foreldrene. Først oppsøkte han en alliert som bodde i nærheten. Han fikk sove på kjøkkenet, og han var borte da huset våknet til liv neste morgen, ifølge Aftenposten.

Sammen med omtrent 70 andre flyktninger, gjemte han seg i en liten hytte i skogen i nærheten av svenskegrensen. Det eneste de hadde å spise var kålrot, og de måtte vaske seg i snøen.

Etter lang tid fikk de omsider møte grenselosen Trygve Orderud. Orderud har fortalt Smaalenenes Avis at han møtte følget på lille julaften.

– Vi gikk utenom der vi visste det bodde nazister. Vi



MOTSTANDSMANN:

Erik Bye måtte flykte til Sverige på grunn av sin innsats for Norge under krigen. Fotografiet er hentet fra NRK-programmet «Et bilde av Erik Bye» fra 1988.



PENSJONAT PÅ

NORDSTRAND: Erik Bye vokste opp i foreldrenes pensjonat på Nordstrand. Under krigen bodde flere tyskere hos dem, til Eriks fortvilelse.

TV-STJERNE: Erik Bye
under innspillingen av
«Vi går ombord»
24. desember 1962.



lå i skjul om dagen og hentet dem igjen om kvelden, sa Orderud.

Erik snakket med Orderud og forsikret seg om at begge hadde våpen.

– Jeg fikk inntrykk av at karen var rask på avtrekkeren, men han sa han ikke skulle skyte før jeg gjorde det, sa Orderud.

SENDTE HEMMELIG BREV

De bevåpnede flyktningene, inkludert Erik, gikk foran i følget, mens resten fulgte bak. Slik håpet de å kunne kjempe imot dersom de ble oppdaget av tyskere.

Og de ble oppdaget. Flyktningene kom seg i skjul, og Erik lå klar med fingeren på avtrekkeren. Men før noen skjøt, tok tys-

kerne av seg hjelmene og viste seg å være like redde som flyktningene. Flyktningene fikk deretter reise videre.

– De kom seg over grensa til jul, så vidt det var, sa Orderud.

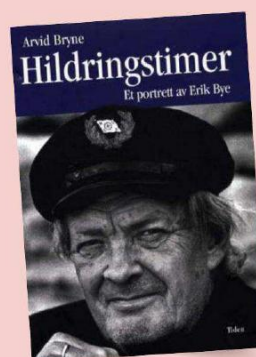
Foreldrene til Erik ventet på livstegn fra sønnen, uten å ane hvor han hadde gjort av seg. I julen fikk de endelig et brev levert i hemmelighet.

«Når dere får dette brevet, er det med beskjed om at jeg enten er i Sverige, på Grini, eller om at jeg 'hviler under roser røde'. Håper det beste,» skrev han, ifølge VG.

I Sverige ble han tatt inn i de norske polititroppene, og han ble værende der de siste månedene før krigens slutt. •

ERIK BYE (1926–2004)

- TV-personlighet, sanger, visedikter, forfatter og journalist.
- Jobbet i NRK fra 1958 til 1996. Ble tildelt Gullrutens hederspris i 1998.
- Sto bak kjente viser som «Vår herres klinkekule», «Vår beste dag», «Anna Lovinda», «Skomværsvalsen» og «Så lenge skuta kan gå».
- Gift med Tove Bye. Paret fikk fire barn.



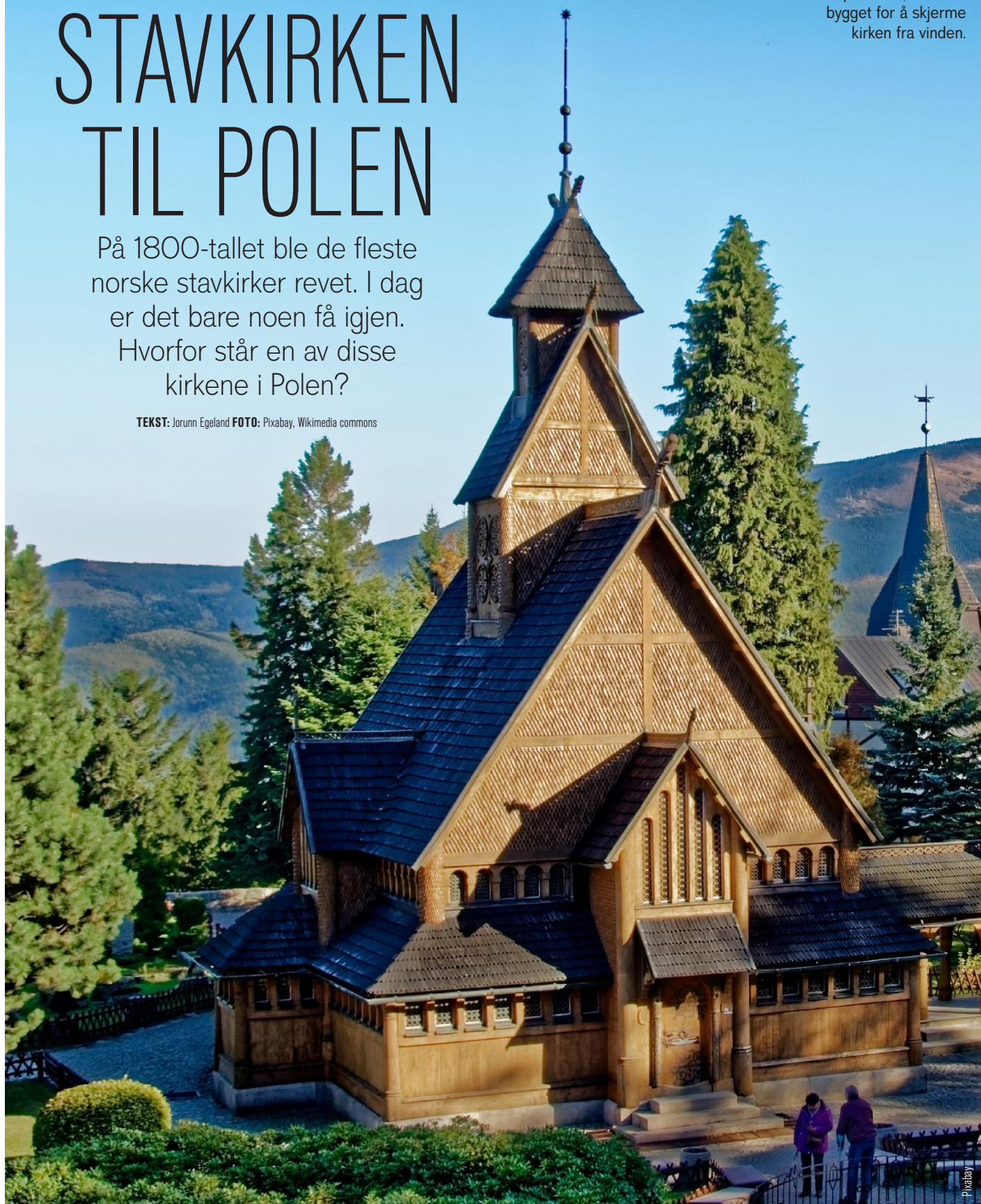
BOK: «Hildringstimen – et portrett av Erik Bye» av Arvid Bryne.

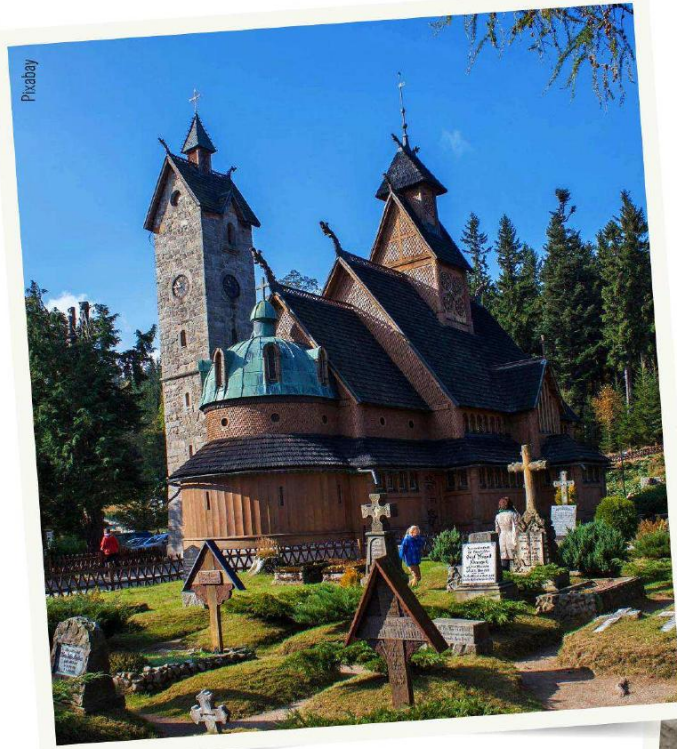
FLYTTET STAVKIRKEN TIL POLEN

På 1800-tallet ble de fleste norske stavkirker revet. I dag er det bare noen få igjen. Hvorfor står en av disse kirkene i Polen?

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Pixabay, Wikimedia commons

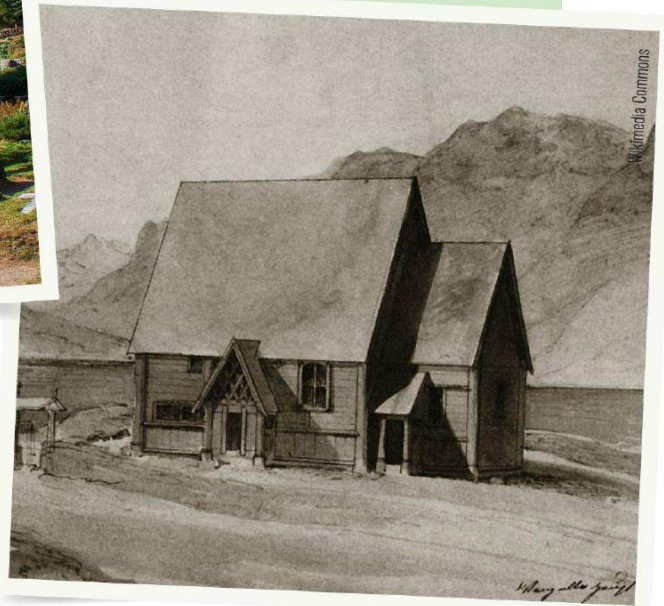
VANG STAVKIRKE: På 1800-tallet ble Vang stavkirke flyttet fra Norge til nåtidens Polen. Klokketårnet var ikke med på lasset, men ble bygget for å skjerme kirken fra vinden.





MYE GJETTING: Byggmesteren var ikke så begeistret for tegningene av kirken, så han tok flere kreative valg som ikke stemmer overens med originalkirken.

ORIGINALTEGNING: Franz Wilhelm Schiertz lagde flere tegninger av Vang stavkirke, som skulle være til hjelp ved gjenreisningen. Dette er en av de bevarte tegningene.



En solfylt dag i juli 1844 var det høytidstemning i Karpacz i nåtidens Polen. Et herskapelige følge kom i sine flotte vogner til den lille fjellbygda. Blant dem var kong Friedrich Wilhelm IV. Under orgelbrus og salmesang var de vitne til åpningen av bygdas nye kirke.

Det som gjorde kirken unik, var at den hadde reist dit helt fra Vang i Valdres.

BYGGET NY KIRKE

Vang stavkirke ble reist på 1100-tallet. I 1838 ble det bestemt at kirken skulle rives og erstattes av en større kirke, noe som skjedde med de fleste stavkirkene i landet.

Lokalpatriot Knud Nordsvin ønsket å flytte stavkirken lenger opp i bygda, men fikk nei. Han ble så rasende at han flyttet til Amerika.

– Vi vil se om vi ikke kan finne et sted i verden der

frihet og samhold er større enn i Vang, sa han.

HJELP FRA TYSKLAND

Maleren J.C. Dahl var blant de første som forsto betydningen av stavkirkene. Da han fikk høre om stavkirken i Vang, mente han at den kunne utvides. Da han ikke ble hørt, kjøpte han i 1841 kirken for 86 spesidaler. Deretter prøvde han å få den flyttet til Slottsparken i Kristiania, der Nationaltheatret står i dag. Han foreslo også å flytte den til Bogstad eller Bergen, men ingen lot ham gjennomføre planene.

– Jeg er nå trøtt av å by frem Vang stavkirke som om den var sur kål, skrev han.

Men hjelpen kom til slutt. Kong Friedrich Wilhelm IV av Preussen ville ha kirken. Han sendte arkitekt Franz Wilhelm Schiertz til Vang for å lage nøyaktige tegninger. Folket i Vang tok godt

imot tyskeren. Lærer Bøye Kattevold beskrev Schiertz som en «lærd herre og en svært praktisk mann».

Da tegnearbeidet var gjort, ble kirken forsiktig demontert. Så var stavkirken klar for sin lange reise. I alt ble det sendt 70 lass fra Norge til Tyskland.

IKKE HELT LIK

Kirken skulle gjenreises i fjellbygda Karpacz i Schlesien. 2. august 1842 startet arbeidet. Det var kongen selv som la ned grunnsteinen.

Schiertz gjorde en fremragende jobb, men byggmesteren var lite interessert i bruksanvisninger. Det ble derfor mye gjetting da kirken skulle settes opp. Professor Lorentz Dietrichson skrev i 1892 at kirken ikke er lik originalbygningen.

– De som har satt opp kirken har misforstått mye og ødelagt så mye at en nå

bare kan få et svakt bilde av hvordan en norsk stavkirke virkelig var, skrev han.

Men Dahl var fornøyd: – Det var kjært at kongen interesserte seg for slikt. I stedet for at jeg selv kun hadde beholdt det vesentlige (...), så ble en temmelig lignende kirke igjen oppført i virkeligheten, sa han.

Og stavkirken, den står fremdeles i Karpacz i Polen. Der blir den brukt av den lutherske menigheten og er en populær turistattraksjon. •

«Jeg er nå trøtt av å by frem Vang stavkirke som om den var sur kål.»

J.C. Dahl

Herlig herskapelig

Hos Isabell og Andreas i Sarpsborg er det lyst, klassisk og herlig herskapelig i det gamle huset fra 1922. Det kan man ikke akkurat si det var da de kjøpte det.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

ØY: Treverket på toppen av kjøkkenøya gir et lunt preg i det ellers lyse rommet.



SPISEPLASS: I forlengelsen av det store kjøkkenet ligger spisestuen med bord fra Skeidar og stoler fra Ikea. Lysekronen er fra Murano.



STASELIG: Huset som ligger sentralt i Sarpsborg, ble bygget i 1922.



INNEBYGGET: I hyllene som er bygget inn i vegg på kjøkkenet, har Isabell plassert vaser og andre vakre gjenstander. Vegg er malt i klassisk hvit.

Følg Isabell på
Instagram:
[@interiorbyisabell](https://www.instagram.com/interiorbyisabell)
for inspirasjon.



LUFTIG: Overskap ble for massivt på kjøkkenet, syntes Isabell, så de ble fjernet og erstattet med en profilert vegg med dekor.

DETALJER: Sitroner og lime er dekorative på et stettfat fra H & M Home på kjøkkenbenken.



Isabell Westerdahl (34) ler.

– Nei, det var det ikke engang spor av. Her var det derimot mange små rom, senkede tak, strie overalt og oransje linoleum på gulvene.

Sammen med samboer Andreas Borge (39) hadde Isabell lett en stund etter et egnet hus med litt bedre plass enn det var i firemannsboligen de bodde i.

– Vi hadde tenkt oss noe som lå litt landlig til, litt

mer skjermet, men hadde ikke funnet noe som kjentes helt riktig. Da dette huset kom på markedet, ble vi interessert, og vi revurderte tanken om at det måtte være landlig, for her så vi muligheter for å få det veldig fint.

Men selv om huset ligger så å si midt i Sarpsborg, er det et stille, rolig og nokså skjermet område, så litt landlig kan man vel si at det tross alt er. Og her har Isabell og Andreas skapt et riktig så flott hjem for fami-

lien som også består av Nora (7), Oliver (4), Isabells niese Thea (20) og hundene Fox, Kira og Toya.

BODDE SEG INN

Da de overtok huset, malte de noen overflater, men bortsett fra det, valgte de å vente litt med renoveringen og heller bo seg inn mens de vurderte hva de ville gjøre. Andreas bygget opp entreprenørfirmaet sitt i denne perioden, og Nora var baby, så det var nok av andre ting

enn oppussing å holde på med.

Men siden har de tatt for seg rom for rom, revet alt innvendig og bygget det opp igjen. De startet med stue og kjøkken, og da de rev det senkede taket, kom det til syne en gammel rosett.

– Den var helt ødelagt, så den måtte vi fjerne, men den la likevel grunnlaget for at vi nå har rosetter og stukatur som passer det opprinnelige huset.

Lister og profiler i gam-

DEKKET: Isabell har dekket spisebordet med dekkebrikker fra Home & Cottage, servise fra Pillivuyt og bestikk fra Rusta. Vasene er fra H & M Home.

TIPS!

Bruk kjøkkenhåndklær som brikker og servietter.



STUE: Sofaene fra Skeidar har fått nye, lyse trekk. Marmorbordet er av typen Julien fra Meuble, og fra taket henger en majestetisk glasslysekrone fra Murano.

LYST: Veggene i stuen er malt i fargen Space. Lister og profiler skaper et elegant og klassisk inntrykk.

HJEMMELAGET: Kunstige oliventrær er veldig dyre, så Isabell fant en rimeligere løsning: Hun hentet inn et gammelt tre fra hagen og støpte det i en bønne som hun plasserte i en krukke fra Spar Kjøp. Deretter kjøpte hun et billig oliventre fra Nille, og rev av blader og oliven som hun limte på greinene. Dermed har hun et evigvarende tre i vinterhagen.

VINTERHAGE: Den originale vinterhagen var blitt fjernet en gang på 1980-tallet, men Isabell og Andreas har sørget for å bygge den opp igjen i forlengelsen av stuen. Bordet har Isabell laget selv av flisrester.



STUE: Sofaene fra Skeidar har fått nye, lyse trekk. Marmorbordet er av typen Julien fra Meuble, og fra taket henger en majestetisk glasslysekrone fra Murano.

TIPS!

Ved å montere gardinene helt opp mot taket, eller så nær taket som mulig, skaper du følelsen av høyere rom og mer luft. Rommet oppleves større.



mel og herskkelig stil er det også blitt i det store huset som har gjennomgått en totalforvandling de siste årene. Her er det blitt åpent, lyst og luftig. Vinterhagen som var blitt revet en gang på 1980-tallet, har de bygget opp igjen.

ENDRET KJØKKENET

Det er mange valg som skal tas når et hus skal totalrenoveres, og en stund etter at kjøkkenet var ferdig, innså

Isabell at de nok hadde vært litt kjappe med enkelte avgjørelser.

– Kjøkkenet hadde vi ikke planlagt godt nok, viste det seg, det føles altfor massivt med overskapene vi hadde montert. Derfor har vi revet dem igjen, det er blitt mye penere, og vi har i grunnen nok oppbevaringsplass i benkeskapene.

LIVETS LYSE SIDE

Isabell har innsett at hun er

av den typen som foretrekker den lyse interiørstilen.

– Det har florert av bilder av mørkt interiør på Instagram i perioder, og jeg har prøvd meg frem og testet ut stilen med mørkegrå vegger og svart sofa. Men jeg ble aldri helt fortrolig med den stilen, det var liksom ikke meg. Jeg synes det kan være veldig fint hos andre, men for min egen del har jeg landet i denne lyse stilen som føles helt riktig.

Maksimalist kan man heller ikke beskyldte henne for å være.

– Jeg liker en clean, ryddig stil, det gir harmoni i mine øyne. Jeg orker ikke å ha for mange ting på ett sted, så nei, det er nok lenge til det blir fullt her, sier Isabell. •

REN LYKKE: Badet er et vakkert kompromiss – å gjøre det litt større innebar nemlig mindre soverom. Men et badekar med løveføtter sto høyt på ønskelista. Badekaret er fra Villeroy & Boch Gustavsberg.

HENG OPP

Hengende planter kan henges opp i et hjørne, i et vindu eller settes oppå et skap. Det er lekkert med grønt i høyden!

Favoritter på badet

Hvilke planter trives med lite lys og mye fuktighet? Ganske mange skal det vise seg!

TEKST: Cecilie H. Eggen FOTO: Produzentene



SKYGGETÅLIG: Visste du at sjømannstrøst har fått navnet sitt ved at den klarte å overleve på skip, til tross for de bittesmå vinduene som slapp inn veldig lite dagslys?

PLANTER TIL BADET

Disse plantene trives med høy luftfuktighet og uten altfor mye lys:

- Pachira
- Zamiculcas (smaragd-palme)
- Bambus
- Asparagus
- Monstera (vindusblad)
- Corokia
- Fredslilje
- Grønnrenner
- Aglaonema (sjømannstrøst)
- Yucca
- Schefflera
- Ceropegia
- Muehlenbechia
- Gummifiken
- Eføy
- Hoya
- Sukkulenter
- Orkidé

Badet er ypperlig til en rekke grønnplanter siden luftfuktigheten er høy. Spesielt planter med opprinnelse fra regnskogen og tropiske strøk har en forkjærlighet for fuktige omgivelser og vil stortrives på badet, sier Kari Brekke, innkjøper og gartner i Mester Grønn.

Men så er det dette med lystilgang. Alle planter krever i større eller mindre grad dagslys for at fotosyntesen skal fungere. Det er jo livsgrunnlaget til plantene, og er viktig uavhengig av hvilket rom i huset det dreier seg om.

Har rommet ikke tilgang til dagslys overhodet, kan det være en løsning å investere i plantelys. – Det har kommet masse gode alternativer innen plantelys og plantelyspærer de siste årene. Med livgivende lys med på laget, kan du ha planter i alle rom du måtte ønske. •



BREGNER: Bregner i alle formater stortrives i all fuktigheten på badet.

Floradania



LYS OPP!

Har du for eksempel et bad uten vindu, kan du velge og vrake i planter så lenge du byr på litt plantelys. Det finnes mange lekre løsninger på markedet.

YNDLINGSSTED: Orkidéer er en tropisk plante som elsker luftfuktighet, og stortrives på badet.

HENGENDE PLANTE: Det er så hyggelig med litt grønt i høyden. Denne ampelen i makramé fra Ikea rommer omtrent hvilken potte du vil.

PLANTELYS: Sunlite LED vekstlampe med teleskopstang som sørger for høyderegulering. Fås hos gartnerbutikken.no

GOD LUFT: Siden luften gjerne er ekstra tørr gjennom vinteren, er badet perfekt med tanke på at luftfuktigheten er høyere.



Ikea



Pro Design



Liv Stang-Jacobsen

OPPKVIKKER: Gi plantene en dusj med lunkent vann. Da kvitter de seg med støv og friskner til.

TIL MØRKE ROM
Dersom det er svært lite tilgang på lys, anbefaler Kari følgende:

- Aglaonema (sjømannstrøst)
- Sukkulenter
- Aloe Vera

DOBBELT OPP!

Plasser planten slik at den reflekteres i speilet. På den måten får du dobbelt opp med grønt inn på baderommet.

STIKLINGER: Har du godt med tilgang på dagslys, trives stiklinger utrolig godt på det fuktige badet. Dekorative er de også!

EVIGHETSBLOMSTER: Det er absolutt lov å ty til både tørkede og kunstige blomster eller planter. De er takknemlige skapninger som hverken trenger lys eller vann.

I naturens toner

«Flid» heter denne genseren, og det vakre mønsteret i harmoniske farger er vel verdt å gjøre seg flid med.

DESIGN: Garnius v/Kristine Vikse FOTO: Garnius



STRIKK



ERMETIPS

Det strikkes belegg for ermet, men dersom du ønsker en flatere kant, kan du sy på et kantebånd i stedet.



FLID GENSER

Størrelser (NB! Oversize modell):

XS (S) M (L) XL

Plaggets mål:

Overvidde: 127 (133) 140 (147) 153 cm

Hel lengde: 66 (70) 73 (76) 79 cm

Ermelengde: 44 cm

Garn: Alpaca Dream (60 % babyalpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = 150 m) fra Merinor

Garnalternativ: Alpaca Bris (60 % babyalpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = 150 m) fra Viking Garn

Garnmengde/farger grønn modell:

Farge 1, 335 Grønn: 300 (300) 350 (350) 400 g

Farge 2, 313 Grå: 150 (200) 200 (200) 250 g

Garnmengde/farger brun modell:

Farge 1, 306 Sand: 300 (300) 350 (350) 400 g

Farge 2, 357 Kobber: 150 (200) 200 (200) 250 g

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 18 m på p nr. 6 i

glattstrikk med mønster = 10 cm

Fremgangsmåte: Bol og ermer strikkes hver for seg, nedenfra og opp, i glattstrikket mønster etter diagr. Bolen strikkes rundt til halsfelling og deretter fram og tilbake. Ermehullene klippes opp, og ermene sys på. Til slutt plukkes det opp m til halskant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: Garnius.no



TEKNIKKER

Økninger:

m1v: Plukk opp tråden mellom 2 m og strikk denne vridd r
m1h: Plukk opp tråden mellom 2 m bakfra og strikk denne r

BOLEN

Legg opp 228 (240) 252 (264) 276 m på p nr. 5 med farge 1. Strikk vrangbord 2 r, 2 vr rundt i 8 cm.

Bytt til p nr. 6. Sett en m-markør ved starten av omg og etter 114 (120) 126 (132) 138 m for å markere sidene på arb. Omg begynner på forstykket.

Strikk 2 omg glattstrikk i farge 1, deretter glattstrikk etter diagr A. Etter diagr A strikkes 4 omg i farge 1, og deretter mønster etter diagr B ut arb. Strikk til arb måler 42 (45) 47 (49)

51 cm. Herfra skal første og siste m på hver side av m-markørene alltid strikkes som 2 vr m i farge 1 = klippe-m til ermehull. Strikk videre til arb måler 60 (63) 66 (69) 72 cm.

På neste omg felles det til hals på forstykket, og arb strikkes videre fram og tilbake i mønster. Strikk de første 49 (52) 54 (57) 60 m på forstykket og fell av 16 (16) 18 (18) 18 m midt foran.

Strikk fram og tilbake og fell samtidig mot halsåpningen på hver 2. omg: 3 m 1 gang, 2 m 1 gang og 1 m 4 (4) 4 (5) 6 ggr.

Samtidig, når arb måler 63 (66) 69

(72) 75 cm, felles det til hals bak.

Strikk de første 46 (49) 51 (54) 56 m på bakstykket og fell av 22 (22) 24 (24) 26 m midt bak. Hver skulder strikkes videre fram og tilbake, hver for seg. Fell mot halsåpningen bak på hver 2. omg: 3 m 1 gang, 2 m 1 gang og 1 m 1 (1) 1 (2) 2 ggr.

Etter fellingene har du igjen 80 (86)

90 (94) 98 m til skulder på hver side.

Strikk til arb måler 66 (70) 73 (76) 79 cm, og fell av de resterende m.

MONTERING

Fest alle løse tråder. Sy to tette maskinsømmer til ermehull i klippe-m i hver side, samme lengde som bredden øverst på ermet. Klipp opp mellom sømmene. Sy skuldrene.

Legg arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 44 (44) 48 (48) 52 m på p nr. 5 med farge 1. Strikk vrbord 2 r, 2 vr rundt i 6 cm. Plasser en m-markør ved starten av omg – dette er midt under ermet.

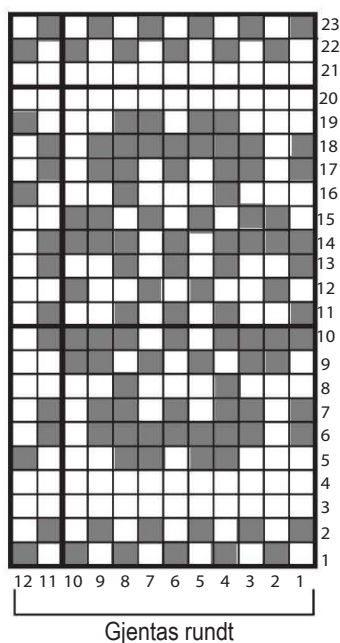
Bytt til p nr. 6. Strikk 2 omg glattstrikk i farge 1, deretter glattstrikk etter diagr A. Første m strikkes r i farge 1, og er

Tegnforklaring:

□ = farge 1

■ = farge 2

Diagram A



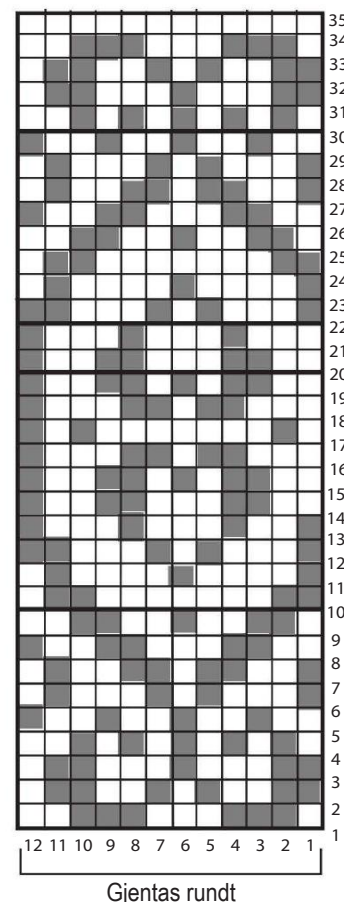
ikke del av diagr. NB! Mønster vil ikke gå opp rundt i alle størrelser. Etter diagr A strikkes 4 omg i farge 1, og deretter mønster etter diagr B ut ermet. Første m strikkes r i farge 1, og er ikke del av diagr.

Samtidig, når arb måler 8 cm fra oppleggskanten, beg du å øke 2 m midt under ermet jevnt oppover som følger: Ved starten av omg (før m-markør), m1h, 1 r (midt-m under ermet), m1v. De økte m strikkes inn i mønsteret etter hvert.

Forts å øke slik på hver 8. (6.) 6. (5.) 5. omg totalt 8 (10) 10 (12) 12 ggr til du har 60 (64) 68 (72) 76 m. Strikk til ermet måler ca. 44 cm eller ønsket lengde.

Tips: Prøv på bolen og ermet her, for å se ønsket ermelengde.

Diagram B



Dersom du ønsker belegg, vreng arb mot vrangen og strikk 3 cm glattstrikk i farge 1. Fell av. Hvis du ønsker å bruke kantebånd som belegg, feller du av etter oppnådd mål.

HALSKANT

Strikk opp m jevnt langs fellekanten rundt halsåpningen på p nr. 5 med farge 1. Strikk 1 omg r samtidig som du feller jevnt fordelt til du har 72 (76) 76 (80) 80 m på p. Strikk vrbord 2 r, 2 vr rundt i 4 cm. Fell løst av r over r og vr over vr.

MONTERING

Sy i ermene. Legg ev belegget eller båndet over klippekanten og sy fast. Fest alle tråder og damp arb lett.



TIPS

Når det strikkes mønster med flere farger, er det viktig at du alltid holder trådene likt på fingeren. Ligger den mørke tråden foran, må den ligge slik gjennom hele arb. Dersom du kaster tråden, må det alltid kastes med samme farge.

Fårete lue

Det populære sauemønsteret gjør seg godt på en lue.

DESIGN: Viking Garn v/Heidi Bollestad FOTO: Studio Hjelm

FLOKKEN LUE

Størrelser: S (M) L

Garn: Viking Sportsragg (60 % ull, 20 % akryl, 20 % nylon, 50 g = ca. 100 m)

Garnalternativer: Viking Alpaca Storm (40 % alpakka superfine, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = ca. 133 m), Viking Merino (100 % merinoull, superwash, 50 g = ca. 120 m), Viking Bamboo (50 % bambus, 50 % bomull, 50 g = ca. 150 m)

Garnmengde/farger:

Farge 1 (brun nr. 518 / koks nr. 517): 1 nøste alle str

Farge 2 (beige nr. 507 / hvit nr. 500): 1 nøste alle str

Farge 3 (oker nr. 546 / lys grå nr. 513): 1 nøste alle str

Veil. pinner: Rundp nr. 3 og 3½

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk i bredden på p nr. 3½ = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, nedenfra og opp, i glattstrikket mønster etter diagr. Øverst er det fellinger. Pompong sys på til slutt.

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

LUE

Legg opp 112 (120) 128 m med farge 1 på rundp nr. 3 og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 3 cm. Skift til p nr. 3½ og strikk mønster I rundt etter diagr.

Fortsett med farge 3 i glattstrikk til arb måler ca. 14 (15) 16 cm.

Fell for toppen slik:

Strikk *6 r, 2 r sm*. Gjenta fra * til * omg rundt.

Strikk 3 omg glattstrikk.

Strikk *5 r, 2 r sm*. Gjenta fra * til * omg rundt.

Strikk 2 omg glattstrikk.

Strikk *4 r, 2 r sm*. Gjenta fra * til * omg rundt.

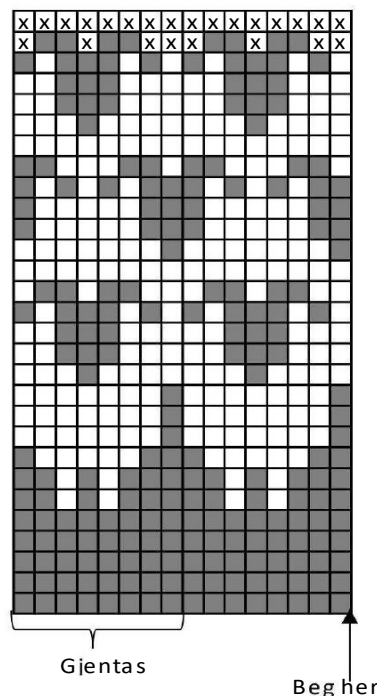
Strikk 1 omg glattstrikk.

Fortsett å felle på hver 2. omg med 1 m mindre mellom hver felling til det er 14 (15) 16 m igjen. Strikk 1 omg glattstrikk.

MONTERING

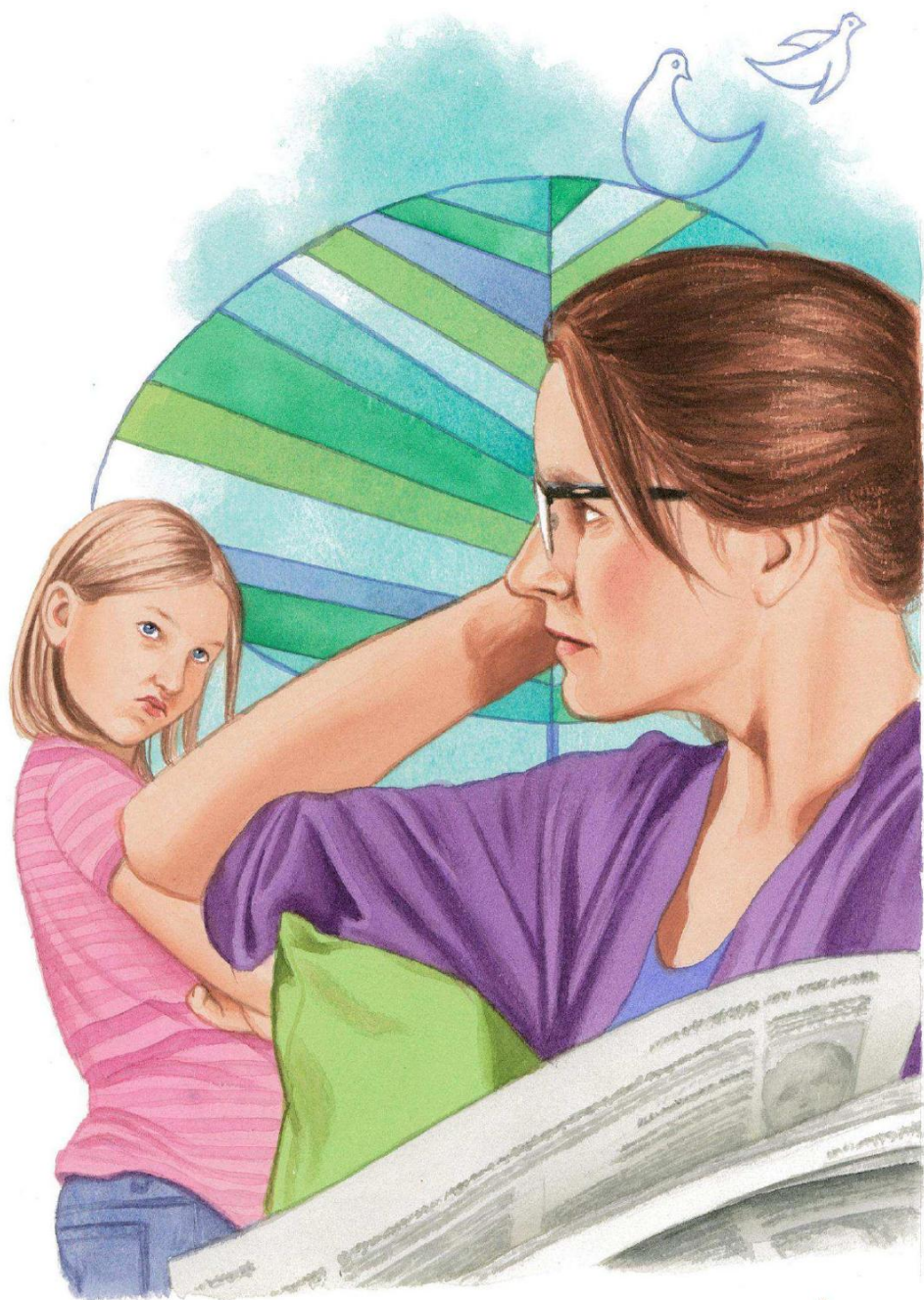
Klipp av tråden og trekk den gjennom m. Stram tråden lett og fest den godt. Lag en liten dusk og fest i toppen av luen. Fest alle løse tråder pent på vran-gen.

Mønster I til voksenlue



■ = Brun	- koks
□ = Beige	- hvit
⊠ = Oker	- lys grå

Novelle



Hvem har bortført Toto?

Den første kvelden i deres nye hjem fikk tårene, frustrasjonene og sorgen fritt utløp. Det var som om den forsvunne katten på en eller annen måte hadde blitt en ventil hvor alle de oppsamlede følelsene kunne slippes ut og flyte over.

NOVELLE AV: Elinor Løvgreen ILLUSTRERT AV: Jørn Møbius

Hun har tatt ham igjen!
Ingrid så fraværende opp fra avisen og løftet lesebrillene på plass på nesen med pekefingeren. Sara sto i kjøkkendøren og stirret harmdirrende på henne. Med korslagte armer og en – selv til å være en 12-åring og litt smågretten – usedvanlig forurettet holdning. Ingrid sukket.

– Hvem har tatt hvem?

Hun kunne kjenne at hun egentlig ikke orket å høre svaret. For ikke å snakke om å gjøre noe med det. Det var den første lørdagen på to måneder hun ikke hadde vært på vakt. Faktisk den første helgen siden hun og Sara hadde flyttet. Hun hadde jobbet nærmest non-stop. Deres nye økonomiske situasjon hadde rett og slett ikke tillatt noe annet. Nå satt hun der med nesen i lokalavisen og leste om sitt nye og veldig annerledes nærmiljø, og spiste med vilje sitt bløtkokte egg med en umåtelig langsomhet. Roen hadde føltes helende. Nesten terapeutisk. Så lenge den altså varte.

Sara himlet med øynene.

– Daaamen! jamret hun og trampet opprørt og demonstrativt i gulvet. – Hun har tatt Toto. Igjen!

Ingrid trengte ikke flere opplysninger. Hun visste utmerket godt hvem damen var. Og Sara hadde jo rett i at det ikke var første gang hun, med innsmigrende lokking og et par godbiter, hadde klart å lokke deres kosete – og svært matglade – hannkatt til å forlate deres eiendom og slå seg ned hos henne. Det hadde faktisk skjedd allerede den aller første kvelden.

Verken Sara eller Ingrid hadde oppdaget at deres stripe og firbente familied medlem var forsvunnet. De hadde hatt altfor mye å gjøre med å bære inn kasser og få de få møblene de hadde med seg på plass i det nye hjemmet. Det var først da Ingrid hadde kjørt den leide tilhengeren tilbake, og de

hadde slått seg ned på rekkehusets lille terrasse med pizza og brus, at kattens fravær plutselig gikk opp for dem.

– Hvor er Toto? hadde Sara utbrutt med forskrekkelse i stemmen, og Ingrid måtte innrømme at hun også selv hadde kjent et snev av panikk. Det hadde vært uforsiktig av henne å slippe ham ut så tidlig. Men han hadde mjauet og klort så voldsomt på døren at hun til slutt hadde gitt etter.

De hadde lett i flere timer før de fant ham. Sara hadde vært vekselvis rasende, u lykkelig og urimelig. Hun hadde mistet hjemmet sitt, skolen sin og kontakten med faren, hadde hun gråtkvalt og dramatisk latt moren få vite. Og nå, nå skulle hun visst også miste katten sin! Sin elskede katt!

Ingrid hadde merket dramaet i datterens stemme, men hun kjente også sorgen og makteløsheten. Det hadde vært et voldsomt brudd. Altfor voldsomt. Men hun hadde ikke lenger følt at hun hadde noe valg. Så lenge Saras far fortsatte å drikke, kunne de ikke være en familie.

Hun hadde ikke fått med seg noe fra den store villaen og det velstående strøket de hadde bodd i de siste ti årene. Ikke annet enn skjellsord og trusler. Hva hadde hun egentlig forventet? Hvem ville tro henne fremfor ham? En høytlønnet direktør i en suksessrik bedrift. Alkoholiker? Han hadde ledd av henne. Med den hånligheten som bare kom frem i stemmen hans når han var full. Det hadde blitt for mye for henne.

Nå bodde de her. I en beskleden leiebolig i et nokså broket borettslag. Ingrid hadde heldigvis fått jobb på det lokale sykehuset. Selv etter så mange år borte fra arbeidslivet hadde det likevel vært behov for hennes kvalifikasjoner som sykepleier, og hun hadde tatt på seg så mange vakter som mulig for

i det hele tatt å få alt til å gå rundt. Dobbeltvaktene på 12 timer hadde vært tøffe, men overkommelige. Det hadde derimot vært vanskelig for Sara at hun ikke hadde så mye tid sammen med moren. Oppå alt det andre.

Selv om Ingrid ikke hadde delt alle detaljer med datteren, hadde den 12 år gamle jenta selvfølgelig forstått det meste. Akkurat som alle barn av alkoholikere forstår det meste, uansett hvor mye foreldrene prøver å skåne dem. Og den kvelden, den første i deres nye hjem, fikk tårene, frustrasjonen og sorgen fritt utløp. Det var som om den bortkomne katten på et vis ble en ventil, der alle de oppsamlede følelsene kunne slippes ut og renne over.

Og Saras humør ble ikke nevneverdig bedre da de endelig fant katten.

Han hadde ligget i fanget hennes. Uendelig fornøyd og med høylytt maling. Kvinnen hadde strøket ham over pelsen mens hun vugget frem og tilbake i den gamle gyngestolen på sin lille terrasse, som til forveksling lignet deres egen. Hun hadde smilt da hun fikk øye på dem. Et bredt og noe tannløst smil. Det ble raskt klart for dem at hun ikke snakket særlig mye norsk, men med fakter klarte Ingrid å gjøre det forståelig at det faktisk var deres katt. Hun hadde til og med, litt syrlig, pekt på kattens halsbånd og navneskilt.

Den gamle kvinnen hadde senket blikket og trukket uskyldig på skuldrene. Så hadde hun smilt til dem igjen, rakt dem katten og rettet på det skjerfet som var stramt knyttet rundt håret og rammet inn det gamle, furete ansiktet. Sara hadde stått og sett sint ut fra sin plass bak Ingrid. Skulende og taus som graven. Først da de hadde låst seg inn i sitt eget hus igjen,

åpnet hun munnen.

– Hun ligner en heks, hadde hun sagt, før hun med katten i armene smalt døren til rommet sitt bak seg. – Hun har jo ikke engang noen tenner!

Og nå hadde altså den tannløse nabokona tydeligvis stjålet katten deres igjen. Heksa på den andre siden av hekken i den nesten endeløse rekken av små, identiske rekkehus som utgjorde deres nye nabolag, hadde rett og slett bortført kjæledyret deres på nytt.

Ingrid sukket og lente seg tilbake i spisestuestolen ved det som for få sekunder siden hadde vært et fredelig frokostbord.

– Har du ikke tenkt å gjøre noe, eller? Nå bor Toto bare der? Hos henne? Sara så indignert på henne. Og Ingrid kunne ikke la være å smile av datterens lille, sure og sammenbitte ansikt.

– Nei, selvfølgelig gjør han ikke det, vennen, sa hun, reiste seg og strøk Sara over håret. – Kom, nå går vi over og henter Toto hjem igjen.

Hun satt i morgensolen i gyngestolen på terrassen og hadde – akkurat som sist – katten liggende i fanget. Fornøyd og malende. "Utakk er verdens lønn," tenkte Ingrid og ristet på hodet. Som om de ikke ga ham premium kattemat, godbiter og kos i bøtter og spann. Makan til illojalitet.

Sara var langt mindre kritisk til kattens rolle i det hele.

– Hun må ha bestukket ham. Fanget ham og holdt ham fast, hvisket hun da de stilte seg opp foran naboahagens port.

– Toto ville aldri forlate meg frivillig.

Sammen marsjerte de over den lille plenen og stilte seg resolutt foran katte-kidnapperen.

– Så er vi her igjen, sa Ingrid, løftet øyenbrynene og slo demonstrativt ut med armene.

– Katt, sa kvinnen fra plassen sin i den vuggende gyngestolen. Hun smilte varmt til dem og gynget, tilsynelatende upåvirket, videre.

– Söt, söt, söt katt, fortsatte hun. – Amira låne? Kvinnen så spørrende på dem. Nesten litt inntrengende.

– Nei, nei, nei, Amira får ikke låne, sa Ingrid, men kjente straks at hun burde dempe seg litt da hun så den gamle kvinnens skuffelse. – Det er jo vår katt. Forstår du? Saras katt ...

Hun gestikulerte ivrig mot datteren, som tydeligvis ikke lot seg affisere av Amiras åpenbare sorg over å ikke få beholde sin nye, pelskledd venn. Den 12 år gamle jenta stirret bare bistert på sin katterival og gjorde det klart at hun ikke kom til å vike en tomme når det gjaldt eierskapet. Sara gjorde et forsøk på å rive Toto ut av hendene på den eldre kvinnen, men da spratt Amira selv opp og rakte den nå sprellende katten til henne.

– Ah, utbrøt hun og løftet en finger i været. Så forsvant hun inn i huset. Ingrid og Sara ble stående igjen på terrassen og så uforstående på hverandre. Det gikk et par minutter, så var Amira tilbake. Hun hadde med seg et fat. Med en kake. Gyllen og nettopp løftet ut av formen. Det var en appelsinkake, og duften slo mot dem som en liflig og eksotisk parfyme. Söt, syrlig og krydret. Amira så begeistret på dem. Så pekte hun vekselvis på Toto og på kaken.

– Katt – kake. Kake – katt? Hun nikket oppmun-

trende til dem.

– Mener hun seriøst at vi skal bytte Toto mot en kake? Sara var målløs.

– Nei, nei, selvfølgelig ikke ... Ingrid lo nervøst og ristet avvergende på hodet. Men nå rakte Amira ut etter Toto, mens hun forsøkte å sette kaken i hendene på Sara i stedet.

– Ok, hun vil bytte kaken mot katten vår, sa Ingrid tonløst.

– Aldri i livet, utbrøt Sara og holdt enda fastere rundt Toto.

– Uh, sa Amira og trakk seg litt forskremt tilbake.

– Ro deg ned, sa Ingrid.

– Hør nå, eh, Amira, var det ikke det du het? prøvde hun. – Det går altså ikke, vi er veldig knyttet til den katten. Vi har nettopp flyttet, skjønner du. Alt er nytt. Huset, skolen, venner. Det er vanskelig, ikke sant? Særlig for Sara, og hun er veldig glad i den katten. Altså, det er vi begge to.

Amira så spørrende på Sara. Det var tydelig at hun ikke forsto hva Ingrid sa. Ingrid skjønte at hun måtte gjøre det enklere.

– Katt söt. Stor kjærlighet, prøvde hun.

Amira lyste opp.

– Katt söt. Stor kjærlighet, gentok den gamle kvinnen.

– Ja, sukket Ingrid og kunne ikke la være å smile.

– Men det er bare ikke din katt.

– Nettopp, sa Sara. – Og nå går vi hjem!

Sara løftet katten, snudde på hælen og marsjerte bestemt ut av hagen.

– Beklager, sa Ingrid og smilte medfølgende, nesten unnskyldende. Amira forsøkte å smile tilbake, men så mest av alt trist ut. Og ensom. Der hun sto alene på sin lille terrasse, i sin lille hage. Med en nybakt og uspist kake i hendene. Ingrid kunne ikke la være å krympe seg litt da hun lukket hageporten bak seg.

– Stakkars kvinne, mumlet hun.

Sara hadde lagt seg på magen i sofaen. Hun lot en

snor med en liten sløyfe gli dovent over gulvet, og Toto spratt begeistret etter den.

– Vennen min? sa Ingrid

– Nei, svarte Sara.

– Du så henne jo selv.

Bare en liten time?

Sara rullet rundt på ryggen og så på moren. – Men hva om Toto plutselig foretrekker henne? Hva om han ikke kommer hjem til oss og ikke vil være katten vår lenger? Du er jo aldri hjemme. Du kommer ikke hjem før det er mørkt! Hver dag! Skal jeg da også være uten Toto?

Sara satte seg opp i sofaen. Ingrid satte seg ved siden av henne, la armen rundt henne og trakk henne inntil seg.

– Åh, vennen min, jeg vet det. Og jeg er virkelig lei meg for at det er sånn akkurat nå. Men jeg tror ikke det går så galt med Toto. Han elsker deg jo. Han er bare i ferd med å få seg noen nye venner. Akkurat som du skal. Vi må jo alle sammen lære oss å finne oss til rette i det nye, ikke sant?

Ingrid kysset datteren på hodet. Toto hoppet opp i sofaen og gned seg kjælt inntil Sara.

– Se der, sa Ingrid.

Sara smilte.

– Det var nå en veldig god kake, da, sa hun.

– Det var det, sa Ingrid.

– Ok, da får hun låne ham, sa Sara, – men bare i én time!

Amira hadde nesten blitt litt forskrekket da de kom tilbake. Som om hun var redd for å få mer kjeft. Men da hun først forsto hvorfor de var der, ble hun helt i fyr og flamme. Hun hadde dekket bordet med en vakker, håndvevd marokkans duk og skjenket rykende fersk myntete i små, fargerike glass med gullkant. Kaken smakte akkurat så godt som den duftet.

Nå satt de og nøt maten, og Toto la seg fornøyd til rette i fanget til Amira. Den gamle kvinnen begynte å stryke ham over pelsen. Slik satt de stille og gynget litt.

– Amiras katt, sa hun plutselig og pekte på en liten forhøyning i hjørnet av hagen, der det vokste et lite fikentre.

– Åh, sa Sara. – Jeg forstår.

Hun senket blikket høytidelig. Amira senket også blikket og nikket stille og innforstått.

Ingrid klarte ikke å la være å undertrykke et lite smil. To katteentusiaster i et ømt møte rundt sin felles kjærlighet til firbente venner. Det var rørende, men også litt komisk.

De snakket ikke så mye sammen den ettermiddagen. Men det gjorde ingenting. For mens hagen til Sara og Ingrid var kjedelig og bar, var Amiras hage frodig og blomstrende. Der var små bed med storkenebb, roser og akeleier. Og langs muren klattret klematis og erteblomster.

Ingrid nøt synet fra plassen sin i solen på terrassen. Amira og Sara samlet nedfalne roseblader i gresset. Man kunne lett lage rosevann, hadde Amira latt dem forstå. Og hun ville vise Sara hvordan.

Toto sprang etter dem og jaget sommerfugler i blomsterbedene. Den stripete katten var i sitt ess. Og fra sin plass i solen kunne Ingrid overrasket og lykkelig konstatere at det var datteren hennes også.

Da de ble invitert på nok et kakebord søndagen etter, var det liksom ingen diskusjon. Det skulle de selvfølgelig. Alle tre.

Det var som om Ingrids dårlige samvittighet over det valget hun hadde vært nødt til å ta, sakte men sikkert skrumpet inn i løpet av de timene de tilbrakte hos naboen. Fordi Sara lo. Oppriktig og lenge. Fordi hun oppmerksomt og sta forsøkte å forstå Amiras gebrokkne norske gløser. Og fordi både hun og Amira så så inderlig søte ut der de med stor konsentrasjon forsøkte å helle sitt nybryggede rosevann på små flasker.

Det var en lykke og en letthet i Amiras hage som ingen av dem hadde kjent på lenge. Ingrid lente seg avslappet tilbake i hagestolen. Kjente roen bre seg i kroppen. Å, som hun nøt det.

Mandag kveld var den dårlige samvittigheten tilbake. Helgen var over, og hverdagen hadde vendt tilbake med uforminsket styrke. Ingrid var dødstrøtt da hun satte den lille bilen i bevegelse og styrte den ut fra sykehusets parkeringsplass. Dobbelvakten hadde egentlig gått fort nok. Det hadde vært nok å gjøre. Og hun nøt faktisk å være tilbake i yrket sitt. Hun likte kollegene, utfordringene. Og å kjenne på sin egen profesjonelle dyktighet.

Men hun hadde ikke sett Sara siden hun la henne søndag kveld. Ingrid hadde – helt som vanlig – dratt av gårde før datteren hadde våknet. Hun hadde stilt inn vekkerklokken til Sara, satt frem frokost, skrevet en lapp og tegnet et lite hjerte. Men hun hadde ikke sett datteren sin på snart et døgn. Sara hadde, bortsett fra timene på skolen, vært alene. Det kunne ikke fortsette slik. Den dårlige samvittigheten gnagde i henne.

Gatelyktene langs den lille veien med de snorrette rekkehusene var allerede tent da hun svingte rundt hjørnet, og hun rakk ikke engang å parkere bilen før hun la merke til det. Ikke et eneste vindu i det lille huset var opplyst. Selv om

sommerkvelden var lys og klar, så det merkelig og urovekkende ut. Huset virket forlatt.

– Sara? utbrøt Ingrid.

Og i et kort, forferdelig øyeblikk rakk hun å tenke alle tenkelige og utenkelige tanker. Hun spratt ut av bilen, fikk vridd om låsen i ytterdøren og løp inn. Hun fikk øye på lappen på bordet med det samme.

Jeg er hos Amira. Hvis Toto uansett henger hos henne hele tiden, kan jeg like godt gjøre det jeg også.

Sara hadde signert lappen med et hjerte. Et lite, sirlig tegnet et. Det stakk i Ingrid. Det var slik hun og Sara alltid hadde avsluttet små beskjeder til hverandre. Med et lite hjerte. Men siden de flyttet, hadde Sara ikke gjort det. Ikke én eneste gang. Nå sto det der. Hjertet. Sort på hvitt.

Det var sent, altfor sent. Det var jobb, skole og hverdag i morgen. Men Ingrid kunne ikke få seg til å forstyrre dem. Hun ville la dem være litt til, og nøyde seg med å betrakte dem fra vinduet. Hun tente ikke engang lyset, men trakk bare en stol bort til vinduskarmen og lot seg synke ned i den med et lykkelig lite sukk.

Hun så smilende på dem, slik de satt der, de tre – sammen på terrassen. En gammel dame. En jente. Og en liten katt. •

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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

 **VERMAN**

Les mer på verman.no

PARADIS: Bildet er tatt ved bassenget på Hotel Marincanto i Positano. Her har du også tilgang til privat strand. Hotellet er langt rimeligere enn sin berømte «nabo», Le Sirenuse.

SAFIRBLÅTT HAV, STEILE FJELL OG FORTRYLLENDE LANDSBYER

ET PARADIS PÅ JORD!

Enkelte steder får tiden til å slippe taket. Det skjedde da vi tok sjøveien fra Napoli til Sorrento – og videre til Positano.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay **FOTO:** Lykke C. Winther-Bay og Eli Folkestadås

Gled dere til den vakre «sitronkysten», sier vertinnen på nattens Bed & Breakfast i Napoli. Den trinne damen med forkle vinker oss ut med et rungende – «arriverderci!»

Vi triller kofferten ned til kaien. Der fanger nesen opp lukten av sjø og morgenkaffe, cappuccino. Vi gjør som de lokale og kjøper hver vår. Ennå er morgenen ung, og Napoli-bukten dekket av et slør av dis. Folk står i kø

for å komme om bord i sin båt. Vi skal ta ferge til Sorrento med «Direct Ferries», en malerisk tur på rundt 40 minutter.

BEROLIGENDE BÅTTUR

Bak oss legger vi byens

kaotiske sjarm. Utsikten fra båten stilner støyen i hodet. Til venstre ruver Vesuv. Den sovende, men aldri glemte vulkanen. En påminnelse om både naturens skjønnhet og kraft. Litt lenger bort skimter vi ruinene av Pompeii. Et vitnesbyrd på det som brutalt og brått ble borte.

Fergen skjærer seg fremover. I det fjerne får vi et glimt av øya Capri, en grønn og gyllen klippe i havet. Vi

SITRONKYSTEN: Navnet har Amalfikysten fått fordi det er hjemstedet til en beskyttet sitrontype, «Sfusato Amalfitano». Sitronene dyrkes i terrasserte lunder i fjellsidene.

EU-BESKYTTET

De store sitronene på Amalfikysten er EU-beskyttet og brukes medisinsk. I middelalderen ble de brukt mot pest og til å forhindre skjorbuk. I dag lager de lokale sirup og tinkturer av sitronene etter gamle «medisinske» oppskrifter.

nærmer oss Sorrento, som er bygget på bratte klipper. Sitrontrærne, som vi vet preger området, er ennå ikke synlige. Snart sanser vi duften av dem.

ELEGANTE SORRENTO

Elegante Sorrento er langt fra prangende. Den ønsker oss lunt velkommen i sitt myke lys, et kjennetegn i Sør-Italia. Vi går til fots opp fra havnen, gjennom trange gater med gamle murveg-

ger, rød pelargonia i potter og skygger som leker seg på brosteinen.

På hvert hjørne frister små butikker med «limoncello»; sitronlikøren, og et stort utvalg av keramikk og klær med mønstre av sitroner. Sorrento er mer enn en døråpning til den berømte Amalfikysten. Byen har det meste – uten å skryte. Gatene i gamlebyen er trange og brolagte. Lukten av sitrus – og kaffe – følger oss. På de skyggefulle «piazzazene» sitter pensjonistene og diskuterer over en caffè macchiato. Henrik Ibsen var én av mange verdensberømte kunstnere som nøt livet her. Han henter mye

KERAMIKK: En stor del av kulturen og estetikken på denne kysten, ikke bare en suvenir, er håndverk laget av keramikk.

AMALFIKYSTEN (Costiera Amalfitana)

· UNESCO-vernet område siden 1997.

CA. 50 KM KYST MEL- LOM VIETRI SUL MARE OG POSITANO - MED FØLGENDE BYER:

- Vietri sul Mare
- Cetara
- Maiori
- Minori
- Tramonti
- Scala
- Ravello
- Atrani
- Amalfi
- Conca dei Marini
- Furore
- Praiano
- Positano

· Middelhavsklima med varme somre og milde vintre.

· Tidligere sjørepublikk (900-1100-tallet), med historisk arkitektur som bl.a. Amalfi-katedralen.

NATURLIGE HØYDE-PUNKTER:

turstien «Gudenes sti» og «Grotta dello Smeraldo», en sjøgrotte med smaragdgrønt lys nær Conca dei Marini.

KJENTE LOKALE

PRODUKTER: limoncello, håndlaget papir, Vietri-keramikk og «colatura di alici», en gjæret fiskesaus av ansjos – laget i den lille fiskerlandsbyen Cetara.

PERFEKTE POSITANO

Tre døgn senere er vi ennå ikke mette på Sorrento,

KUNSTVERK: De lange bryggene med solsenger kalles ofte «lido» eller «stabilimento balneare». De er særlig vanlige i Sorrento hvor man har bygget seg ut i sjøen.



ET SMYKKE: Velg sjøveien når du skal oppleve Amalfikysten. Det er da du virkelig kan beundre de mange smykkene av byer og tettsteder langs kysten. Bildet viser Ravello.



EN LEGENDE

Det sies at Positano ble bygget av skipbrudne korsfarere, som hørte jomfru Maria hviske: «posa, posa – stopp her.» De tolket det som et tegn fra Gud. I middelalderen hadde byen en handelsflåte på vel 800 skip, mens ble nesten forlatt på 1900-tallet. Kunstnere og forfattere vekket den til live, blant annet takket være John Steinbecks essay om Positano i 1953.

POSITANO: Det er en klassiker av et bilde å posere foran de pastellfargede husene i Positano. Klærne er kjøpt i det livlige sentrumet.

RAVELLO: Motivet er en klassiker fra Amalfikysten. Det viser kuplene på Santa Maria dell'Annunziata med utsikt til Det tyrrenske hav. Pinjetræret i forgrunnen hører med til landskapet.

men tar som planlagt båten videre til Positano. Ja, du kan leie bil eller bestille en drosje. Veien, som snor seg som en sølvtråd mellom himmel og hav, ble bygget i 1850-årene. Hvis du blir bilsyk, er det ikke å anbefale. Dessuten – fra sjøsiden har du langt bedre utsikt til både landsbyer og blomster som klamrer seg til fjellsidene. De fargerike husene er stablet ovenpå hverandre som byggeklosser, og rosa-røde kaskader av «bougainvillea». Visste du at planten – som er elsket av mange av oss –

egentlig bare en liten, hvit og uanselig blomst? Fargene vi beundrer er bladene. I det båten glir inn mot stranden i Positano ruver byen foran oss. Vi går sikksakk opp smale trapper og smug. Over hodene våre henger både klesvask og ranker med blomster. Til å være et svært populært turiststed er de lokale, både i Positano og for øvrig langs kysten, overraskende imøtekommende og hjelpsomme. Hotellet viser seg å være nok en fangst på nettet. Det siste

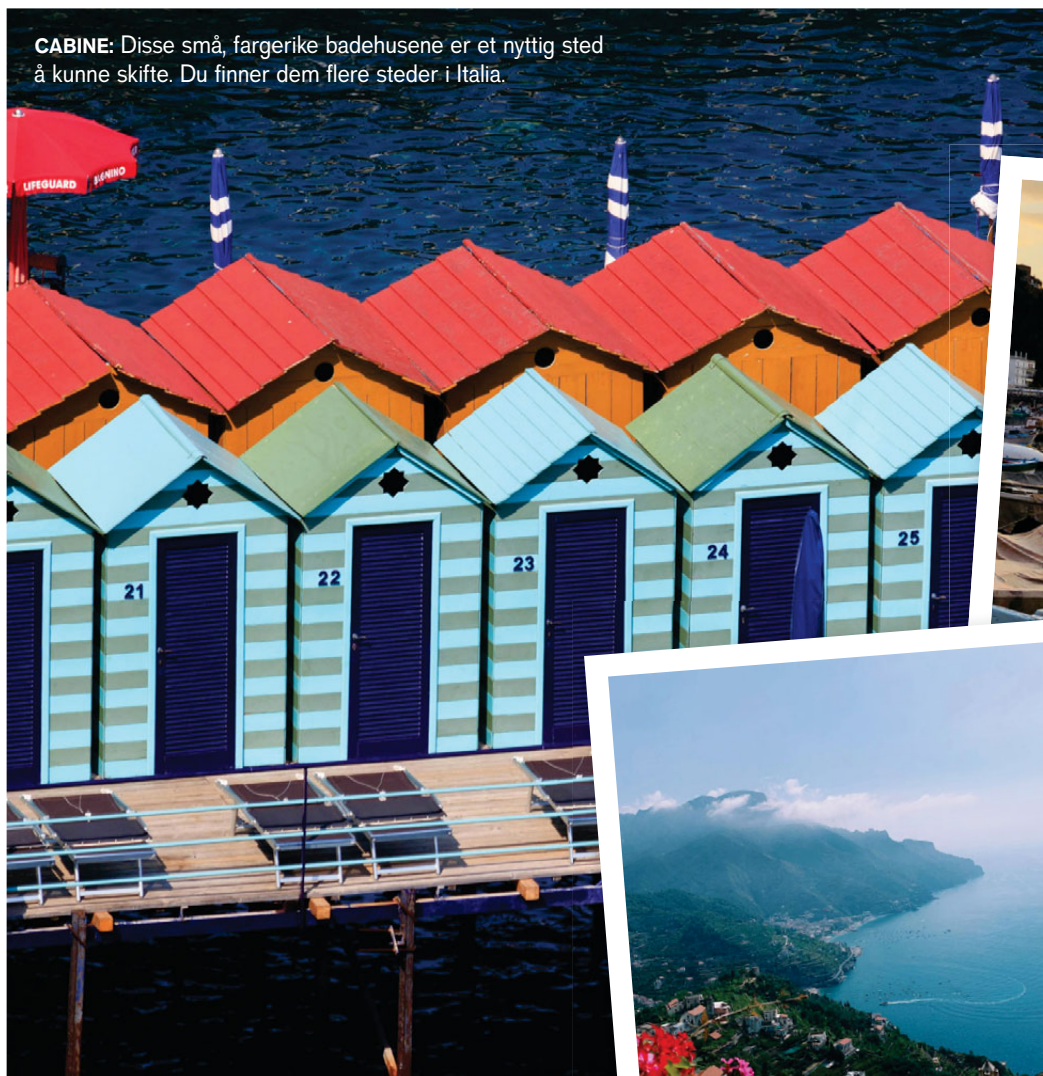
de har ledig er en suite til samme pris som et standard rom. Vi har vid utsikt over Tyrrenhavet, et basseng rett nedenfor og en privat strand. En jordisk smakebit på himmelriket. Kan det bli bedre? Ja da, mens solen går ned bak Capri får vi servert fersk sjømat og pasta med sitronsau til en lokal hvitvin. Rundt oss prater gjester på mange språk. Selv amerikanerne er lavmælte.

Det virker som folk ikke vil forstyrre idyllen. Her slipper tiden taket. «Sitronkysten» gir oss ikke bare minnerike opplevelser, men blir en stille påminnelse om: Å gripe øyeblikkene, være til stede i sitt eget liv. Og ikke bare når du reiser, men i hverdagens rytme. Kanskje holder det at vi løfter blikket litt oftere?

GODE REISETIPS

Det er mer å oppleve langs Amalfikysten. Vi tok kontakt med Eli Folkestadsås for

CABINE: Disse små, fargerike badehusene er et nyttig sted å kunne skifte. Du finner dem flere steder i Italia.



SOLNEDGANG: Over alt langs kysten er solnedgangen en fryd for øyet. Bildet er tatt i Marina Grande i Sorrento. Byen ligger like nord for selve Amalfikysten.



SORRENTO - PORTEN TIL AMALFIKYSTEN

• Byen finner du i regionen Campania på en halvøy på sørsiden av Napolibukten. Den ligger vakkert til på en terrasse, omtrent 50 meter over havet, mellom vin- og sitrusfrukthager.

• Sorrento er et populært turist- og badested og kjent for et rikt kultur- og musikkliv.

• Rett på utsiden av bymuren er en park oppkalt etter Henrik Ibsen. Han skrev «Gengangere» og avsluttet arbeidet med «Peer Gynt» i Sorrento.

• Sorrento har en mindre intens varme om sommeren enn innlandet i Italia.

• Båtforbindelse til Capri, Amalfi, Positano og Ischia, og et fint utgangspunkt for reiser til Pompeii og Herculaneum.

OPP I HØYDEN: Du kan spare noen kroner om du velger bort å overnatte nær havet. Her fikk vi oversikt over store deler av den vanvittig vakre kyststripen.

«De fargerike husene er stablet ovenpå hverandre som byggeklosser.»

tips. Hun har 25 års erfaring fra Amalfikysten, og de siste 23 årene har hun hatt Praiano som sitt stamsted.

Nå legger hun opp turer for andre.

– Bo i Praiano, midt mellom Positano og Amalfi, råder Eli.

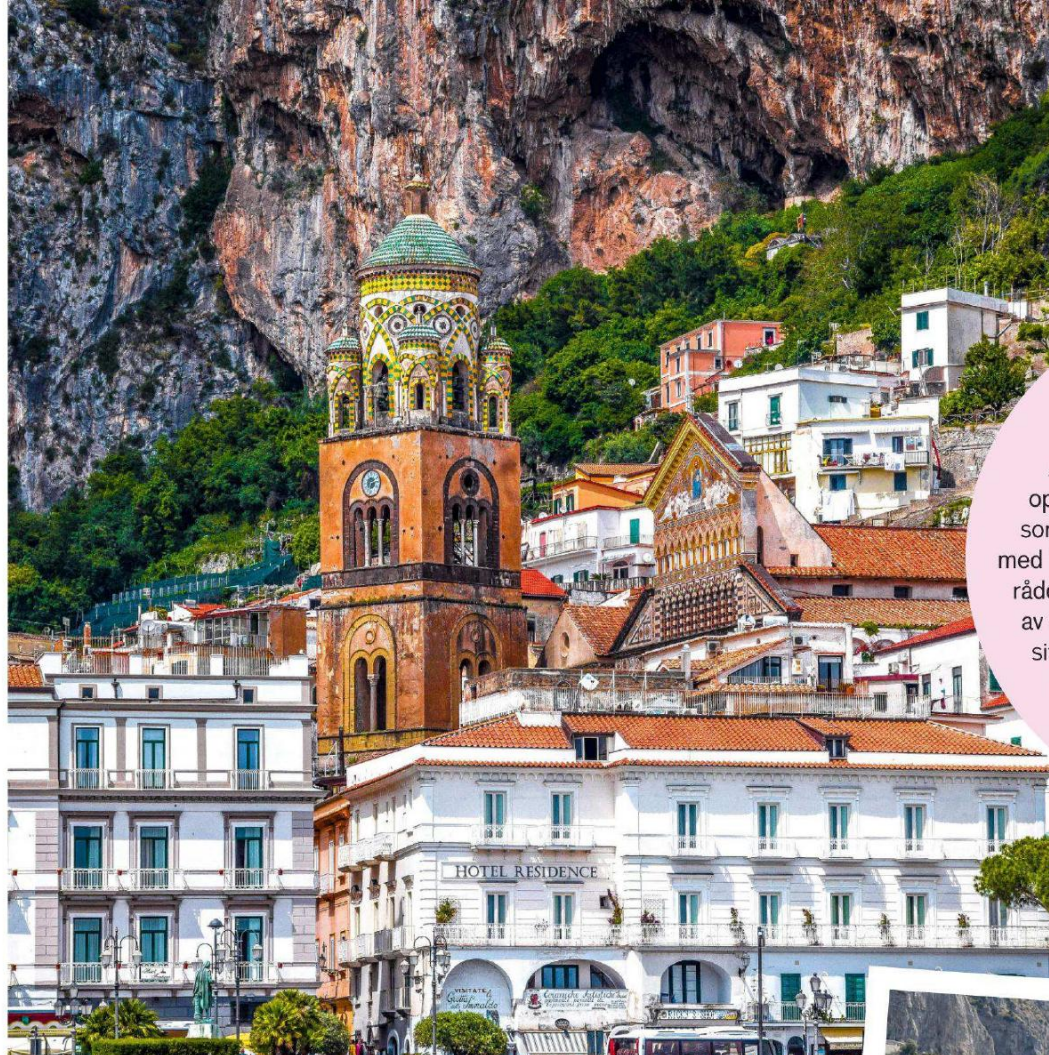
– Her er det mye roligere. Du vil føle deg som en lokal. Praiano er også rimeligere. Herfra kan du dra på fjell-turer, for eksempel på «Gudenestien» – en av de eldste stiene og ferdselsåre i århundrer, ut med båt, bade og kose deg. Utvalget av ho-

teller, restauranter og barer er imponerende. I Praiano er jeg sikker på at du – i likhet med meg – vil knytte vennskap for livet.

Amalfi: Besøk den vakre kirken Cathedrale St Andrea. Glem ikke krypten og museet. I 1879 skrev Henrik Ibsen «Et dukkehjem» her. Hotellet hvor han holdt til ble grunnlagt som et kloster av selveste Frans av Assisi på 1200 tallet. Deler av «Peer Gynt» ble skrevet i Sorrento, hvor han også skrev «Gengangere».

Ravello: Finner du oppe i fjellet over Amalfi, der Wagner fant inspirasjon til Parsifal, og rosehagene nesten henger over skyene. Besøk den vakre hagen og uendelighetsterrassen til «Villa Cimbrone», Greta Garbos gjemmede med kjæresten Leopold Stokowski. I mange hundre år har Ravello vært en magnet for kunstnere. Få med deg en konsert på historiske «Villa Rufolo».

Capri: – Ja, du bør unne deg en båttur over til øya. Mitt favorittsted er «Villa



AMALFI: Selve byen Amalfi er en juvel langs den italienske Amalfikysten. I forkant ser du den fargerike katedralen Sant'Andrea.

UNESCO-KYSTEN

Amalfikysten har siden 1997 vært oppført på UNESCOs verdensarvliste som et samlet natur- og kulturlandskap, med i alt 13 kommuner i selve kjernen. Området er vernet for sin unike kombinasjon av dramatisk klippelandskap, dyrking av sitroner, oliven, druer, urter og grønnsaker i bratte fjellsider, historiske bygninger og sin sjøfartskultur.

PRAIANO: Vi har ennå til gode å oppleve Praiano. Det frister etter å ha hørt tipsene fra Eli Folkestadås.

AMALFI

- Byen Amalfi har gitt navnet til Amalfikysten.
- Ligger ved foten av det 1300 meter høye Monte Cerreto med nærhet til frodige sitronlunder.
- Ca 5 000 fastboende og et viktig turistmål.
- Var i middelalderen én av de fire store sjømaktene i Italia med Genova, Venezia og Pisa.
- Kjent for sin imponerende katedral.
- Smale, bratte gater med fargerike hus og små butikker.
- Smak byens sitronkake – «delizia al Limone».
- Også denne byen smykker seg med at Henrik Ibsen skrev et av sine største drama her, «Et dukkehjem», i 1879. Han bodde på Hotel La Luna. To år senere slo komponisten Richard Wagner seg til ro der for sommeren.



«I Praiano er jeg sikker på at du – i likhet med meg – vil knytte vennskap for livet.»

Eli Folkestadås

San Michele» på Anacapri, villaen til den svenske legen Axel Munthe som skrev boken «Historien om San Michele». Under snekkermesterens hus oppdaget han restene av et keiserlig palass som en gang hadde tilhørt den romerske keiseren Tiberius.

– Husk at du ikke må se alt på én tur. Kom heller tilbake. Slik jeg har gjort i 25 år, sier Eli Folkestadås. Kanskje er det nettopp det denne reisen handler om. Ikke å farte langs hele kysten, men å senke skuldrene, føle solen mot huden og kjenne ro inni seg. •



SMAKEN: Solmodne tomater og «mozzarella di bufala» er å finne i flere retter. Fersk sjømat bør du også unne deg.

APERITIVO: – Min amerikanske venninne pleide å si: Du betaler et par euro for drinken og får et måltid til åtte ved siden av, forteller Eli om sin yndlingsrestaurant Donna Clelia



VILLA CIMBRONE: Det finnes mange vakre skulpturer rundt Villa Cimbrone i Ravello. Utsikten her er viden kjent fordi den strekker seg helt til Cilento nasjonalpark.



NYT UTSIKTEN: Om sommeren er det veldig varmt på Amalfikysten. Da er det godt å søke le under en parasoll på en av de mange koselige uterestaurantene.

The image shows the Karasjok Sami Museum, a modern building with a tall, narrow, metallic structure that resembles a traditional Sami lavvo. A glass-enclosed staircase leads up to the entrance. The building is surrounded by green grass and trees, with a clear blue sky in the background.

KARASJOK

Samisk innsikt

I Finnmarks vakre og vidstrakte landskap finner du Karasjok ved grensen til Finland. Her er det politiske og kulturelle hjertet for det samiske folket i Norge, Sametinget. Det er vel verdt et stopp. Det flotte bygget er som du ser inspirert av formen på en lavvo. Det rommer både et levende demokrati og en utstilling av samisk kunst og historie. Her kan du lære mer om urbefolkningens rettigheter, språk og tradisjoner. Som vi andre nordmenn bør kunne mer om. Omvisningen vil gi deg et godt innblikk i hvordan samene former sin fremtid. Kombiner gjerne besøket med et stopp på Samisk museum, eller utforsk området til fots langs Karasjokha, en av de mest betydningsfulle elvene på Finnmarksvidda.

FAGERNES

Rakfisk-fest!

Hver høst samles tusenvis på Fagernes for å oppleve Norsk Rakfiskfestival. Det er en trivelig folkefest der tradisjonsmat, håndverk og fjellkultur står i sentrum. I år går festivalen av stabelen torsdag 31. oktober til lørdag 2. november. Dette bør du få med deg! Her feires den norske rakfisk – ørret som er saltet og lagret på tønne i flere måneder. Smaken er kanskje ikke for alle, men festivalen i Valdres handler om mer enn mat. Den byr på kultur, historie og stolthet. For deg som liker rakfisk: Her kan du smake deg gjennom ulike produsenter fra dalføret. Mange familier har egne oppskrifter, og konkurransen om å lage den beste rakfisken er både seriøs og munter. På torget i Fagernes vil det bugne av matboder som serverer rakfisk på flatbrød, lefse eller med potet og rømme. Du vil også finne spekemat, fjellost, sveler og annen lokal tradisjonsmat. Alt akkompagnert av fele- og trekkspill – og småprat fra dialektunge røster. I tillegg blir det konserter, foredrag, aktiviteter for barn og selvsagt – kåring av årets beste rakfisk. Kom tidlig – det blir fort fullt. Vanligvis er det over 20 000 besøkende. **Mer info og program:** Rakfisk.no.



Christian Roth Christensen



Terje Rakke

FJELL-NORGE

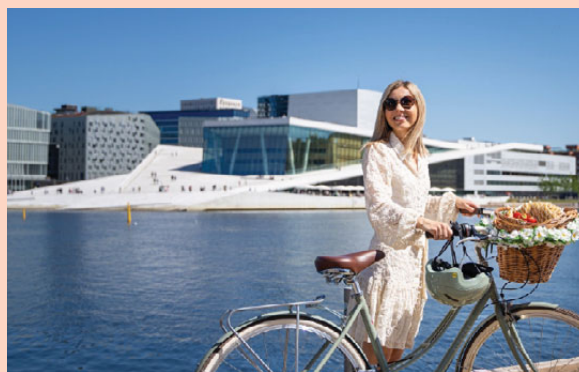
Siste høsttur

I oktober kan været bli både vilt og vakkert på fjellet. Høsten kan by på både sol og ruskevær. Selv om den noe frosne lyngen knaser under fjellskoene dine, kan det bli en herlig opplevelse til fots, men følg nøye med på værmeldingen. Og ha på deg vind- og vanntette klær. Turglede varer som kjent året rundt. Tips: Hvis du blir med en lokalkjent guide, vil du bli navigert på trygge stier og får lære om både landskapet og dyrelivet rundt deg.

OSLO

Et internasjonalt landmerke

Langs vannkanten i Bjørvika finnes et bygg som nærmest reiser seg opp av Oslofjorden. Den Norske Opera & Ballett har blitt et kulturelt kraftsentrum og en av Norges største turistattraksjoner. Det er det første operahuset i verden hvor du kan gå på taket av bygget. Få også med deg en forestilling. Operahuset er tegnet av Snøhetta, kostet 4,3 milliarder kroner og tok fem år å bygge.



MAVERIX MEDIA

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 31. OKTOBER

Mye å glede
seg til!



Spennende høsthjem



**MØT VÅR STAUDE
FRA «GOD MORGEN NORGE»**



STRIKK VAKKER GENSER

12 SPENNENDE
KAKEOPPSKRIFTER
Fra klassisk ostekake og
delfia porsjonskaker til
spennende makroner
- og mye mer!



Tacofest!

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

FYRKLÖVERN

Julens vakreste serviser

AKKURAT NÅ:
oppå
30%

Åsas Jul

Juleminner

Gammeldags Jul

Disney
Disney Jul

© Disney

Dekk bordet med julens vakreste serviser og lag ekte julestemning med varme, fellesskap og tradisjon. *Kun hos Fyrklövern.*

Bestill på fyrklovern.com/no

Kundeservice: 67 20 63 50

Skann for å besøke
hjemmesiden.

