

Uke 30 - 2024 kr 67

HER OG NA



Fredrik Skavlan
Utelukker ikke comeback

Norges største TV-blad



Märthas evner avslørte Dureks hemmelighet

Planla å fri i Disneyland

Koselig sommerintervju

Karen-Marie Ellefsen
jobbet over 40 år i NRK

Her nyter hun sin nye tilværelse



Vår Staude om kjærligheten

Jeg kunne absolutt giftet meg igjen



17 år siden sjokk-drapet

Designeren ble myrdet da han skulle kjøpe avis



OL i Paris

Amalie luel om savnet av sønnen

Jeg vet at han er i de beste hender hjemme med pappaen sin

4 4 0 3 7
7 1023068 1307204
bc 720 37 UKEBLADER

Sommerpråten

FJORD OG VIDDE: – Jeg er veldig glad i Norge i feriene, og har egentlig aller mest lyst til å dra på fottur i Rondane og Jotunheimen, forteller Ingrid Gjessing Linhave.



Ingrid Gjessing Linhave kan ikke la humla suse denne sommeren

Skal pugge «Annie»-manus

NY ROLLE:
Ingrid spiller Miss Hannigan i musikalen «Annie» på Folketeateret i Oslo senere i år.



NYFORELSKET:
Det var ikke bare en solid og nyttig utdanning Ingrid fikk på skolen i Lillehammer. Der fikk hun også kjæreste. Her sammen med Jakob i 1999.



Hun er programlederen med et varmt hjerte, et stort smil og en herlig latter. Til høsten oppfylder Ingrid Gjesing Linhave drømmen om å stå på scenen som musikalartist.

TEKST: **BJØRN HAAKON NILSEN**
FOTO: **JULIA MARIE NAGLESTAD/ NRK, NTB, MORTEN BENDIKSEN**

Det er sommer og ferietid, men Ingrid Gjesing Linhave (46) kan ikke bare la humla suse. Skjønt, hun skal både hit og dit på turer med familien, men å senke skuldrene er ikke så lett når en

helt ny arena venter Ingrid om få måneder.

Den folkekjære NRK-programlederen har hatt et tosifret programlederroller på TV og i radio i mange år. Hun gjorde brak-suksess med «Demensskoret», men sto over årets sesong på grunn av farens demenssykdom. Midt i sorgen etter farens

bortgang før påske, og med et like sterkt engasjement for demenssaken, fikk Ingrid tilbud om å spille Miss Hannigan i musikalen «Annie» på Folketeateret i Oslo til høsten.

– Det er en drøm som går i oppfyllelse. Jeg har alltid drømt om å få være musikalartist, forteller Ingrid som har gått på Paul McCartney-skolen i Liverpool.

– **Hva skal du gjøre i sommer?**

– Jeg skal både hit og dit. Jeg og mannen min Jakob, og tenåringsdøtrene våre, drar med venner til Hellas. Så skal vi til familie i Danmark, og resten av ferien

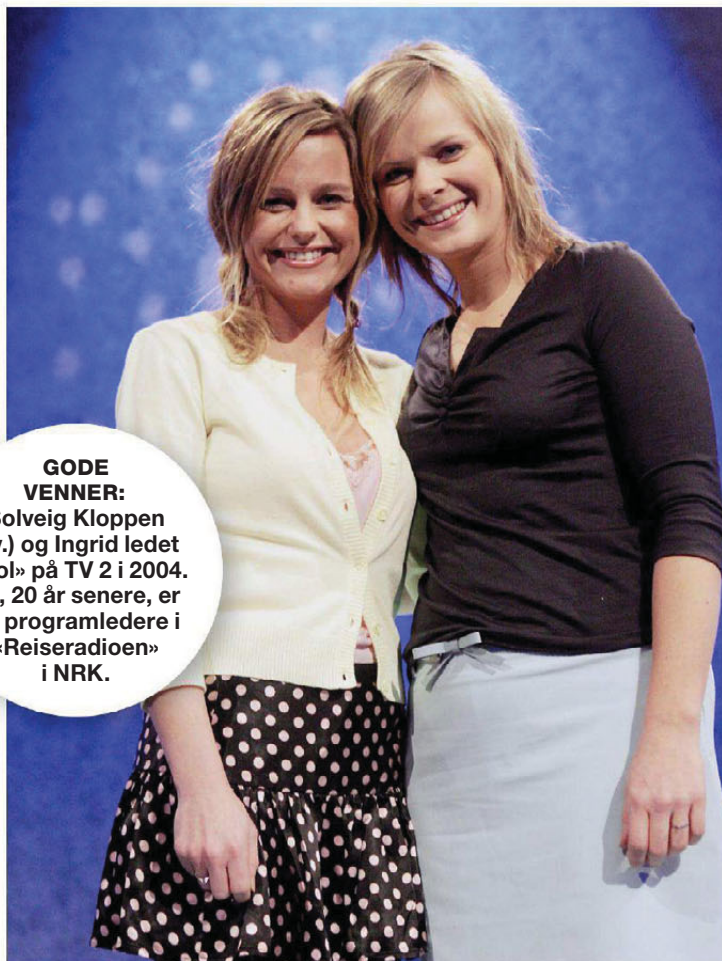
blir i Drøbak og Herefoss – og noe på fjellet. Og så skal jeg jobbe midt i ferien. Solveig Kloppen og jeg skal lede «Reiseradioen» i én uke. Det er så gøy at det føles som ferie!

– **Hva spiser og drikker du helst i varmen?**

– Vi griller og griller, og det er topp! Og så er jeg veldig glad i salater av alle slag. Og tzatziki og fetaost – og vannmelon og oliven. I Danmark spiser vi «Stjerneskudd»; enorme smørbrød med reker og rødspette. Oh lå lå!

– **Ditt beste sommerminne?**

– Kanskje det som muligens



GODE VENNER:
Solveig Kloppen (t.v.) og Ingrid ledet «Idol» på TV 2 i 2004. Nå, 20 år senere, er de programledere i «Reiseradioen» i NRK.

GLAD I BÆR:
– Søte jordbær hører sommeren til. Det smaker så godt etter grillmat, synes Ingrid.



” Solveig Kloppen og jeg skal lede «Reiseradioen» i en uke. Det er så gøy at det føles som ferie!

er mitt første sommerminne også. Jeg har bursdag midt i fellesferien. Så jeg husker jeg feiret fireårsdagen i Rondane, og jeg husker jeg sitter ute i lyngen og så har mamma og pappa kjøpt salt lakris til meg. Jeg elsker salt lakris!

– **Ditt dårligste sommerminne?**

– Jeg har gått høygravid gjennom to hete somre ... vagget svett og tung med bekkenløsning gjennom hete dager og altfor varme netter ... og selv om det ventet noe godt i andre enden, så synes jeg det var tøffe tak. Utover det så var det kjipt, men samtidig mye latter da jeg var på interrail i 1997, og en i gjengen ble så magedårlig at vi strandet hos en kattedame på øya Rab i Kroatia. En tett do og ørten enøyde katter. Jeg er litt redd for katter. Det ble nok litt mye for meg!

– **Hvor går drømmereisen?**

– Jeg er veldig glad i Norge i feriene og har egentlig aller mest lyst til å dra på fottur i Rondane og Jotunheimen. Men min manns drøm er en måned i Australia, så jeg venter i spenning på hvem som får viljen og drømmen sin oppfylt først!

– **Hvilken bok får plass i kofferten?**

– Nå har jeg en stabel på ti bøker; Randi Fuglehaugs krimtrilogi, bok om Palestina av Odd Karsten Tveit, bok om Russland, bok om studieteknikk, bok om kolesterol og hele manuset til «Annie», for det må jeg pugge.

– **Din første sommerforeleselse?**

– Kanskje en nabogutt på hytta i Drøbak. Aner ikke hva han het, men alle vi barna hadde vannkrig, og jeg husker jeg syntes han lignet på Björn Borg

og at jeg rødmet hver gang han gikk forbi vår hytte. Men sa nok aldri hei ...

– **Hvilken sang får deg opp av solsengen?**

– Akkurat nå har vi vært foreldre til en russ, og all russe-musikken jeg før hatet, har nå hjernevasket meg helt. Så jeg tar meg i å danse og gjøre dotete, dustete moves og tro jeg er kul til «Sommerfest på Eikeli» ... ha-ha-ha. Jeg er sikkert altfor gammel, men sånn har det blitt.

– **Beskriv en perfekt sommerdag!**

– Er ikke så nøye hvor jeg er, men håper jeg er et sted med god seng og myk madrass. Blir så stiv av å ligge på harde senger som føles som knekkebrød. Våkne uthvilt! Helst litt tidlig så jeg føler dagen er lang. Lage kaffe. Sette på radioen. Strik-

ke. Lese avis. Bade. Lage sen frokost. Ta et bad. Få med hunden uti. Soltørke. Sovne. Lese bok. Lage middag. Legge kabal. Kveldsbad. Dusje. Lese bok eller se en britisk krim. Sovne til lyden av gresshopper.

– **Hva var din første sommerjobb?**

– Jeg sto i miniatyrstatuett-avdelingen på Glasmagasinet på Stortorvet i Oslo. I lissom-bunad med nesten kun turister, eller folk som skulle kjøpe brudegave som kunder. Det selges svært få miniatyrstatuer i Norge vil jeg påstå, så dagene gikk sakte. Det fine er at jeg skjønnte at det er lurt å sikte seg inn mot jobber der det skjer noe, der man faktisk får jobbet. Så det var jo en fin lærdom å ha med seg.

Støtter normal leverfunksjon.

Derfor går du ikke ned i vekt!

Dersom kroppen har for lite kolin, kan det lettere hope seg opp med fett i leveren. Leverens funksjon er viktig for en sunn og velfungerende kropp. Den har en viktig rolle i reguleringen av kroppens metabolisme og i utskillelsen av avfallsstoffer.

Lever du livet til det fulle?

Oppsamling av fett i leveren forekommer hos mange. Det er normalt med litt fett i leveren, selv om det kan påvirke dens normale funksjon. Ubehag og manglende overskudd kan være tegn på at leveren er belastet og at forbrenningen ikke fungerer som normalt.

Nyter du livet litt for mye?

Det er lett å både se og merke det når man lever litt for godt. Nå er det imidlertid hjelp å få. Active Liver™ inneholder

ekstrakt av mariatistel og artisjokk, som støtter leverens funksjon. Artisjokk kan bidra til en bedre fordøyelse. Tabletten inneholder også kolin, som kan bidra til at leveren fungerer som normalt.

Til daglig tenker du sikkert ikke over at du har en lever, men den er av avgjørende betydning for stoffskiftet. For mange karbohydrater samt for mye alkohol og fet mat fører til at lever og galle må jobbe ekstra hardt. En annen viktig faktor er at leveren

stimuleres av proteinrik kost. I kostholdet til forfedrene våre kom 33 % av kaloriinntaket fra proteiner. I dag er dette redusert til 15 %.

Daglig helsekosttilskudd til leveren

Det er New Nordic som står bak Active Liver™, som er basert på naturlige urteekstrakter. Mange vil kunne ha nytte av denne som en «daglig vitaminpille» til leveren. Det er nok med 1 tablett om dagen.

Fåes på apotek!



Test deg selv!

	ja	nei
Hodepine eller hjernetåke.	☐	☐
Vanskeligheter for å gå ned i vekt.	☐	☐
Fordøyelsesproblemer.	☐	☐
Tretthet.	☐	☐
Kløe i huden.	☐	☐
Belegg på tungen.	☐	☐
Sensitiv mot sterke lukter.	☐	☐

Høres dette ut som deg?
Prøv Active Liver™.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

NYHET! Nå også som gummies

Active Liver™ Gummies kan brukes av deg som ønsker hjelp til å vedlikeholde en normal leverfunksjon. Hver gummy er basert på en urtekombinasjon med mariatistel, artisjokk og gurkemeie. Mariatistel og artisjokk støtter en normal leverfunksjon. Vegasnke sukkerfrie gummies med smak av fersken og mango.



Boots
Apotek

life

med24.no

apotera

sunkost

VITA

VITA

NEW NORDIC

LEDER



Sol, sommer og OL i Paris

26. juli er det duket for åpningsseremoni i vakre Paris. Dermed er de 33. olympiske sommerleker i gang. Nå kan vi glede oss til lange dager fylt med spenning og store idrettsprestasjoner!

Mange nordmenn står klare til å konkurrere om medaljer i gull, sølv og bronse. De har trent i fire år med disse dagene som nå venter som det store målet. Vi i Her og Nå ønsker alle våre beste kvinner og menn masse lykke til i jakten på de store prestasjonene.

I ukens Her og Nå kan du lese et intervju med hekkeløperen Amalie Iuel. Bare 10 måneder etter at hun ble mamma for første gang, står hun på startstreken i OL. Det er ganske enkelt utrolig imponerende.

I vår TV-guide kan du lese mer om det som skjer på TV under OL. Du som abonnerer får

også en egen eksklusiv utgave fylt med en guide til OL-øvelsene og intervjuer med flere av våre store håp.

En av dem som har formidlet flest olympiske minner til oss nordmenn, er Karen-Marie Ellefsen. I over 40 år jobbet hun i NRK, og den dyktige programlederen forteller til oss i Her og Nå at hennes beste minner fra TV-jobben er knyttet nettopp til OL og de magiske prestasjonene hun har bevitnet på friidrettsbanen.

Men Karen-Marie startet jobbkarrieren et helt annet sted enn NRK. Les hvor hun hadde sin første sommerjobb, og hva hun brukte pengene hun tjente på.

Ingrid Gjessing Linhave deler også minner fra den første sommerjobben hun hadde og hva hun lærte der. Du kan også se hva hun skal i gang med til høsten. Det pigger hun nemlig på nå i sommer.

Kjære leser, kos deg med ukens Her og Nå!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Axel Walø axel.walo@egmont.com **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Roger Øversveen roger.oversveen@egmont.com **VISUELT ANSVARLIG:** Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Espen Sørby **BILDEBEHANDLING:** Hilde Andresen/
Mindworking Asia **PRODUKSJONSKOORDINATOR:** Kate Wik **TEKNISK PRODUKSJON** Egmont Printing Service.
Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (33 utgaver) 799 kr, 1 år (65 utgaver) 1499 kr

Publisering av stoff i bladet skjer utelukkende i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for honorert og ikke-honorert stoff. Vi forbeholder oss også 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. Innsenderen av stoff må i hvert tilfelle avtale spesielt med redaksjonen hvis de reserverer seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen påtar seg ikke ansvar for innsendt stoff som ikke er bestilt. Stoff i bladet kan bare gjengis etter tillatelse fra redaktøren og med kildehenvisning.

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

Som abonnent er du alltid prioritert, og du får bladet levert hjem, uten ekstra kostnad. Vi streber alltid etter å levere bladet til våre abonnenter først, før det er i salg i butikk.

Få mer for pengene

Som abonnent betaler du mindre for Her og Nå.

Du sparer minst 58 % av butikkpris, per blad!

Les oss digitalt, med appen Flipp

Abonnenter kan også lese Her og Nå digitalt gjennom appen Flipp, helt kostnadsfritt.

Her kan du bla deg gjennom alle bladets sider og også TV-guiden på telefonen, nettbrettet eller datamaskinen.

I Flipp kan du også kjøpe tilgang til Story House Egmonts mange andre magasiner.

Her finner du over 90 blader fra Norge, Sverige og Danmark.

Full tilgang koster ordinært kr 129, men som Her og Nå-abonnent betaler du kun kr 29 for full tilgang!

Få rabatt på reiser

Du som abonnerer på Her og Nå får 500 kr i rabatt på reiser som arrangeres av Story Travel.

Har du lyst til å få Her og Nå rett hjem hver uke og oppnå mange fordeler?

Gå inn på bladkiosken.no for et godt tilbud: www.bladkiosken.no/abonnement/her-og-na

Abonnement: abo-herogna@egmont.com Sentralbord: 22 77 20 00

Priser abonnement: ½ år (33 utgaver) 829 kr, 1 år (65 utgaver) 1549 kr



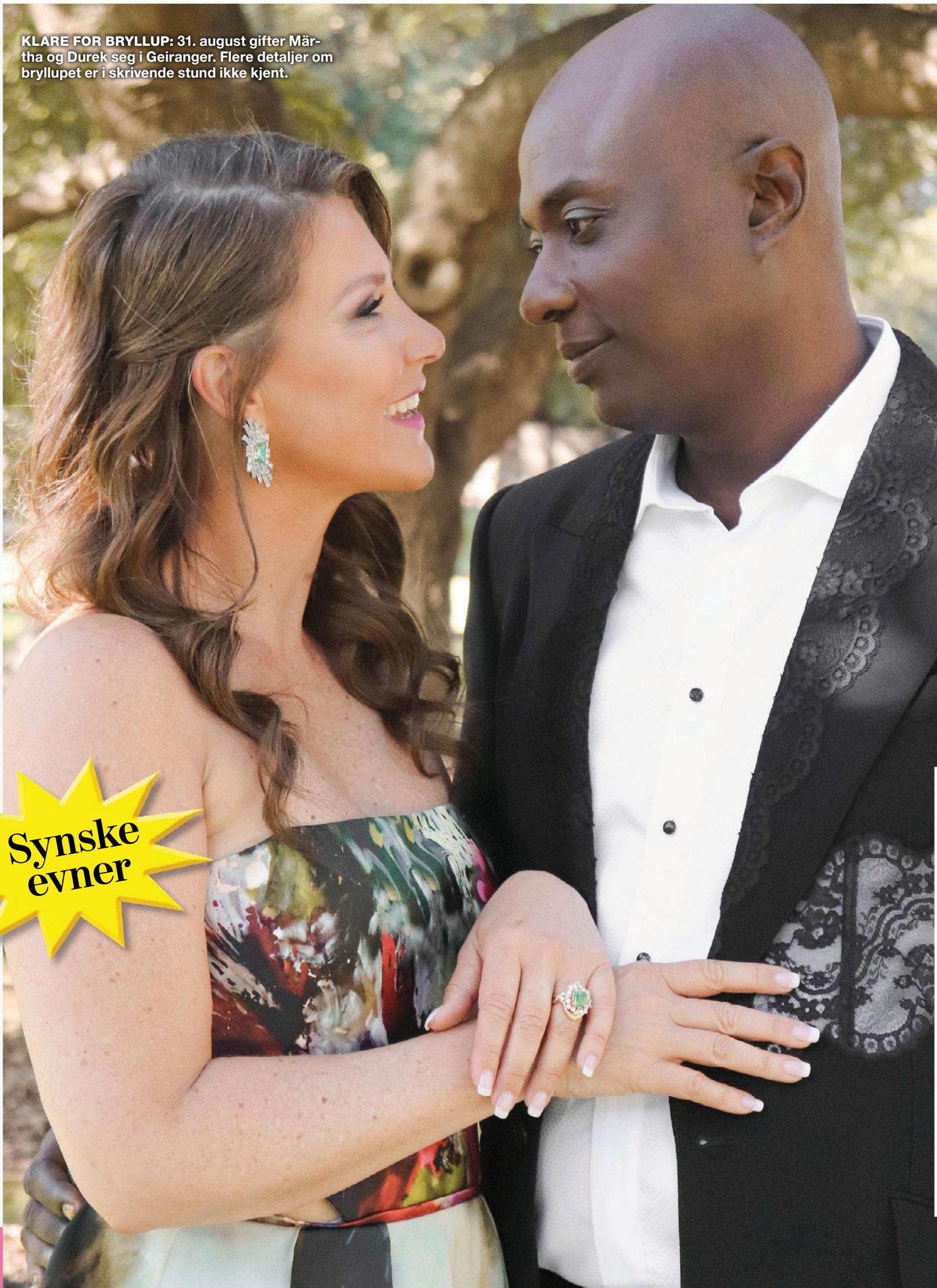
Ekstra utgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!



Skann denne QR-koden på mobilen din, så kommer du direkte til et supertilbud på Her og Nå!

KLARE FOR BRYLLUP: 31. august gifter Märtha og Durek seg i Geiranger. Flere detaljer om bryllupet er i skrivende stund ikke kjent.

**Synske
evner**



Durek måtte skrinlegge flere planer

Ikke lett å fri til Märtha

► **MEDIESIRKUS:** Det var kaotiske tilstander da Durek og Märtha lot seg intervju i «God morgen, Norge» på TV2 i mai 2019.

▼ **BLIR SAMBOERE:** Märtha og Durek har til nå pendlet mellom sine bosteder i Los Angeles og Bærum, men nå bekrefter Dureks manager at de to skal flytte sammen i Norge.



Sjamaan Durek Verrett slet med å skjule for prinsesse Märtha at han hadde tenkt å fri til henne. Flere ganger avslørte hun planene hans.

TEKST: **ROGER ØVERSVÆEN**
FOTO: **NTB**

7. juni i fjor kunngjorde prinsesse Märtha (52) og Durek Verrett (49) at de hadde forlovet seg.

Delte forlovelsesbilde

– Det er med stor glede vi meddeler at vi, prinsesse Märtha Louise og Durek Verrett, også kjent som sjamaan Durek, har forlovet oss, skrev paret i en pressemelding via NTB.

De delte også et bilde, der man kunne se en stor ring på prinsessens venstre hånd.

Glade for å funnet hverandre

– Kjærlighet dømmer ikke hvor man kommer fra eller hvem man er som mennesker. Kjærlighet skaper bro mellom mennesker, kulturer og religioner. Og vi er glade for å ha funnet hverandre,

på tvers av kontinenter, etnisitet og sosial bakgrunn, skrev de i meldingen.

Velsignet av hester

Frieriet fant sted på en venns gård i San Juan Capistrano, California.

Det hele var svært privat, med kun hester som tilskuere.

– Det var virkelig vakkert, som en velsignelse fra hestene, forteller Märtha i et intervju med det amerikanske magasinet Town and Country.

Droppet planer

Men, ifølge det forlovede paret, hadde Durek i utgangspunktet helt andre planer for frieriet.

Et av forslagene som ikke nådde frem til målstreken, var Dureks idé om å fri til prinsessen i Disneyland. Til magasinet av-





”
*De er mitt lys, mitt
solskinn, mitt alt.*

slører paret at det inkluderte et frieri med Star Wars-tema, ved hjelp av Dureks venninne Holly Madison, kjent fra sin fortid i Playboy og forholdet til Hugh Hefner.

Disneyland og Tyrkia

– Jeg ville gjøre det stort, og tok en telefon til Holly. Märtha ringer meg like etterpå, hvor hun sier: – Kjære, jeg mediterte i dag og snakket med de åndelige guidene mine, og jeg vil bare stille deg et spørsmål. Du tenker ikke å fri til meg i Disneyland, gjør du?

– Jeg svarte: Absolutt ikke. Hvem ville i det hele tatt ha tenkt på noe slikt? Det ville vært latterlig, forteller han til magasinet.

Men Märtha sto fast ved sin intuisjon, og satte foten ned for Dureks plan.

– Og så svarte hun: Herre-

gud, du skulle fri til meg i Disneyland. Du kan ikke gjøre det. Vet du hva hele kongefamilien ville tenkt hvis du fridde til meg i Disneyland? Like mye som det er en søt idé, så er det ikke det, forteller Durek.

Synske evner

Andre forslag han hadde var å fri ved Lake Tahoe eller på en yacht i Tyrkia, men begge skal de ha blitt forhindret av Märthas intuisjon.

– Hver gang han planla noe, så jeg hva han holdt på med, sier Märtha til Town and Country.

– Hun har synske evner. Vi har begge åndelige krefter. Hvis jeg har en eneste tanke, så ser hun det umiddelbart. Jeg måtte gruble på fem ulike opplevelser jeg ville skape for henne, sier han.

Frieriet, som endte opp i





STØTTET MAUD: Märtha og Durek var til stede da prinsessens eldste barn åpnet en høstutstilling i Ås i fjor.

FAMILIELYKKE: Maud, Emma, Durek, Leah og Märtha gleder seg til høstens store begivenhet.



▲ MÅTTE GODKJENNE: Durek forteller at han ville at Märthas døtre Emma, Leah og Maud skulle gi samtykke til bryllup. – De er mitt lys, mitt solskinn, mitt alt.

◀ I FEST-STEMNING: Märtha og Durek gleder seg til et spennende år.

svært så private omgivelser, skal imidlertid ha vært helt perfekt.

– Det var en perfekt markering av vår kjærlighet til hester og for vår kjærlighet til hverandre, sier han i intervjuet

Eksklusiv ring

Ifølge amerikanske People skal Verrett og designer Joy Sangalang Smith ha samarbeidet i seks måneder for å skape forlovelsesringen.

Diamantringen består av en smaragdsten, som ble valgt for å representere betingelsesløs kjærlighet og hjertets styrke for motgang.

Valget av edelsten var også en hyllest til prinsessens mor, dronning Sonja, som er en fan av smaragder, skriver nettstedet.

Stenen på 3,5 karat skal være etisk produsert i Brasil, mens båndet består av 19 diamanter som representerer elementene jord, luft, vann og ild.

Den har også 12 ekstra diamanter rundt den skjoldformede overflaten av ringen, som skal beskytte deres hellige bånd mot negativitet. Ytterligere tre diamanter på hver side av ringen skal representere Märthas døtre, Maud Angelica (21), Leah Isadora (19) og Emma Tallulah Behn (15).

Fikk ja fra Sonja og Harald

Før Durek begynte arbeidet med forlovelsesringen, ba han kong Harald (87) og dronning Sonja (87) om Märthas hånd. Et øyeblikk

han beskriver som både nervepirrende og veldig kjærlig.

– Dronningen spurte meg om mulighetene mine og hvordan jeg ville være i stand til å ta vare på Märtha og barna, forteller Durek til Town and

Country.

– Det var et øyeblikks stillhet. Og jeg tror det var den delen som skremte meg mest. Men de sa ja, forteller prinsesse Märthas kommende ektemann.

GJENSYN?: Fredrik Skavlan utelukker ikke et comeback på skjermen, men understreker at ingenting er planlagt.



**Den tidligere talkshowkongen
Fredrik Skavlan savner å gjøre intervjuer**

Utelukker ikke et comeback



**Hjelper
Else!**



MINNER: Fredrik var i en årrekke Norges ubestridte talkshowkonge med showet «Skavlan». Her fra da han intervjuet prinsesse Märtha i 2017.

SAMARBEIDET BLOMSTRER: Else Kåss Furuseth og Fredrik samarbeider om talkshowet «Else». Fredrik er imponert over Else.

Fredrik Skavlan bidrar i kulissene til Else Kåss Furuseths talkshow «Else». – Det minner meg på hvor gøy det er å gjøre intervjuer, sier han til Her og Nå.

– Det lurar jeg også på. Jeg vet ikke helt. Vi får se! Kanskje en gang ..., svarer Fredrik Skavlan (56) når vi spør om vi får se ham på skjermen igjen.

Den siste episoden av NRKs populære talkshow «Skavlan» ble sendt i 2021.

– Fordelen med å slutte er at man får mange hyggelige tilbakemeldinger, sier han og humrer.

Hjelper Else Kåss Furuseth

Vi møtte Fredrik under lanseringen av strømmetjenesten Max. Han ankom den røde løperen, som for anledningen var blå, skulder ved skulder med tidligere nevnte Else Kåss Furuseth (43). De smiler, snakker med pressen og ser ut til å ha det svært hyggelig sammen. Etter at Else fikk sitt eget talkshow på TVNorge, har Fredrik vært en bidragsyter.

– Det er ikke sånn at jeg ikke visste hva Else var god for da vi begynte å jobbe sammen, men det jeg ikke visste, var for en utrolig arbeidsetikk hun har, og hvor hardt og iherdig hun jobber. Else har vist komikeren i seg, alvor og journalisten i seg. Det er imponerende. Det smarteste vi gjorde var å legge bort spørs-

mål-kortene. Alt skjer her – det tikker og går, sier Fredrik og peker mot Elses hode.

– Jeg savner deg på skjermen, sier Else plutselig til Fredrik.

– Så koselig, svarer Fredrik og smiler.

Intervjuer er gøy

Fredriks talkshow «Skavlan» ble sendt på NRK1 og svensk TV fra 2009 til 2018. Fra 2018 til 2021 var det TV 2 som sendte programmet. Etter «Skavlan» har Fredrik fortsatt å jobbe med konseptet talkshow. Den svenske stjernen Bianca Ingresso har også fått bistand fra Fredrik i arbeidet med talkshowet «Bianca». Å jobbe med Else minner Fredrik på hvor gøy det var da han ledet «Skavlan».

– Jeg savner ikke å være på skjermen, men når jeg ser Else, minner det meg på hvor gøy det er å gjøre intervjuer. Det er noe med å være inne i en slik samtale – i en flyt. Det er veldig fint, sier Fredrik.

Else nikker.

– Da vi møttes, sa jeg til Fredrik: «Cut the crap og fortell meg hvordan du jobber», forteller Else og ler.

– Den safen ble fort tom, kan du si, sier Fredrik og ler før han legger til:

– Jeg viste henne aldri hele safen. Jeg bare lot som.

Rask i knollen

For Else var det stort å få jobbe med Fredrik.

– Jeg har vært veldig fan av ham, på avstand – det er gøy å få jobbe sammen med ham.

– Ringer du Fredrik når du trenger råd?

– Jeg ringer ikke Fredrik Skavlan for kjærlighetsråd, men Fredrik har møtt Tommy og liker ham veldig godt, spøker Else om sin utkårede som hun giftet seg med foran et fullsatt Oslo Spektrum i april i år.

– Ja Tommy er en fin fyr! bekrefter Fredrik og legger til:

– Else og jeg ringes en del når det kommer til jobbrelaterte ting. Det er gøy å diskutere med Else. Hun er en rask person – det går veldig fort i knollen, og da er det bare å henge på. Å holde følge med Else er som å henge i et tau etter en båt i fart. Det er gøy, sier den populære TV-profilen.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NTB

GOD HJELP: Fredrik har hjulpet Bianca Ingresso med hennes talkshow «Bianca».



KJÆRLIGHET: Fredrik og skuespilleren Maria Bonnevie ble et par i 2006. De har tre barn sammen.

Foto: posten.no

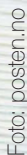


Foto: posten.no

te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

I tillegg har vi alltid også en rekke TV-relaterte reportasjer i hovedbladet. Her finner du intervjuer med kjente TV-fjes fra de største TV-suksessene akkurat nå, guider til serier som er populære å strømme, spesialer i forbindelse med sportsmesterskap og gjensyn med folkekjære TV-personligheter vi alle husker – og mye, mye mer!



Vil du ha både en stor TV-guide og reportasjer om alt som skjer på TV? Da bør du kjøpe deg et abonnement på Her og Nå – Norges beste TV-blad!

Karen-Marie Ellefsen nyter sommeren her hjemme

Jordbær og is fa

Smaken av jordbær bringer frem barndomsminner for Karen-Marie Ellefsen. Hun er glad i den norske sommeren, men reiser på badeferie til varmere strøk vinterstid.

TEKST: BJØRN HAAKON NILSEN FOTO: SVEIN BRIMI



eller alltid i smak



I SITT RETTE ELEMENT: Karen-Marie dekket alle EM, VM og OL i friidrett for NRK. Det gjorde at hun ofte tok ferie senere på året.

GLAD I VARME:
– Jeg finner min plass på stranden når været frister, sier Karen-Marie Ellefsen.



SOLHATTEN: Karen-Marie har alltid vært nøye med å kle seg pent. Det gjør hun også på stranden!

Hun gikk for fire år siden av som sportskommentator og programleder etter over 40 år i NRK. Karen-Marie Ellefsen (73) var lite lyssten på å slutte, men har slått seg til ro med sin nye tilværelse. Den innebærer blant annet å holde foredrag og være konferansier, i tillegg til at hun er fri til å pakke kofferten og reise på ferie når hun selv vil.

Glad i fisk og hvitvin

– Hva skal du gjøre i sommer?

– Jeg trives med å være her i landet på denne tiden av året. Det blir en del å være i Valdres, der jeg er født og oppvokst. Jeg og søsteren bruker barndomshjemmet vårt som feriested, og det blir en kombinasjon av å slå gresset og å nyte været, hvis det ikke regner da. Jeg har ikke behov for å oppleve 35-40 grader om sommeren. Jeg trives heller med å reise på badeferie når det er sprengkulde her hjemme.

– Hva spiser og drikker du helst i varmen?

– Jordbær og is faller alltid i smak! Til middag er jeg veldig glad i laks eller torsk, gjerne med gulrøtter og andre rotgrønnsaker til. Hjemme i Valdres pleier jeg å grille flintstek ute på terrassen. Da får jeg smaken av sommer. Jeg tar gjerne et kaldt glass med hvitvin til. Før likte jeg bare rødvin, og der er jeg veldig kresen på type, mens det meste av hvitvin

smaker veldig bra – bare den er tørr.

Da fiskebilen kom

– Hva er ditt beste sommerminne?

– Det var da jeg var barn. Sommerne var mye varmere den gangen. Hjemme i Valdres solte vi oss på stranden og badet hele dagen lang. Faren min var glad i å fiske, og om kvelden var vi med ham. Det var en tålmodighetsprøve for meg. Jeg hadde ikke ro nok til å holde ut veldig lenge, men det hadde søsteren min, så da ble det til at jeg hang meg på. Min kusine og fetter hadde hytte rett ved, og vi fant på mye moro sammen. Vi hadde en tante fra Oslo som alltid var hos oss om sommeren, og det var alltid stas når hun kom helt fra hovedstaden. Stas syntes vi det også var da fiskebilen kom hver tirsdag med ferske varer. Det var rene festaften å få kjøpt så mye god fisk. Tilbehøret hadde vi dyrket selv. Vi hadde en stor kjøkkenhage med poteter og grønnsaker. Vi hadde også mye solbær, rips, stikkelsbær og bringebær – og markjordbær rett utenfor gjerdet. Jobben til oss barna var å være med og luke.

– Hva er ditt dårligste sommerminne?

– De gangene det var tordenvær. Jeg var alltid redd for det – og er det fremdeles. Tordenvær oppleves som skummelt. Jeg



GODE MINNER: Karen-Marie sammen med søsteren Arna-Oddveig.

husker mamma alltid dro ut alt av ledninger fra kontaktene når det buldret løs.

Elsker Roma

– Hvor går drømmereisen?

– Til et varmt sted! Jeg er ingen fjellgeit, det oppleves så ensomt. Jeg er mer by- og sjømenneske. Jeg er glad i strender med sand du ikke drar med deg, og reier gjerne tilbake til Maldivene. Der var en flott opplevelse. I Europa er Roma min store favorittby. Ingen andre byer slår kulturen, his-

torien og atmosfæren som den byen os er av. Du føler virkelig du lever når du tusler rundt i gamlebyen. Og for en is-elsker som meg er Roma helt perfekt!

– Hva var ditt største TV-minne fra alle årene i NRK Sporten?

– Utvilsomt alle de norske OL-gullene i friidrett. Det slår alt annet, det har vært fantastiske prestasjoner. Ingen nevnt, ingen glemt.

– Hvilken bok får plass i kofferten?

– Når jeg ferier alene om vinteren



”
*Jeg er ingen
fjellgeit, det
oppleves så
ensomt. Jeg
er mer by- og
sjømanneske*

ELEGANT: – Jeg har
garderober full av an-
trekk som passer enhver
anledning, forteller Ka-
ren-Marie.

ALDRI TOM-
HENDT: – Jeg
har med strik-
ketøy og bøker
når jeg reiser på
ferie, forteller
Karen-Marie.

”Hjemme i Valdres solte vi oss på stranden og badet hele dagen lang



REISER GJERNE TILBAKE: Karen-Marie
elsket å være på Maldivene og sier ikke nei
takkt hvis muligheten byr seg på nytt.



DUPPER TÆRNE: – Jeg bader ikke når det er 12 grader i vannet, som jeg gjorde som barn. Nå må jeg ha det dobbelte, sier Karen-Marie.

har jeg med meg både strikketøy og bøker. Jeg er glad i krimbøkene til Unni Lindell og Jørn Lier Horst. Jeg er veldig glad i Millennium-trilogien til Stieg Larsson. Jeg ble så hektet mens jeg leste den første boken at jeg nesten ikke hadde tid til å reise gå på jobb i NRK!

Trillet nyfødte

– *Hvilken sang får deg opp av solsengen?*

– Den er ikke funnet opp ennå! Når jeg ligger ved bassenget på hotellet vil jeg ha det

rolig. Ikke særlig glad i bråket musikken ..

– *Hva var din første sommerjobb?*

– Det var som avdelingshjelp ved barselavdelingen på Rikshospitalet i 1969. Jeg hadde akkurat gått ut av gymnaset og skulle begynne på folkehøyskole. Det kostet penger, og jeg trengte å spare opp litt. Jeg hadde ingen steder å bo i Oslo, men Rikshospitalet tilbød hybel. Jobben var å vaske gulv, tørke støv og ordne med oppvasken. Det hendte vi fikk trillene babyene i gangen, selv

om det egentlig var barnepleiernes jobb. Selv om jeg sparte det meste av lønnen fra sommerjobben, var jeg så sportsinteressert at jeg ofte var på Ullevål stadion og så kampene Lyn spilte. Billettene kostet tre kroner. Jeg så også på landskampene, og den sommeren spilte Norge VM-kvalifiseringskamp mot Sverige. Alt var utsolgt, men jeg fikk tak i billett på svartebørsen for 50 kroner. Det var forferdelig mye penger. Kanskje jeg burde ha droppet det, for Norge tapte 2-5, smiler Karen-Marie til Her og Nå.



karenmarieellefsen



ELSKER ROMA: Karen-Marie har Roma som sin favorittby i Europa. Hun har besøkt den italienske hovedstaden mange ganger – og vender alltid tilbake.

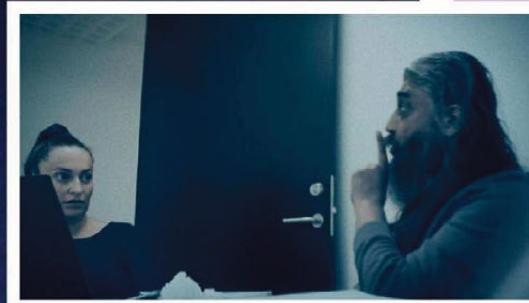
NYTER FRIHETEN: Karen-Marie brukte tid på å venne seg til livet som pensjonist. Hun har funnet seg til rette og setter pris på å kunne styre sin egen tid.



BORTE: Ingen vet hvor Amira Smajic befinner seg.

Amira Smajic fra dokumentaren «Den sorte svane»

Lever i skjul med sønnen



MULDVARP: I dokumentaren «Den sorte svane» opptrer Amira som muldvarp for å avsløre svært alvorlig kriminalitet. Serien ble laget for dansk TV 2 og NRK

Dokumentaren «Den sorte svane» har fått stor oppmerksomhet i hele Skandinavia, og nå har hovedpersonen selv gått i dekning.

Selv om dokumentaren var hennes egen idé, endte Amira Smajic opp med å kjempe med nebb og klør for at dansk TV 2 ikke skulle publisere opptakene om hvitvasking, som de gjennom 10 måneder hadde laget med henne som muldvarp.

Den 36-år gamle forretningsadvokaten har ikke selv uttalt seg, men hennes advokat Carlo Siebert sier at hun føler livet hennes er over etter dokumentaren «Den sorte svane».

– Hun har det helt forferdelig. Hun har den oppfatningen – og det kan jeg godt skjønne – at

livet hennes er over. Hun føler at hun har gitt bort livet – hun føler seg virkelig sviktet og kan ikke helt se hvordan hun kan få en fremtid. Og det gjelder både for henne selv og hennes sønn, fortalte Siebert da han var gjest i den danske podkasten «Q&CO» av Henrik Qvortrup.

Vet ikke hvor hun er

Carlo Siebert er i kontakt med Amira Smajic, men han har tidligere sagt at han ikke vet hvor hun er, men at han håper hun er i sikkerhet.

Ifølge danske HER&NU skal hun i lengre tid ha oppholdt seg i Dubai med sin seks år gamle sønn, men det har ikke vært mulig å få det bekreftet.

I podkasten avslørte forlagsdirektør Jakob Kvist at han allerede ved årsskiftet 2021 ble oppsøkt av Smajic, som ville skrive en bok. Kvist droppet det, fordi han tok henne i «usannheter» og vurderte at hun var «psykisk sårbar og ustabil».

Veldig modig

Michael Nørgaard, redaksjonssjef for danske TV 2 Dokumentar, avviser overfor Berlingske Tidende at de har opptrådt uetisk ved å bruke Amira Smajic som kilde.

– Jeg tror man kan si at Amira

Smajics kriminelle liv sannsynligvis er ødelagt etter dokumentaren. Vi har hele veien betraktet henne som veldig modig, og vi er fulle av beundring for arbeidet hun har gjort som muldvarp.

– Amira Smajic tok et opplyst valg om å opptre som muldvarp, og vi har opplevd henne som dyktig og rolig – selv i de mest pressede situasjonene. Uten hennes innsats hadde vi aldri kunnet få disse historiene ut, sier Nørgaard som også understreker til avisen at det har blitt vurdert slik at Amira Smajic hele veien har vært i stand til å forstå konsekvensene av arbeidet sitt som muldvarp.

TEKST: NIKOLAJ VRAA
FOTO: TV 2

**Tusenvis
bruker
Relaxin Forte
hver eneste
dag!**

1 AV 3 SLITER MED SØVNEN

Sliter du med å falle til ro, har dårlig søvnkvalitet eller tidlig morgenoppvåkning? Opplever du tretthet og uopplagthet gjennom dagen? Relaxin Forte hjelper både med innsovningen, og gir en dypere, lenger og roligere søvn.



**199,-
+porto**

Veldig fornøyd!

«Jeg har i mange år slitt med innsovning og at jeg våkner tidlig. Dette produktet hjelper og jeg har opplevd god effekt. For meg er det viktig at produktet er naturlig og jeg ikke opplever hang-over neste morgen. Jeg liker å trene og nå med nok søvn er det herlig å ha nok energi for fjellturer.

Jeg er strålende fornøyd med produktet.» **Thomas Hall**



Kjempeforskjell med Relaxin Forte

«Nettene er roligere og innsovningen er lettere, så dette fortsetter jeg med»

Jeg er 54 år og har slitt med søvnproblemer i hele mitt voksne liv. I noen år benyttet jeg meg av tradisjonell sovemedisin, men etter en tid innså jeg at det ikke gikk i lengden. Da jeg fant en annonse for Relaxin Forte tenkte jeg at dette må jo være mulig å prøve, og jeg bestilte en prøvepakke.

Dette er ikke en sovemedisin, men to timer etter å ha tatt en kapsel var jeg helt nødt å legge meg!

Sølvi Ridderseth



Bestill på SMS:
Send kodeord
SOVE til **2401**



På telefon:
(mandag-fredag)
74 51 04 51



På
internett:
www.relaxin.no

Prøve Relaxin Forte i 2 mnd for kun kr 199,-. Frakt og ekspedisjon på kr 59,50 tilkommer på første pakke. Abonnementet er uten bindingstid eller kjøpsforpliktelser og du kan når som helst endre, fryse eller stanse videre forsendelser. Påfølgende forsendelser blir levert automatisk hjem hver 4. måned for 796 kr portofritt (199 kr/mnd).

**FØLGER
TRADISJONEN:**
Storhertug Henri
gjør som sin far, og
abdiserer. Men han
forblir statsoverhode
i Luxembourg litt til.

**Sønnen
tar over**



HØYTIDELIG FEIRING: Storhertug Henri (i midten), storhertuginne Maria Teresa og hertug Guillaume under nasjonaldagen i Luxembourg i fjor.

**Luxembourgs
storhertug Henri
har startet prosessen**

VIL ABDISERE



**PÅ
SLOTTET:**
I 2011 var stor-
hertug Henri og
storhertuginne Maria
Teresa på statsbesøk
til Norge og kong
Harald.

**Storhertug Henri av Luxembourg vil overlate
tronen til sønnen hertug Guillaume. Men det tar
likevel litt tid før han formelt abdiserer.**

Hertug Guillaume (42) kan allerede begynne å forberede seg på bli Luxembourg nye statsoverhode. Hans far, storhertug Henri (69), har bestemt seg å gå i fotsporene til Danmarks dronning Margrethe, Nederlands dronning Beatrix, Spanias kong Carlos og Belgias kong Albert, og abdisere fra tronen.

Overrasket

I en overraskende kunngjør-

ing på Luxembourgs nasjonaldag 23. juni avslørte storhertug Henri at sønnen prins Guillaume vil ta over offisielle styringsoppgaver i oktober.

– Jeg vil gjerne informere deg om at jeg har bestemt meg for å utnevne prins Guillaume som løytnant-representant i oktober. Det er med all min kjærlighet og selvtillit jeg ønsker ham lykke til, het i det meldingen

Storhertug Henri forblir stats-

overhode, men kunngjøringen er det første skrittet mot hans offisielle abdikasjon. Prins Guillaume vil avlegge en ed før han tar på seg rollen, som ligner på å være prinsregent.

Måtte vente

I likhet med sin far, må hertug Guillaume vente litt med å bli statsoverhode. Henri styrte som «Lieutenant-Représentant du Grand-Duc» i to år før han tok over etter sin far, storhertug Jean, i oktober 2000.

Henri delte planene sine om å «pensjonere seg» i et intervju med La Libre tidligere i år.

– Alt dette er planlagt i familie-

konsultasjon. Jeg mener det er veldig viktig å gi unge mennesker et perspektiv, sa storhertugen i et intervju publisert 16. april, i forbindelse med hans 69-årsdag.

Datoen klar

Men statsoverhodet ville ikke avsløre for mye.

– Det er planer, det vil skje, sa han hemmelighetsfullt.

Da La Libre spurte storhertugen om han hadde valgt en dato for abdikasjonen, svarte han:

– Ja, men det vil jeg ikke fortelle deg!

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB**



Helsesjekk med ultralyd



**Austad
Diagnostikk**

Hva er Helsesjekk med ultralyd?

Helsesjekk med ultralyd er en systematisk undersøkelse av en rekke av kroppens organer og blodårer.

Hvem utføre undersøkelsen?

Sjekken utføres av røntgenleger. Alle Austad Diagnostikk sine leger er radiologer, altså legespesialister med spesialitet i radiologi.

Hvordan forløper undersøkelsen og hva undersøkes?

Legen starter på halsen og undersøker deretter de øvrige regioner. Du får forklaring underveis av legen som undersøker deg og får skriftlig svar før du drar. Sjekken tar rundt 30 minutter. Legen undersøker blant annet stoffskiftekjertelen på halsen, lymfebaner, bryst og armhuler, bukspyttkjertelen, lever, galleblære, nyrer og urinveier, prostata, testikler, livmor og eggstokker, halspulsårer, hovedpulsåren i magen og lyskearteriene som forsyner bena.

Hva koster det?

Undersøkelse av alle regioner koster 2790,- Undersøkelse av 1 region koster 1850,-

Hva er ultralyd?

Ultralyd er lydbølger som sendes inn i kroppen fra et lydhode. Når lydbølgene treffer kroppsvevet, oppstår et ekko. Ekkoet gjør at lydbølgene kommer i retur til lydhodet, som fanger opp disse lydsignalene. Etter bearbeiding i en datamaskin vises de innkomne lydsignalene som levende svart-hvitt bilder på en skjerm. Ulike typer vev i kroppen har forskjellig tetthet. De ulike vev og organer kan derfor skilles fra hverandre på bildene som tolkes mens ultralydundersøkelsen pågår.

Er det noen bivirkninger ved undersøkelsen?

Sjekken er smertefri og det er ingen bivirkninger eller strålingsrisiko forbundet med ultralyd.

Trenger jeg henvisning?

Nei, Austad Diagnostikk er en privat klinikk, og alle kan bestille time hos oss uten henvisning.

Hvor tilbys undersøkelsen?

Vi har 11 klinikker i Norge. Du finner oss i Oslo, Stavanger, Trondheim, Bergen, Tromsø, Ålesund, Hamar, Skien, Sarpsborg, Førde og Ulsteinvik.

Bestill time:

70 01 16 72 · austaddiagnostikk.no

A man with dark hair, a beard, and glasses is sitting on a black metal railing. He is wearing a dark green button-down shirt, dark jeans, and white sneakers. He is smiling at the camera. The background is a blurred garden with green and yellow foliage.

LIVSGLEDE:
– Målet med boken er å få folk til å gi litt mer blaffen i maset om selvforbedring og perfektjonisme. Vi bør tilbake til det som er viktigst for helsen og livsgleden, nemlig å pleie relasjonene våre, sier Kaveh Rashidi.

”*Jo mer, jo bedre, får vi høre. Men det er ikke sant*

**Bok-
aktuell!**

Kjendislegen Kaveh Rashidi mener vi stresser oss syke

Vi bør få et nytt syn på hva god helse er

Han ønsker å få oss til å senke skuldrene – for helsens skyld. Selv var det to dødsfall i nær familie som fikk Kaveh Rashidi til å gjøre nettopp det.

VIKTIG PRIORITERING: Familietid med samboeren Aina Haugaard og barna Albert og Astrid gir allmennlegen energi og påfyll.



TEKST: **CAROLINA M. BYE**
FOTO: **SVEIN BRIMI, ANNE ELISABETH NÆSS, VIGMOSTAD & BJØRKE, PRIVAT**

Botox og fillers mot rynker. Denne maten kan føre til kreft! Slik lever du lenger! Her er en jungel av dietter for å bli tynnere. Kan Ozempic være en løsning? Løper du virkelig ikke maraton? Er denne flekken kreft? Lager du ikke mat fra bunnen av?

Dette er spørsmål mange av oss stiller oss, eller blir stilt gjennom et hav av informasjon og råd fra venner, kolleger, familie, mediene og influensere. Det er nettopp denne jakten på perfektjonisme og TV-profil Kaveh Rashidi (35) ønsker å utfordre med sin nye bok «Senk skuldrene! Gjør mindre for helsa og bli friskere».

Aldri godt nok

– Det er et perspektiv som går igjen i dagens samfunn. Skal du få det bedre, så skal du se deg selv i speilet, finne en feil og så fikse det. Et «bli en bedre versjon av deg selv»-perspektiv. Men i praksis fører det til at stadig flere blir misfornøyde med seg selv. For det er ingen ende på det, det er aldri godt nok. For man kan jo alltid bli bedre, forklarer Kaveh til Her og Nå.

Som allmennlege har han selv behandlet pasienter som har uroet seg unødig. I boken skriver

35-åringen om noen av disse møtene, krydret med forskning på de ulike feltene. Slik ønsker Kaveh å slå et slag for den generelle folkehelsen. Med vitenskapelige fakta og gode råd som har tålt tidens tann.

– Jeg tror nemlig vi gjør en stor innsats på det som har relativt liten betydning for helsen. Og så vektlegger vi mindre de tingene som faktisk betyr mye. Jeg tror det beste rådet for et godt liv er å gjøre mer av det mest grunnleggende, som nok høres banalt kjedelig ut, sier han, og ramser opp:

– Spis mer frukt og grønt. Mindre fett, salt og sukker. Vær i aktivitet i minst 75 minutter i uken. Plei gode vennskap og vær mer sammen med familien. Det er «kjedelige» råd, men av en eller annen grunn gjør vi ikke mer av det. I stedet hopper vi på nye trender og ser etter kjappe løsninger. Dessuten tror jeg vi forventer litt for mye av kroppen og sinnet. Vi bør få et nytt syn på hva god helse er. God helse handler ikke om å være helt symptomfri.

Kroppen og sinnet har plager og vondter. God helse handler om å klare å leve med dem, påpeker han.

Helse basert på forskning

Selv har Kaveh stor tiltro til offentlige helsemyndigheter. Rådene han formidler i boken er de sam-

me som kommer fra Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet.

– Der jobber det flinke folk, og rådene er basert på summen av solid forskning. Jeg synes det er uheldig at det er et stort gap mellom det forskere vet, og folk flest.

– Når det gjelder kropp og helse, bør vi være mer likestilte. Jeg tror grunnen til denne ulikheten kommer av at mange som jobber med å finne denne kunnskapen, ikke nødvendigvis er like flinke til å videreformidle den. Håpet mitt er å kunne innta en slags mellomposisjon, slik at folk kan dra nytteeffekt av forskningen. For hva skal vi ellers med all denne kunnskapen om helse? spør allmennlegen.

Press fra alle kanter

Kaveh mener for mange kostholdsråd, nye trender og skremelsespropaganda har fått for stort fotfeste i dagens samfunn. Han påpeker at slike blindveier er med på å stresser mange av oss syke.

– Fordi mat blir fort noe farlig, betent, skummelt og industrielt. Det er mat som gir kreft, demens eller benskjørhet. Sånn skremsel er sikkert bra for å få følgere, «likes» og klikk, men det er ikke den mest effektive måten å spre kunnskap på, understreker Kaveh. Han ønsker samfunnets prestasjonskrav til livs.

– Vi blir presset fra alle kanter.

GODE RÅD:
Kjendislegen slår et slag for folkehelsen i sin nye bok.

KAVEH RASHIDI

SENK SKULDRENE!

Gjør mindre for helsa og bli friskere

Vigmostad & Bjørke

**NYTT
PERSPEKTIV:**

Kaveh lærte selv å senke skuldrene etter å ha mistet sin far og søster. – Det er viktig å legge lista litt lavere for å kunne få et godt liv. Det handler om å være bevisst på at det går an å være fornøyd med seg selv, selv om ikke alt er «perfekt».



Et «flinkt» menneske i 2024 er en som får til alt. Man skal helst starte dagen med en lykkelig frokost, få barn av gårde til barnehage og skole, gå til en full dags jobb, lage middag fra bunnen av, være fysisk aktiv, vaske hjemme, leke med barna, og svare på jobbmailer på kvelden. Innimellom der skal du også pleie kjærestetid og venner, og helst lese noen bøker. Da er du et «drømmemenneske».

– Jo mer, jo bedre, får vi høre. Men det er ikke sant. Man må rett og slett forsake noe, for det regnestykket går ikke opp. Du kan ikke få til alt, og derfor jeg ønsker at folk skal senke skuldrene, sier tobarnsfaren.

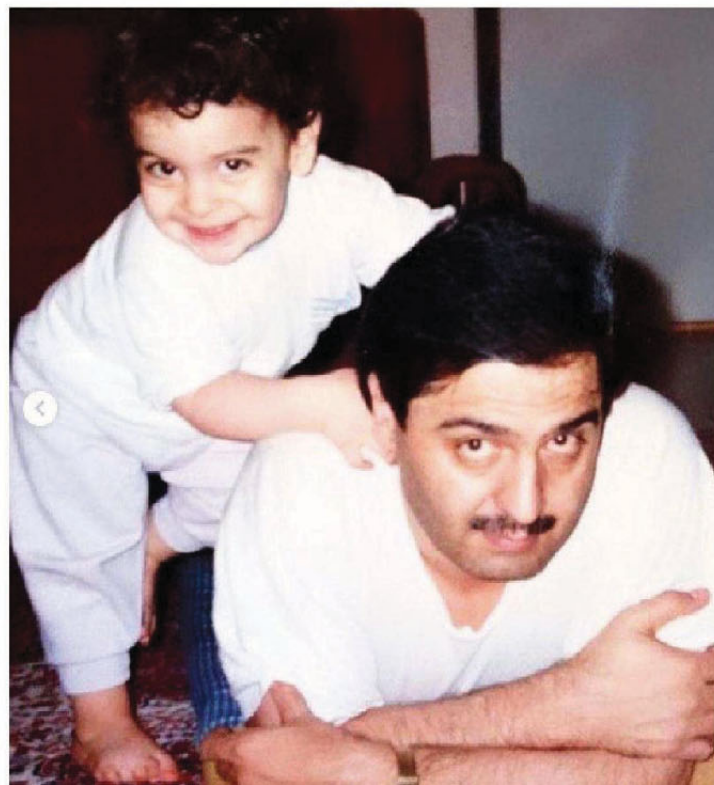
Senket kravene til seg selv

Han innrømmer at han selv har gått i disse fallgruvene tidligere.

I boken beskriver Kaveh hvordan han kastet seg inn med hud

og hår i jobb, kosthold og trening da søsteren og faren fikk kreftdiagnoser. Han ordnet det praktiske og hjalp til med pleien. Hamsterhjulet han befant seg i hjalp på både mestringsfølelsen, tapet av kontroll og til å holde følelsene på avstand. Det var først noen år etter at både søsteren og faren døde av sykdommene, at han klarte å se seg selv utenfra. Ta tak i de vonde følelsene og senke kravene til seg selv.

– Det å legge fra meg kravet om perfektjonisme er etterdønninger av det som skjedde med familien min. Uten motstand endrer man jo ingenting. Da bare fortsetter livet å rulle som før. Men sykdommene og dødsfallene endret alt, og jeg fikk virkelig et nytt perspektiv på livet, sier Kaveh, som har gjort store endringer i hverdagen.





„Sykdommene og dødsfallene endret alt, og jeg fikk virkelig et nytt perspektiv på livet



SUNNE MATVANER:

– Jeg har et ganske avslappet forhold til kosthold. I butikken sørger jeg for at handlekurven er full av grønnsaker, frukt og fisk, sier Kaveh. Her lager han middag med sønnen Albert.

Bruker tid på familien

– Før jeg skrev denne boken var jeg «på» 24/7. Nå har jeg trappet ned på mye. Som fastlege jobber jeg nå gradert, i stedet for 100 prosent stilling. Så har jeg podkasten, avisspalte og foredragsvirksomheten som fyller dagene. Kveldene og helgene bruker jeg på familien. Det betyr at det er mye jeg takker nei til, som sosiale utflukter med venner.

– Og det går helt fint i småbarnsfasen som vi er i nå. Og klarer jeg en 15 minutters joggetur før jeg henter i barnehagen, så er jeg fornøyd med det. Det er faktisk godt nok, sier Kaveh Rashidi med et smil.

◀ **STORT SAVN:** Kaveh sammen med faren, som døde av kreft i 2013. Tre år senere mistet han også storesøsteren til kreft.



GODE RÅD: Da vi møtte Vår Staude i anledning Elske Kåss Furuseths bryllupsdag, hadde også hun noen kloke råd å komme med. til det vordende brudeparet. – Et forhold handler ikke om å ha det drittkult hele tiden hver eneste dag i årevis. Det går over, forelskelsen, så er hverdagen fin den også.

Vår Staude har holdt sammen med Knut Holmann i snart 20 år

Kunne absolutt giftet meg igjen!

MORGENFUGL: I det daglige møter vi Vår Staude som programleder for «God morgen Norge» på TV 2.





varstaude
Rondane National Park



SPORTY: Vår legger stadig ut aktive bilder av henne og samboeren Knut Holmann, gjerne på fjelltur. Og det er nettopp på en fjelltopp hun kunne sett for seg å gifte seg.

Sporty par!



FORELSKET: Vår og Knut har holdt sammen siden 2005 og har en sønn sammen. Her fra en ferietur til Mallorca.

„Jeg er en sånn som ville giftet meg i smug på en eller annen fjelltopp

Tanken på å si «ja» til samboeren Knut Holmann, beskriver Vår Staude som «hyggelig». Men selv har hun ingen planer om å fri.

Det nærmer seg 20 år siden «God morgen Norge»-programlederen Vår Staude (57) falt pladask for den tredoble OL-vinneren i Kajak, Knut Holmann (55). Å velge kjærligheten for andre gang anser hun i dag som noe av det vildeste hun har gjort for nettopp kjærligheten. Det avslører hun til Her og Nå. Hun deler også hva hun falt for ved den staute toppidrettsutøveren den gangen.

– Knut er snill, sterk og en som bærer flokken sin over en stri elv, skrøt hun varmt da vi møtte henne i anledning Else Kåss

Furuseths bryllupsfeiring i Oslo Spektrum.

Giftet seg i smug

Da Vår jobbet som USA-korrespondent, skilte hun og hennes tidligere ektemann Jon-Kristian Prietz, lag. Nyheten delte hun i starten av 2004, da hun valgte å avslutte korrespondent-tiden ett år før tiden da det ble tøft å kombinere ansvaret for deres to barn med den reiseaktiviteten jobben tilsa.

I 2005 ble det kjent at Vår hadde blitt truffet av Amors piler nok

en gang, og i 2007 fikk programlederen en sønn sammen med sin utkårede, Knut Holmann. Om hun en dag skulle giftet seg igjen, ville hun sørget for å holde en svært lav profil. I hvert fall for en periode.

– Jeg kunne absolutt giftet meg igjen, men jeg kommer ikke til å fri, altså. Jeg tviler på at det ligger i luften og det er ikke så viktig – men det hadde vært veldig hyggelig. Det kan godt hende det skjer en gang, men da kommer jeg til å si ifra først etter en stund, ler Vår hemmelighetsfullt.

– Jeg er en sånn som ville giftet meg i smug på en eller annen fjelltopp og kanskje fortalt det til noen få et par år etterpå.

Lever her og nå

Vår er raus med komplimentene

overfor samboeren og har ved flere anledninger hyllet sin utkårede på sosiale medier. Til Her og Nå forteller programlederen at kjærligheten for Knut og familien har betydd alt i livet hennes.

– Jeg føler meg privilegert som har funnet en person som jeg har det bra sammen med, og at det går bra med barna. Kjærlighet handler om alt det rundt også, og det har betydd alt. Den stormende jakten på den ene mannen blir etter hvert noe større. Jeg føler meg heldig som er der. Så kan det selvfølgelig snu i morgen. Derfor er det desto viktigere å leve i nuet og ha det bra så godt man kan, så lenge man har det.

TEKST: **HEGE EKLUND TØRRSDAL**
FOTO: **MORTEN BENDIKSEN**



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Storytravel.no

På denne reisen skal vi besøke mange fine attraksjoner, uten å gå på kompromiss med tid til å nyte det flotte landskapet.



Pris per
person fra
13 900,-



Ingen tur til Italia
uten god mat!

8 dager. Avreise: 27. august 2024

Kunst, mat og kultur i Toscana

«Det perfekte sted på jord» – slik beskriver italienerne sitt paradis. Det er ikke vanskelig å forstå hvorfor!

Toscana byr på kunst og kultur, god vin, mat i særklasse og fascinerende landskap, med blomstrende valmuer og gule åkre med solsikker så langt øyet kan se.

På denne gruppeturen skal vi innom den italienske storbyen, Firenze, hvor en av byens dyktigste, lokale guider viser oss de største attraksjonene, som for eksempel kopien av Michelangelos David-statue og brua Ponte Vecchio. Vi skal også oppleve

Pisa, Volterra og flere andre fabelaktige, historiske byer. Operakomponisten Puccinis fødeby, Lucca, er en av de best bevarte og hyggeligste byene i hele Toscana. Her vil en lokal guide innvie deg i byens mange hemmeligheter. Det blir også god tid til å slentre rundt i smale gater, nyte en god kopp kaffe og se på folkelivet.

Vår hyggelige og erfarne reiseleder møter deg på flyplassen i Pisa, og er med på hele reisens program. Bli med da, vel!

ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly t/r Oslo-Pisa.
- Buss t/r flyplassen – hotellet.
- Overnatting på Grand Hotel Tamerici & Principe i Montecatini i 7 netter.
- Hotellfrokost hver morgen.
- Lunsj på lokal vingård.
- Transport og utflukter som nevnt i program.
- Skandinavisktalende guide og reiseleder under oppholdet.
- Alle skatter og avgifter.

Pris per person i dobbeltrom fra 13 900,-

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Vinn reisegavekort verdt 3000,-
Meld deg inn i reiseklubben og få de beste tilbudene først.
Vinner av reisegavekort à 3000,- trekkes hver måned!
Send sms «reise» til 2205.

Finn din drømmetur blant våre tema- og langtidsreiser!



Pris per
person fra
17 750,-

Langtidsreise: Flytt sørover til vinteren

Unn deg et langtidsopphold – tilbring
3, 4 eller 8 uker i solrike Spania!

Flytt til sol og bedre klima i vinterhalvåret i én måned eller mer, og velg det langtidshotellet som passer best for deg.

I Santa Pola bor du i et flott hotell-rom i et populært område på Costa Blanca. Her er frokost inkludert og middagspakke kan bestilles fra restauranten. Dette hotellet er supert for deg som reiser alene, da det kan bookes helt uten singelt tillegg!

Albir Hills er et leilighetshotell i et naturskjønt område av Albir, hvor du bor i egen leilighet med kjøkken, og står for matlagingen selv. Du har tilgang til både utendørsbasseng, boblebad og treningsrom, og har flotte turområder like utenfor døren.

Caleyro og Playa ligger i Fuen-

girola, førstnevnte i byen og sistnevnte ved stranden. Begge hotellene har egne leiligheter med utendørsbasseng og flotte fasiliteter.

Felles for alle våre langtidshoteller er at de ligger på noen av Spanias mest populære feriesteder – det er lett å komme seg ut og sjekke ut lokalområdet, stranden, spisesteder, butikker, turområder og annet.

Våre reiseledere snakker norsk og bor på samme hotell som deg. De arrangerer aktiviteter, som utflukter, rusleturer i nærområdet, kaffeslaberas, spill og annet. Programmet vil variere og det er helt valgfritt å delta.

Finn alle langtids hotellene på Storytravel.no, les nøye og velg det feriestedet som passer best for deg.



CALEYRO I FUENGIROLA

Her bor du i en topp moderne leilighet, med kort vei til butikker og gode restauranter. Fuengirolas vakre strand ligger kun en kort rusletur unna.



PLAYA I FUENGIROLA

Leilighetshotell helt inntil strandpromenaden, et stykke fra byens larm og leven. Nyt egen leilighet, og fra balkongen har du spektakulær sjøutsikt.



OBS!
Uten tillegg
for singelrom!

SANTA POLA UTENFOR ALICANTE

Ditt langtidsopphold i den sjarmerende fiskerbyen, Santa Pola, varer i tre uker, og frokost er inkludert i prisen, mens middagspakker kan bestilles i tillegg.



ALBIR HILLS PÅ COSTA BLANCA

Leilighetshotell som passer godt for deg som ønsker en ferie i rolige omgivelser, med et klima som gjør godt for kropp og sjel. Kort vei til turområder, og tilgang til treningsrom.

*Finn din
drømmereise:*

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

STORY TRAVEL

www.storytravel.no

KRIM

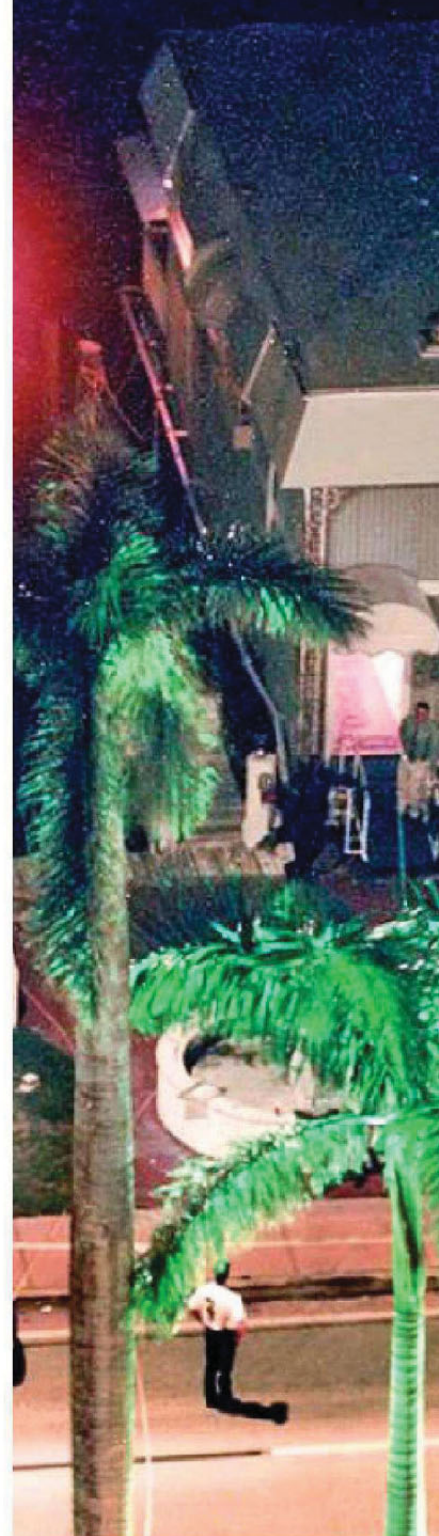
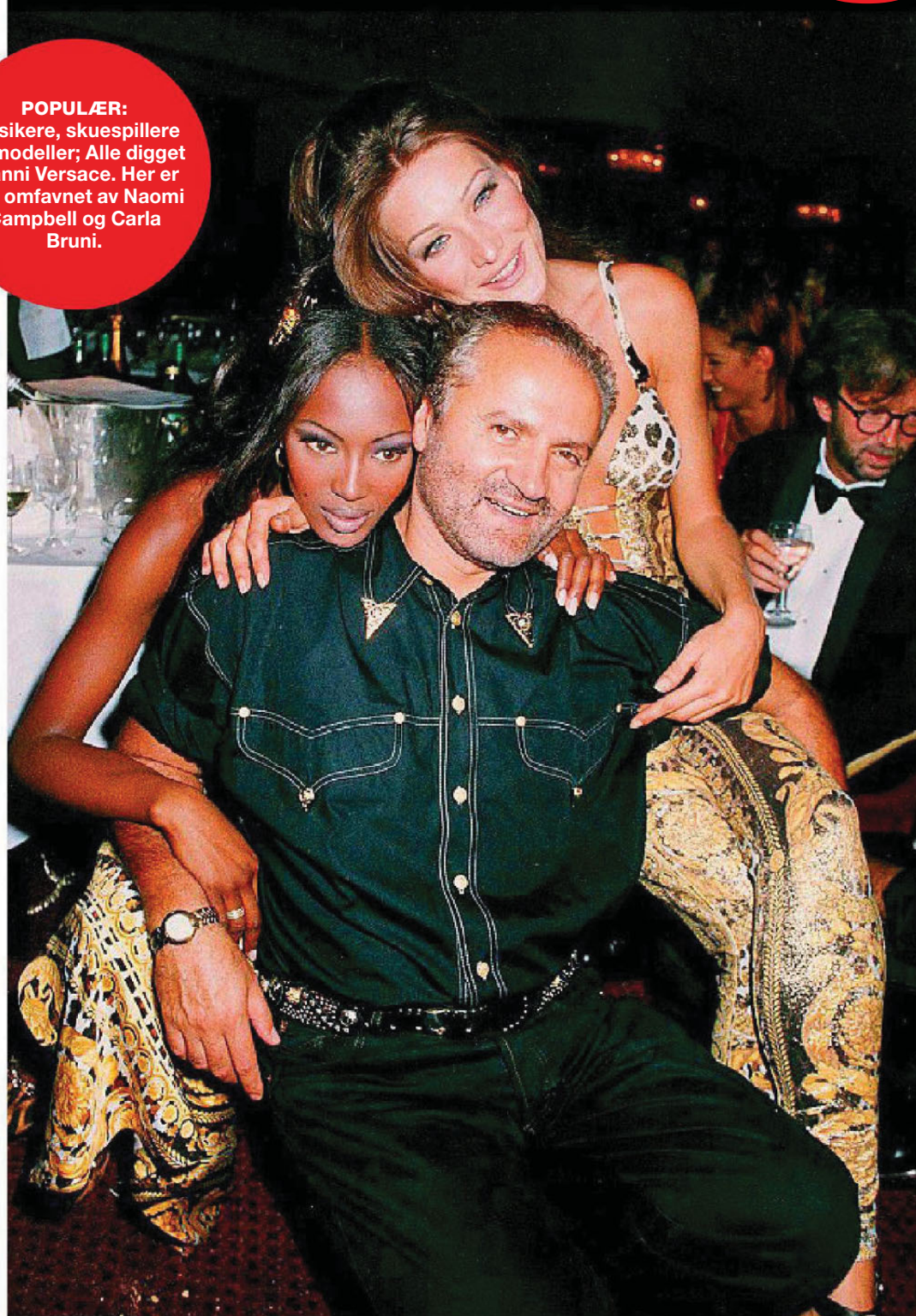
fra virkeligheten

Superstjernen Gianni Versace skulle bare

Designer

POPULÆR:

Musikere, skuespillere og modeller; Alle digget Gianni Versace. Her er han omfavnet av Naomi Campbell og Carla Bruni.



hente avisen

drapet i Miami



**DRAMA
PÅ BEACHEN:**
Gianni Versace ble skutt
og drept foran sitt hjem
«The Villa» på Miami Be-
ach. Byens mest kjente
borger ble tatt av dage
– av en seriemorder.

**Andrew Cunanan drepte den steinrike
designeren Gianni Versace utenfor hans
hjem på Miami Beach. Morderen var på en
drapsturné fra San Francisco til Miami.**

TEKST: THORKILD GUNDERSEN FOTO: NTB

Sommeren 1997 står en amerikansk seriemorder øverst på FBI's «Most Wanted»-liste. 30 år gamle Andrew Cunanan fra California har lagt ut på en uforklarlig drapsturné. Han reiser fra stat til stat og dreper homofile menn med alt fra hagesakser til skrujern og kniver.

Hvor vil han slå til neste gang? Det viser seg at drapsmannen har forskan- set seg på Miami Beach, der han venter på en anled- ning til å slå til mot sitt mest berømte offer hittil; mote- designeren Gianni Versace (50).

På kjøret i San Francisco

Andrew Cunanan blir født i National City i California i 1967. Faren er amerikansk soldat, som kjemper i Vi- etnam. Andrew vokser opp som en svært oppvakt unggutt, som får målt sin IQ til 147. Men han viser seg tidlig å være en lystløgner og en opportunist som snur kappen etter vinden og all- tid setter seg selv i første rekke.

Som 19-åring forteller han sin mor at han er ho- mofil. Det ender med en opphetet diskusjon hvor Andrew gir moren en om- gang juling. Allerede her viser Andrew klare, psy- kopatiske trekk. Han er en ung mann blottet for empati. Som 19-åring drar han til San Francisco for å studere historie på universi- tetet, men dropper snart ut og havner på kjøret i byens homsestrøk.

Cunanan dealer narkoti- ka, og han begynner å sel- ge sex til eldre menn. Sær- lig rike, eldre menn. Han utvikler en spesialitet; Han innnyder seg hos homofile menn med mye penger og rundlurer dem. Eventuelt rundstjeler dem.

Retning Minnesota

Ikke alle homofile menn er ute av skapet, og de fær- reste er villig til å anmelde Cunanan av frykt for sitt eget navn og rykte. Snart setter han kursen mot den «norske» staten Minnesota.

Der innleder han et forhold til arkitekten David Mad- son, men utpå vårvinteren 1997 er det ett eller annet som går alvorlig galt. 29. april blir Madson funnet død på stranden ved Rush Lake, med hodet fullt av kulehull.

Hjemme hos Mason fin- ner politiet nok et lik. Salgs- mannen Jeff Trail er blitt slått i hjel med en hammer, sannsynligvis et par dager før Mason ble skutt. Etter- forskningen viser at Jeff Trails pistol er forsvunnet, og kulene som har truffet Mason matcher Trails stjal- ne våpen, en Taurus PT 100 semiautomatisk pistol.

Politiet konkluderer raskt med at en mulig seriemor- der er løs, han er bevæp- net, og han er ekstremt farlig.

Drap nummer tre og fire

Bare en uke senere finner politiet i Chicago den 72 år gamle eiendomsmogu- len Lee Miglin drept og ille tilredt i sitt hjem. Miglin var bundet på hender og føtter med gaffatape, stukket en rekke ganger i brystet med skrutrekker, og halsen hans var klippet over med en ha- gesaks.

En desperat og blod- tørstig Cunanan stjeler så offerets bil, og kjører der lange turen østover til New Jersey, der han bare fem dager senere begår sitt fjer- de drap.

45 år gamle William Ree- se er ikke homofil, men blir skutt og drept på kirkegår- den der han jobber, Finn's Point National Cemetery. Grunnen er rett og slett at Cunanan trenger en ny bil, da han hører på radioen at Lee Miglins bil er etterlyst.

Cunanan stjeler Reese's røde pickup, og kjører sør- over. Nå går alarmen for alvor – Andrew Cunanan etterlyses på nytt over hele landet. Med fire drap på et par uker venter FBI og me- dia bare på det neste. Hvor slår han til nå?

Oppsving for Miami

Men det blir brått stille. Det kommer ikke flere drap.



REALISTISK SERIE:

«The American Crime Story» har laget den 10 episoder lange serien «Assassination of Gianni Versace» med Edgar Ramirex i rollen som Versace og Ricky Martin i rollen som hans samboer. Penélope Cruz spiller Versaces søster og arving Donatella.

Cunanan har skiftet frisyre og anlagt bart. Han gjemmer seg i Miami, hvor han leier en leilighet på Miami Beach.

Her bor Amerikas kanskje mest profilerte homo, den italienske designeren Gianni Versace. Han har tjent seg søkkrik etter å ha slått gjennom som designer hjemme i Milano i Italia. Versace var den første designeren som hadde alliert seg med musikkstjernene, og i hans vennekrets inngikk Sting, Eric Clapton, Elton John og Madonna.

Da Versace kjøpte det store huset Casa Casurina på Ocean

Gianni Versace føler seg ekstra opplagt og sier til samboeren Antonio at han stikker ut for å kjøpe avisen



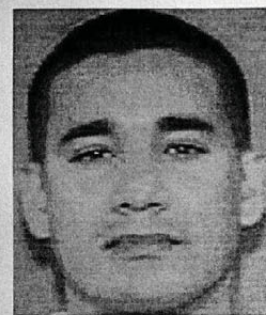
MANN MED MANGE ANSIKTER:
Andrew Cunanan visste å skifte utseende. Jakten på ham var intens, og da FBI til slutt fant ham, satte han en kule i eget hode.

JULY 15, 1997



WANTED BY THE FBI

Andrew Phillip Cunanan
Unlawful Flight to Avoid Prosecution - Murder



Race: White; Sex: Male; Height: 5'9" - 5'11"; Weight: 160-185 lbs.
Date of Birth: 8/31/69; Hair: Brown (short); Eyes: Brown; Wears glasses and/or contact lenses
CUNANAN, ANDREW PHILLIP
AND DANGEROUS
Please provide any information



– HAN BETYDDE ALT:

– Jeg har vokst opp i Miami, og vi hadde en tung periode på 80-tallet som verdens kokainhovedstad. Da Gianni Versace flyttet hit, åpnet moteverden øynene for Miami Beach. Det brakte med seg kunstnere og mote-designere. Miami ble en kulere by, og det var mye takket være Gianni.

Det sier Jolie Warsaw (bildet), bookingsjef på Avalon Hotel, 50 meter nedover Ocean Drive fra der Versace ble skutt på trappa.

– Det var en forferdelig dag. Jeg husker jeg sto bak disken på resepsjonen her da jeg hørte politihelikoptrene surre over stranda her. Vi fikk vite at Versace var skutt og drept, og folk ble livredde. Det gikk en våpenmann rundt og skjøt ned folk. Alle holdt seg innendørs, ingen turte å gå ut på gata. Det var et stort tap for Miami, sier Jolie, som fortsatt jobber på det samme hotellet.

Drive, Miami Beach i 1992, var det for å ha et sted han kunne slappe av. Gianni flyttet inn sammen med sin partner Antonio D'Amico – og han elsket Miami. Men ikke så høyt som Miami elsket Gianni Versace. Her kom det endelig en superkjendis som ikke valgte New York eller Hollywood. Versace var utvilsomt den største stjernen på Miamis himmel, han tilførte byen et sårt tiltrengt anstrøk av stil og klasse.

To tiår som «Americas gateway to the cocaine business» hadde ikke gjort byens rykte så mye godt. Da var det fint å kunne sole

seg i glansen av verdens mest berømte motedesigner.

Døden i morgensen

15. juli 1997 stiger solen opp i øst og farger Miami Beach oransje. Gianni Versace føler seg ekstra opplagt og sier til samboeren Antonio at han stikker ut for å kjøpe avisen. Vanligvis er dette butlerens jobb, men i dag vil Gianni gjerne gjøre det selv.

Ti minutter senere hører Antonio to skudd, rett utenfor huset. Han stormer ut og finner kjæresten liggende i en blodpøl på inngangstrappen. En mann løper

vekk fra stedet. Et vitne stormer etter, men klarer ikke ta igjen skytteren.

Andrew Cunanan har drept igjen, for femte gang. Han kommer seg unna og gjemmer seg på en husbåt i havnebassenget. Der leser han avisene som er fulle av stoff om kjendisdesignerens dramatiske død.

Saken slås opp over hele verden. Madonna hyrer inn dobbelt sett livvakter. Hun har alltid kjempet for de homofiles rettigheter, og hun kjente Versace godt. Det strømmer inn tips fra hele landet fra folk som mener de har

sett Cunanan. Men politiet i Miami fortsetter å lete lokalt.

Tips leder frem til en husbåt, og i det de nærmer seg båten høres et skudd. Andrew Cunanan har skutt seg selv. Med seg i døden tar han den mørke hemmeligheten – selve motivet for å drepe Gianni Versace.

Var designeren hele tiden målet for drapsraidet? Kjent de to hverandre på noen måte?

Var det misunnelse og sjalusi som drev taperen Cunanan til å drepe den homofile superkjendis Versace?

Svarene får vi aldri.



SOSS	↓	OMFANGS- RIK	↓	SNOS	OMTRENT	↓	SPRE	↓	HEVET	SLITEN	↓	PÅFUNN	↓
HJELPE		BADSTUE					FOR- VEKST					FARSOTT	
↳					PREFIKS					EDEL- STENEN			
										FOR- MÅLET			
FANTA- SERE						GREND					KANT		
						DIS- TRIKT					LOKKE- MAT		
1 →					→			→					
GJØDSEL	ODDE				ORDNE			ANTYDET					KVEGET
	ENERGI				ERT			HAUGER					BIFALL
↳				LEDER								FORTEGN- ELSE	
				MASKERE								HØYVANN	
STIGE		TRÅKK							BETALES		LØYPA		
		GAMMEL MYNT									BUE		
↳				PIPLET			VÆSKE						STINN AV GRYN
				BY I DANMARK			RIKE						
ITU	HULL I ISEN				GLATT					LEVENET			
	BÆRG				I HOPP- BÅKKEN					ILDFULL			

HAMP	↓	ANNER- LEDES	↓	TRASSIG	↓	LOFUGL				TOK			HISSIG
ETAT		UNNGÅS				FE				VINNER			SKIKK
↳				ANSE- ELSE			TRESLAG				EKKEL		
				NYE			HOVEN				ADV		
LØS IS						FAR		FOR- STAVELSE			SUGE		FART
SAFT						RIDEDYR		FINSK BY			FESTET		FOR- BAUSET
↳			AORTA							AGENT- BYRÅ		FREDS- SYMBOLET	
			ROSEVIN							STIRRE		NISSE	
DAGS DATO	SKAPES					RYKE		KAM					BEREGNE
	AKE					FERD- GELSVEI		DUNK					AULER
↳		PROTEIN					BILDE			DEKKE		TRALLE	
		FREM- DELES					ARME			BESITTE		KAST	
GARN				LIDEL- SEN				BETYN- NY			IDRETT		
				DYR				KUPERT			PENGE- LENS		
→				→				→		→			SPORTS- MENN
													FØRSTE MANN
	DELER					TRØNDER- KOMMUNE		MASSEN		SØK		PLAGG	
	AVLUKKE									PLØSET		KNURR	
↳				IRRE			TREKKE			LAPP			ELTE
2										DOKTOR- EN			REDSKAP



BE- HOLDER	TREKK- VOGN									BARM- HJERTIG			
↳	ORDET									MAKTES			
											VÆRELSE		
											BØNDE		
GREI		FRYKT								KUPP			ALDRI
		BLOMST								MUSIKK- SPILLER			
↳						SPISING						3,14159	
						SYNK						DAL- SIDEN	
KARET								SKRIFT- TYPE					PARTI
KLASSE								LYD					
↳							JØDISK						
BAKST										VAKLE			

PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLOMST

Søk på ord og ord i kryssord. Eventuelt med bokstaver du har i øye. KRYSSORD

Tilgjengelig i alle land i Norden og i alle land i Europa, samt i USA og Norge

Du kan også søke på ord som er i tillegg til de som er i kryssordet

Synonym til VÅRBLOMST i kryssord

41 treff

Søk



Send løsningen på SMS:
**Skriv GATE <løsningsgate1 +navn,
adresse, kontonr.> og send til 2205.**
Pris: 5,- pr melding.

3

TVMERKE

TRAVEL TID

BAR

FRÅDE

CASH

VISER GLEDE

NEDFOR

SKAMMER SEG

LITT

DU OG DU

LOKKET

STADIG

BORT

UTROP

ELTES

UEKTE

FORENE

NOTE

NAUT KOLLI-SJON

AKT

PLAGA

UTVEK-STENE

VELGE

JAMRE

REST

KIV

FARE

MØTE

HELLIN-GEN

UPÅVIR-KELIG

VEKSTER

LUTER

BÅREN

ANTALL

TERRENG

KASTE

DONORER

PYNT

FOR-STYRRET

BEKYM-RING

TUKTEN

BLOD-PRØVE

OPPFØRT

FAG

GRUS-RYGG

GIFT-PLANTE

BIDRO

GNAGER

UBRU-KELIG

JOMFRU-DOM

GRESK GUD

TORSKE-FISK

HUND

ANTAS

ET CETERA

LÆR-REMMEN

BRENNER

GÅTE-FULL

PART

EKTE

PUSTE-LYD

PRAT

FLAKSER

AVFALL

PRONO-MEN

BUKSE

HELLIG BOK

UENIG I

KONGE

FOR

VED

ALDRI

MAT

SPAR

LENGDE

ATTRAK-TIV

DAMPET

SJØ-RØVER

KLOKE

ADV

SØROVER

BIBELSK NAVN

SPARKE

VEKST

SPANN

LAND-SKAP

STRAND

KJEMPE

BAKS

HAUGENE

MONARKI

KARPE-FISK

SKRENS-ER

FLYDDE

FIBER

ES

I Her og Nås kjendiskryssord er det om å gjøre å komme frem til setningene i de gule gatene. Skriv dem inn i kupongen sammen med navnet og adressen din. Hver uke trekker vi ut en vinner som får 1000 kroner rett inn på konto!

Løsning på Her og Nå-kryssord uke 24

S

B

K

S

K

G

N

S

M

S

K

J

E

L

E

R

K

A

I

L

T

O

G

Ø

M

T

A

F

T

E

N

S

O

E

N

S

E

A

R

M

E

A

V

L

A

T

I

R

O

N

I

S

Y

T

E

R

F

I

K

K

F

U

L

L

T

R

E

F

F

E

R

I

L

A

K

E

I

G

G

I

N

S

K

I

L

U

E

R

L

O

O

P

M

O

E

N

E

A

R

A

E

D

L

E

I

K

V

E

N

R

E

E

L

T

T

E

R

T

E

A

N

E

N

E

T

T

K

N

E

R

I

R

D

R

O

K

Y

S

E

R

A

R

D

O

S

V

S

L

Y

N

G

N

E

V

E

G

R

A

N

T

R

E

L

E

T

A

P

I

S

K

E

R

E

L

G

K

A

L

V

Y

R

T

E

S

V

I

H

O

S

S

A

K

O

L

A

V

E

G

N

E

A

D

E

S

E

S

R

A

C

E

S

O

P

T

M

F

Æ

L

A

T

S

K

O

F

T

R

U

S

N

O

R

D

S

T

I

M

K

I

N

N

T

A

P

R

E

H

O

P

E

T

V

N

A

S

O

S

A

B

I

L

T

J

U

V

U

F

O

R

O

M

N

E

E

T

B

Y

B

R

O

E

N

I

T

T

E

T

P

O

R

T

N

E

R

P

A

I

A

S

E

R

O

M

G

A

N

G

S

S

Y

K

E

J

A

D

A

P

G

A

N

S

L

A

M

P

S

L

A

K

U

F

O

U

Ø

K

S

A

R

O

E

P

O

L

K

Ø

I

T

L

E

B

O

D

O

L

S

K

R

O

T

S

U

T

R

E

R

T

Y

K

K

M

O

E

N

U

R

E

N

Ø

L

H

U

S

S

A

K

S

A

L

O

K

A

P

E

R

B

R

Y

T

E

R

N

A

S

K

E

S

E

G

E

N

T

H

Y

S

J

E

R

L

A

N

G

S

O

M

O

S

P

E

G

O

E

T

N

U

R

K

A

N

S

P

O

R

E

S

E

R

T

E

E

S

A

U

F

L

O

F

A

G

E

R

L

I

M

E

D

M

A

K

T

A

A

G

A

T

E

N

I

E

R

E

N

I

M

E

N

S

E

R

G

O

I

N

D

E

R

I

L

D

E

N

E

U

A

N

T

E

N

D

A

S

N

E

K

K

E

R

T

E

K

H

A

S

E

O

N

N

I

S

S

E

D

R

E

T

T

E

T

N

E

E

S

H

E

T

E

R

E

R

I

N

N

O

D

Y

A

V

D

O

D

E

R

E

R

A

S

E

R

E

R

S

J

Ø

T

R

O

T

O

M

S

T

O

E

V

E

E

R

E

M

U

I

D

Y

L

L

K

A

R

E

T

Vinner av 1000 kroner:
Alf Tverbeekmo, Bjerkå

GATE 1:

GATE 2:

GATE 3:

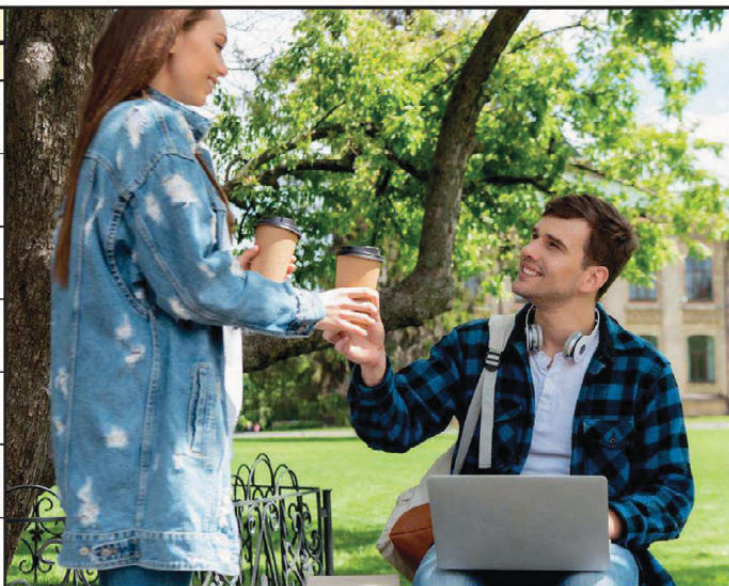
Navn:

Adresse:

Poststed:

Tlf:

Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 30», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 7 august.



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

HOLMER ↓	BLAND HOV- MODIGE ↓	MINE ↓	PERIO- DEN SVINGE ↓	DOVEN ↓	↓	GLI ↓	RØRE ↓	KJEDE- LIG ↓	RØD FISK NØRSK ELV ↓	DALER
USANN ↘				VILL GRØNN- SAK			DUFTEN ROGN			
PLANTE BESVÆR ↘		BRÅ APT				SØK PILL		ARTIGE MENNE- SKER		
		FUGL ØYI VEST			UFRED NORRØN GUD		TITTEL SJENE- RØS			LØGN- AKTIG
LENS ↘	EVENTYR- FIGUR SKVAL- DRE			LABB PERIO- DEN		VOKSE SVI		BYGG- VERK SPISE- STED		
	SMELTE PILLE		BYENE RENGJØ- RING				OGSÅ KALT BRETT			SPORTY
LIST FÅ ↘					FØR- SKRIFT HODEDEL				ARGON DELER	
			PRONO- MEN TENDERE			↓	LAGES HULMÅL		DØD SENT- RALT	
FUGL SVI ↘			LEVEN FYLLIK			DATA- MASKINEN FORLANG		LØPEREN ENHET		
		KJØRE ENER		BEGER FØLELSE			AFRI- KANSK BY FYRER			HAV- ØRNEN
FOLKE- DANS LENGSEL ↘			RADER DØGN- VILLHET				BY FISKE- PRODUKT		LEVNETS- MIDDEL GNAGD	
		SLØV SKLIS			KNA AVLET			BAK STANSET		DESSERT
STYKKER ↘	AGURK SKOGLØS			ROV- FUGLEN RAKELS SØNN				KRYR APPARAT		
		TA PYTT			TJERN DYRKER			VEKT- ENHET TYVERI	TALL BRYGGE	
FLOKK FRELSE ↘			SPILLET SAMLET				TRUKKET TONE- TRINN			DYR
				DATAFAG HÅNDLAG		DEL DYRENE			KJAS BLAN- DING	
SPILL ↘	LYSNET HOS				BØR TO		BAGER REN- GJØRE			
			UTSTYR					HUND STAS		
DIKTET				GUDSHUS			EDEL- STEN GEVIRER		TEVLING FISKER	
					DAMER MERKER ↘			GRUS EGNE		JORDEN
							KJERNE LURE			STEKE
						DÅRLIG HYL			FOTBALL- KLUBB ILD- STEDET	
					ORD- KLASSE	BEAR- BEIDE GRUPPE		OPPTRE SPØR		
					BEVRE ABER ↘				RØYS PLAS- SERING	
							VANT	LA		

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om syden



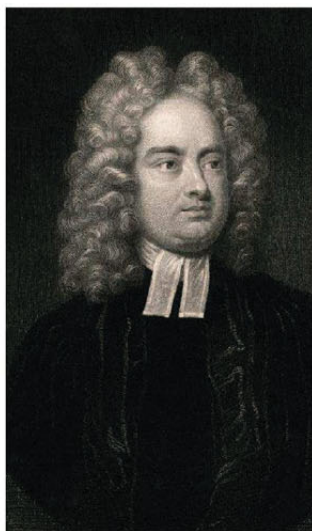
1. I hvilket land ligger badebyen Sharm el-Sheikh?
2. På hvilken øy ligger Agia Napa?
3. I hvilket land ligger Alanya?
4. På hvilken spansk øy ligger feriestedene Arguineguin og Playa del Inglés?
5. I hvilket land ved Svartehavet ligger turistbyen Sunny Beach?
6. Hvilken spansk øy er du kommet til om du er på Magaluf?
7. Hvilket koselig navn har den greske øya som er kjent for at Hippokrates ble født der?
8. Hvilket land befinner du deg om du er i Amalfikysten?
9. Og i hvilket land befinner du deg om du er ved Algarvekysten?
10. Hvilket land tilhører øyene Skopelos, Skiathos og Santorini?

10 om blått



1. Det greske flagget består av to farger; blått og ...?
2. Hva fikk lillebror å plukke blåbær i, i sangen «Blåbærturen» av Alf Prøysen?
3. Hvilken italiensk gruppe fikk en hit i 1999 med «Blue (Da Ba Dee)»?
4. Hvilken sjelden blåfarge stod Blaafarveværket for utvinningen av?
5. I hvilken delstat foregår handlingen i TV-serien «Pacific Blue»?
6. Hvilken fotballklubb går under kallenavnet De Blaa?
7. Og hvilken annen blå fotballklubb spiller hjemmekampene sine på Aker Stadion?
8. Hvilken Nidar-sjokolade har en blå ku til å reklamere for seg?
9. I hvilket land var Harald Blåtann konge?
10. Hvem sang «Jeg vil ha en blå ballong» i 1963?

10 begynner på Jo



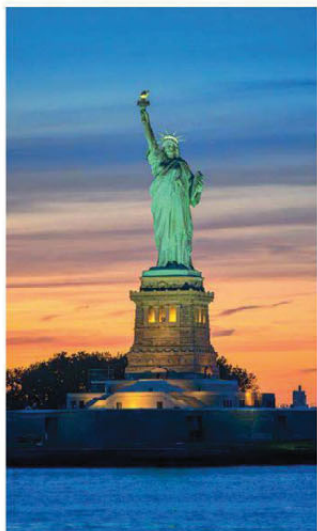
1. Han er vokalist i Di Derre?
2. Han mottok Nobels litteraturpris i 2023?
3. Han var Norges utenriksminister fra 2005 til 2012?
4. Han skrev romanen «Gullivers reiser» i 1726?
5. Han var Sovjetunionens diktator fra 1924 til 1953?
6. Han var Norges stortingspresident fra 1985 til 1993?
7. Han var kommentator for Melodi Grand Prix-sendingene fra 1994 til 2006?
8. Han sang «I'm Not Afraid to Move On» i Grand Prix i 2003?
9. Han er skiskytter som kom hjem med fire gullmedaljer etter OL i 2022?
10. Han var redaktør for Klassekampen, og skrev bl.a. «En sjøens helt»-serien?

10 om 1984



1. Hvilken gruppe fikk en hit med «Radio Ga Ga» i 1984?
2. Hvem ble valgt som president i USA i 1984?
3. Hva heter han fra Tønsberg som ble europamester i tungvektsboksing i 1984?
4. Hva het Bruce Springsteens store slager og berømte album som kom i 1984?
5. Hvem fikk en hit med «I Just Calles to Say I Love You» i 1984?
6. Hvilken nordmann ble arrestert på Fornebu, og siktet for spionasje til fordel for Sovjetunionen i 1984?
7. De 23. olympiske sommerleker fant sted i 1984. Hvor ble de avholdt?
8. Og de 14. olympiske vinterleker fant sted i 1984. Hvor?
9. Hvilken norsk forfatter utga romanen «Beatles» i 1984?
10. Hva het Åge Aleksandersens album som utkom i 1984, bl.a. med hiten «Lys og varme»?

10 lett blanding



1. Hva heter Frihetsgudinnen på engelsk?
2. Hva er Mark Zuckerberg kjent for?
3. Hva heter Postgirobyggets sommerlåt med teksten «Det var øl, berusende ord, det var sommer, det var sol»?
4. Hvem ble gift med Philip Mountbatten i 1947?
5. Hvilket dyr heter lynx på engelsk?
6. Hvordan skrives 30 som romertall?
7. Hva heter hjemmebanen til Bodø/Glimt?
8. Hva heter hovedstaden i Estland?
9. Hvilken gruppe står bak store sommerslagere som «Surfin' Safari» og «Surfin' USA»?
10. Hva var fornavnet til grunnleggeren av Ford?

10 junior-spørsmål



1. Hvilken smak har den røde delen på Lollipop: Jordbær eller bringebær?
2. Hvilken kjent brite var med på å utvikle softisen: Elton John, Margaret Thatcher eller Lord Byron?
3. Hvor lenge er en elefant gravid: Over ett år, over to år eller over tre år?
4. Kommer krokodillebarn fra: egg, rognposer eller fødes de på samme måte som oss?
5. Hvilke bilmerker har eller har hatt disse modellene i sortimentet Giulietta?
6. Hvilke bilmerker har eller har hatt disse modellene i sortimentet Cayenne?
7. Når sover piggsvinet? Om dagen eller om natten?
8. Blir piggsvin-babyer født med pigger på?
9. Hva gjør en poltergeist: Lager lyder, besøker kirkegårder eller viser seg for folk?
10. Fins det tasmanske djevler?

UKENS SUDOKU

SUDOKU-REGLER:

1. Hvert av kvadratene med 3x3 ruter må fylles med tallene fra 1 til 9.
2. Hver vannrett og hver loddrett linje må også inneholde alle tall fra 1 til 9.
3. Et tall skal ikke forekomme mer enn én gang per rad (vannrett og loddrett) eller kvadrat.

Lett SUDOKU

5		2		4				6
8	9				5		1	
				9	7	3	2	
	6					5	4	1
	8	7				9	3	
3	4	5					6	
	2	6	5	8				
	5		4				8	3
7				1		2		4

Middels SUDOKU



8		5		9		4		
			4			1	9	
			3			2	8	6
6	9	7						
		1				8		
						9	7	4
5	4	6			1			
	2	9			3			
		3		7		6		9

MER HJERNETRIM

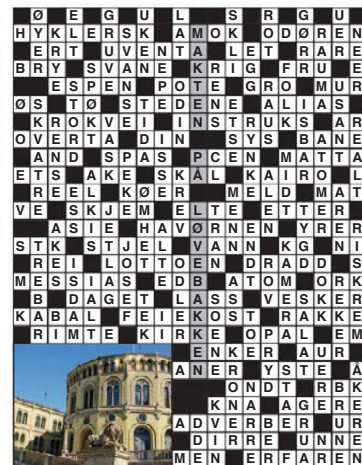
LETEKRYSS

Finn disse ordene i ordsuppa. De kan stå vannrett, loddrett, diagonalt eller baklengs.

CASHEW	KOKOS	PEANØTT
EIKENØTT	KUKUI	PEKAN
FILBERTNØTT	MACADAMIA	PINJEKJERNE
HASSELNØTT	MANDEL	PISTASJ
KASTANJE	PARANØTT	VALNØTT



LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

SYDEN

1. Egypt
2. Kypros
3. Tyrkia
4. Gran Canaria
5. Bulgaria
6. Mallorca
7. Kos
8. Italia
9. Portugal
10. Hellas

BLÅTT

1. Hvitt
2. Et lokk
3. Eiffel 65
4. Koboltblå
5. California
6. Stabæk
7. Molde
8. Stratos
9. Danmark
10. Arne Bendiksen

BEGYNNER PÅ JO

1. Jo Nesbø
2. Jon Fosse
3. Jonas Gahr Støre
4. Jonathan Swift
5. Josef Stalin
6. Jo Benkow
7. Jostein Pedersen
8. Jostein Hasselgård
9. Johannes Thingnes Bø
10. Jon Michelet

1984

1. Queen
2. Ronald Reagan
3. Steffen Tangstad
4. «Born in the USA»
5. Stevie Wonder
6. Arne Treholt
7. Los Angeles
8. Sarajevo
9. Lars Saabye Christensen
10. Åge Aleksandersen

LETT BLANDING

1. Statue of Liberty
2. Skaperen av Facebook
3. «Idyll»
4. Dronning Elisabeth II
5. Gaupe
6. XXX
7. Aspmyra
8. Tallinn
9. The Beach Boys
10. Henry

JUNIORSPØRSMÅL

1. Bringebær
2. Margaret Thatcher
3. Over ett år (Fra 18 og 26 måneder, avhengig av rasen)
4. De klekkes fra egg
5. Alfa Romeo
6. Porsche
7. Det sover om dagen og jakter på mat om natten
8. Ja, men er beskyttet
9. Lager lyder
10. Ja

LØSNINGER PÅ SUDOKU

LØSNING PÅ LETEKRYSS

5	7	2	3	4	1	8	9	6
8	9	3	2	6	5	4	1	7
6	1	4	8	9	7	3	2	5
2	6	9	7	3	8	5	4	1
1	8	7	6	5	4	9	3	2
3	4	5	1	2	9	7	6	8
4	2	6	5	8	3	1	7	9
9	5	1	4	7	2	6	8	3
7	3	8	9	1	6	2	5	4

LETT

8	6	5	1	9	2	4	3	7
3	7	2	4	6	8	1	9	5
9	1	4	3	5	7	2	8	6
6	9	7	8	2	4	3	5	1
4	5	1	7	3	9	8	6	2
2	3	8	5	1	6	9	7	4
5	4	6	9	8	1	7	2	3
7	2	9	6	4	3	5	1	8
1	8	3	2	7	5	6	4	9

MIDDELS



ANNONSE

Den store forskjellen er at jeg nå føler meg frisk og opplagt når jeg står opp.

Nå sover jeg som en drøm!

Borghild har et høyt energinivå som gjorde det vanskelig å oppnå den dype, gode søvnen, som er alfa omega for å restituere seg. Nå har hun fått naturlig hjelp til å komme inn et godt søvnmønster.

For noen år siden flyttet jeg og mannen min til Sør-Frankrike. Jeg har fortsatt en travel agenda, men arbeidsoppgavene er byttet ut med golf, bridge, maling og liknende aktiviteter.

Til tross for at jeg ikke lenger trengte å spekulere over arbeidsrelaterte oppgaver, fikk jeg problemer med å slappe av. Jeg ble liggende å tenke på alt mellom himmel og jord, og klarte ikke å falle i søvn.

Jeg fikk besøk av en god venn, og over lunsj fortalte jeg om søvnproblemene mine. Vi diskuterte viktigheten av god søvn for å fungere i hverdagen. Han anbefalte meg å prøve noen tabletter som han selv brukte for å

sove. Jeg startet neste dag, og det varte ikke lenge før jeg merket den samme positive effekten.

Nå sovner jeg så snart jeg legger fra meg boka på nattbordet. Jeg har prøvd flere liknende produkter gjennom årene, men det er først med Melissa Dream™ at jeg opplever at jeg virkelig kan slappe av og sove godt.

Det aktive livet kan fortsette. Den store forskjellen er at jeg nå føler meg frisk og opplagt når jeg står opp, og ikke minst trøtt om kvelden når jeg skal sove.

Melissa Dream™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du handler helsekost.



SLITER DU MED Å SOVNE?

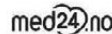
Melatonin Dream™ Gummies inneholder 1 mg melatonin. Melatonin bidrar til å redusere innsovningstiden. Den gunstige effekten oppnås ved å innta 1 mg melatonin før sengetid. I tillegg bidrar melatonin til å lindre subjektive følelser av jetlag.



Bestill hjem i dag!

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

**Kan også kjøpes der du
kjøper helsekost.**



Gjett året!

Hvilket år fant denne hendelsen sted?
Klarer du å gjette årstallet?

**SVEVER
PÅ EN SKY:**

Mira Craig viste tidlig at hun var en talentfull låtskriver og artist. Hun har stått bak en rekke kjente sanger, og en av dem, «Hold On Be Strong», gjorde det meget godt i Eurovision-finalen. Hvilket år fremførte Maria Haukaas Mittet den nevnte sangen?

Svar «Gjett året»: Maria Haukaas Mittet sang Mira Craigs låt «Hold On Be Strong» i Eurovision-finalen i 2008. Konkurransen gikk i Beograd og Norge ble nummer fem.

Finn 5 feil

Disse to bildene ser helt like ut, men på bildet til høyre er det 5 feil. Klarer du å finne dem?



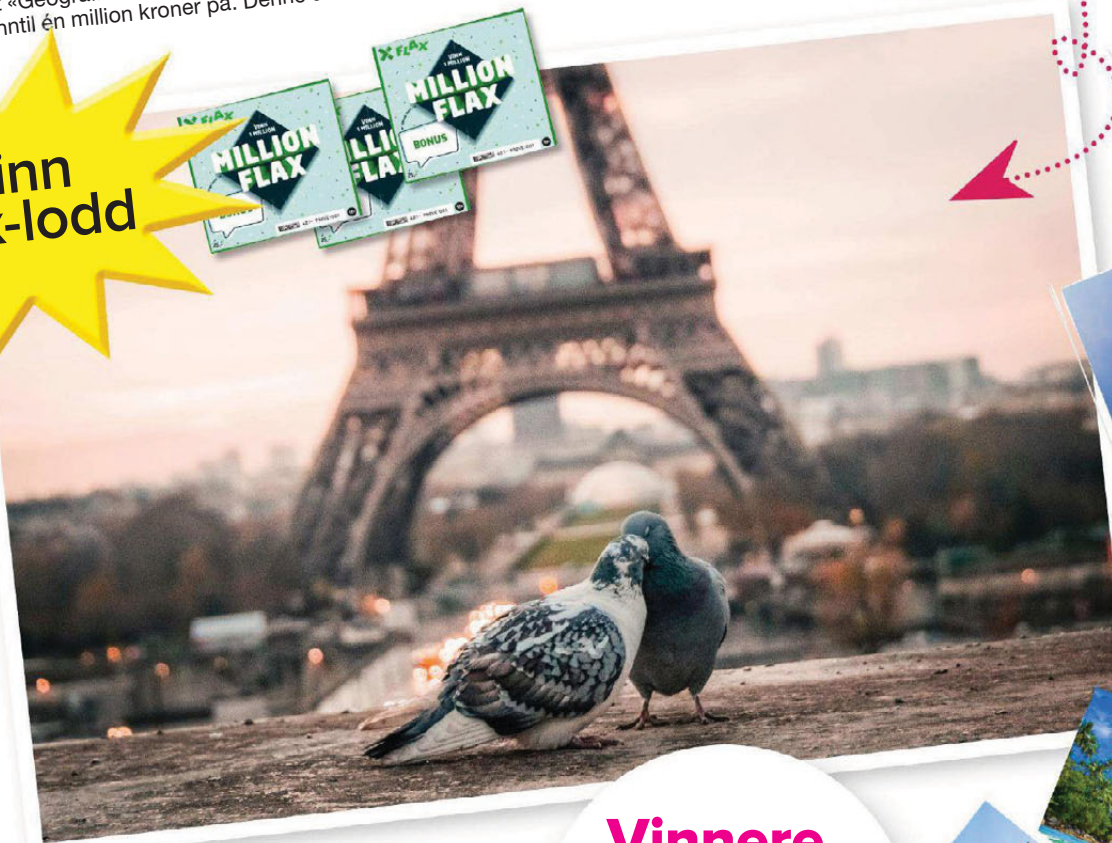
TEKST: ESPEN SØRBY
FOTO: MORTEN BENDIKSEN, GRY TRAAEN, VIBEKE MONTERO

Svar «Finn 5 feil»: 1) Flaskeåpner på hyllen bak er borte, 2) Ny farge på en av koppene som står på hyllen, 3) Sindre har en annen farge på buksen, 5) Kjøkken på armen til Erna er borte, 5) Sindres hånd på Ernass skulder er borte.

Hvor i verden er vi denne uken?

Hvor i verden er dette bildet fra? Send svaret på e-post til herogna.konkurranse@egmont.com. Du kan også sende det på SMS: Skriv GEOGRAFI <svaret ditt> og send SMS til 2205. Tjenesten koster kr 7,- per melding. Eller send et postkort til Her og Nå, 0441 Oslo. Merk kortet «Geografi». Har du riktig svar, blir du med i trekningen av tre Flax-lodd som du kan vinne inntil én million kroner på. Denne uken må vi ha svaret innen 2. august.

**Vinn
Flax-lodd**



A: Roma
B: Madrid
C: Paris



Vinnere

Vinnerne av
sommerens
konkurranser
presenteres
i uke 33.

Ukens vitser :-)

Lille Maja og moren er i badeland og har akkurat kommet ut av garderoben. Maja har aldri vært i badeland før, og hun ser seg storøyd om i hallen.

– Det er en sklie, sier moren og peker. – Og det er et bølgebasseng.

Så kommer de til boblebadet, som er fullt av folk. Plutselig bråstopper Maja, griper moren i armen og begynner å trekke henne med seg tilbake til garderoben.

– Hva gjør du, utbryter moren.

– Vi må dra herfra, hvisker Maja. – Se, de koker mennesker her!

Laila: – Hva er galt? Du ser helt utslitt ut!

Pia: – Jeg har hatt en veldig rar dag.

Laila: – Hva skjedde?

Pia: – Først plukket jeg opp en hatt full av småpenger som lå slengt foran en statue midt i Oslo sentrum. Og like etter hoppet statuen ned fra stolen den sto på og begynte å forfølge meg!

Ola: – Hvor har du gjort av bilen din?

Stian: – Den måtte jeg dessverre selge.

Ola: – Hvorfor det?

Stian: – Sånn at jeg skulle få penger til bensin.

Hvorfor svensken alltid holder seg langt unna grøftkantene? Fordi han er redd for de ville blomstene ...

Jens: – Kan jeg låne bilen din etterpå?

Moren: – Nei, den er for dyr.

Jens: – Jøss, jeg trodde den var for mennesker.

– Hvis jeg har syv appelsiner i den ene hånden, og syv i den andre hånden, spurte læreren. – Hva har jeg da?

– Store hender, lærer!



LADY IN RED:
Trude Drevland hadde fått spesialsydd kjole fra Cårejånni Enderud til Gullruten. Bergens tidligere ordfører nøy å være i festlig lag i sin kjære by.

I god form!

”Jeg ville skinne og synes, og det tror jeg at jeg har klart

FJONG FRØKEN:
Trude synes det er morsomt å pynte seg. Da er lite overlatt til tilfeldighetene. 77-åringen er glad for at det er flest hverdager i livet, men setter også pris på de store festdagene.





**PÅ
SCENEN:**
Trude hadde
æren av å dele ut
Gullruten-pris
sammen med komiker
og TV-profil Else
Kåss Furuseth.

Trude Drevland om å leve med kreft

Jeg vil vise at livet går videre

Trude Drevland får mye igjen for å være åpen om sin kreftdiagnose. Den tidligere politikerens synes det er rørende å kunne være til inspirasjon.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG
KRISTIANSEN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, MORTEN BEN-
DIKSEN, NTB, GRY TRAAEN**

– Det er rørende med all støtten jeg får fra mine følgere. Når jeg har mine tunge stunder, blir meldingene en boost, sier Trude Drevland (77).

For ett år siden ble den tidligere politikerens diagnostisert med

blærekreft. Hun skjønte raskt at det riktige for henne var å være åpen om sykdommen.

– Dette livet er for kort til å ikke være ærlig overfor omgivelsene, men også det å ta inn over seg at folk bryr seg. At jeg av og til kan være med på å løfte andre, ingenting er bedre enn det, sier Trude og utdyper:

– Jeg har vært så offentlig, og jeg kan ikke være noen andre enn

Trude. Jeg vil vise at livet går videre. Fyll deg selv med positiv energi!

Takknemlig

Den tidligere ordføreren i Bergen ler litt når hun blir spurt om å være til inspirasjon for andre.

– Det er rart, egentlig. Jeg er 77 år og syk, men kan være til inspirasjon for andre. Jeg vil dele de litt tyngre sidene av livet også. Det finnes ikke det livet som bare er positivt. Da er det ikke et liv.

Trude ble først operert i oktober og deretter i februar på grunn av tilbakefall. Hun går nå jevnlig til blæreskylning med BCG (Ba-

cillus Calmette-Guerin) på Haukeland sykehus. Hun er full av lovord når det kommer til helsepersonellet.

– Jeg kan være den jeg er, fordi jeg er i et miljø som vet hva de holder på med, og som på en fantastisk måte ivaretar deg som enkeltperson. Det føles trygt, og jeg stoler på de beskjedene jeg får om min helse. De gjør det mulig å leve et normalt liv på utsiden av sykehuset.

– Hvordan er formen din nå?

– Jeg føler meg privilegert som kan leve et så å si normalt liv. Det er dager som er mindre behagelige, men stort sett gjør jeg som



BERGENSPATRIOT: Trude elsker Bergen, og til tross for at hun opprinnelig er fra Melbu i Nordland, har vestlandsbyen blitt hennes hjemby.

” Det er dager som er mindre behagelige, men stort sett gjør jeg som jeg vil ”

ENGASJERT KVINNE: Dette bildet ble tatt da Trude var på talerstolen under Høyres landsmøte i 2009.

jeg vil. Det eneste jeg ikke liker, er at jeg må si nei til ting jeg har lyst til på grunn av sykdommen.

Trude understreker at hun ikke kommer til å dø av kreften, men med den.

Spesialdesignet kjole

Hvert år i mai arrangeres Gullruten i Bergen. Trude har vært fast gjest i en årrekke, og på TV-bransjens store festdag glødet hun i en lekker spesialdesignet rød kjo-

le fra stylist og designer Cårejånni Enderud.

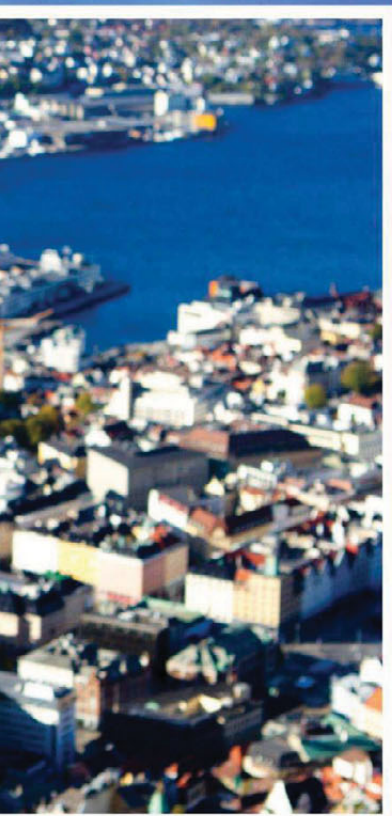
Kun to dager før hun sto på løperen foran fotografene, var hun på en ny sjekk. Nå gjenstår det bare å vente for å høre videre forløp.

– Jeg hadde bestemt meg for å dra hit uansett. Jeg ville skinne og synes, og det tror jeg at jeg har klart, sier 77-åringen og smiler bredt.

– Det er heldigvis flest hverdager i livet, men det er deilig med de store dagene også.

I GODT SELSKAP: Her er Trude sammen med daværende prins Charles da han besøkte Bergen i 2012. Da var Trude ordfører i byen. Nå er han konge av Storbritannia.





**FIKK
KREFTDIAGNOSE:**

Trude forteller at det gikk et støkk gjennom henne da hun fikk kreftdiagnosen. Til tross for sykdommen, lever hun et godt liv. 77-åringen er veldig glad for at hun blir så godt behandlet på Haukeland sykehus.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Finn din drømmereise



Pris per
person fra
16 450,-

8-dager: Avreise 12. og 19. oktober 2024

Nyt livet ved Gardasjøen

Opplev stemningen i de sjarmerende landsbyene, bli bergtatt av Dolomittene og vær med på vinsmaking!

En klassisk reise til den legendariske innsjøen Lago Di Garda, også kalt Gardasjøen, er det du trenger nå! Gardasjøen er et av Italias mest populære områder, kjent for fantastisk natur, rik kultur, fin arkitektur og deilig mat og drikke.

På denne herlige gruppereisen skal vi besøke sjarmerende landsbyer, vakre strender og koselige vingårder. Her skal vi kose oss i et landskap bestående av olivenlun-

der, sitrushager og vinranker, og vi skal også utforske de berømte fjellområdene kjent som Dolomittene – med sine dramatiske topper er dette en helt fantastisk naturopplevelse! På denne reisen skal vi nyte livet i et mildt og solrikt område.

En dyktig og hyggelig reiseleder er med på hele programmet. Alle opplevelser og de fleste måltider er inkludert i prisen, slik at du bare kan senke skuldrene og nyte oppholdet. Bli med, da vel!



ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly t/r Oslo-Milano
- Hotell i 7 netter
- Frokost på hotellet hver dag
- Tre retters middag 7 kvelder
- Transport og utflukter som nevnt
- Skandinavisktalende reiseleder under hele oppholdet
- Alle skatter og avgifter

Fra 16 450,- per person i dobbeltrom.

STORY TRAVEL

**Bli med i
reiseklubben**

Vinn reisegavekort verdt 3000,-

Meld deg inn i reiseklubben og få de beste tilbudene først.
Vinner av reisegavekort à 3000,- trekkes hver måned!

Send sms «reise» til 2205.

blant våre flotte tematurer til Italia!



Pris per
person fra
19 450,-

8-dager: Avreise 18. oktober 2024

Herlig ferie på Amalfikysten

Bli med på oppdagelsesferd langs området som har fått kallenavnet «den guddommelige kysten».

Det er byen Amalfi som har gitt navn til denne fantastiske kyststrekningen, som også kalles «den guddommelige kysten».

Den lille, idylliske fiskerbyen er områdets kulturelle sentrum, den klynger seg til klippene over Middelhavet, og har smale gater og smug det er perfekt å gå på oppdagelsesferd i.

Frodig middelhavsvegetasjon og velduftende sitronplantasjer avløser hverandre,

før de møter de steile klippene som faller loddrett ned i havet. Koselige, små byer speiler seg i det vakre vannet nedenfor, og langs hele kysten ligger elegante villaer og flotte hager. Det er så mye fint å se og oppleve her, og det er med andre ord ikke uten grunn at Amalfikysten er et foretrukket feriemål blant veldig mange reiselystne.

Reisen ledes av en dyktig skandinavisktalende reiseleder, med god peilg på området. Håper du vil bli med!



FORBEHOLD OM TRYKFEIL OG ENDRINGER I DATO ELLER PRIS.

ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly t/r Oslo-Napoli
- Hotell i 7 netter
- Frokost hver morgen
- Transport og utflukter som nevnt i program
- Skandinavisktalende guide og reiseleder under oppholdet
- Alle skatter og avgifter

Pris per person i dobbeltrom fra 19 450,-

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

STORY TRAVEL

www.storytravel.no



**Ferdig
på videre-
gående!**



**STILIG
TRONARVING:**
Bildebladet skriver
at kronprins Christian
er opptatt av klær, og at
Prada-skjorten han hadde
på seg på eksamen kostet
11 600 danske kroner, noe
som tilsvarer om lag
17 500 norske
kroner.



HOS FARMOR: Etter den lille seremonien på gymnaset, tok Christian turen til dronning Margrethe på Fredensborg slott.

Kongehuseksperter i Danmark tror kronprins Christian velger å starte voksenlivet som soldat i Forsvaret, men først skal han ut og se verden.

Både pappa kong Frederik (56), mamma dronning Mary (52) og søsknene prinsesse Isabella (17), prinsesse Josephine (13) og prins Vincent (13) var til stede da kronprins Christian (18) hadde siste eksamen ved Oldrup gymnasium, og dermed er ferdig med videregående skole.

Farmor dronning Margrethe (84) var ikke til stede, men ifølge det danske kongehuset besøkte han henne senere på dagen.

Glad og fornøyd

Kronprinsen ønsket ikke å avsløre karakteren han fikk på sin siste eksamen da han møtte pressen, men den ble likevel avslørt: Da han tok av seg «studenthatten»,

kunne man skimte tallet 10 inni, rapporterte danske medier. Den beste karakteren er 12.

– Jeg er veldig glad og tilfreds. Det er godt å bli student. Jeg skal feire og nyte sommeren med familie, sa han til mediene.

– Det ville vært rart å ikke være stolt i dag. Han har hatt tre fine år som «gymnasgutt», og nå står resultatet her stolt og flott, kommenterte kong Frederik.

Hemmelighetsfull

Tronarvingen ville ikke røpe hva som nå venter ham.

– Først skal jeg nok ut og se verden, sa kronprins Christian.

– Planene er i ferd med å komme på plass, og det er noen

spennende år i vente, sa en hemmelighetsfull dronning Mary.

Selv om kronprinsens vei videre ikke er kjent i skrivende stund, tipper danske kongehuseksperter at han starter i Forsvaret, og dermed følger i fotsporene til sin norske venn prinsesse Ingrid Alexandra. Hun avtjener nå førstegangstjenesten i Skjold leir i Brigade Nord.

Blir soldat

Noe av bakgrunnen for tipsene er nok at kronprinsen i TV-dokumentaren «Prins Christian – En kongelig reise» fortalte at han gleder seg til å bli vernepliktig.

Kongehuseksperter Lars Hovbakke Sørensen er blant dem som tror Christian vil følge i farens fotspor, og at han blir soldat med det aller første.

Kong Frederik begynte i sin tid på sin militære utdanning ved

Den Kongelige Livgarde tilbake i 1996.

– Han skal uten tvil i forsvaret og avtjene verneplikt, og det er det opplagte å gjøre nå først, sier Hovbakke Sørensen til danske TV 2.

Står mer fritt

Han påpeker samtidig at kronprinsen står mer fritt til å velge enn sin far.

– Kronprins Christian står friere enn tidligere generasjoner, fordi det har kommet flere spesialiseringer siden den gang. Han kan studere økonomi, statsvitenskap eller noe annet, sier Hovbakke Sørensen. Kongehuseksperter holder også døren åpen for at kronprinsen pakker kofferten og studerer utenlands.

TEKST: ROGER ØVERSVEN
FOTO: KONGEHUSET.DK, NTB



FAMILIEKJÆR: Kronprins Frederik satte stor pris på at hele familien var med og feiret ham. Vincent, mamma Mary, pappa Frederik, Isabella og Josephine poserer stolt ved hans side.

FIKK KOS AV MAMMA: Kronprins Christian fikk en god gratulasjonsklem av sin mor dronning Mary etter å ha avlagt sin eksamen.

**Kronprins Christian er «russ»
– fikk klem av mamma Mary**

Nå skal jeg ut
og se verden

Friidrettsstjernen Amalie Iuel
om å være borte fra sønnen Storm

Det er tøft å ta avskjed

GOD STØTTE: Amalie lar som kjent ikke en fødsel stoppe henne fra å satse videre på friidretten, men det ville vært umulig uten støtten fra forloveden Aksel Lund Svindal. Her er hele familien samlet: Storm, Amalie, hunden Molly og Aksel.

Klar for
OL

Amalie Iuel konkurrerte internasjonalt bare syv måneder etter fødselen, men det koster å være på reise. – Jeg savner sønnen min fælt, sier hun til Her og Nå.

TEKST: **JOAN KRISTIN HAMMEREN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, NTB, INSTAGRAM, ASTRID WALLER**

– Hvordan det er å konkurrere når man har en liten hjemme?! Er du gæren, det kan jeg fortelle at ikke er bare enkelt, sier hekkeløperen Amalie Iuel (30) og ler før hun fortsetter:

– Jeg kjenner at jeg har dårlig samvittighet overfor Storm, men jeg vet at han er i de beste hender hjemme med pappaen sin. Han har det strålende og tipp-topp sammen med ham. Jeg tror nok det er verre

for meg som mor enn for Storm, men jeg savner ham fælt. Det er tøft å ta avskjed når jeg drar, men veldig koselig å komme hjem igjen. Og gjen-synsgleden er alltid stor, sier Amalie og smiler varmt.

Enorm støtte

Vi møtte friidrettsesset på «Jordbærfesten» i forbindelse med Bislett Games. I fjor var hun konferansier og høygravid under samme arrangement, men i år var hun tilbake som utøver. Kanskje er det derfor hun ser så glad ut. Ikke bare er hun på hjemmebane, men sønnen og forloveden,

den tidligere alpinisten Aksel Lund Svindal (41), er innenfor rekkevidde.

Når Amalie er på konkurranser og trening, er det naturlig at Aksel tar seg av hverdagslivet hjemme.

– Aksel har vært toppidrettsutøver selv. Han vet han hva det går i og hva slags prioriteringer man må gjøre. Han har vært en enorm støtte for meg i denne perioden. Det betyr mye, og det har fungert skikkelig bra. Jeg setter veldig pris på at vi klarer å samarbeide så godt, forteller 30-åringen åpenhertig.

Nå ser hun frem mot OL. Hun ble først kvalifisert som en av deltager-



A large photograph of a woman with long brown hair, wearing a shimmering gold and blue patterned long-sleeved top and blue jeans, holding a baby high in the air with both hands. The baby is wearing a green knit outfit and a green beanie. The woman is looking up at the baby with a joyful expression. The background is a bright, sunny outdoor setting with a body of water and a clear sky.

BARNEKJÆR:
– Jeg er kjempeglad
for at vi har fått Storm.
Nå er vi gang, så får vi se
hvor mange barn vi får til
slutt, sier Amalie Iuel som
drømmer om fem barn
og minibuss.

A circular inset photograph of the same woman, Amalie Iuel, smiling broadly at the camera. She is holding a small glass bowl of dessert with a spoon in her right hand. She is wearing a white t-shirt with a black Puma logo and a red 'EXTRA' patch. The background is a green, leafy outdoor setting.

OPTIMIST:
Her og Nå møtte
den alltid blide og
imøtekommende Ama-
lie på den tradisjonelle
«Jordbærfesten» i for-
bindelse med Bislett
Games.



IMPONERT:
Amalie er stolt
over hvor raskt hun har
kommet i form til tross for
en tøff graviditet og kei-
sersnitt da sønnen Storm
kom til verden. Samboer
Aksel Lund Svindal
er ikke mindre
imponert.

*”Jeg vet at Storm
er i de beste hender
hjemme med pappaen sin*



TØFT EM:
Her er Amalie
under EM i Roma i
juni. Da kvalifiserte
hun seg dessverre
ikke til finalen.

ne på det norske stafettlaget på 4 x 400 meter flatt som gjorde det meget godt blant annet i stafett-VM.

Men den store drømmen var å kvalifisere seg i favorittgrenen 400 meter hekk. I sommerens EM måtte Amalie gi tapt i semifinalen, men løp likevel inn til en tangering av sin egen årsbeste. Selv om hun ikke klarte OL-kravet, fikk hun OL-billett basert på sin gode ranking.

– OL har vært målet hele veien. Jeg har satt et ganske hårete mål for meg selv etter fødselen. I svangerskapet var jeg innstilt på at jeg skulle komme tilbake, men jeg visste at det ville bli en lang vei etter et keisersnitt.

Storm i Paris?

Kun syv og en halv måned etter fødselen løp hun inn til seier i comeback-løpet sitt i Nairobi i

Kenya, bare fire hundredeler bak OL-kravet.

– Jeg vil egentlig si at det har gått bedre enn forventet, og jeg tror ansiktsuttrykket mitt da jeg krysset målstreken i Kenya snakket for seg selv. Jeg var tydelig overrasket over tiden. Det var moro – jeg er veldig imponert over hva kvinnekroppen er kapabel til, sier Amalie, som altså greide det mange trodde ikke skulle være mulig.

Nå er spørsmålet hvor stor heilsgjengen på tribunen blir. Hun er usikker på om sønnen blir med til Paris.

– Vi må se litt på hva som er best for Storm. Vi har snakket om at det kunne vært moro å få til et eller annet, om så det er bare én eller to dager. Men det blir nok ingen lange dager på en tribune for ham.



MISTET EKTEMANNEN: I mai ble det kjent at Christina Schollins ektemann og Pernilla Wahlgrens far, Hans Wahlgren hadde gått bort.

Christina Schollins drastiske valg etter ektemannens bortgang

Selger drømmehuset i Spania

I over 24 nØt Christina Schollin og ektemannen Hans Wahlgren varme dager i «Casa Angel» i Nerja, Spania. Nå må enken selge sitt elskede feriehus.

TEKST: **REBEKKA ØSTBY**
FOTO: **NTB**

– Dette har vært vårt andre hjem i 24 år, men nå er det på tide at noen andre får nyte av sol og varme i fantastiske Nerja, skriver Christina Schollin (86) på sin Instagram-side.

Meldingen ble lagt ut ikke lenge etter at hun mistet sin kjære ektemann Hans Wahlgren (86) etter kort tids kreftsykdom.

Forsøkt solgt tidligere

Det 92 kvadratmeter store rekkehuset består av tre soverom og to bad og på meglerens hjemmeside har

eiendommen en takst på 349 000 Euro, som tilsvarer omtrent 4 millioner norske kroner.

Svenske Aftonbladet skriver at Christina og ektemannen forsøkte å selge huset i fjor etter at hun hadde falt i trappen i Spania og brukket benet på tre steder og ikke lenger kunne gå i trapper. Planen da var å bytte ut rekkehuset med en leilighet på ett plan, men de endret mening i siste sekund.

– Gudskjelov gikk det aldri så langt at vi tok hverandre i hendene og overførte penger. Vi rakk å stoppe salget, sa Schollin til Aftonbladet den gang.

En dØr lukkes

Men nå stenges altså døren til «Casa Angel» for godt for Christina, men vi tipper det ikke betyr at hun har reist til Spania for siste gang.

Datteren Pernilla Wahlgren har nemlig den vakre villaen «Casa piña» i Marbella, og dette sa Christina da kjøpet var et faktum i 2022:

Nei?! Nei?! Pernilla! Gud, jeg blir helt ... nå får jeg fryssninger over hele kroppen. Jeg lover deg. Nå begynner jeg å gråte. Jeg blir så utrolig lykkelig, jeg blir så skikkelig lykkelig altså. Det er akkurat sånn jeg skulle ønske at du har det, og at jeg kan få komme dit av og til.



SITT ANDRE HJEM: Etter 24 år i Nerja selger den svenske skuespilleren «Casa Angel».





Svikter hukommelsen?

Hjernen er avhengig av riktig næring for å fungere på best mulig måte. Dette er noe av det du kan føre hjernen din med.

L-SERIN

Aminosyren L-serin finnes naturlig i kroppen, men den finnes også i en del nøtter, kjøtt og fisk. Kroppen er avhengig av L-serin for å kunne fungere optimalt og for å kunne opprettholde viktige funksjoner i hjernen og sentralnervesystemet.

1

2

ANTIOKSIDANTER

Granatepler inneholder masse antioksidanter, det samme gjør urten Ashwagandha. Antioksidanter kan hjelpe kroppen å håndtere stress, gi mer overskudd og bidra til økt balanse.



BACOPA

Er en liten krypende vannplante, som kan brukes for å styrke både kroppen og sinnet. Bacopa inneholder substanser kalt bacosider, som kan virke fremmende på hukommelse og mentale funksjoner relatert til hukommelse.

3

B-VITAMINER

Egg, melk og fisk, men også grønnsaker og brød, inneholder næringstoffet Kolin. Kolin er et B-vitamin som både hjernen og nervesystemet trenger for blant annet å hjelpe med hukommelse, regulere humøret og kontrollere muskler.

4

MELKESYREBAKTERIER

Melkesyrebakterier er gode bakterier som kan bidra til å opprettholde en normal fordøyelse og en balansert tarmflora. Nyere forskning viser til viktigheten av hva vi spiser, sammenhengen mellom hjernen og tarmsystemet.

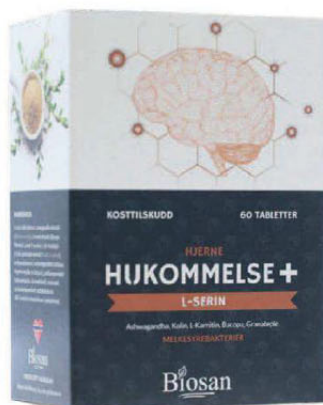
5

FOSFATIDYLSERIN

Fosfatidylserin er et naturlig fosfolipid og en viktig bestanddel i celledmembranen til hjernen, hjerte, lever og muskler. Flere vitenskapelige studier indikerer at Fosfatidylserin nivåene ofte synker med alderen, og det samme gjør hukommelse, læring og oppmerksomhet. De viktigste kildene til Fosfatidylserin er proteinrik mat.

6

KOSTTILSKUDD FOR ØKT YTELSE OG HUKOMMELSE



HUKOMMELSE+ er et nytt og banebrytende produkt med hele 13 utvalgte ingredienser utviklet for en optimal kognitiv funksjon av hjernen; Riktig næring til hjernen - gir økt konsentrasjon og ytelse! Inneholder ingredienser som L-serin, Acetyl L-Carnitin, Kolin, Fosfatidylserin, Bacopa, Ashwagandha, Granateple, Melkesyrebakterier, samt D-vitamin og utvalgte B-vitaminer for nervesystemet.

Spesialtilbud:

HUKOMMELSE+

Kun kr 149,-

+ porto kr 49.

Få mer informasjon og kjøp produktet på www.biosan.no



NYBAKTE FORELDRE:
Dette bildet publiserte
paret på Instagram rett
etter at de ble en familie
på tre.

LYKKELIGE: Jakob og Elisabeth Asserson
Ingebrigtsen er blitt foreldre for første gang.
Her fra Bislett Games i 2023.

Elisabeth Asserson Ingebrigtsen og Jakob Asserson Ingebrigtsen har fått sitt første barn. Barnet skal hete Filipa.

I februar bekreftet Elisabeth Asserson Ingebrigtsen (24) og løpeeset Jakob Ingebrigtsen (23) at de ventet sitt første barn sammen.

– Å dele en slik nyhet er vel noe av det hyggeligste man kan gjøre. Vi er veldig lykkelige og gleder oss masse til det som kommer, sa Jakob i en pressemelding.

Tirsdag 25. juni var ventetiden over, og paret ble foreldre for første gang.

– Endelig er du her, skriver mamma Elisabeth på Instagram.

Dette betyr navnet

Datteren har fått navnet Filipa.

Ifølge babyverden.no er Filipa et gresk navn og en kvinnelig variant av Filip. Det ble til av Filo, som betyr venn, og av ippos, som betyr hest. Det betyr altså hestens venn.

Det er til sammen 1041 personer som har dette navnet, og det var mest populært i 2022.

Giftet seg i fjor

Jakob og Elisabeth giftet seg i Bragenes kirke i Drammen 23. september i fjor, etter å ha vært kjærester siden de var 16 år gamle.

Da valgte de å kombinere hverandres etternavn, og på Instagrams historiefunksjon forklarte hun hvorfor:

«Det blir Asserson Ingebrigtsen i dette hjemmet. Jeg synes det er noe fint med å hete det samme, og at barna heter det samme som oss. En liten, egen familie i en ellers stor familie», skriver Nettavisen.

**Stolte
foreldre**

**Løpekongen Jakob og
kona Elisabeth fikk en datter**

Dette betyr barnets navn

TEKST: MAREN MOLID
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, INSTAGRAM

Fåes kun i
Apotek



Enzymserie som bistår fordøyelsen

Sensitiv mage?

Vår GO-serie bistår i fordøyelsen av blant annet laktoseprodukter, gluten, fiber og proteiner.

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



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



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



Multi GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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

TØFF TID:
Lionel Richie har
opplevd stor suksess
som artist, men har
hatt problemer på
familiefronten.

75 år!

**Lionel Ritchie ble utsatt for
utroskap og hadde store familieproblemer**

Havnet i en dyp DEPRESJON



POPULÆR:
Lionel har vært dommer i «American Idol» i en årrekke.

Lionel Ritchie smeltet manges hjerter med sangen «Hallo» på 80-tallet, men privat har artistlegenden hatt det svært tøft.

Nylig fylte Lionel Richie 75 år. Han kan se tilbake på et liv fylt med musikalsk suksess, men også personlige prøvelser som har formet ham som menneske og far.

Lionels største utfordringer har ikke vært på scenen, men hjemme, hvor han har kjempet for å være en støttende far for sine tre barn.

Mistet faren

Lionels liv tok en tøff vending i 1990 da han mistet sin far, Lionel Richie Sr., som han betraktet som sin store helt. Først fire år inn i sorgen gikk det opp for ham at det var hans egne barn som skulle hjelpe ham gjennom det.

– Jeg hadde en dyp depresjon, men da Miles kom til verden, og Nicole allerede var der, innså jeg at jeg hadde to mennesker som så opp til meg som familiens overhode, har artisten fortalt til ITV.

Men det å være far har ikke vært uten utfordringer. Lionel har ofte snakket om de vanskelighetene som fulgte med datteren Nicole (42) offentlige kamp mot narkotikamisbruk og lovovertridelser.

– Å overleve Nicoles opp- og nedturer har vært en sann prøvelse, og det har til tider nesten tatt livet av meg, fortalte Lionel.

Støttet datteren

Likevel har han alltid stått fast ved datterens side, og hans ubetingede støtte har vært en viktig del av hennes rehabilitering. Det var også han som hjalp henne med avvenning da hun – etter tre opphold i fengsel og fem alvorlige bilulykker – endelig ba om hjelp.

– Nicole var faktisk en gave fra himmelen, og vi har et helt spesielt bånd, sa Lionel, som ikke er biologisk far til Nicole. Han valgte nemlig å adoptere henne sammen med sin tidligere kone Brenda Harvey da hun var ni

år gammel, fordi hennes biologiske foreldre ikke kunne ta seg av henne.

Mer problemer

Foruten Nicole er Richie biologisk far til Miles (30) og Sofia (25) som han har med eks-konen Diane Alexander.

Også sønnen har gitt superstjernen hodebry og bekymringer opp gjennom årene. Verst var det da Miles i 2018 måtte ha hjelp fra faren etter å ha blitt arrestert på en flyplass i London etter å ha slått en ansatt og truet med at han hadde en bombe i vesken sin. Alt sammen angivelig fordi han var sint over at han ikke rakk sitt fly.

Selv om Lionel Richie flere ganger har måttet kjempe tøffe kamper med og for sine barn, har han klart å bevare et nært forhold til dem, og i dag har de alle kommet seg godt videre. Nicole har blitt en suksessfull forretningskvinne, mens Miles og Sofia arbeider som modeller.

– Jeg er ekstremt stolt av mine barn, fastslår Lionel.



FAMILIEKJÆR:
Her er Lionel
sammen med barna
Nicole, Sofia og Mi-
les i 2018.



POPULÆR:
Lionel var vokalist
i det populære ban-
det Commodores
(1974–1982).

VISSTE DU AT ...

... Lionel strevde med halsproblemer og ble operert fire ganger på fire år, før han fikk beskjed av en lege om at han måtte avslutte sangkarrieren? Han oppsøkte deretter en holistisk lege som sa at problemet rett og slett var sure oppstøt forårsaket av maten Lionel spiste før han gikk til sengs. Artisten la om kostholdet og har nå ingen problemer.

... Lionel spilte tennis på høyt nivå som ung, og hvis han ikke kunne leve av sporten, hadde han en drøm om å bli prest. Som kjent var det til slutt musikken som vant.



**GODE
VENNER:**
Lionel var kompis
med Michael Jackson
og tok det svært tungt
da Michael døde un-
der dramatiske om-
stendigheter.



Tatt på fersken

Selv om det er 30 år siden Lionel Richie ble skilt fra sin første kone Brenda Harvey, er det nok mange som ikke som har glemt det dramatiske bruddet.

Artistens ungdomskjæreste tok ham nemlig på fersk gjerning en natt han ellers trodde at han i all hemmelighet besøkte sin elskerinne Diana Alexander. Det ble en høylytt affære som involverte mer enn knuste hjerter – for Harvey gikk ifølge naboene helt amok. Hun slo og sparket, ropte, knuste glass og ødela møbler.

Politiet ble tilkalt, og Harvey ble arrestert og siktet for flere forseelser, inkludert mistanke om legemsbeskadigelse, å ha motsatt seg arrest, hærverk og forstyrrelse av den offentlige orden. Hun ble løslatt mot en kausjon på 5.000 dollar.

Paret ble deretter raskt skilt, og Lionel fortsatte forholdet med Diana Alexander, som han var gift med fra 1995–2004.

Det er først nylig at Lionel Richie igjen er på talefot med Brenda, som han var gift med i 18 år.

Det har ellers vært en iskald front mellom de to som ikke engang kunne snakke sammen når det gjaldt deres felles datter Nicole.

Dette har imidlertid endret seg nå, og de siste par årene har familien feiret morsdag sammen.

DRAMATISK:
Brenda Harvey tok
Lionel på fersken i
være utro. Det er først
de siste årene at de er
kommet på talefot
igjen.



**OSLO
TINGRETT:**
Line gikk til privat
søksmål mot sin ar-
beidsgiver NRK og krevde
erstatning for endring i ar-
beidsoppgaver etter at hun
ble fjernet fra skjermen
mot slutten av 2019.
Saken endte
i forlik.



«SPILLET»: Line stakk av med seieren i vårens store TV-snakkis. Hun dukket opp på «Gullruten»-løperen sammen med reality-kollegene Anette Hoff, Steffen Eriksen og Victoria Skau.

Line Andersen har lagt NRK-bråket bak seg

Vil ta master i konfliktmegling

**Line Andersen ønsker å bidra til bedre konflikt-
håndtering på arbeidsplasser. Nå er den erfarne
programlederen tatt opp på et høytstående
masterstudium i nettopp konfliktmegling.**

TEKST: **HEGE EKLUND TØRRESDAL**
FOTO: **MORTEN BENDIKSEN, NTB**

– Jeg var her for fem år siden som programleder, og trodde aldri jeg skulle komme tilbake. Jeg føler en stolthet over at jeg var her for fem år siden som programleder og en slags undring over at jeg er her som realitydeltager nå, ler Line Andersen (50), etter at TV 2s «Spillet» fikk Gullruten-pris for Beste konkurransedrevne reality i Bergen.

Det har skjedd store endringer

i livet til «Spillet»-vinneren de siste årene. For tre år siden saksøkte hun NRK for ugyldig endringsoppsigelse og krevde oppreisning og erstatning. I retten ble hun anklaget for å være en psykososial trussel for sine kollegaer. Saken endte med forlik.

Før og etter

Line setter et slags skille mellom før og etter rettssaken for tre år siden.

– Jeg er mye lykkeligere enn jeg noen gang har vært, mer be-

visst på å ha det gøy. Der kommer «Spillet» inn, som er det gøyeste jeg gjorde i 2023. Det var ren lek i 14 dager i et hus på Nesøya – som er de fleste voksne ikke forunt å gjøre. Det gjør at jeg er ekstremt takknemlig, stråler hun fra scenen etter den glamorøse TV-festen.

Sterk kvinne

Og er det noe hun aldri vil slutte å kjempe for, er det aksepten for å være en sterk kvinne i offentligheten.

– Det betyr alt for meg. Jeg har ingen annen rolle i offentligheten enn å være sterk, smart og kanskje av og til dyktig. Jeg er så stolt over at vi var tre slike kvinner i «Spillet»: Martha Leivestad, Victoria Skau og meg. Det

er det stolteste og sannsynligvis det viktigste jeg har gjort på TV-skjermen noensinne, understreker Line og legger til:

– Så vet vi at folk ikke alltid heier på oss. Men det var fordi vi spilte på et annet lag enn deres favorittlag, så det tok vi ikke personlig. Jeg håper det er jenter der ute som kjenner at hvis det er rom for at vi kan ta plass i offentligheten på den måten, så kan de gjøre det også. Jeg har opplevd i min tidligere yrkeskarriere at det finnes menn som ikke jubler for sterke kvinner. Det gjør meg desto mer bestemt for å være sterk.

Student til høsten

Nå venter nye utfordringer for TV-profilen, som har latt seg inspirere av arbeidskonflikten hun



Blir
student i
København

NYTT KAPITTEL: Line Andersen forteller at hun i dag er lykkeligere enn noen gang. Nå skal hun ta master i konfliktmegling.



COMEBACK: Line gjorde TV-comeback for Discovery under Beijing-OL.

” Det er ikke viktig for meg å klamre meg til skjermen

selv sto i med sin tidligere arbeidsgiver.

– Det er ikke viktig for meg å klamre meg til skjermen. Jeg gjør det hvis det dukker opp noe gøy, og det er bare det som er kriteriet. Nå er jeg i ferd med å komme inn på et høytstående studie i København, for å ta master i konfliktmegling, fortalte hun med et fornøyd smil under prisutdelingen i Bergen.

Hverken bitter eller hevnjerrig

På grunnlag av to essay og et personlig intervju, fikk hun i mai bekreftelse på at hun er tatt opp på masterstudiet i konfliktmegling i København. Det bekreftet hun til Aftenposten i slutten av mai. Der bekreftet hun også at hun er åpen for å skrive en bok om opplevelsene hun har lagt bak seg de siste årene.

– Det er et alternativ. Helst i kombinasjon med en master i konfliktmegling. Hvis jeg skal fortelle, må det være uten bitterhet og med mål om noe annet enn hevn. Jeg er ikke bitter og hevnjerrig, men ønsker å bidra med opplysning, for dette skjer på arbeidsplasser hele tiden, forteller hun til avisen.



EKSKLUSIV PLASSERING: Den norske stat har eid Bygdøy kongsgård siden 1863, og gården har like lenge vært stilt til rådighet for kongen og hans familie. Kongsgården ligger på det som går for å være Oslos desidert mest eksklusive boligområde. Hovedhuset er bygget i laftet tømmer i barokkstil, slik de fleste herregårder ble på første halvdel av 1700-tallet.
Foto: Richard Eriksen/NTB

BYGDØY KONGSGÅRD EN BONDEGÅRD I BYEN

Det har vært en kongelig morgengave, en avlsmark for Akershus festning, en sommerresidens for den danske stattholderen, et fristed for engelskfødte dronning Maud og en barnommens hage for kong Olav. Nå er det kongeparets sommerbolig i Oslo.

TEKST: KRISTIN MA BERG

Ingen andre eierdommer i Norge har lengre historisk tilknytning til kongehuset enn Bygdøy kongsgård. Allerede i år 1305 ble denne lille perlen av en halvøy, rett utenfor kaupangen Oslo, kapret av kongemakten. Den unge kong Håkon 5. er best kjent for byggingen av Akershus festning og at han gjorde Oslo til

Norges rikshovedstad i 1314. Men han tok også Bygdøy som avlsgrunn for å sikre matforsyninger til festningen. De store landområdene var perfekte for så vel korn dyrking som fedrift. Da kongen giftet seg, ga han hele halvøya i morgengave til sin vakre tyskfødte kone, dronning Eufemia. Gården har siden den gang vært tett

knyttet til først det rene norske kongehuset, der nest 400 år under det dansk-norske – og så nesten 100 år under den svensk-norske kongemakten. Fra 1905 kom området igjen under et rent norsk kongehus med kong Haakon 7. og dronning Maud.

Selve hovedbygningen på gården er slik den ble oppført i 1733 av den dan-

ske stattholderen. Han likte å bo i landlige omgivelser når han var i Norge. Hovedhuset er bygget i laftet tømmer i barokkstilen som sømmet seg en tidsriktig herregård på denne tiden. I begynnelsen lå også bygningene der selve gårdsdriften foregikk, rett i nærheten av hovedhuset. Men på midten av 1800-tallet ble selve



HISTORISK: Fra den imponerende hagestuen kan man spasere rett ut i parken. Stuen er dekorert med antikke klenodier og vakre kunstverk. Gardinene er finurlig drapert med en kombinasjon av tekstiler med blomstermotiv og transparente tekstiler med brede striper. På veggen skuer kong Frederik 4. og kong Christian 6. av Danmark og Norge ut over rommet. Foto: Knut Falch/NTB

VOKTER: En munter englefontene passer på dyr, hus og hage når kongeparet ikke selv er til stede. Foto: Richard Eriksen/NTB

ROLIG ATMOSFÆRE: (Lengst t.h.) Det lyseblå værelset i andre etasje har utsikt mot parken. Foto: Knut Snare/NTB



gårdsdriften flyttet over på den andre siden av veien.

Da Norge igjen ble et selvstendig rike med egen konge i 1905, var det en selvfølge å sette Kongsgården på Bygdøy i skikkelig god stand. Gården ble modernisert fra kjeller til pipe. Både kong Haakon og hans Maud, og senere deres eneste sønn kong Olav 5.,

utviklet et sterkt personlig forhold til Kongsgården. Hver sommer flyttet familien ut hit, og kong Olav har trådd sine barnesko på de friserne parkveiene og naturlige skogsstiene som den 2000 mål store tomten har å by på.

For engelskfødte dronning Maud ble parken rundt selve hovedhuset et fristed, der hun hver sommer dyrket sin lidenskape-

lige hageinteresse og skapte flere små, vakre anlegg. Kong Olav gjorde Kongsgården til sin sommerresidens og bodde her stort sett fra 17. mai til langt utpå høsten. Men da han døde i 1991, ble huset stående tomt i flere år. Det ble mer og mer forfallent og egnet seg stadig dårligere som bolig for en moderne familie.

Først i 2007 ble Bygdøy

kongsgård igjen tatt i bruk som kongelig sommerresidens. Da fikk kong Harald og dronning Sonja en nyoppusset kongsgård i bursdagsgave fra den norske regjeringen. Også parken rundt ble gjenskapt og utformet i tråd med gamle tegninger fra tidligere storhetstider. Dronningen var selv med på å prege oppussingsarbeidet og den nye innredningen. •



HOPPENDE GLADE: Det årlige kuslippet på Bygdøy kongsgård er en begivenhet for flere enn de firbente selv. I vår møtte over 1000 skuelystne opp for å se kongens våryre kuer. Foto: Geir Olsen/NTB



Kua mi, jeg takker deg ...

Bygdøy kongsgård er en av Oslos største melkeprodusenter og produserer økologisk melk.



ELEGANT: Trappen og trapperommet opp til soveromsavdelingen er vakkert pusset opp, lyst og himmelblått. Foto: Richard Eriksen/NTB



SOV GODT: Samtlige private soverom og gjesterom i annen etasje røper at Bygdøy kongsgård er en sommerbolig. Både interiør og tekstiler er valgt i lyse og lette farger. Flere er innredet med to enkeltsenger ved siden av hverandre. Foto: Knut Falch/NTB



LUN KROK: Kongsgården har flere intime soner hvor man kan nyte vakker billedkunst.



SMAKFULLT: Gjesterommene er innredet i forskjellige fargetemaer og har egne bad.



LEKKERT: Stuene ligger på rekke og rad i hele første etasje. Her har hver eneste stue sin atmosfære med særegne tapeter og møbler.



RYDDIG: På kjøkkenet er alt topp moderne. Her er det romslig med plass for kokkelering i stort format.

MODERNE: De nye badeværelsene er lyse og romslige og innredet med en myk materialmiks av malt treverk og hvite porselensfliser.



Eksklusive blader kun til abonnenter

Visste du at Her og Nås abonnenter
får helt eksklusive utgaver?

En rekke ganger i året lager vi nemlig egne utgaver kun til våre abonnenter. Disse utgavene har vi fylt med enda mer av det vi vet dere liker å lese om, og du får bladene rett hjem i postkassen din sammen med ukens Her og Nå og TV-guide.

I de eksklusive abonnementsutgavene byr vi på spesialer om aktuelle tema, 10 sider kryss og quiz, reportasjer om kjendiser og kongelige og ofte følger det også med noen deilige oppskrifter tilpasset sesong.

De eksklusive utgavene får du ikke kjøpt i butikk. Det er nemlig bare dere abonnenter som får dem.

Har du også lyst på eksklusive utgaver i tillegg til ukens Her og Nå og TV-guide? Da bør du kjøpe et abonnement nå, så er du sikret ekstra store bladpakker fra oss flere ganger i året.

Skann denne
QR-koden på
mobilen din, så
kommer du direkte
til et supertilbud på
Her og Nå!





Sunn start på året



Mesterskapsguider



Sterke kvinner



Påske-kos



Året med kongefamilien



Herlige kjæledyr



Royale eiendommer



Bryllups-ekstra



17.mai-spesial

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Napp ut eget TV-blad!



Hver uke følger et eget TV-blad på hele 72 sider med Her og Nå. Her gir vi deg tittetips, filmomtaler og full oversikt over hva som skjer på TV. Løp og kjøp nå!

Guide til ukens beste filmer og programmer

HER OG NÅ

Norges beste TV-blad



Programoversikt på hele 8 sider for hver dag i TV-uken