

**NORGES STØRSTE
TV-BLAD**

**HEI
OG
NÅ**

Uke 48 - 2024 kr 67

**Anders
Hoff**

**SJEKK HVORFOR
HAN BLE MED
I VOKTEREN**

Silje Sandmæl

**JEG GRÅT HVER
ENESTE DAG**

**VOKTEREN!
FINALE-
SPESIAL**

**HVA VELGER
SVERRE
MAGNUS?**

- ★ Fyller 19 år
- ★ Flyttet fra Skaugum
- ★ Hemmelig jobb
- ★ Spennende interesser

**NÅ VENTER STORE
VALG FOR PRINSEN**

**Desta Marie
Beeder**

**Tok pusten
fra alle i hvit
drømmekjole**

**Kim Wigaard
og forloveden
Marius**

**I ÅR BLIR JULEN
EKSTRA
SPESIELL**

**Sebastian
Solberg**

**STRÅLTE PÅ
EKSKLUSIV
GALLA**



4 006 0

7 4023068 307204

bc 720 60 UKEBLADER

SAMLEOBJEKT: Espen med julekulen som skal forestille selveste «Asbjørn Brekke». Denne kan du vinne under årets julekalender!



STJERNELAG: I årets julekalender vil «Asbjørn» få drahjelp av flere karakterer fra Eckbos rike univers, som Rhino Thue og Ove Hoff.

**Espen Eckbo
hadde helt
andre planer
for fremtiden**

Jeg er jo egentlig en halvstudert jusstudent

Espen Eckbo var godt over halvveis på jusstudiet da han fikk et humortilbud han ikke kunne takke nei til. Inntil nylig hadde han store planer om å fullføre studiet.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **SVEIN BRIMI**

1. desember er Espen Eckbo (51) tilbake som sin folkekjære karakter «Asbjørn Brekke» når TV 2 nok en gang rydder plass til den humoristiske julekalenderen i beste sendetid. Tradisjonen tro inviterer den ellers enslige «Asbjørn» én ny kjendis til sitt juleverksted hver dag gjennom hele adventstiden.

– Jul er tett knyttet opp mot tradisjoner, kanskje særlig for «Asbjørn». Derfor vil det være minst mulig forandring fra tidligere år. Til nøds byr vi på litt nye gjester, i hvert fall rekkefølgen på dem, humrer Espen.

Avslører hemmeligheten

Det er nå 12 år siden Espen spredde julestemning med den populære julekalenderen for første gang. Den uanstrengte tonen og de spontane, humoristiske kommentarene har blitt et av hans varemerker.

– *Men hvor mye er egentlig improvisert, og hva er planlagt i møte med de profilerte gjestene?*

– Hemmeligheten er å forberede seg godt og gi rom for spontanitet. Altså, jo mer «Asbjørn» vet om gjestene, jo lettere er det å improvisere og komme på morsomme ting å si, som kan oppleves spontant, forklarer Espen.

I forberedelsene kommer det godt med at han har barn i alderen 12–19 år å lene seg på.

– Det gjør det lettere å holde seg oppdatert med barn i huset. Da føler jeg at jeg får inn ganske mye av barne- og ungdomskulturen som jeg

kan bruke i jobben, forteller Espen, og avslører at barna fortsatt følger med når pappa er på TV – selv om tenåringslivet byr på langt «viktigere» ting å utforske.

Skiftet retning

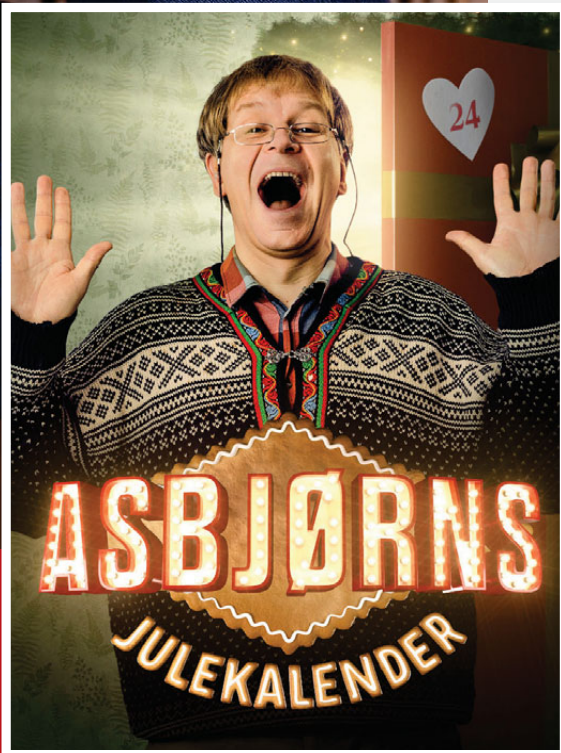
51-åringen er i dag en av landets mest kjente komikere og har gjennom tre tiår underholdt med sitt brede karakter-repertoar. Det kanskje ikke alle vet, er at det slett ikke var gitt at det var komiker han skulle bli. Nærmere bestemt har det nå gått drøye 25 år siden han tok seg en «pause» fra jusstudiet for å utforske komikerdrømmen.

– *Hadde du drømt om å få «leke» på TV-skjermen i over tre tiår?*

– Jeg har helt fra første runden med sketsjer på 90-tallet bare tatt én sesong, én runde og ett prosjekt av gangen. Jeg er jo egentlig en halvstudert jusstudent som etter tre–fire år med studier, måtte utsette noen eksamener for å jobbe fulltid som komiker for en periode. Hele karrieren og TV-jobbingen var egentlig en slags digresjon fra studiene. Jeg skulle bare etablere meg litt i denne bransjen, før jeg fullførte studiene, trekker Espen smilende på skuldrene.

Etter noen år dukket en ødelagt hengelås opp i posten.

– På et tidspunkt klippet de bokskalet mitt, og jeg fikk tilsendt en ødelagt hengelås og masse bøker fra universitetet. Men jeg fortsatte å betale semesteravgift en stund til. Jeg skulle jo tilbake for å ta de siste eksamenene ...



NY SESONG: – Det var TV 2 som kom med noen gode statistiske grunner til hvorfor vi skal lage julekalender to år på rad, i stedet for å finne på noe helt nytt. Da var det vanskelig og ikke gi sjefene det de ønsker seg til jul, sier Espen Eckbo.



POPULÆR: Vi ble først kjent med karakteren «Asbjørn Brekke» som deltar i den fiktive realityserien «Nissene på låven».

FØLGER MED: – Barna er i en alder hvor de forhåpentligvis har bedre ting å gjøre enn å se pappa på TV. Men 11-12 minutter hver dag tror jeg de rekker på sengekanten, forteller Espen. Her sammen med sønnene i 2018.

Wake up call

Det har hele tiden ligget der i bakhodet; at han skulle ha jussen å falle tilbake på om alt gikk i stå. Nylig tok han en telefon til universitetet for å se på mulighetene for å få godkjent graden. Det ble en «wake up call» for 51-åringen.

– Hun sjekket på PC-en, så sa hun: «Åh ... eksamener som er avlagt for mer enn 25 år siden, kan ikke inngå i en grad i dag». Altså må jeg begynne helt på nytt. Jeg har hele tiden tenkt at det er fem-seks år siden jeg studerte, så den største nedturen var at det har gått 25 år!

Han rister lattermildt på hodet. Tiden er altså inne for å innse at han i dag er en av ringrevne i bransjen. Fra «Mandagsklubben» til «Nissene på (og bak) lå-

ven», «Rikets røst» og «Asbjørn Brekke-show» har han sørget for å stadfeste sin plass som en av landets humorkonger.

At han etter hvert opplever at unge stjernesjakk stadig tar større plass i TV-ruta, stresser ham ikke. Tvert imot ser han det som en nødvendighet.

– Jeg får inderlig håpe at norsk underholdning er så levedyktig at det kommer nye komikere til som kan dytte ut de gamle. Hvis ikke, står det ille til. Det prøver jeg i hvert fall å si til meg selv. Så har jeg heller aldri følt meg avhengig av å være komiker, men jeg synes det er hyggelig når det går bra. Og jeg kan jo alltid falle (langt) tilbake på jussen. Bare der har jeg seks år å slå i hjel.

Julefred

For Espen har det også vært avgjørende å skape balanse i livet. Når «Asbjørn» dukker opp i stuene våre nå i førjulstiden, har Espen logget av for året. Han er i mål med en hektisk innspillingsperiode og bruker tiden mellom prosjekter på å hente seg inn.

– Når jeg står midt i et prosjekt, er det mye uro og usikkerhet, og jeg unner meg ikke mye fritid. Hodet er bare i prosjektet, og resten av livet settes på pause. Det hadde vært kjedelig å sette store deler av livet på pause i 25 år. Så den pausen etter hvert prosjekt, er helt nydelig. Da er det bare å hvile ut, ha fri, ferie og ingen planer ...



**„Når jeg står midt i et prosjekt,
er det mye uro og usikkerhet**



HJERTEROM: Hver dag i adventstiden skal den ellers enslige Asbjørn få åpne hjertedøren og ta imot nye gjester til sitt juleverksted.

LEDER



Sprer glede for sårbare barn

Kjære leser, på de neste sidene kan du lese om Her og Nås juleaksjon. Årets første mottager av en gavesjekk på 25 000 kroner gjør en svært viktig innsats for våre sårbare små og fortjener både ros og varm støtte!

For noen år siden hadde vi en juleaksjon i Her og Nå. Det er en tradisjon som vi nå ønsker å ta opp igjen. Det flotte og viktige arbeidet som ulike organisasjoner gjør for andre rundt i landet vårt hver dag fortjener både oppmerksomhet og støtte, og vi vil gjerne dele noen av disse historiene i førjulstiden.

Tre kjente personer har fått velge ut en mottager hver som betyr mye for dem. Hvert av formålene vil motta en gavesjekk på kr 25 000 fra oss i Her og Nå. I flere utgaver nå i desember vil du kunne lese reportasjer der det viktige arbeidet kommer til syne. Først ut i årets juleaksjon er Elisabeth Andreassen

som har valgt ut Sykehusklovnene som mottager i Her og Nås juleaksjon. Det gjør hun fordi hun selv har sett arbeidet klovnene gjør for barn på sykehus rundt om i landet vårt.

En av dem som er svært takknemlig for at Sykehusklovnene finnes er Kari Midtsundstad. Hennes kjære sønn Sindre har Downs syndrom, og han har også vært kreftsyk to ganger. Den lille gutten har tilbrakt mange dager på sykehus, og på de neste sidene kan du lese mer om hva besøkene fra Sykehusklovnene har betydd for Sindre.

I ukens Her og Nå byr vi også på et møte med Kim Wigaard og forloveden som ser frem til sin første jul sammen. Hvor den skal feires kan du lese om lenger bak i bladet. Her finner du også et fint intervju med 70-årsjubilant Kine Hellebust. Du møter også flere av deltagerne i TV 2-serien «Vokteren» og mye, mye mer.

Kjære leser, jeg ønsker deg en fin og hjertevarm førjulstid!



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: Marianne Gram **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com og Jane Holma jane.holma@egmont.com

AD: Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Runhild Elgaaen runhild.elgaaen@egmont.com

BILDEBEHANDLING: Mindworking Asia

PRODUKSJONSKOORDINATOR: Kalle Wik **TEKNISK PRODUKSJON** Egmont Printing Service

Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (33 utgaver) 883 kr, 1 år (65 utgaver) 1611 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, for 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!

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 Sentraltbord: 22 77 20 00

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



Ekstra-utgaver



Ekstra temautgaver - 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!



Her og Nå
juleaksjon
2024

**Elisabeth Andreassens unge venn
har tilbrakt mye tid på sykehus**

Historien traff meg rett i hjertet

OMSORGSFULL:
Elisabeth Andreassen
synes det er flott
å kunne gi tid og kjær-
lighet til medmennesker
som trenger det.

I Her og Nås juleaksjon gir vi en gavesjekk på 25 000 kroner til et formål som velges ut av en kjent person.



TAKKNEMLIGE: Ellen Arnstad, daglig leder i Sykehusklovnene, og klovn «Bella Bing Bong» er veldig glade for at Bettan har valgt ut stiftelsen til Her og Nås juleaksjon.



GODE VENNER: Her er Elisabeth på besøk hos Sindre. Mamma Kari forteller at sønnen virkelig føler at Bettan ser hele ham. Alle setter stor pris på det gode vennskapet.

I årets juleaksjon i Her og Nå har Bettan valgt å fremme Sykehusklovnenes arbeid. Hun ble ambassadør for stiftelsen etter et sterkt møte med lille Sindre.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, PRIVAT**

I årets juleaksjon velger sangstjernen Elisabeth «Bettan» Andreassen (66) ut Sykehusklovnene som mottaker av en gavesjekk på 25 000 kroner fra Her og Nå. Stiftelsen ligger hennes hjerte nært etter å ha blitt kjent med Kari Midtsundstad og hennes sønn Sindre (14), som har Downs syndrom og har overlevd kreft to ganger.

Da Bettan først hørte om Kari og Sindres historie i 2017, ble hun dypt rørt.

– Historien traff meg rett i hjertet. Jeg ringte Kari og spurte om jeg kunne gjøre noe for dem, forteller artisten.

Kort tid etter møtte de hverandre, og vennskapet ble raskt etablert – et bånd som har vokst og blitt berikende i alles liv.

Glede i en tung tid

For Kari har Sykehusklovnene

vært en støtte som nesten ikke kan beskrives med ord. Sønnen Sindre har tilbrakt utallige netter på sykehus – hele 288 døgn det verste året.

– Klovnene gjorde at han kunne le igjen. De fikk frem barnet i ham som sykdommen truet med å skjule, forteller hun.

Hun beskriver hvordan klovnene alltid er i stand til å lese rommet, og hvordan de lar barna bestemme tempo og aktiviteter.

– Når de kommer inn på rommet, skjer det noe magisk. Sindre kan være så utmattet at han knapt har krefter til å bevege seg, men klovnene får frem en gnist i ham, og han finner styrke til å være med.

En ekstra dimensjon

Bettan har lenge vært en aktiv støtte for flere organisasjoner, men det å bli ambassadør for Sykehusklovnene, har gitt henne en dyp mening i livet.

– Jeg kjenner så sterkt for disse barna og deres familier. De

**„Vi vet ikke hvordan vi
hadde klart oss uten
Sykehusklavnene**





▲ **BETYDNINGSFULLT:** Mamma Kari forteller at hun ble rørt og glad da klavnene gjorde sønnen trygg nok til å ta blodprøver til tross for at det var smertefullt.

◀ **STOR GLEDE:** Under sin tid på sykehus hadde Sindre stor glede av å få besøk av Sykehusklavnene.

trenger mer støtte, og jeg kommer til å kjempe for dem, spesielt nå som klavnene har mistet Grasrotstøtten. Det gir meg en ekstra dimensjon til livet.

Artisten oppfordrer også andre til å bli faste givere:

– Vi kan alle gjøre litt, og det betyr så mye for dem.

Små øyeblikk

Et av Karis mest dyrebare minner er da Sindre, til tross for smertene, valgte å strekke ut armen for å ta en blodprøve med klavnene ved sin side.

– Det var et øyeblikk der han fikk eie sin egen situasjon, og klavnene støttet ham med respekt og varme, sier hun.

Dette er bare ett eksempel på hvordan Sykehusklavnene gir barn en følelse av trygghet og kontroll midt i en vanskelig hverdag.

Nå er Sindre friskmeldt fra kreft og sjeldnere på sykehus.

– Jeg tror nesten han er litt lei seg for at han ikke får se Sykehusklavnene jevnlig. De gangene vi har vært på kontroll, har det ikke vært klavner til stede. Mitt

ønske er at organisasjonen skal få så god økonomi at de kan være på alle sykehus – hver dag.

En gave som betyr mye

– Vi er utrolig takknemlige for denne sjenerøse julegaven, sier Ellen Arnstad, daglig leder i Sykehusklavnene.

Hun forteller at de i dag er på de store universitetssykehusene i Norge – Oslo, Trondheim, Bergen og nå også Stavanger – i tillegg til 15 andre sykehus landet rundt.

– Som ambassadør har Elisabeth bidratt til å synliggjøre arbeidet vårt. Vi trenger flere stemmer som hennes, som forteller hva vi driver med. Vårt mål er å nå enda flere barn, og denne gaven hjelper oss i arbeidet vårt.

Ellen opplyser at arbeidet handler om langt mer enn underholdning.

– Sykehusklavnene våre er profesjonelle skuespillere som forstår barnas situasjon. Dette er scenekunst som når mange i sykehuskorridorene, og skuespillerne har en dyp forståelse for improvisasjon og sensitivitet, sier hun og forklarer:



HEKTISK STJERNE:
Bettan har gitt ut to nye singler i høst og er klar for juleturné i Sverige med Lotta Engberg. – Jeg er så heldig som har så flotte fans både i Norge og Sverige, stråler hun.

Hva gjør Sykehusklovnene?

Sykehusklovnene består av 50 profesjonelle skuespillere som bruker humor, lek og fantasireiser som gir barna mestringsfølelse på norske sykehus. Det gir barna en pause fra sykdom og smerte.

Klovnene besøker barna og tilpasser seg deres situasjon, skaper trygghet og gir dem en følelse av kontroll i en utfordrende hverdag. I tillegg er Sykehusklovnene på hjemmebesøk hos barn i palliative forløp.

Sykehusklovnene er til stede ved de største universitetssykehusene i Norge, inkludert Oslo, Trondheim, Bergen, Tromsø og Stavanger.

Hvorfor er de viktige?

For barn kan sykehusoppholdene bli mindre skremmende takket være klovnenes tilstedeværelse. De bidrar til at barna kan føle seg som barn, selv i en tøff situasjon. Studier viser også at klovnene hjelper med å redusere tvang og traumer, noe som gjør medisinske behandlinger og prosedyrer enklere for både barn og helsepersonell. Sykehusklovnene sier selv at de er verdens beste medisin – helt uten bivirkninger.

Hvordan kan du støtte Sykehusklovnene?

Du kan bidra til Sykehusklovnenes arbeid ved å gi en donasjon.

Vipps: 10220.

Faste bidrag: Besøk sykehusklovnene.no for å registrere deg som fast giver.





HYGGELIG: Kari og Elisabeth trives godt i hverandres selskap. – Nå må jeg snart invitere dem på middag, sier Elisabeth under intervjuet.

– De går inn på rommene til pasientene, leser situasjonen og tilpasser seg barnets behov. For barn som kanskje er redde for medisinske prosedyrer, bringer de inn latter og lindring i en ellers tøff opplevelse.

Et helhetlig perspektiv

Sykehusklovnene bidrar også til en bedre opplevelse for pårørende og helsepersonell.

– Det å være på et lite sykehusrom på julaften med et alvorlig sykt barn kan være veldig vanskelig for familierne, sier Ellen.

– Klovnen «Bella Bing Bong» understreker den spesielle rollen klovnene har i å gi barn en mulighet til å leke og være barn, uansett situasjon. Barnet er stjernen – det er barnet som skal skinne, understreker hun.

Ingen dag er lik for Sykehusklovnene.

– Vi tilpasser oss barnets tilstand, om det er på intensivavdelingen, poliklinikken eller under vanskelige prosedyrer. Vi har vært med barn helt inn i de siste dagene, og det er en stor ære at vi får lov til å være en del av barnas og familiens liv på denne måten.

Elisabeths juleønske

Med julegaven på 25 000 kroner håper Elisabeth at flere vil få øynene opp for Sykehusklovnenes arbeid, og at andre også kan bli inspirert til å støtte.

– Mitt største juleønske er at flere gir en liten julegave; enten gjennom faste bidrag eller en donasjon, sier Bettan.

– 50, 100, 150 kroner eller mer kan utgjøre en stor forskjell for barn på sykehus. Klovnene gjør så mye for at disse barna kan få øyeblikk av glede og håp i en ellers tung hverdag.

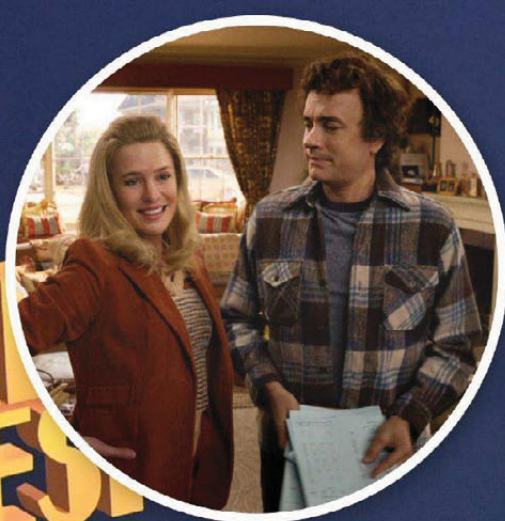
For Sindre og de mange andre barna på sykehus er Sykehusklovnene en uerstattelig ressurs.

– Vi vet ikke hvordan vi hadde klart oss uten dem, sier Kari.



Tom Hanks Robin Wright

PREMIERE: «Here», hvor Robin Wright og Tom Hanks har hovedrollene, blir å se på norske kinoer i februar 2025.



AVANSERT TEKNOLOGI: Filmen foregår på samme sted, og vi møter paret i forskjellige aldre ved hjelp av avansert teknologi.



FANTASTISK FILMPAR: Mange ble berørt av kjærlighetshistorien mellom Forrest og Jenny i «Forrest Gump».

Tom Hanks og Robin Wright gjenforenes på lerretet

Blir unge igjen

30 år etter at «Forrest Gump» gjorde suksess verden over, og vi alle siterte «Life is like a box of chocolate ...», får vi et gjensyn med skuespillerne i filmen «Here».

Opp gjennom årene er det mange Hollywood-par som man gjerne ser igjen på lerretet. For eksempel Jane Fonda og Robert Redford, Meryl Streep og Robert De Niro, Kate

Winslet og Leonardo DiCaprio.

Nå skjer det også med Robin Wright og Tom Hanks. Sistnevnte par hadde en kjærlighetshistorie i «Forrest Gump» som vi sent glemmer.

Filmen hadde premiere i 1994, og nå, 30 år senere, spiller de mot hverandre igjen i filmen «Here». Hvem det var som førte dem sammen igjen? Ingen ringere enn regissøren Robert Zemeckis, som også regisserte «Forrest Gump».

«Here» kommer på kino i Norge i februar 2025. Den er laget ved hjelp av en spesiell teknologi, som gjør at vi får se Robin Wright og Tom Hanks både veldig unge

og ganske gamle. Kameraet blir dessuten stående på samme sted gjennom hele filmen – 104 minutter totalt!

For Robin Wright og Tom Hanks personlig har filmen også ført til stor gjensynsglede, etter som de ikke har sett mye til hverandre på de 30 årene som har gått siden de møttes sist.

TEKST: **REBEKKA ØSTBY**
FOTO: **GETTY, PRODUSENTEN**

Helsesjekk med ultralyd



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 spesialisert 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 2990,- Undersøkelse av 1 region koster 1990,-

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 13 klinikker i Norge. Du finner oss i Oslo, Bergen, Stavanger, Trondheim, Tromsø, Sarpsborg, Skien, Sandvika, Ålesund, Tønsberg, Hamar, Førde og Ulsteinvik.

Bestill time:

70 01 16 72 · austaddiagnostikk.no

Oslo · Bergen · Stavanger · Trondheim · Tromsø · Sarpsborg · Skien
Sandvika · Ålesund · Tønsberg · Hamar · Førde · Ulsteinvik

**TRODDE HUN FIKK HJERTE-
INFARKT:** Da Margaret Berger
opplevde å få et panikkanfall
på «Maskorama»-scenen,
klarte hun likevel å synge
ferdig sangen.

” *Det kjentes
ut som om
jeg skulle
dø*

Tøff opplevelse for Margaret Berger

Fikk angstanfall på «Maskorama»





MED MASKENE PÅ:
Sesong 2 av «Maskorama» besto av Dragen, Nøkken, Snømonsteret, Nissen, Heldiggrisen, Bamsen, Frosken og Havfruen. Didrik Solli-Tangen (Snømonsteret) vant.



AV MED MASKA: I nest siste episode av «Maskorama» kunne Margaret endelig ta av masken og slippe å være innesperret i Nøkken-kostymet.



MGP-VINNER:
I 2013 vant Margaret «Melodi Grand Prix» med «I Feed You My Love», og i «Eurovision Song Contest» i Malmö kunne hun feire en flott fjerdeplass.

Margaret Bergers Nøkken-maske på «Maskorama» var sydd fast bak hodet. Så fikk artisten et panikkanfall mens hun sang direkte på TV.

20 år etter at Margaret Berger (38) slo gjennom med «Idol», har hun vunnet «Melodi Grand Prix», vært dommer i «Idol junior», vært med i «Hver gang vi møtes» og blitt nummer fire i «Maskorama».

I podkasten «Åpen journal», som lege-ekteparet Katarina Flatland (35) og Harald Dobloug (35) har sammen, åpner artisten opp om en forferdelig opplevelse hun ikke har snakket om tidligere.

Da hun i 2021 var deltager i sesong 2 av populære «Maskorama», utkledd som karakteren Nøkken, fikk hun et angstanfall på direktesendt TV.

– Det som er rart, er at jeg er en veldig lite engstelig person. Jeg har veldig lite nevrose i mitt liv og tar det meste ganske med

ro, så jeg ble jo veldig sjokkert over at det her kunne skje meg, sier hun selv.

Vanskelig å puste

I sesongens andresending var hun førstemann ut. Hun skulle synge Whitney Houstons låt «I Have Nothing», en sang hun elsker, og som hun hadde gledet seg veldig til å fremføre.

– Jeg står inni masken og det store kostymet, og det er ganske varmt. Det er litt vanskelig å puste, og min maske var også sydd sammen bak, så jeg hadde ikke muligheten til å røske den av hvis jeg ville. Så jeg husker at jeg syntes det var litt ubehagelig, litt klaustrofobisk på en måte, at det ikke bare var å ta den av, forteller hun i «Åpen journal».

Idet hun skulle begynne å synge, kjentes det ut som om hun fikk et hjerteinfarkt. Det var i hvert fall det hun tenkte, og hun så for seg scenen der Tony Soprano i TV-serien «The Sopranos» fikk hjerteinfarkt.

Nervene med sommerfugler, som hun ofte får når hun skal være på TV eller stå på scenen, var nå byttet ut med løpske hester.

– De tok bare overhånd over kroppen min, disse følelsene – disse hestene – og så var det ekstremt fysisk vondt i brystet. Og det var det i mange dager etterpå også. Hele muskulaturen og alt var liksom beinhardt, og jeg sto og tenkte masse på gutten min, at nå må ikke mamma dø, for det kjentes ut som om jeg skulle dø, forklarer hun i podkasten.

Kompenserte for mye

Hun er overrasket over at hun i det hele tatt klarte å synge ferdig sangen, men hun følte at hun

gikk inn i en slags robotfunksjon, og at hun egentlig ikke hadde noe valg.

Hun fortalte om opplevelsen til kjæresten, manageren og TV-produksjonen, men hun tenkte ikke på å oppsøke lege eller psykolog den gangen.

I stedet startet hun sitt eget detektivarbeid, og hun fant ut at hun kompenserte ekstremt mye i livet sitt. Det tok mye tid å være med på «Maskorama», og samtidig skulle det være hemmelig for kollegene hennes på kontoret til UKM, kulturtiltaket for ungdom. Hun var mye borte fra samboeren og den lille sønnen, og slet med dårlig samvittighet for det.

Nå bor Margaret i Drøbak med samboeren og barna på seks og to år. Hun lar ikke den dårlige samvittigheten slippe til lenger, selv om hun føler seg litt selvpoptatt som ikke prioriterer venner like mye som før.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: MORTEN BENDIKSEN, NTB, NRK

I TENKEBOKSEN: Prins Sverre Magnus har, i hvert fall ikke offisielt, i skrivende stund ikke bestemt seg for hva fremtiden bringer.

Klar for
voksenlivet

Prinsen får ingen kongelige oppgaver

Magnus må ta sine egne valg

ENGASJERT:
Magnus fant seg til
rette under sitt besøk i
Forsvaret i april. Helt til
høyre forsvarssjef
Eirik Kristoffersen.



**FØLGER STORE-
SØSTER?:** Mye tyder
på at Magnus gjør som
Ingrid Alexandra, og
starter utdannelsen
i Forsvaret.



Prins Sverre Magnus står foran et viktig veiskille i livet når han nå må finne ut hvilken utdanning han vil ta.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, DET KONGELIGE HOFF**

Prins Sverre Magnus, som 3. desember fyller 19 år, har i høst jobbet i Trondheim.

– Han skal jobbe. Men vi ønsker ikke å gå noe mer inn på hvor han skal jobbe, og hva han skal gjøre, sa Mette-Marit i september.

Hun sa videre at han gledet seg veldig over flyttingen, og at han skal være i Trondheim frem til jul.

Etter det Her og Nå erfarer vil prinsen snart bestemme seg for hvilken utdanning han vil ta.

Står tritt

Magnus er nummer tre i arverekken til den norske tronen, men skal etter planen ikke representere kongehuset annet enn ved spesielle anledninger. Han kan derfor selv velge hva han vil gjøre fremover.

Som de fleste på hans alder vurderer han sikkert flere utdanningsalternativer.

– Jeg tror prinsen, i likhet med flere av oss andre, har hatt behov for å tenke seg om noen måneder

etter videregående. Det er viktige avgjørelser som skal tas, og det er ikke alltid lett å vite hva man har lyst til, sier en tidligere klassekamerat av prinsen til Her og Nå.

Han har også tatt seg en jobb for å få litt tid til å klarne tankene.

Velger Forsvaret?

Prinsesse Ingrid Alexandra (20), valgte også å jobbe et halvår før hun startet førstegangstjenesten i militæret i januar år.

Mye kan tyde på at også prinsen velger å starte utdannelsen i Forsvaret. Han så i hvert fall ut til å trives da han i april besøkte Settermoen og Hærens Brigade Nord, som var Forsvarets gave i forbindelse med hans 18-årsdag.

God til å lære

Uansett hva prinsen velger, virker ikke pappa kronprins Haakon (51) veldig bekymret.

– Magnus er god på å lære seg ting han interesserer seg for. Da han var liten, husker jeg at han sa: «Vet dere at før var det en hai som var mye større enn de som er nå? Den var kjempestor. Nå har de



”Magnus må finne sin egen vei

Kronprins Haakon

dykket og funnet svære tenner fra den haien. Megalodon heter den.» Jeg trodde han fant det på, inntil jeg googla det. Sånn kunne han holde på, forteller kronprinsen i boken «Haakon – historier om en tronarving», ført i pennen av Kjetil S. Østli.

I boken forteller kronprinsen også at sønnen har mange interesser.

– Spille spill er han glad i, og han er opptatt av IT og data. For en del år siden bygget vi en datamaskin sammen. Utrolig nok funka det. Den neste maskinen bygget han selv. Han har fått kompetanse i spill og IT som han

nok kommer til å få mye bruk for, forteller Haakon.

Ingen offisiell rolle

I et intervju med NRK åpner han også opp om fremtiden til minstemann i familien.

– Jeg ser for meg at Magnus må finne sin egen vei. Finne på noe han har lyst til å drive på med i livet. Det er jo Ingrid som kommer til å overta rollen. Magnus kommer sikkert til å være med på noe, men jeg tror nok ikke at han skal ha en offisiell rolle som en fulltidsstilling. Det er ikke planen, sier kronprinsen i intervjuet.





KJÆRESTE: Sverre Magnus, eller Magnus som han kalles til daglig, og Amalie Giæver MacLeod har begge bodd og jobbet i Trondheim i høst.



SPORTY: Prinsen tok innkast mens mormor Marit Tjessem fulgte med under den årlige vennskapskampen på Skaugum i 2023.

▲ **FRI FOR PLIKTER:** Sverre Magnus kommer bare til å delta i kongelige sammenhenger av og til. Her sammen med storesøster Ingrid, pappa Haakon, mamma Mette-Marit og kjæresten Amalie Giæver MacLeod i bryllupet til Märtha og Durek.

◀ **RUSS:** Magnus, her under 17. mai-feiringen, tok eksamen ved Elvebakken videregående skole i Oslo i sommer.

Hoff-fotograf

Bestemor dronning Sonja (87) har stor tro på fremtiden til barnebarnet.

– Du har et godt og solid livsfundament, kjære Magnus. Du er positiv og interessert. Alt ligger til ret-

te for at du kan gjøre gode veivalg for din egen fremtid. Det blir spennende å se. Du er teknisk begavet, og du har fått øynene opp for fotografering, noe som gleder meg stort, sa dronningen i sin tale til Magnus på 18-årsdagen.

– Sannelig har du ikke allerede blitt hoff-fotograf, da du tok nydelige bilder av din kjære mamma til hennes 50-årsdag i sommer. Og ikke minst er du interessert i jakt, til bestefars store glede, sa dronningen.

Fenrik Geir Aker i «Tropp 3» innrømmer

å bli følelsesmessig involvert

Å holde stein-ansiktet kan være utfordrende



TØFT: Rekruttene i «Kompani Lauritzen: Tropp 3» får tøffe oppgaver, som utfordrer dem både psykisk og fysisk.

Fenriken er kjent for sin stoiske ro og militære distanse, men bak fasaden ligger også et varmt engasjement for rekruttene. Det er ikke alltid like lett for ham å skjule følelsene.

Fenriken vi har blitt kjent med gjennom flere sesonger av «Kompani Lauritzen» på TV 2, står rakrygget foran oss. Uten at Geir Aker har sagt et ord, retter vi oss automatisk opp i ryggen og løfter haken et lite hakk.

Vi forventer ikke at fenriken, som vi nå ser i «Kompani Lauritzen: Tropp 3», vil gi oss følelsesladde, fargerike beskrivelser på eget initiativ, så vi «presser ha inn i et hjørne» – stiller han direkte spørsmål om følelsene hans i forhold til rekruttene.

– Det går ikke an å ha denne jobben uten å bli glad i menneskene, innrømmer fenriken.

Det er flere av de unge deltagerne i «Tropp 3», som berører ham med sin historie.

– Det er få av de vi møter, som har surfet i medvind gjennom livet, sier 48-åringen, som er tenåringsfar selv.

Han liker å hjelpe folk med å finne sitt potensial.

– Vi investerer ganske mye i det, og det klarer man ikke uten å få følelser for dem, innrømmer han.

– Seieren skal komme innenfra

Men det vi ser på TV, er steinansiktet. Men når det trengs som mest, kommer han med

oppmuntrende ord som gjør at deltagerne orker ett steg til.

Å ikke vise følelser, koster litt. Det må Geir innrømme.

– Tidvis kan det å holde steinansiktet være utfordrende. Spesielt når rekruttene har oppnådd en personlig seier eller nådd en milepæl de har strevd med.

Men å ikke juble med rekruttene, eller overøse dem med ros, er en bevisst handling fra befalet.

– Å holde en viss distanse, er en del av vårt virkemiddel, sier Geir, og forklarer hvorfor:

– Det er viktig at rekruttene får berømme seg selv først og fremst. Seieren skal komme innenfra. Derfor må vi også være varsomme med å gi anerkjennelse utenfra.

Kosebukse og potetgull?

Hvordan Geir er helt privat, er det nok bare han selv og hans aller

nærmeste som vet. Mange har nok vanskeligheter med å forestille seg fenriken i sofaen, iført kosebukse og med hånden nedi potetgullposen.

– Jeg har nok et ganske vanlig liv. Det er viktig å skille jobb og privatliv, og jeg har et hjem – ikke en militærleir. Jeg bor heller ikke i en brakke, sier han og trekker litt på smilebåndet.

Han liker også å ha det ryddig.

– Jeg får det til de gangene jeg er hjemme lenge nok. Men med tenåringer i hus, er det ikke alltid like enkelt å holde den standarden, sier han med et glimt i øyet.

48-åringen mener han takler dette som tenåringsforeldre flest.

– Jeg blir frustrert og oppgitt, men noen ganger også glad for at de roter litt. Det er hele skalaen, forsikrer han oss.

TEKST: **JOAN KRISTIN HAMMEREN**
FOTO: **TV 2, NTB**

BERØRT: Det er flere i serien som berører Geir Aker med sin historie. – Det er få av de vi møter, som har surfet i medvind gjennom livet.

**EGENTLIG
KAPTEIN:**

Det mange kanskje ikke vet, er at «Fenriken», her sammen med resten av befalet i serien, faktisk ikke er fenrik. Aker kan se tilbake på en karriere på over ti år i Forsvaret, og har i virkeligheten graden kaptein.



» Det er viktig at rekruttene får berømme seg selv først og fremst. Seieren skal komme innenfra

GOD STEMNING:
Live og Julie gleder seg til å lage podkaster sammen igjen. Podkasten kan høres i appen NRK radio fra 1. desember.



Live og
Ronny teller
ned til jul

Lager god stemning

Live Nelvik og Ronny Brede Aase er klare for en ny sesong med sine populære julepodkast på NRK radio.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NRK, INSTAGRAM**

For fjerde året på lager bestevennene og kollegene Live Nelvik (41) og Ronny Brede Aase (38) en podkast i førjulstiden. «Julestemning med Live og Ronny» har vært en stor suksess de tre siste årene.

Varmt og vakkert
Ifølge NRK, er programmet en

perfekt følgesvenn på øret gjennom juleforberedelsene.

– Helt utrolig at så mange vil henge med oss i vårt julekott gjennom førjulstida. Det er et varmt og vakkert fellesskap rundt denne podkasten, og det er kjekt at den fortsetter å vokse både i lytterfall og i innboksen vår, sier Ronny til NRK.

Veldig forskjellige

De to programlederne har et litt forskjellig forhold til julen.

– Jeg er en ekstremt julete fyr. Jeg elsker julen og alt som hører med. Jeg har sendt live på P3 på julaften i mange år, og det har vært et skikkelig høydepunkt for meg. Det er stort å få være lydspor i timene før folk skal inn i alle sine ulike måter å feire jul på, sier Ronny.

– Jeg har litt større problemer enn den andre med å få julestemning. Jeg elsker julen, men jeg har ikke fått den salige og ekte julestemningen siden jeg var 19 år. Det høres trist ut, men det er faktisk sant. Julen for meg er mer som en ekstra stor familiefest, hvor vi merkelig nok åpner gaver etter middag, forteller Live.

Stortrives sammen

Live og medprogramleder Ronny har tidligere jobbet sammen på radio i «P3morgen». Begge startet i 2009. Nelvik sluttet i 2016, mens Aase ga seg i 2019.

Julepodkasten ble til ved en tilfældighet.

– Ønsket fra min og Ronny sin side om å jobbe sammen igjen har vært til stede siden vi «slo opp». Også har det aldri passet helt, forteller Live til Dagbladet.

Men plutselig dukket muligheten opp.

– Ingen hadde faktisk laget julepodkast, merkelig nok.

Og dermed ble det julepodkast på henne og Ronny!

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

NED I VEKT med eplecider-eddik



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

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

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost, og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic.

Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lenger oppblåst i magen.

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

Hva er Apple Cider?

Apple Cider™-tablettene til New Nordic er et naturlig produkt som består av eplecidereddik, løvetann, artsjokk og kolin. Artsjokk kan bidra til en normal fordøyelse og kolin bidrar til et normalt fettstoffskifte og opprettholdelse av en normal leverfunksjon.

Apple Cider™-tabletter og gummies fra New Nordic kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.



TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?

Kroppen min kjennes tung og hoven ☐

Jeg elsker salt snacks ☐

Beina mine kjennes hovne ☐

Jeg har cellulitter ☐

Jeg drikker ikke nok vann ☐

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

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



Finnes også som velsmakende gummies.



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.**





TV-SUKSESS:
Kim Wigaard
har sjarmert hele
Norge som dirigent
i NRK-serien
«Demenscoret».

Kim Wigaard og forloveden Marius
feirer jul sammen for første gang

Amore i Roma

Den folkekjære «Demenscoret»-profilen reiser til Italias hovedstad sammen med Marius, mor og svigermor denne julen. Det er samme by der familien fant juletrøst etter at hans kjære pappa døde.

JULEMAGI: Det blir en eksotisk julefeiring for Kim og Marius i år. Men turtelduene varmet opp med en liten tradisjonell førjulsfeiring før veien fører til Rom.

10 julespørsmål

- Hva setter deg i ekte julestemning?
- Mamma.
- Hvis du kunne tilbrakt en jul hvor som helst i verden, hvor ville det vært og hvorfor?
- Roma. Fordi det er Europas beste by.
- Hvilken julefilm eller julesang kan du ikke være foruten?
- «All I want for Christmas is you», selvfølgelig. Mariah Carey er nummer én for meg.
- Matretten du alltid må ha?
- Nøttestek.
- Hvordan ser en perfekt julemorgen ut?
- Søvn. Jeg liker å sove. Og så slafse ned i morgenkåpe for å se på «Tre nøtter til Askepott».
- Julen du aldri glemmer?
- Roma 2017.
- Julegaven som har betydd mest?
- Jeg fikk en tur til London og Spice Girls-konsert av Marius. Gaven var innpakket i sengetøy, og jeg var litt skuffet først. Men så lå det et kort og billetter inni.
- Du får gi bort verdens største julestrømpe, hvem får den og hvorfor?
- Hallfrid i Demenskoret. Hun hadde blitt så glad. Den generasjonen der er så takknemlig og vil ikke være til bry. Derfor er det ekstra hyggelig å kunne gi noe til dem.
- Julepynten som betyr spesielt mye?
- Jeg hadde en stor julekule som Marius knuste i fjor. Den var i glass og kostet 3000 kroner. Men det går bra.
- Hva ønsker du å oppnå i året som kommer?
- Skape musikkglede til folket. Og positiv energi i en crazy verden. Vi trenger farge, «sparkle» og musikk.



GLAD I MAMMA: Bente Wigaard skal på en pilgrimsferd i julen. Julaften blir tilbrakt med sønn, svigersønn og hans mor.



JULESTJERNE:
Kim er en av landets mest populære artister og har vært på to omfattende turneer i år.



”Mamma sa hun kunne ta seg fri fra nonnene på julaften



ELSKER DEIG: – Jeg er ikke så opptatt av tradisjon, sier Kim. Men litt pepperkakesteking hører julen til.

TEKST: **CAROLINA M. BYE**
FOTO: **SVEIN BRIMI, NRK**

– Vi gleder oss veldig! Det kommer til å bli så koselig! Kanskje dette skal bli den nye standarden, at vi reiser til en ny by hver jul?

Kim Wigaard (36) og forloveden Marius Hagen (35) drømmer seg bort til den kommende julefeiringen. Den skal tilbringes på en takterrasse i Roma, med flott utsikt over takpipene i kjærlighetens by. Julemenyen er bestemt allerede. «Kremet pasta, pizza og et godt glass rødvin». Parets mødre vil også ta del i festiviteten i leiligheten de har leid.

– Vi må kjøpe matchende pysjer, sier Marius.



ROMANTIKK:
Kim og Marius
bytter ut balkongen
i Oslo-gryta med en
takterrasse i sentrum
av Roma. – Jeg gleder
meg til å prøve noe
nytt, sier artis-
ten.

– Og det skal du ha mamma og moren din i? repliserer Kim.
– Ja, hvorfor ikke?

Første jul sammen

Kim har siste julekonsert den 21. desember, og allerede dagen etter setter de kursen sydover. For paret blir årets jul ekstra spesiell. Det er nemlig første gang de skal feire julaften sammen, etter seks år som kjærester. De er begge enige om at felles julefeiringer nå må bli en fast tradisjon.

– Vi har alltid feiret med hver vår familie. Kim er hos moren sin i Oslo, mens jeg drar hjem til Hamar. Men nå synes jeg vi kan

begynne å invitere familie hjem til oss også, forteller Marius.

Bor med nonner

Det var Kims mamma som satte dem på ideen om å dra til Roma. For da artisten ringte for å si at han gledet seg til å komme hjem til jul, fikk han beskjed om at hun hadde booket seg en pilgrims-tur.

– Hun skal bo i et kloster med nonner og skal besøke 21 kirker i løpet av seks uker. Alene! Mamma er ikke kristen, men hun elsker renessansekunsten i kirkene. Søstrene mine hadde også lagt egne juleplaner. Marius skulle til Hamar, og skulle jeg sitte alene

hjemme, da? Da ble det til at vi tar med oss svigermor til Roma. Mamma sa hun kunne ta seg fri fra nonnene på julaften, ler Kim.

Hektisk turnéliv

«Demenskorset»-dirigenten gleder seg enormt til juleferien etter et særdeles travelt år. «Et av de travleste jeg har hatt», som han selv sier.

I år var Kim på sin første soloturné, som førte ham til 20 byer Norge rundt. Deretter er det juleturneen «Julefantasi» med Sandra Lyng og lokale demenskor som har fylt almanakken.

– Julen pleier å være den travleste tiden av året for artister.

Det er ofte da vi henter inn det meste av årets inntekter. Å dra på turné er kjempegøy, meningsfullt og vakkert. Men det er også slitsomt å bo i en koffert, og juleroen får ikke senket seg ordentlig før julaften. Men jeg skal ikke klage, dette har jeg ventet på hele livet, smiler Kim.

Smir mens jernet er varmt

For artisten husker godt årene da kalenderen var tom, og alt han drømte om, var å kunne spre musikkens magi til folket. Etter utallige år i musikkbransjen, med deltagelser i «Idol», «The Voice» og «Melodi Grand Prix», kom det store gjennom-



”Det blir et fint låvebryllup, og vi gleder oss veldig

bruddet med «Demenskoret» på NRK.

– Det har vært helt fantastisk, og jeg er veldig takknemlig. Det har gitt meg muligheten til å jobbe mye. Jeg har ikke bygget opp en karriere i 15 år, for ikke å smi mens jernet er varmt. Om jeg skal hente meg inn, trenger jeg bare et par dager med god søvn og et godt kosthold, og så er jeg klar igjen. Jeg henter også heldigvis mye energi fra å være rundt mennesker, understreker artisten.

Hjemme hos paret «varer jula helt til påske». For juletreet kom-

mer opp så tidlig som mulig, gjerne i slutten av november. Og da står det helt frem til Kims bursdag den 5. mars.

Hører på Kims julemusikk

– Vinteren er en mørk og trist tid som er veldig lang. Da er det så koselig å ha julelys fremme. «Sparkle it up», forklarer Marius.

Julegløgg blir dessuten drukket året rundt. «Det er mye bedre enn te».

Gjennom Marius sin morfar, som tidligere jobbet på Hamar bryggeri, har de fri tilgang til gra-

tis julebrus året rundt. Den blir drukket sommer som vinter. Duoen skjenker seg sågar flere glass med julebrus under intervjuet.

– Vi jobber mye i julen, begge to, og da blir det til at vi må presse inn hverdagskosen der vi kan. I julen strømmer jeg dessuten Kim hele tiden. Jeg setter på julespillelisten, stemmen hans er så nydelig til jul. Du har veldig bra julemusikk, sier han henvendt til forloveden.

– Det var hyggelig sagt, svarer Kim.

– Jeg hører på ham ufrivillig

resten av tiden. Han går rundt i leiligheten og varmer opp stemmen. La-la-la-la i forskjellige tonerfall. Det er det jeg hører mest, og da må jeg bare lukke igjen døren, deler Marius lattermildt.

Farens dødsfall

Julemusikk har bestandig vært viktig for familien Wigaard. På julaften har Kim og søstrene alltid spilt en liten julekonsert i stuen. Venner, familie og naboer har vært velkommen på julaften, der Kims vegetariske mamma serverer nøttestek. Faren Tor, som



BRYLLUP

I BOKS:

– Forholdet vårt har vokst seg sterkere etter seks år. Da vi møttes, var vi som fugl og fisk, rake motsetninger. Men man blir jo mer lik og samkjørt med tiden, sier Kim.

døde i 2017, får besøk på graven og blir hedret med gode minner. Årets Roma-tur blir ekstra sterk.

– Det året pappa døde, feiret vi faktisk jula i Roma. For å ha noe annet å tenke på. Mamma booket turen, og det ble faktisk en fantastisk jul for familien. Og nå drar vi altså tilbake, syv år senere. Det kommer til å bli en fin minnetur, forteller Kim.

Gifter seg til neste år

Det er imidlertid ikke bare en spennende Roma-jul paret har i vente. 2025 blir et hektisk år, som når sitt høydepunkt i august. Da skal Kim og Marius smis i hymens lenker. Både tid, sted og forlovere er i boks, og en «save the date»-invitasjon er allerede sendt ut.

– Det blir et fint låvebryllup, og vi gleder oss veldig! Vi er fortsatt i inspirasjonsfasen når det kom-

mer til antrekk, men vi har snakket om å bruke en designer. Det blir tradisjonelt, med en twist. Vi trenger litt «wooo» og «sparkle», understreker Marius.

– Da er kanskje barn neste steg?

– Vi har veldig lyst på barn. Jeg begynner nesten å grine hver gang jeg ser et barn som kunne lignet på meg. Men surrogati føles som en fjern drøm når det er så dyrt. Adopsjon er heller ikke uaktuelt, men de fleste land sier nei til adopsjon til likekjønnede par. Da er surrogati muligheten vi har, forteller Marius.

– Hvis vi skal gjøre det, så har jeg lyst at det skal skje innen fire år. Jeg vil ikke nærme meg 50 år. Men bryllup først. Og før det, en lang og solfylt sommerferie! Tenk deg det Marius, vi kommer til å være så brune – en fin «glow» til bryllupet. Jeg gleder meg!



GLAMOUR: Paret er aktive i drag-miljøet og har et eget rom hjemme til antrekk, sminke og parykker.



GJEV PRIS:

I høst ble Kim kåret til Årets Ladejarl for sitt arbeid med musikkens kraft i demensomsorgen.

LUKSUS I HVERDAGEN!

SPAR 1.200,-

**BESTSELGER FRA SOLINGEN
NÅ MED NYTT PFAS FRITT BELEGG!**

9 delers grytesett Mod. Anita - sort 453

- Nyutviklet lett-slipp keramisk belegg
- Kvalitetsgryter med tykke, solide bunner
- Størrelser 1,5L, 2,0L, 3,0L, 5,0L + 28 cm panne
- Fungerer på alle varmekilder, 100% induksjonsbunn
- Maten brenner seg aldri fast
- 5 års garanti

På anbefaling fra Mattilsynet oppfordres det til å bytte ut gamle gryter og panner som inneholder PFAS giftstoffer!

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40
www.postshop.no

**PFAS
FRI**

**PAKKEPRIS
1.695,-**

VEIL. PRIS: 2.895,-

GRATIS!

Tre lekre kjøkkenredskap
ved svar innen 14 dager.
Verdi kr: 298,-

**Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.**

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

KAMPANJE!

VERDI: 498,-

2 SETT:
2500,-

~~3580,-~~

*INKL. GASTROPLUS
PANNE

NÅ:
1250,-
~~1790,-~~

LEVERES I LEKKERT GAVEETUI



MODELL ODA

Klassisk, stilrent bestikk
i beste 18/10
høyglanspolert edelstål

48 deler (12 av hver)
Ekstra skarpe kniver
Garantert i oppvaskmaskin
Bestikket behøver ikke pusses
10 års garanti

-30%

*GRATIS GASTROPLUS PANNE VED KJØP AV 2 SETT!

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna.

Enkel bestilling - rask levering

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS



GODE VENNER:
Don Johnson og Philip
Michael Thomas hadde
god kjemi både i «Miami
Vice» og privat.

STJERNENE
VIELSKER

TILBAKE I MIAMI?:
Don Johnson føler
seg ikke ferdig med
«Sonny» Crockett.



**Don Johnson er ikke ferdig
med «Miami Vice»**

Håper på et COMEBACK

I år er det 40 år siden politipartnerne Crockett og Tubbs begynte å fange farlige forbrytere i TV-serien «Miami Vice».

TEKST: KURT STJERNHOLM RIISBERG
FOTO: GETTY, NTB

Don Johnson (74) håper fortsatt på å gjøre comeback i rollen som ga ham det store gjennombruddet som skuespiller på midten av 1980-tallet. Han spilte den ubarberte og kjekke undercover-politimannen James «Sonny» Crockett, som sammen med partneren Ricardo Tubbs, spilt av Philip Michael Thomas, tok seg av de verste skurkene i Miami.

74-åringen bekreftet til nettmediet Collider så sent som i september at det eksisterer pla-

ner om å børste støv av serien, men at det foreløpig er for mange mennesker og interesser involvert i prosjektet til at det skjer noe. Og hvis det skal skje, bør det skje snart, ellers vil Crockett og Tubbs se ut som et par eks-politimenner fra det lokale pleiehjemmet.

Philip Michael Thomas fylte 75 år i mai, mens Don Johnson tar ham igjen i desember.

Visste du forresten at det ikke var Don Johnson som skulle spille Crockett da «Miami Vice» ble skapt for 40 år siden, av Anthony Yerkovich og Michael Mann for NBC? De ønsket seg Jeff Bridges, Nick Nolte eller Mickey

Rourke i rollen som «Sonny», men på 1980-tallet var det ikke på langt nær like økonomisk gunstig å spille i en TV-serie som det er i dag. Så i stedet måtte de finne en mindre kjent skuespiller. Det ble Don Johnsons sjanse. Denzel Washington og Philip Michael Thomas var begge aktuelle for rollen som Crocketts partner, Ricardo Tubbs. Sistnevnte ble valgt på grunn av den gode kjemien mellom ham og Don Johnson.

Moderne popmusikk

Det var etter flere nyheter om omfattende narkotikakriminalitet i Florida at Anthony Yerkovich begynte å skrive en politiserie som skulle utspille seg i Miami. Han hadde tidligere jobbet med populære serier som «Starsky & Hutch» og «Hill Street Blues», og sammen med produsenten

Michael Mann arbeidet han med å finne formen som skulle gjøre «Miami Vice» spesiell.

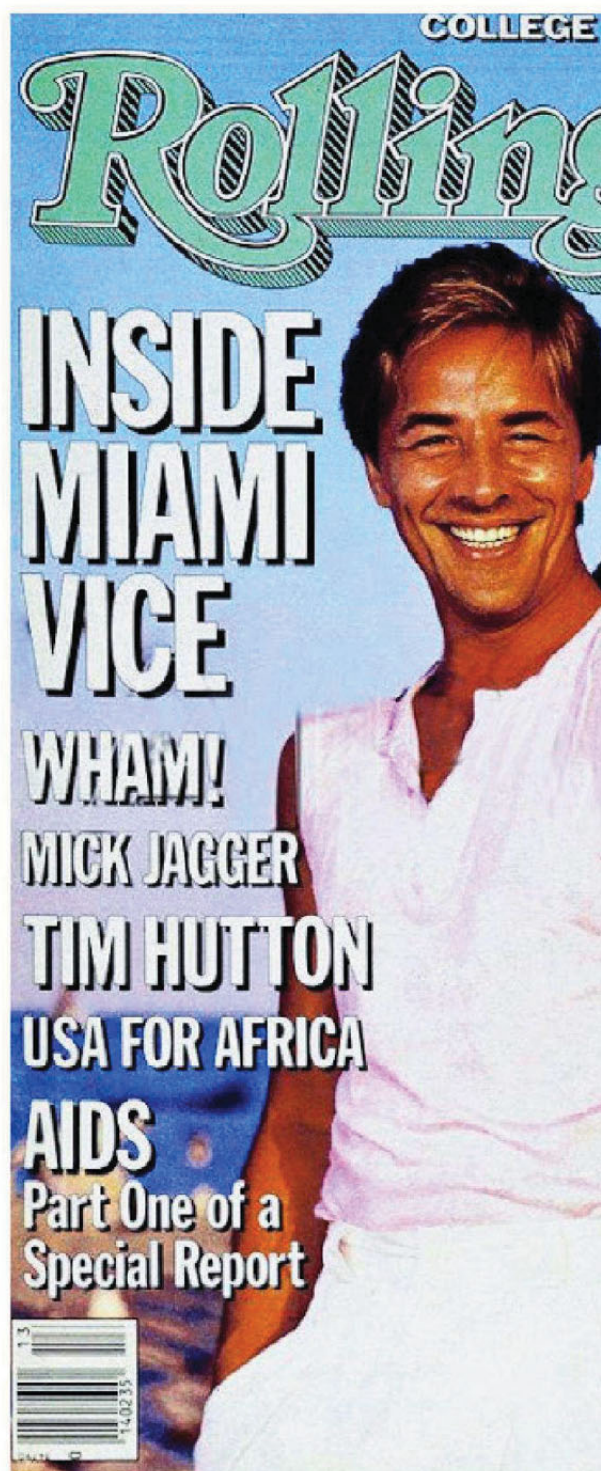
Målet var å fange den unge MTV-generasjonen ved å la hver episode resonnerer med datidens popmusikk. Jan Hammer komponerte musikken til serien, og låter som «Crocketts theme» bidro til at albumet toppet Billboard-listene i tre måneder.

Og for en god slump penger kjøpte serieskaperne rettighetene til å bruke originalmusikk fra 80-tallets mest populære artister. Den første episoden, en dobbeltpisode, inneholdt Phil Collins-sangen «In The Air Tonight». I tillegg fikk Phil Collins en rolle i serien.

MTV-musikken som ble spilt på «Miami Vice», ble så populær at plateselskapene kjempet for å få med låtene til artistene sine



STORFAMILIE:
Philip Michael Thomas
har aldri helt fått dreisen
på filmkarrieren, men han
har fått 11 barn og en
stedatter med fem for-
skjellige kvinner.



inkludert i episoder. Det ville være den sikre måten å få en hit på.

Og så var det fargene. Michael Mann ville at alle scenene i serien skulle være fargerike – igjen inspirert av MTV. Eldre bygninger i grå og brune farger ble frisket opp av produksjonsteamet. Don Johnson fortalte til magasinet Rolling Stone at da scenene ble spilt inn på Collins Avenue og Ocean Avenue, ble nesten alle fasadene malt i lyse farger for å oppfylle produsentens krav. I tillegg var skuespillerne alltid kledd i siste mote, helst med pastellfargede innslag.

«Dallas» slo «Miami»

«Miami Vice» ble en umiddelbart en suksess i USA, og serien ble solgt til land over hele verden. NRK begynte å sende serien i 1986, og snart så vi den ene kjekke fyren etter den andre gå rundt i T-skjorte under blazeren og barbente føtter i loafers – akkurat som Crockett. Den gang – og mange ganger siden – har nok mange menn forsvart manglende barbering med å kalle det et «Don Johnson-skjegg».

Don Johnson hadde imidlertid ikke valgt stubbene selv, men det var slik han måtte se ut for å lig-

SPECIAL

gStone

ISSUE NO. 444 • MARCH 12 2011 • \$1.95 U.S. \$1.50



FILMEN: I 2006 hadde filmen «Miami Vice» premiere med Colin Farrell som Crockett og Jamie Foxx som Tubbs. Michael Mann var regissør, men dessverre ble ikke filmversjonen en like stor suksess som TV-serien.

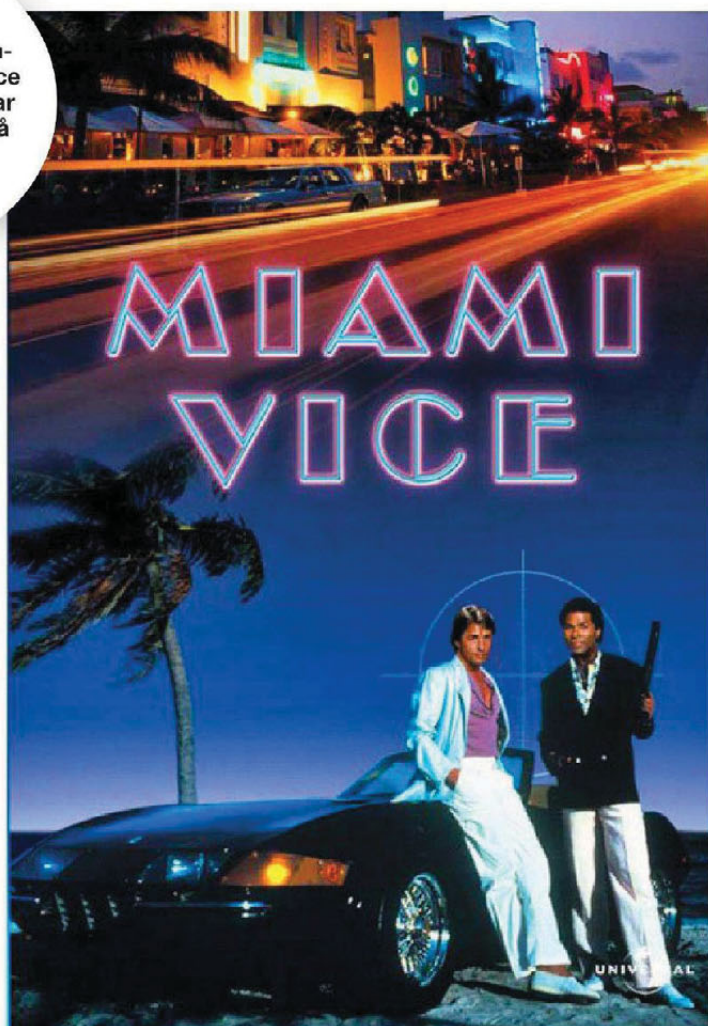
► **IKONER:** Salgsplakaten for Miami Vice da programmet var på høyden midt på 1980-tallet.

◀ **POPULÆRE:** De to skuespillerne prydet mange forsider på midten av 80-tallet. Her i Rolling Stone i mars 1985.

ne en politimann undercover som har sittet på bar med narkobaroner og andre skurker det meste av natten. Serien kunne fort ha endret karakter, for etter to sesonger fikk Don Johnson nok og ville slutte. Serieskaperne lanserte Mark Harmon, i dag mest kjent fra TV-serien «NCIS», som arvtager til rollen, men ting ble ordnet opp i, og Don Johnson valgte å fortsette. Etter hvert forlot produsenten Michael Mann serien for å jobbe med andre prosjekter, og da endret både form og fargespekteret seg. «Miami Vice» ble mer dyster i handling og uttrykk. Det likte ikke de amerikanske seerne.

Og da sendeskjemaet i USA ble endret slik at «Miami Vice» kolliderte med gigantserien «Dallas», fikk Crockett og Tubbs juling av J.R. og resten av Ewing-klanen. 25. januar 1990 ble den siste episoden av «Miami Vice» sendt på amerikansk fjernsyn.

Tre forskjellige avslutninger skal ha blitt filmet – én der Crockett dør, én der Tubbs dør, og én der de begge overlever, men gir opp. Det var den siste slutten som ble sendt, noe som nok var veldig heldig med tanke på at det en dag kan komme en oppfølger. Don Johnson er definitivt klar!



Gjett året!

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

**VENTETIDEN:**

Nå er det høysesong for diverse julekalendere, og vi kan vel aldri bli for gamle for det? Her er bildet fra den magiske og mystiske serien «Snøfall». Når ble «Snøfall» første gang vist på TV?

Svar «Gjett året»: 2016

Finn 5 feil

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



Svar «Finn 5 feil»: Appelsinen er en potet, huset i hyllene er borte, tingene i esken er borte, øyet til Tøflus er borte, skjorten har fått nytt mønster.

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 **xx. mnd.**

**Vinn
Flax-lodd**



A: New York
B: Paris
C: Milano

FLAX
norsk-tipping.no

Vinnere

**Riktig svar i uke 45 var
Hovedøya kloster og
vinneren ble:**

Ingebjørg Jakobsen
Sørreisaaveien 209
9310 Sørreisa

Ukens vitser :-)

Linda: – Du husker at du lånte 1500 kroner av meg i mai?

Heidi: – Ja, så klart.

Linda: – Og du husker at du sa jeg skulle få dem tilbake etter sommeren?

Heidi: – Jo da, men nå ble det jo aldri ordentlig sommer i år ...

Lille Sebastian kom løpende inn på kjøkkenet til moren.

– Mamma, vet du hva? Jeg så pappa og Marie kysse gjennom vinduet i nabohuset. Og så begynte Marie å kle av pappa, og så la de seg på kjøkkenbordet, og så ...

Moren ble sintere og sintere i fjeset, og til slutt utbrøt hun: – Vennen min, fortell heller

denne historien når vi spiser middag, du. Da familien var samlet rundt middagsbordet, ba hun Sebastian om å fortelle historien sin.

– Jo, jeg så pappa og Marie kysse gjennom vinduet i nabohuset. Og så begynte Marie å kle av pappa, og så la de seg på kjøkkenbordet, og så gjorde de akkurat sånn som mamma pleier å gjøre med Aksel når pappa har nattevakt.

Hilde: – I går var jeg skikkelig flink. Jeg var på fest og drakk altfor mye, og jeg skjønte at jeg absolutt ikke burde kjøre bil. Derfor tok jeg taxi i stedet.

Miriam: – Jeg vet det, for jeg var på festen.



Men hvor i alle dager dro du hen? Festen var jo i huset ditt!

Kannibalen var på flytur. Etter en stund kom flyvertinnen bort til ham og spurte:

– Har De lyst til å se menyen?

Da svarte kannibalen:

– Nei takk, men jeg vil gjerne se passasjerlisten!



KJØRE- TØY		FINGRE	HYL		RØP		TVMERKE		ARBEIDS- STEDET	MINE		MUSIKK	KAMMER
SLAG			GI				STÅBUKK						
					STILART							INNØMT	
					FRED- FUGLER							FART	
BLAND				LUR				FLOTT					MARK
				PERIODE				ENDE					
FOR- TRINN		FUGL				DYRE- FØDE				PREP.			HEV
		ILDSTED				SANG- GRUPPE				STATS- OVERHODE			LARM
			FOR- MIDLER				BRØD				REN		
			LINE				VALUTA				PLANTE		
PEISEN	TRÅKK				TIL VÆRS				UT- STYRER				
	HAMKER				MAN				TULL				
				GÅ				I HJUL				KASTET	
				SLAMP				STAKKAR				LEVENET	
SPISE- STEDET						LISSE							RØYSA
EVENTYR- FIGUR						MARKEN							MATVARE

HIKST		DALE		ENKEL	3,14		DYRE- PRYD					RETTING		
ANVISE		MANN- SKAP			PINNE		ØGLE					GØRR		
				GJØN										
				AVISER										
PASSER														
KURSTED						ALLAH			BLANDER			RYKE		
						BIBELSK NAVN			MIDLERE			ARM		
			AKER			ROBOT					BROSJEN			JORD- STYKKE
			ETTERGI			KLOKKE					FLAMME			PRØVES
ADV.	TOILETT			FORSIK- RING					LIKE				BLOD	
	STOFF			ENER					MORAL				UREGEL- MESSIG	
		GI ALT			AKSENT			GNAGER			LÆRD			
		GRETTEN			LEKETØY			HANDLER			TILVÆ- RELSE			
TILBUD						HUMID				SKOGS- DYR			KNASTER	
						TRE LIKE				SKANDI- NAVISK			RØYTES	
	UVILLIG				PERIODE		KREPS- DYRET				BY I JORDAN	BIL- MERKE		
	KJØRE						ROM					GODT FORSYNT		
			REDSKAP			DELFIN		BEAR- BEIDE			BÆRE- RAMMEN			
								ÅTER			TREG			



PAPE- GØYE							DYKTIG PERSON						RETNING	
LEKER							EURO- PEISKE						BIL- DELEN	
				FIGUR								1000 GRAM		
				LINJE								FET		
ØDSEL	STØR- RELSE	ARBEID- SOM					SYMBO- LISERE						DESSERT	
							BREV							
						RASK					PÅ GRUNN AV			
						DASKET					FINSK BY			
MUSIKK									DÅRER					
LEGEM- DEL									FISK					
										ØKS				
STIRRE							BANEN							

PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLOMST

Ser på ord og små beskrivelser, bruk selv med boken eller du kan laste ned kryssord.
Hjelp: Her finner du ord og små beskrivelser som hjalp deg på kryssord.
Du kan også laste ned kryssord eller små beskrivelser eller kryssord.

Synonym til VÅRBLOMST i kryssord



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



Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 48», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 11 desember.

	E	A	S	O	K	D	M	S	P	R	D																																				
G	P	S	P	U	B	L	I	S	E	R	E	T	A	P	E	M	J	D																													
M	E	L	E	I	R	E	N	I	G	N	O	R	A	K	L	E	S	P	E	E	D	E																									
	T	A	R	S	T	E	G	E	T	U	T	I	B	A	L	I	E	N	G	E	R																										
	F	E	M	E	P	O	S	T	R	A	H	M	Y	G	G	P	L	I	N	G	M																										
	N	O	F	F	T	R	O	E	S	O	L	K	U	R	R	P	O	E	S	I	F	E																									
	S	S	P	Y	K	U	R	U	K	E	A	K	S	U	B	O	D	D	F	E	E	R																									
	R	A	N	E	V	A	E	N	R	A	T	E	N	I	S	T	E	D	E	L	E	G	I																								
		O	R	N	E	N	O	D	A	L	U	D	E	K	T	R	E	I	U	R	E	D	D																								
N	U			A	V	L	E	N	G	A	T	A	P	I	R	K	A	K	A	O	R	Y	A	N	E	D	I	D																			
D	E	R	T	I	A	R	A	B	Y	P	I	K	E	N	E	M	O	R	A	L	R	N	E	M	A	T	O	M	S	O	R	G															
S	K	U	M		V	E	D	B	U		U	R	T	S	K	J	E	A	L	U	T	O	Y	T	U	N	D	R	O	G	E	S	A	U													
R	F		H	A	G	E	F	S	E	S	A	M	R	E	F	K	K	I	R	S	T	O	T	I	P	I	E	N	I	S	T	T															
A	S	N	U	R	R		S	O	K	M	A	S	E	R		E	L	S	K	E	T	O	K	T	G	L	O	S	E	N		N	U	T	E	L	T										
P	A	P	S		K	I	K	K	V	A	T	E	N		V	O	L	E		I	N	N	E		L	E	M	L	E	S	T	E	T	A	N	T	E	N	E								
P	A	P	S		L	J	U	G	E	R		N	I	S	E	R	S	Y	N		T	H	R	E		U	E	R	O	R	E	R		N	E	K	V	A									
				P	O	P	U	L	E	R		M	E	D		P	O	I	N	I		E	C	G	E		A	S	A	L	K	U	N		I	O	W	A		S	I	D	T				
				L	O	K	A	L	E		T	R	E		E	L	V		L	A	N		Ø	R	S	K		S	I	T	A	T		P	E	S	O		R	O	S	T					
				G	I	R	A		T	R	O		S	P	R	E		S	E	R		S	Y	N	E		B	Y	G	E		U	R	E	R		K	R	S	E	N	E					
					R	O	S	A		R	A	M	S	E	N	E											E	L	B	I	L		R	O	R	I	G		H	E	A	T		R	O	R	
												B	S	V	I	M	E			T	I	L																									
												M	O	S	T	E				O	D	D		V	E																						
												K	A	N	A	L				F	L	A																									
												P	U	R		U	G	L	A	D	E		I																								
													F	O	S	S	E			U	S	S	E	L			</																				

Vinner av 1000 kroner:
Marianne Fallingen, Spydeberg



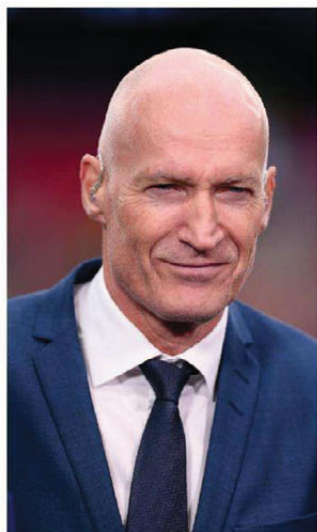
Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

PREFIKS PÅFUNN	INNI	ÆSJ KORALL-ØY	JEVN	GLOSE	SAMLING	GRYDDE	PRONO- MEN BABY	LIK	SKRU BY I DANMARK	BE- STIGER
↳				FUGLENE PUGG				FIRE LØSLATE		
FERT UTROP			NEKT- ELSE ANGST			SLEKT- NINGEN ILLOJAL				
↳		STADIG VEKK HUSDEL			MURRER HEI			SLAGER DANS		
TESKJE	HUS SVART- SYK			FOR- PESTE UENS			INNSATS- VILJE PAPE- GØYE			GRUNN- STOFF
↳		SPISS AVSKY			ARVE BLI ENIG			HONORAR GENIET		
GJEL			FLYR HAS		BRUKE ÅREK FIRE		BAND HÅNDLAG		VEKST TONE- TRINN	
FØDE AKE			INN- VENDIG CANCER			ARRES- TERES		RENS- ELSE MOT- VILJE		AULA
↳		EI ERFARNE			BEGRIPE FRUE		PRAKT FLOMME			TINTE
GLØDER				PARTI SKÅNE	SVØMME- ØVELSE	RADER SLITE		UBØYE- LIG TOLV STYKKER		
FALT	BIBELSK NAVN UTØY			BUTIKK FØRSTE- MANN			BY TROIKA		LAGRES TØNNE OVER- FØRE	
↳			FRATA MÅ VI					PATTET TALL		FORLIKT
HVORDAN	PRESENS AVSTI- VERE				HAR BONDEN AVKOM		BERGLI LUSING			
↳			PLATE GA			FRYST BREV		BRITEN PLAGG- DELER		
BLOMST	KASTET OPP	TEATER DRØV- TYGGER			FISKENE HJUL- VERKET					NY
↳				UTROP	VEN- TILEN MAT		MINE ANTYDER		PLANTE OLENE	
PÅ GRUNN AV			TEVLING ES					SLETTA IS		KRØPET
ARTIST	SØLEN				KRANGLE		SPØR INVI- TERE		VANDRE BEGRÅTE	
↳				RINGTE						RØYTE
					SYNGE			DRØYD BØSE		
					↳	ART. BUD		PREFIKS KLAGE		HOVED- STAD
					LAKKER	DYDIG GLØDE			REAL SÅR	
					↳		NYERE KLIMA			FATTER
					NETT- VERK FØ		LEI GROV		ORGANI- SASJON EN NESBØ	
					↳			TØYS		
					NØKTERN		FUGL			

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om sport



1. Hvem spiller hjemmekampene sine på Romssa Arena?
2. Hvem ble i 2010 første norske kvinne under to minutter på 800 meter?
3. Hvor mange gull tok Norge under sommerens OL i Paris?
4. Hvilken idrett bedriver nordmannen Bartosz Piasecki?
5. Hva het den norske skipsrederen som satte opp en olympisk ærespris?
6. Hvor mange olympiske gullmedaljer tok svømmeren Michael Phelps?
7. Hvem tok gull for Norge på Lillehammer i 1994 i kulekjøring for kvinner?
8. I hvilken norsk by hører håndballklubben Vipers hjemme?
9. Hvilken nordmann stod i mål for Tottenham Hotspur fra 1989 til 1996?
10. Fra hvilket land kommer fotballspilleren Cristiano Ronaldo?

10 om Telemark



1. Hvilken by er Henrik Ibsens fødeby?
2. Hvilken forfatter fra Vinje skrev «Is-slottet» og «Fuglane»?
3. I hvilken by har det siden 1988 blitt avholdt en internasjonalt anerkjent bluesfestival?
4. Hvilket kallenavn hadde spelemannen Torgeir Augundsson, som levde på 1800-tallet?
5. Hva kalles området Porsgrunn og Skien, Bamble, Nome og Siljan?
6. Hvilket sted blir kalt skisportens vugge, da Sondre Norheim ble født der i 1825?
7. I 1885 ble en porselensfabrikk grunnlagt, som finnes fremdeles – og som heter ...?
8. I hvilken kommune ligger Rjukan?
9. Hvilket fylke ble Telemark slått sammen med i 2020?
10. En av Norges mest kjente krimforfattere døde 50 år gammel på Høyers hotell i Skien i 1934. Hvem?

10 om USA-mat



1. Hvilket dyr spiser «alle» amerikanere på thanksgiving?
2. Pumpkin pie er like tradisjonsrikt. Hva er det norske ordet for pumpkin?
3. Cranberry sauce er også thanksgiving-tilbehør, og cranberries heter på norsk ...?
4. BLT-sandwich er en klassiker, og de tre bokstavene BLT står for...?
5. Hvilke to ord er standard navn på pølse i brød i USA?
6. Hva er det norske ordet for det som i USA kalles mustard?
7. Innen fastfood; hva står de tre bokstavene KFC for?
8. Hva heter lønnesirup på engelsk?
9. Hvilket norsk navn har vi på grønnsaken som i USA heter zucchini?
10. Elvis Presleys favoritt-sandwich bestod av toast med banan, bacon og ...?

10 om musikk



1. Hvilket band er Olle Jönsson vokalist?
2. Til hvilken film ble «When You Wish upon a Star» skrevet?
3. Hva kalles teksten til en opera?
4. Fra hvilken musikal kommer «Hopelessly Devoted To You»?
5. «Da klokken klang, så fort vi sprang, og...» hvordan fortsetter den?
6. Hvem kommer kanskje hit til middag nå i dag, i følge Knutsen og Ludvigsen?
7. Hva het storsjarmøren og forfatteren Anita Skorgan sang om i 1977?
8. Hvem spilte hovedrollen i «The Rose» fra 1979, og sang også sangen «The Rose»?
9. Hvem komponerte «Skjebnesymfonien»?
10. Hvem fikk en kjempehit med balladen «When You Say Nothing at All» i 1999?

10 lett blanding



1. Hvilken lavpriskjede ble startet av Stein Erik Hagen i 1977?
2. Hva kalles maiskorn som har eksplodert i varmt smør, og som deretter saltes?
3. Hva heter hovedstaden på Færøene?
4. Hva er det mer brukte og norske ordet for instrumentet polygraf?
5. Hva heter Afrikas høyeste fjell?
6. Hvilket kjent, ikke-eksisterende sted heter Pinchcliffe på engelsk?
7. Hva heter hovedstaden i Ungarn?
8. Hva heter fattiggutten som er Tom Sawyers bestevenn?
9. Hvilket land kom Leonard Cohen fra?
10. I hvilken hovedstad var NRKs Espen Aas korrespondent frem til 2017?

10 junior-spørsmål



1. Hvilken type konserter blir det holdt mange av i november og desember?
2. En skulle være fire år i romjul'n, synger vi i Romjulsdrøm, og hvem er det som skulle vært inne?
3. Hvor i kroppen har du spolebeinet?
4. Hvor mye veier en nyre hos et voksent menneske?
5. Hvor mange tenner har et voksent menneske?
6. Hva kalles «veggen» rundt en ishockeybane?
7. Hvor lang er spilletiden i en ishockeykamp?
8. Hvor mange spillere er det på et bandylag?
9. Hva er en tuk-tuk?
10. Er det røde lyset øverst eller nederst på et trafikklys?

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

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

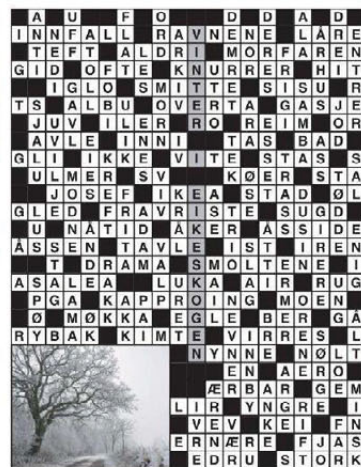
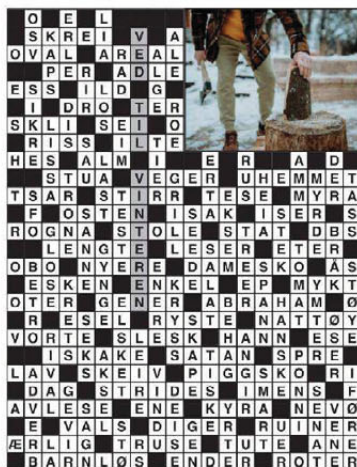
LETEKRYSS

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

ALEPPO	GRAN	SEMBRA
BARLIND	HEMLOKK	SYPPRESS
EINER	LERK	TAKS
FURU	LUTZ	TEMPELTRE
GINKGO	REDWOOD	TUJA



LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

SPORT

1. Tromsø/TIL
2. Ingvill Måkestad Bovin
3. Fire
4. Fekting
5. Thomas Fearnley
6. 23
7. Stine Lise Hattestad
8. Kristiansand
9. Erik Thorstvedt
10. Portugal

TELEMARK

1. Skien
2. Tarjei Vesaas
3. Notodden
4. Myllarguten
5. Grenland
6. Morgedal
7. Porsgrunds Porselænsfabrik
8. Tinn
9. Vestfold
10. Sven Elvestad (Stein Riverton)

USA-MAT

1. Kalkun
2. Gresskar
3. Tranebær
4. Bacon, lettuce and tomato
5. Hot dog
6. Sennep
7. Kentucky Fried Chicken
8. Maple syrup
9. Squash
10. Peanøttsmør

MUSIKK

1. Lasse Stefanz
2. «Pinnocchio»
3. Libretto
4. «Grease»
5. «Ingen sto igjen og hang»
6. Kongen
7. Casanova
8. Bette Midler
9. Ludvig van Beethoven
10. Ronan Keating

LETT BLANDING

1. Rimi
2. Popcorn
3. Torshavn
4. Løgn-detektor
5. Kilimanjaro
6. Flåklupa
7. Budapest
8. Huckleberry Finn
9. Canada
10. London

JUNIORSPORSMÅL

1. Julekonserter
2. Ælle bikkjer
3. Underarmen
4. Ca. 120 – 160 g
5. 32 (inkludert 4 visdomstenner)
6. Vantet
7. Tre perioder à 20 minutter effektiv spilletid
8. Elleve spillere
9. Et trehjuls lite og motorisert kjøretøy
10. Øverst

LØSNINGER PÅ SUDOKU

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

LETT

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

MIDDELS

LØSNING PÅ LETEKRYSS



1290,-
Veil 1600,-

Eskimo piggsko - ikke skli på glatta

- Sko med varmt/mykt for og god bredde
- Kan brukes på stein- og betonggulv
- Optimalt grep på glatt underlag
- Løs innleggssåle

Goldy
Str. 36-42
Glidelås
Saueskinnsfor



Kirbie
dame/herre
Str. 36-46
Vanntett



999,-
Veil inntil 1250,-

TEMPUR® hodeputer

Skreddersydd komfort for en god natts søvn. Velg din pute!

-20%

Jul hos Banda



JOBST Sport strømper med kompresjon

- For menn og kvinner som trenger pustende og komfortabel kompresjon
- Myk, behagelig og ideell for daglig bruk og trening

343,-
Veil 490,-



ENA living hudpleieserie

Milde ingredienser for daglig pleie uten å tørke ut huden. Beriket med eteriske oljer.

69,-
Veil 99,-

Håndkrem

- Fukter, pleier og beskytter
- 75 ml



199,-
Veil inntil 279,- pr stk



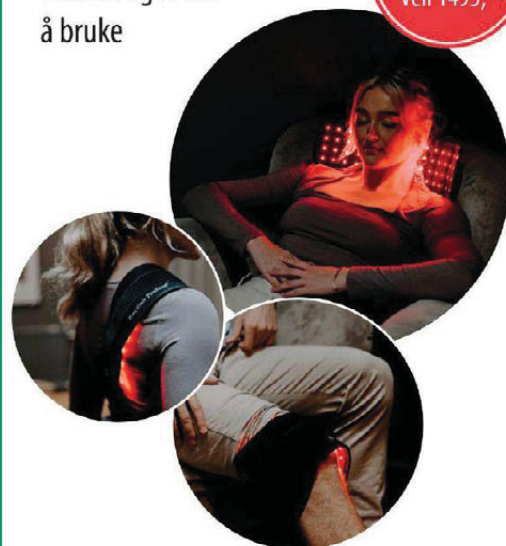
Håndsåpe, bodywash og bodylotion

- Bidrar til sunn og velstelt hud
- 500 ml flaske m/pumpe

Swedish Posture InfraEaz rødt lys og infrarød terapi

- Lindrer muskel- og leddsmerter
- Demper betennelser
- Øker kollagenproduksjonen
- Justerbart belte - tilpasses hele kroppen
- Trådløs og enkel å bruke

999,-
Veil 1495,-



Gåstaver for bedre balanse, støtte og en aktiv hverdag

- Full kroppstrening
- Veier kun 300 g
- Justerbar fra 65-135 cm

319,-
Veil 399,- pr stk



Trykkavlastende og sammenleggbare gelepute

- Forebygger ubehag og smerte
- Gir støtte og avlastning for bedre sittekomfort
- Håndtak: lett å ta med
- Str. 45x40x3,5cm



719,-
Veil 899,-

OFFENTLIG GODKJENT HELSEFAGHANDEL

Kampanjeprisene gjelder til 24.12.2024

Butikker over hele landet • Nettbutikk: banda.no

f /bandakjeden



REALITYDEBUT:
Å bli med på «Skal
vi danse», ville blitt
for nært for Anders.
– Neste gang blir
det «Kokkeskolen»,
ler han.

«Vokteren»-aktuelle Anders Hoff
fikk klar beskjed fra moren

**Næmmen,
Anders-gutt,
dette er jo ikke
noe for deg!**



RASKE MENN:
Sammen med
studievennene Calle
Hellevang-Larsen og
Øyvind Rafto startet
Anders humor-
trioen Raske menn
i 2003.

Peptalken fra familien var det så som så med før Anders dro på «Vokteren»-innspilling. Men 48-åringen endte opp med å overraske både seg selv og de rundt seg.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **SVEIN BRIMI, HAAKON LUNDKVIST/TV 2, NTB**

Anders Hoff (48) har aldri vært med på reality før, men da han fikk valget mellom «Kokkeskolen» og noe han ikke visste hva var, følte han tiden var inne. Programlederen har tross alt siden 2017 ledet et program som er avhengig av at profilerte mennesker gir alt foran kamera.

– Etter å ha laget «Skal vi danse» i så mange år, har jeg tenkt at jeg også hadde hatt godt av å prøve ut den realitybobla. Deltagerne der er så tøffe og sårbare. Jeg føler jeg skylder dem det, erkjenner Anders, som ikke var i tvil om at han skulle velge det han ikke visste hva var.

Liker å ha kontroll

Før han ble «Skal vi danse»-programleder, var han mest kjent for sin rolle i humortrioen Raske menn. Sammen med studievennene Øyvind Rafto (46) og Calle Hellevang-Larsen (47) mottok han blant annet komiprisen i 2005. Senere fikk gutta også sitt eget TV-program. Det har likevel vært forbausende stille rundt Oslo-guttens private sfære.

– Jeg har nok vært litt usikker på om jeg var klar for dette, før

nå. Du må by på deg selv, og det synes jeg egentlig er veldig ubehagelig. Det er jeg ikke så glad i. I tillegg handler det også om at jeg liker å ha kontroll, og at du i en slik setting må gi fra deg all kontroll. Det har jeg ikke hatt en dragnings mot i utgangspunktet, understreker Anders.

Så er det noe med den alderen og livserfaringen som følger med. Over 20 år etter at Raske menn ble etablert, har det skjedd en endring og to i 48-åringen.

– Jeg bryr meg ikke så mye nå som jeg har blitt eldre. Det er litt deilig. Jeg tar nok meg selv litt mindre høytidelig og er mer bevisst på hva jeg vil og ønsker i livet mitt. Tidligere i karrieren, da alt var nytt, var det viktigere å gjøre de «riktige» tingene.

Realityknekken

Og når Anders først har valgt å ta skrittet inn i realitybobla, ja, så gjør han det ordentlig. Det blir både snørr, tårer og møte med fobier på turen opp mot Norges nasjonalfjell.

– Underveis ser du en fyr som ikke er så selvsikker som du er vant til å se. En litt bekymret fyr, egentlig. Det er både fysisk og psykisk krevende, og da ender du opp med den såkalte «realityknekken». Produksjonen vet

„Jeg er kvitt høydeskrekken, som er helt sprøtt!



TV-AKTUELL
TV 2 direkte
lørdag
kl. 20.00

UTFORDRING: Anders fikk kjørt seg både fysisk og psykisk på veien opp mot Stetind.

GODE VENNER:
Helene Olafsen og
Anders Hoff har ledet
«Skal vi danse» sammen i
flere sesonger, og er gode
venner på privaten. – Jeg
var ganske delaktig i cas-
tingen, roper Helene til
Her og Nå.

**”Du må by på deg
selv, og det
synes jeg egentlig
er veldig ubehagelig**



HODE I KLEMME: Anders Hoff var den, som i første episode, fikk «æren» av å kutte repet til hengebroen som deltager Fritz Aanes holdt på å passere. De understreker at det ikke er noen vonde følelser i etterkant av programmet.



HOLDT TAKTEN: I en episode av «Skal vi danse» underholdt programlederparet i en pause – til stor applaus fra publikum.

også hvilke knapper de skal trykke på. De drar familiekortet, og da kommer tårene. Det er jo ikke greit! Samtidig er jeg jo med på å gjøre akkurat det samme selv under «Skal vi danse», ler Anders unnskyldende.

– Men jeg bestemte meg for at når jeg først skulle gjøre dette her, så skulle jeg gjøre det ordentlig. Og det skal være sagt at jeg koste meg veldig med gjengen på tur. Uansett hvor hett det kunne gå for seg på dagtid, lo vi sammen hver kveld da vi gikk og la oss.

Klar tale

Men det var ikke alle som hadde like klokkeklar tro på at Anders skulle mestre et fjelleventyr helt utenom det vanlige. Da han fortalte hva han skulle til moren sin, var hun klar i sin tale.

– Hun sa: «Næmmen, Anders-gutt, dette er jo ikke noe for deg!», ler Anders høyt.

– Litt senere i samme samtale, pratet vi om bursdagen min, som var bare fire dager etter «Vokteren» startet 4. juni. Jeg pleier nemlig å feire den sammen med tanta

mi, som har bursdag rundt samme tid. Da sa hun: «Så skal vi jo i tantens bursdag, men nei, da er jo du på fjellet ... Nei, vet du hva. Du er hjemme til da du, gutten min». Ha-ha. Hun var helt sikker på at jeg kom til å ryke rett ut!

Kurerte høydeskrekken

Men Anders innrømmer å ha overrasket både seg selv og forhåpentligvis sine omgivelser under «Vokteren»

– Det er jeg egentlig litt stolt av. Jeg tror både jeg selv og familien min, som kjenner meg, kommer til å tenke: «Hva i alle dager?» når det går på TV, flirer komikeren.

Og den nyervervede selvtiliten fra den luftige fjellturen har Anders tatt med seg videre i sitt daglige liv.

– På tivoli har jeg vært han som står og kaster baller på bokser. Jeg har ikke orket å kjøre karuseller. Da jeg var på tivoli nå i sommer, kjørte jeg på med både looper, berg-og-dal-baner og Thundercoaster! Jeg hadde det i meg hele denne tiden. Jeg er kvitt høydeskrekken, som er helt sprøtt!

Desta Marie Beeder byttet ut turtøyet fra «Vokteren»

Strålte i kjole til 60 000 kr

Desta Marie Beeder svedde i hvite fjær og håndsydde detaljer over den beige løperen. Men deretter dro hun rett i garderoben for å bytte til en billigere kjole.

På selveste valgdagen i USA inviterte magasinet Elle til en langt mindre alvorstynget begivenhet – nemlig den årlige Elle-gallaen. I vakre omgivelser på ærverdige Theatercaféen i Oslo rullet motemagasinet ut løperen for kjendiser i sine vakreste kreasjoner. Med kleskoden smoking/black tie viste norske kjendiser seg fra sin aller mest glamorøse side.

Kjolebytte

«God morgen Norge»-programleder Desta Marie Beeder (36) ble i fjor kåret til Norges best kledde kvinne, og i år sørget hun for å stadfeste sin posisjon som moteforbilde i en drøm av en hvit kjole.

– Jeg falt for denne kjolen av designeren Eliza Jane Howell da jeg var på fotoshoot tidligere i dag. Så var jeg så heldig at jeg fikk låne den med meg for anledningen. Det var flaks, for jeg fikk invitasjonen litt sent og hadde ikke rukket å legge en god plan for hva jeg skulle ha på meg! ler Desta Marie.

Svimlende pris

Elle er kjent for sine gjennomførte festligheter, som byr på prisdryss, eksklusiv underholdning og høy partyfaktor.

Desta innrømmet dog at kjolen, den fikk kun svinge seg på den røde løperen. Til festlighetene utover kvelden falt valget på en rimeligere og mer festvennlig kjole.

– Jeg hørte at kjolen koster rundt 60 000 kroner, derfor skal jeg rett ned trappen her etterpå. Nede i garderoben venter en «billigere» kjole på meg. Denne skal jeg pakke fint sammen og sende tilbake til designeren, lo Desta hjertelig.

Kvelden vile uansett ikke bli av det fuktige slaget for den «Vokteren»-aktuelle kjendisen. Desta fortalte nemlig at hun skulle oppsummere valget under «God morgen Norge»-sendingen dagen etter.

HVIT DRØM: Desta Marie Beeder fikk låne denne drømmen av en kjole for anledningen. Det er den engelske designeren Eliza Jane Howell som har laget kreasjonen, som kan bli din for den nette sum av kr 60 000. Kjolen matchet hun med en eldre clutch fra Accessorize og sko fra Bianco.





NY LOOK:
 Artisten Ingebjørg Bratland dukket opp med en kledelig lugg denne festkvelden. Det litt rocka, utslåtte håret perfektionerte hun med en langermet, second hand velourkjole fra Alexandre Vauthier og en lekker retroveske fra Chanel.



GJENNOMFØRT:
 Prinsessedatter Leah Isadora Behn fortsetter å imponere med sin glamorøse og gjennomførte stil. Hun evner å balansere det yndige, elegante og vågale på imponerende vis. – Go big or go home, forteller Behn at var tanken bak kveldens antrekk fra merket Moniker Archive.



BLACK AND WHITE: Jan Thomas og Harlem Alexander strålte sammen på en sjelden frikveld. Jan Thomas i norsk design fra merket Krohn og sko fra Gucci. Harlem hadde selv redesignet den glitrende overdelen og buksen fra Zara ved å glamme den opp med skinnende diamanter. Skoene er fra H&M.

SPECIALSYDD: Sophie Elise Isachsen kunne tatt turen videre fra løperen og opp altergangen i denne vakre, hvite blondekreasjonen spesialsydd av norske Handmade Dresses. Hun avslørte at inspirasjonen bak antrekket var noe hun så på en Victoria's Secret-modell. Skoene fant hun på Zara.



Kombinerte eksklusiv design og komfort

Else Kåss Furuseth valgte norsk design på årets Elle-fest – sammen med tradisjonell komfort for å holde varmen.



NORSK DESIGN:

For Else falt valget på en fotsid, hvit kjole fra det norske merket Envelope. De utradisjonelle bootsene i rødt og hvitt er fra Ganni, og den lekre vesken fra det norske gjenbruksmerket Pearl Octopussy. – Og så har jeg på ullstrømpebukse fra Pierre Robert, la hun lattermildt til.

SOMETHING OLD, SOMETHING NEW: Vendela Kirsebom strålte ved siden av sin Petter Pilgaard på gallaen. Den tidligere supermodellen gikk for en klassisk burgunder kjole fra Victoria Beckham. Som selve prikken over i-en toppet hun antrekket med et lekkert hertesmykke hun har arvet av sin oldemor. Blazeren er fra COS og pumpsene fra Zara.



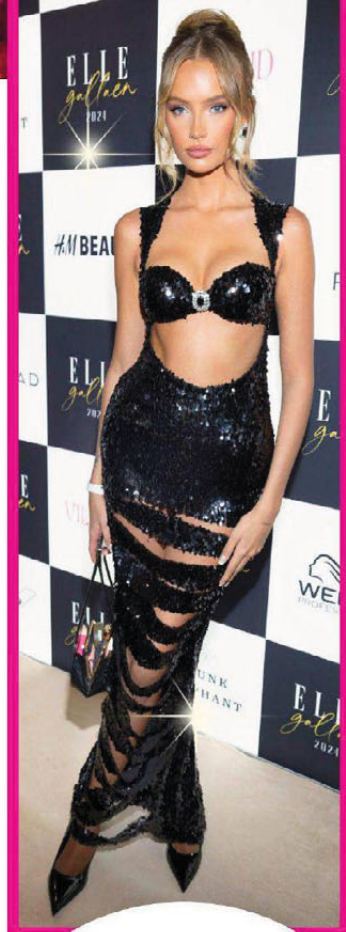
GLITRET: Marte Bratberg hadde utvilsomt gallaens mest vågale splitt. I denne glitrende solvkjolen fra David Koma, som hun har funnet på salg, mottok tobarnsmammaen mange lange blikk.



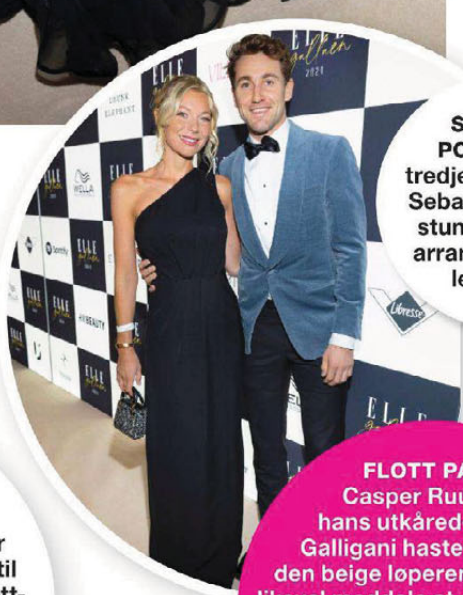
HOLLYWOOD-GLAMOUR: «Norske Talenter»-dommer Mona Berntsen har danset bak flere av de aller største stjernene i USA. Denne kvelden holdt hun internasjonal standard på den røde løperen i denne svarte kjolen med delikate blonder fra kjendisfavoritt-merket Zimmermann. Smykkene er fra Ole Lynggaard.



KULT ANTREKK: Realityprofil og influencer Emma Ellingsen bar en skredersydd, elegant kjole fra Cohmé Atelier by Mats Søreide, med tilhørende ørepynt. Den svarte vesken fra H&M og lekre pumps fra Zara skaper en kul helhet i antrekket. – Det viktigste er at jeg komfortabel i det jeg tar på meg, understreker Emma.



SPESIALLAGET: I kjent stil gikk de velkleddede tvillingene Vita og Wanda Mashadi for matchende antrekk – fra topp til tå. I spesiallagede, fotside paljettkjoler fra det norske merket Iben, smykker fra egen kolleksjon og veske og sko fra Anaya, sørget søstrene for å skinne denne festkvelden.



STUNTREPORTER: For tredje år på rad var Sebastian Solberg stuntreporter for arrangøren på Elle-gallaen.



FLOTT PAR: Casper Ruud og hans utkårede Maria Galligani hastet forbi på den beige løperen. De kunne likevel meddele at de så frem til en hyggelig kveld, og at Maria var kledd i det franske luksusmerket Dior. Tennisstjernen selv var usikker på hva han hadde tatt på seg i farten.

TV-AKTUELL

TV 2 lørdag
kl. 20.00



PÅ DYPT VANN: «Vokteren»-eventyret ble ikke helt som Silje hadde sett for seg, og programmet bød på et langt tøffere sosialt spill enn hun hadde forberedt seg på.

KNAKK SAMMEN: På et tidspunkt ble det så tøft for Silje at hun knakk sammen. Da løftet det henne å lese gjennom lappen datteren Celia hadde sendt med henne i sekken.

Silje Sandmæl savnet familien da hun var med på «Vokteren»

Jeg gråt hver eneste dag



”Mamma, hvis ikke du tar vare på deg selv, hvem skal ta vare på meg da?”

Celia

STOLT: Både mamma Kari og datteren Celia var på plass for å vise sin støtte til Silje i forbindelse med premierevisningen av programmet.

Silje Sandmæl trodde hun skulle på husmorferie da hun takket ja til «Vokteren». Det viste seg å være alt annet enn det.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **HAAKON LUNDKVIST/TV 2**

Denne høsten har du kunnet følge forbrukerøkonom Silje Sandmæl (46) i en helt ny rolle. Som deltager i TV 2s nye program «Vokteren» har hun fått teste både den fysiske og psykiske formen, med vakker, norsk natur som bakteppe.

– Jeg takket ja nettopp fordi vi skulle gå til toppen av et fjell, som er noe jeg elsker. Naturen er min energikilde, der jeg senker skuldrene, får puste og slappe helt av. Jeg forbinder naturen med magiske øyeblikk, og det er «Vokteren» full av, forteller Silje med sitt lett gjenkjennelige, brede smil, og fortsetter:

– Det jeg anså som mitt oppdrag i programmet, var å ta vare på alle og få dem til toppen av Stetind. Jeg er mamma til tre, derfor var det en naturlig rolle for meg å ta. Jeg er også en lagspiller, og det er viktig for meg at alle lykkes. Jeg skulle ønske jeg kunne seile på den euforiske bølgen gjennom hele programmet ...

Hemmelig våpen

Men slik skulle det altså ikke gå. Silje erfarte raskt at i Vokterens rike gjaldt helt andre spilleregler, og hun ble tidlig kastet inn i et spill hun ikke var mentalt forberedt på.

– Jeg gikk jo inn der og trodde jeg skulle på husmorferie. Jeg tenkte jeg skulle kose meg skikkelig med en veldig fin gjeng. Men det fikk en brå avslutning. Spillet ble den største utfordringen for meg. Jeg visste ikke hvem jeg kunne stole på, hvem som var «gode» og «onde» i dette eventyret. Men så er jeg også en gullfisk. Jeg våknet hver dag og tenkte: «Dette er en ny dag, og alle skal komme seg til toppen!» Så skjønte jeg utover dagen at, åh nei, det er ikke sånn det er, forteller hun lattermildt.

Når det sto på som verst, hadde Silje et hemmelig våpen i sekken. Datteren Celia (11) hadde nemlig sendt med mamma en håndskrevet lapp på turen.

– Det beste som finnes, er barna mine, og det var tøft å være borte fra dem så lenge. Jeg gråt hver dag fordi jeg savnet dem. På ett tidspunkt i spillet hadde jeg et veldig vanskelig øyeblikk hvor det var tungt for meg. Jeg knakk litt sammen, og da hentet jeg opp lappen Celia hadde skrevet til meg. Det var avgjørende for meg og gjorde at jeg kom meg gjennom dagen, forteller Silje og ser takknemlig bort på datteren, som har fått være med på pressevisningen av TV-programmet.

– Den lappen har jeg ennå.

Tårevåt gjenforening

Datteren skrev også dagbok mens mamma var på tur. Den hjemmekjære forbrukerøkonomen fikk lese den da



EMOSJONELT:

– Det som var litt sjokkerende for meg ved å være med på dette programmet, var at jeg hadde så mye følelser. Jeg gråt hver dag, forteller Silje.



FJELLGEIT: – Jeg elsker å gå i fjellet, og sammen med familien går vi gjerne til en topp i hver eneste ferie. Celia var fire år gammel da hun gikk til toppen av Snøhetta, forteller Silje.

„ **Naturen er min energikilde, der jeg senker skuldrene, får puste og slappe helt av**

hun var vel tilbake fra den intense opplevelsen i fjellheimen.

– Jeg er så redd for å gå glipp av ting i livet til barna mine. Derfor er jeg takknemlig for at vi hadde den avtalen.

Gjensynsgleden var stor da Silje endelig fikk møte flokken sin igjen.

– Som nevnt, så gråt jeg nærmest hver dag på «Vokteren», men jeg gråt aller mest da jeg ble møtt av barna mine og mamma etterpå. Det var så deilig. Jeg har

aldri vært så lenge borte fra barna, og det har også vært grunnen til at jeg har styrt unna denne type programmer tidligere.

Celia forteller at det var godt å få mamma hjem igjen.

– Det gikk jo bra, men jeg savnet henne veldig mye. Mamma betyr veldig mye for meg. Hun støtter meg og får oss alltid med på mange eventyr. Så synes jeg det er gøy å se hvor tøff og sterk hun er, forteller Celia.

Utbrent

Også mamma Kari Nysæter skryter varmt av datterens omsorgsfulle vesen.

– Det forbauser meg ikke at hun våger å bli med på noe slikt som dette, og jeg er veldig stolt av Silje, og det hun får til. Når hun står på broen i starten av programmet og setter mennesker foran spillet; det er ikke tilgjort, Silje skal ta vare på alle rundt seg – der er hun ekstrem, understreker mamma. Siljes iboende ønske om å hjel-

pe og ta vare på andre har også fått Silje i vanskeligheter tidligere i livet.

– Jeg vil si det er en grunn til at jeg har blitt utbrent to ganger. Med tiden har jeg absolutt blitt flinkere til å ta vare på meg selv også. Da må jeg trekke frem Celia igjen. Jeg husker hun sa til meg: «Mamma, hvis ikke du tar vare på deg selv, hvem skal ta vare på meg da?». Da knakk jeg sammen. Noe av det viktigste jeg gjør for familien min, er å ta vare på meg selv.

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.

Finnes 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. Veganske sukkerfrie gummies med smak av fersken og mango.



Boots
Apotek

life

med24.no

apotera

sunkost

VITA

VITA

NEW NORDIC

Norges bes



Foto: posten.no

TV HER OG NÅ
29. DES. - 5. JANUAR

72 sider Full oversikt over TV-uken

Ekstra kryssord

Mestermøte på Sørlandet

Ny sesong MESTERNES MESTER

NRK1 MANDAG KL. 21.10
Evy Otterskred bygger sitt livsverk på en bratt fjordgård

Ny sesong
TV 2 DIREKTE MANDAG KL. 20.00
Tom «Matoma» Lagergren er hedersgjest i «Hver gang vi møtes»

NRK1 MANDAG KL. 20.00
Aksel Lund Svindal har samlet ti idrettsheiter i Lindesnes, og nå skal det konkurreres i en ny runde «Mesternes mester».

NRK1 LØRDAG KL. 19.50
Hele Norges Wenche Myhre feirer 75 år

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER
Feirer musikken

TVNORGE

30. DES LØRDAG

Dagens filmer

31. DESEMBER SØNDAG

Her og Nå tilbyr som eneste ukeblad i Norge en egen TV-guide på hele 64 sider hver eneste uke! Her får du full oversikt over TV-uken med tittetips, filmomtaler og stor programoversikt dag for dag, slik at du kan planlegge TV-uken din akkurat slik du ønsker.

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!



GA ALT: Mange TV-seere ble bedre kjent med Tete da han deltok i TV 2s «Kompani Lauritzen» i fjor.

FORNØYD FYR: Tete Lidsbom synes det er stor stas at «Maskorama»-sirkuset er i gang igjen.

TV-AKTUELL
«Maskorama»
NRK lørdager
19.50.

” *Hun har lært meg masse om livet og meg selv*

FAMILIELYKKE: Tete delte dette koselige bildet på Instagram av kjæresten Kaia, hunden Bob og seg selv.



Tete Lidbom er stormende forelsket Kaia er et helt nydelig menneske

UT PÅ TUR: Her er TV-profilen og Kaia på ferietur til Amsterdam tidligere i høst. Tittelen på bildet er «Årets beste natt».

«Maskorama»-detektiven får ikke skrytt nok av sin kjære samboer. I disse dager feirer de 10-årsjubileum, men TV-profilen er hemmelighetsfull rundt om det vanker frieri på den store dagen.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**
FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, INSTAGRAM, TV 2**

– Det er helt fantastisk å være i gang med en ny sesong av «Maskorama». Det er et stort høydepunkt i løpet av året, og så overlapper det med en av mine andre favoritter, nemlig jul, sier Tete Lidbom (38) og gliser bredt.

TV-detektiven tror «Maskorama» kan være en viktig ingrediens for å komme seg gjennom den mørke årstiden vi er inne i.

– November er mørkt, trist og kjedelig, mens «Maskorama» er kjempegøy, fargerikt og for alle.

Hans karriere begynte som radioprofil i NRK, før han deltok i TVNorges «Kongen befaler» og TV 2s «Kompani Lauritzen» i 2023, samt ble detektiv i «Maskorama» samme år.

– Før var det sånn at jeg kunne sitte et sted og prate, så kom folk bort og kjente igjen stemmen min. Nå er det flere som kjenner igjen ansiktet mitt. Ellers er livet ganske likt, sier han og fortsetter:

– Jeg har alltid vært en fyr som har skilt meg litt ut. Jeg får stort sett komplimenter og high fives, så jeg trives kjempegodt, jeg.

Skiftet navn

– «Maskorama» handler om å ha på seg en maske. Har det hendt at du har skullet ønske du hadde på en maske i ditt eget liv?

– Ja, det har det nok. Men de fleste gangene har jeg faktisk hatt maske på ... Jeg jobbet som kjøpesenter-nisse i flere år. Selv om jeg hadde på masken, syntes jeg det var flaut. Jeg skulle gjerne hatt en enda større maske som skjulte enda mer av meg, sier han og humrer.

– Når man googler deg, lurer flest på hva du egentlig heter?

– Det er ikke så rart. Jeg har jo veldig mange navn, og så har jeg også byttet navn på et tidspunkt. Jeg var døpt Andreas Dela Agbota Lidbom, men så ble Dela kastet på sjøen, og nå heter jeg Tete Andreas Agbota Lidbom, men bruker stort sett Tete Lidbom. Tete, for de som ikke vet det, er et ewe-navn fra Ghana som betyr førstefødte sønn.

Hemmelighetsfull om frieri

Tete flyttet fra hjembyen Trondheim til Oslo i 2021. Der bor han på Grønland sammen med sin kjære Kaia Walstad Grønland. 20. november har de vært sammen i ti år.

– Det må feires, men jeg er en fyr som er elendig til å planlegge, så jeg har ikke planlagt noe ennå. Men jeg vet det kommer til å bli hyggelig, gliser han.

– Er det mye press på frieri?

– Nei, ikke sånn supermye. Det har dabbet av. Jeg tror ikke hun tror jeg kommer til å gjøre det. Så får vi se om jeg overrasker før, under eller etter tiårsjubileet, sier han lurt.

Han er full av lovord når han blir bedt om å beskrive sin kjære.

– Kaia er en av de mest inspirerende menneskene jeg har møtt.

Hun har lært meg masse om livet og meg selv, sier han og utdypet:

– Kaia er også den mest hardtarbeidende personen jeg kjenner, og hun er utrolig morsom. Jeg får masse skryt for hvordan jeg ser ut, og hun skal få 90 prosent av den. Jeg vil ha ti prosent selv, men hun er en estetiker i verdensklasse.

Ble hundeforeldre

38-åringen forteller at han synes det er gøy å kunne leve sammen med et menneske som deler mange av de samme interesse-ene, samt gir ham fleksibilitet til å gjøre de tingene han liker.

– Vi kan reise på turer sammen, noe vi begge er glade i, samt dra på teknofestivaler og kose oss med masse sånne ting som andre synes er rart, men som vi synes er fint. Kaia er et helt nydelig menneske.



For en tid tilbake ble de to også hundeforeldre til den franske bulldoggen Bob.

– Han har mye personlighet og rare greier, men han er verdens søteste hund. Det er fremdeles en del arbeid med ham på tur, da.

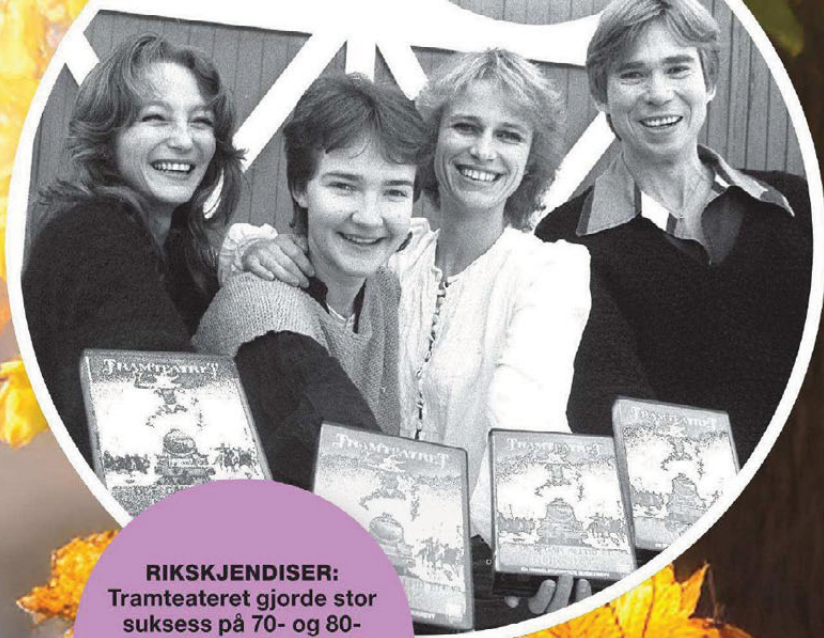
– Er han stueren?

– Ja, ja. Han er så stueren at selv om vi var veldig imot å ha hund i sengen, sover han nå fast sammen med oss. Det var et utrolig nederlag, men det er ekstremt hyggelig, sier han spøkefullt.

– Hvordan er du som hundeeier?

– Jeg er ganske streng. Jeg er veldig mye mer ryddig i hundelivet enn jeg er ellers, sier han og ler litt.

– Jeg har vokst opp med hund i familien hele livet, så jeg anser meg som en god hundeeier. Og så er jeg glad i hundekos, så da får vi litt av begge deler.



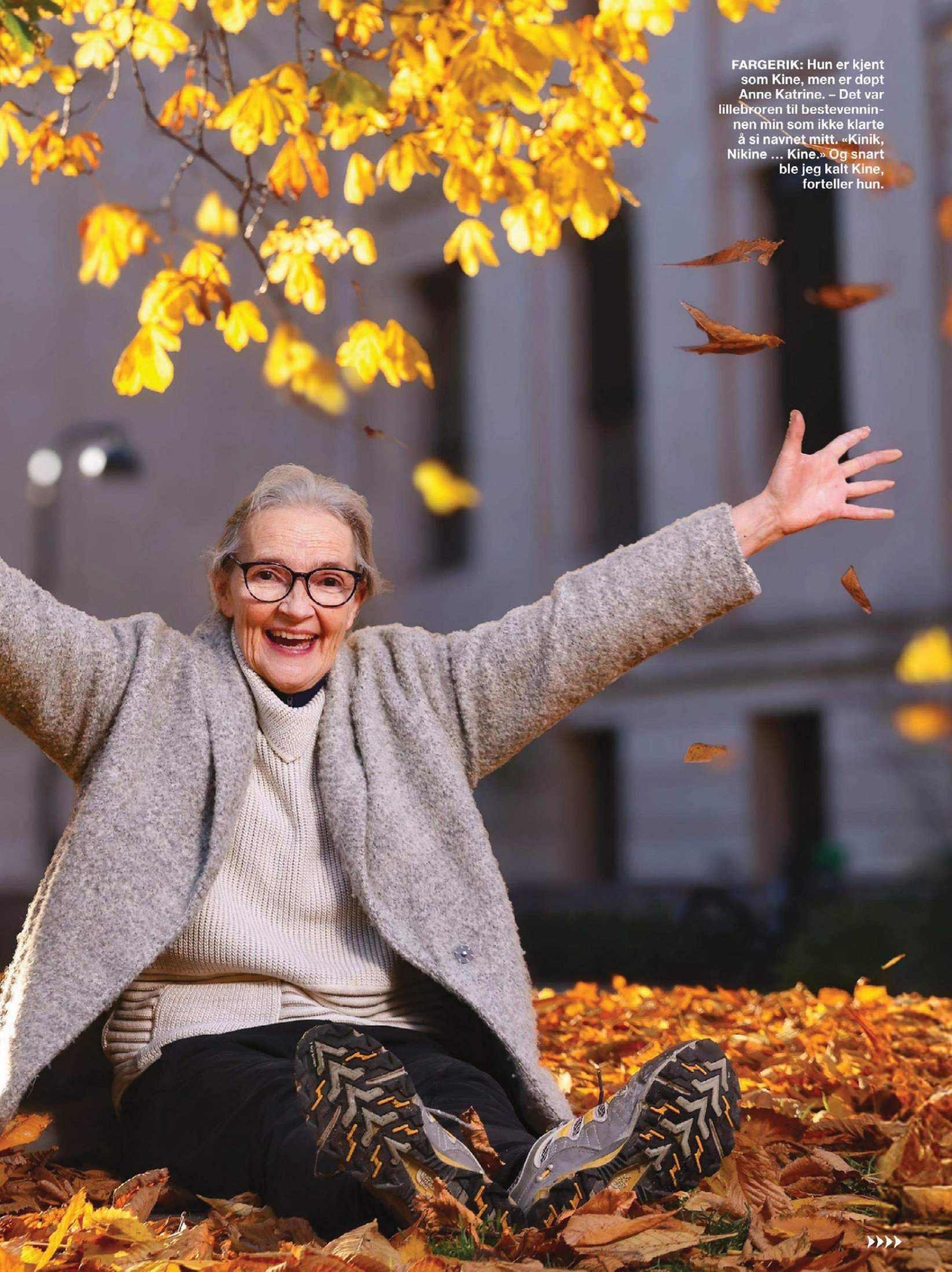
RIKSKJENDISER:

Tramteateret gjorde stor
suksess på 70- og 80-
tallet. Her er (f.v.) Anne
Nyutstumo, Kine Hellebust,
Marianne Krogness og
Per Kjeve i 1983.

Tramteaterets Kine Hellebust fyller 70 år

Jeg kan gjøre som jeg vil

– Jeg er egentlig veldig sjenert, sier Kine Hellebust.
Men superstjerne ble hun – helt utilsiktet.

A full-page photograph of an elderly woman with short grey hair and glasses, sitting in a large pile of fallen autumn leaves. She is wearing a grey cardigan over a light-colored knit sweater and dark trousers. Her arms are raised in the air, and she has a wide, happy smile. Several leaves are captured in mid-air around her, suggesting a playful breeze. The background is a soft-focus view of a building and a street lamp. In the top right corner, there is a block of text in Norwegian. In the bottom right corner, there are four white chevrons pointing to the right.

FARGERIK: Hun er kjent som Kine, men er døpt Anne Katrine. – Det var lillebroren til bestevenninnen min som ikke klarte å si navnet mitt. «Kinik, Nikine ... Kine.» Og snart ble jeg kalt Kine, forteller hun.

”Der sto det tre medlemmer fra Tramteateret. De hadde ledig et kort vikariat i teatergruppen

IDYLL: Kine skuer utover fjorden hjemme i Malangen. Her finner artisten roen i naturen.



COMEBACK: I 2003 hadde Tramteateret en etterlengtet gjenforening. Kine står i døråpningen som figuren «Randi».



IKONISKE: Kine og John Nyutstumo spilte duoen Randi og Ronny i «Pelle Parafins Bølgeband». NRK-seriene gjorde dem populære hos barn og unge.



SPREK: Kine deltok i «Skal vi danse» i 2014. Her med dansepartner Geir Gundersen.





TEKST: **CAROLINA M. BYE**
FOTO: **JØRN GRØNLUND,
LASSE ERIKSSON,
INGUN A. MÆHLUM,
MORTEN BENDIKSEN, NTB**

«Æ kan godt snakke på nordnorsk tel dokker. Dette e det siste intervjuet æ gjør. Nu vil æ ha ro», sier Kine Hellebust.

Her og Nå s utsendte har nettopp påpekt at Kine har snakket kav østlandsk gjennom samtalen. Artisten med den store, nordnorske sanghiten fra 1984, «Det hainnle om å leve». Resten av intervjuet tar Kine på sin egen dialekt, men hun bytter om til plett-frie dialekter når hun gjenforteller historier om byer og mennesker hun har møtt på veien. Bergensk,

østlandsk, stavangerisk og sunnmørsk. Kanskje ikke så rart for en allsidig underholder som reiste Norge rundt i en årrekke.

– Jeg har faktisk hatt 38 bostedsadresser så langt i livet, bemerker hun.

Skal feire med is

I juni flyttet Kine igjen, fra Bodø til Malangen – fjorden i Troms der hun tilbrakte barndommens sommerferier. Fra det idylliske sundet har hun drevet Fjæragalleriet i 12 år.

– Bodø er blitt for dyrt, slår hun fast.

Kine entrer dermed sitt nye tiår med bostedsadresse nummer 39.

15. desember runder hun 70 år, en alder hun ikke lar seg affisere av.

– Jeg trodde jeg skulle føle meg annerledes da jeg fylte 50 år, men nei. Det skjedde ingenting. 60 år? Ikke da heller. Så det å fylle 70, blir det samme. Jeg kan gjøre som jeg vil, og det føles veldig bra, smiler hun.

– *Hvordan skal dagen feires?*

– Må jeg feire? Jeg er veldig glad i krokanis, da. Jeg skal kjøpe meg en botte, og den varer i åtte dager, deler hun.

Fascinert av pingviner

Feiringen blir med andre ord av det nedtonede slaget sammenlignet med 60-års-dagen. Da

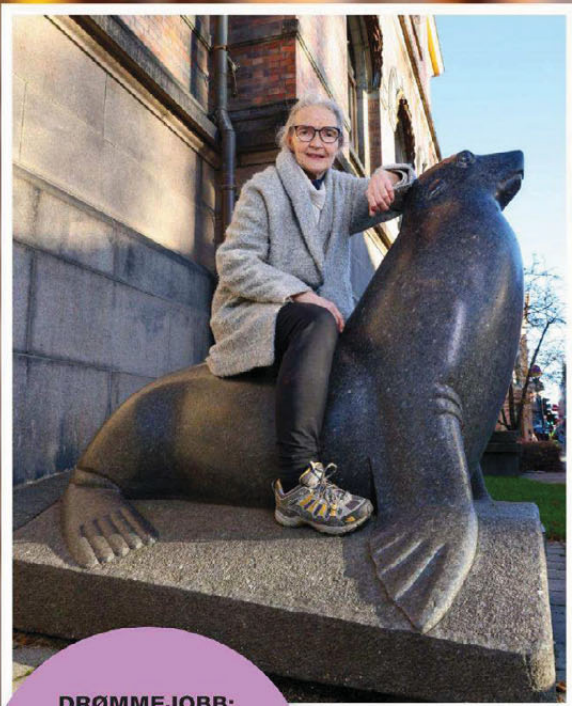
spanderte Kine en tur til Sydpolen på seg selv – for å se favorittdyret i sitt naturlige habitat.

– Pingviner er fugler som ikke kan fly, og for mange er det et handikap. Men de flyr i flokk under vann. Akkurat det er viktig, for leopardseier har dem på menyen. Og selvfølgelig blir noen spist, men sånn er livet. Ingen kan leve i en evighet, vi skal alle dø – jeg også. Men i mellomtiden prøver jeg å fylle hverdagen min med morsomme sysler, utdyper hun.

Debuterte i Harstad

Og morsomme sysler er det blitt mye av i løpet av Kines lange og imponerende karriere.

Om man søker henne opp



DRØMMEJOBB:
Kine har bare gode minner fra sin tid på Nasjonalgalleriet. Hvalrossen utenfor museet pleide hun å si adjø til etter endt arbeidsdag.

NY HVERDAG: – Etter nakkeslengen kunne jeg ikke gjøre like mye som jeg pleide. Jeg var veldig glad i pantomime, det var det store for meg, sier Kine.

på nettet, står hun omtalt som «skuespiller, sanger, dramatiker, instruktør, komponist, forfatter og billedkunstner». Men det var som sanger på pikerommet hjemme i Harstad det hele startet.

– Der satt jeg med en gitar og lagde tekster til kjente melodier. Men jeg var fryktelig sjenert og våget ikke å opptre offentlig, erindrer hun.

Etter hvert tok Kine motet til seg, og meldte seg på en talentoppvisning som amatørteateret i Harstad arrangerte. Den unge artistspiren høstet imidlertid ingen applaus etter den nervøse gitardebuten med selvlaget melodier.

– Da pilte jeg ned fra scenen, men så begynte jeg å få forespørsler om å synge på gamlehjem, sykehus og selskaper. Jeg fikk penger for det også, forteller jubilanten.

Jobbet på Nasjonalgalleriet

Derfra var veien kort til jobb som fast skuespiller ved Hålogaland Teater i Tromsø, med ambisjonen om å komme inn på Teaterhøgskolen i Oslo. Drømmejobben fikk hun da hun var i hovedstaden på opptaksprøve.

– Da benyttet jeg og far anledningen til å besøke Nasjonalgalleriet for å se en egyptisk utstilling. Plutselig hører jeg: «Kine, hva gjør du her?». Det var en kompis som spilte i et band. Da jeg forklarte at jeg var i Oslo på opptaksprøve, sa han at jeg måtte komme inn i miljøet deres, forteller hun.

Kameraten gikk rett bort til Nasjonalgalleriets vaktmester med spørsmål om de trengte en vakt til. Kine fikk beskjed om å komme på jobb allerede dagen etter.

– Så far dro hjem, og jeg ble igjen i Oslo. Jeg jobbet på Nasjonalgalleriet i to år. Som vakt, i

garderoben, jeg hentet post og sto i butikken som solgte kort og plakater.

Hun stortrivdes og hadde ikke lyst til å slutte.

– Ikke kom jeg inn på Teaterhøgskolen heller ...

Hele fire avslag skulle det bli. Etter den siste avvisningen fra den prestisjefulle skolen, gråt Kine sine modige tårer i den lille leiligheten på Oslos østkant som hun hadde døpt til «minste laget». Plutselig banket det på døren.

– Der sto det tre medlemmer fra Tramteateret.

De hadde ledig et kort vikariat i teatergruppen, og hadde blitt anbefalt å kontakte Kine av Hålogalands teatersjef. «Har du lyst til å bli med oss?», sa de. «Ja», svarte Kine. «Men vi har nesten ikke penger. Vi betaler bare 2500 kroner».

– «Det går kjempefint», svarte jeg; «det er 500 mer enn jeg får nå».

Måtte gjemme seg på do

Kines «korte» vikariat skulle vare i hele syv år. Tramteateret ble raskt superstjerner med revyer, plater, TV-serier og omfattende norgesturné på CV-en. Kine ble ikonisk som figuren «Randi» i «Pelle Parafins Bøljeband» i NRK-serien for barn og unge. Men den blyge nordlendingen ble aldri helt komfortabel med stjernestatusen.

– For jeg er egentlig veldig sjenert, bedyrer hun.

Kine husker tilbake til en episode der hun skulle kjøpe seg en softis på Karl Johan da en skoleklasse som løpende mot henne med autograflapper i hendene.

– Da løp jeg tilbake til jazz-

”Tinnitusen må jeg bare leve med



ALLSIDIG: Sammen med Tramteater-kollegaene Anne Nytstumo og Liv Aakvik stiftet Kine teatergruppen AS Dameteater og sønn. Her sammen med nå avdøde Anne i 2003.

klubben igjen, med elevene springende etter meg. Der inne gjemte jeg meg på toalettet, med føttene over doskålen i tilfelle de skulle kikke under døren. Da husker jeg at jeg tenkte: «Sånn kan jeg ikke ha det!», forteller hun.

Lever med tinnitus

Det var ikke bare hylende ungdomsfans rockelivet brakte med seg. Det startet med at hun begynte å merke pipelyder i ørene etter konsertene. Susingen skulle forverre seg etter en bilulykke i en rundkjøring i Tromsø i 1989, som resulterte i en kraftig nakkesleng.

– Tinnitusen må jeg bare leve med. Det som gjør at jeg kan ha denne samtalen nå, er gode høreapparater. Og så er jeg flink til å lese på munnen. Ellers holder jeg susingen i sjakk ved å være

mye ute i naturen. Og jeg er glad i å kjøre slalåm. Jeg liker å holde meg i form, understreker Kine.

Hjertet bestemmer

Hjemme i Malangen blir mye tid tilbrakt i naturen. Kine mater fugler og ekorn. Og får ut sin kunstneriske kreativitet i galleriet.

– Du trives alene?

– Ja, det gjør jeg.

– Kunne du tenke deg å finne kjærligheten igjen?

– Ja ..., nei ..., jeg vet ikke. Det er det hjertet som bestemmer. Jeg har heldigvis mange gode venner som jeg er glad i. Jeg er ikke ensom, for jeg finner så mye interessant i naturen. Det beste jeg vet, er å trekke fra gardinene om morgenen og se utover hele Malangen. Da kan jeg ikke si annet enn at jeg har det veldig godt, smiler Kine Hellebust.

Attends
Incontinence protection for you



IKKE LA URINLEKKASJE HINDRE DEG

1 av 4 kvinner opplever urinlekkasje i løpet av livet.

Attends har produkter for alle typer urinlekkasje. De fås kjøpt hos bandagist og apotek, og de fleste kan også fås på blå resept.

Prøv myke og diskrete **Attends Soft** truseinnlegg eller bind på dagen - og **Attends Lady Night Pad** på natten. Vi anbefaler også den nye, sorte bleiebuksen **Attends Lady Discreet Underwear**.

Prøv gjerne en gratis vareprøve!

- Les mer og bestill på våre nettsider attends.no eller ring 800 32 090.



Attends Lady Night Pad og Soft 1-7 er svanemerket

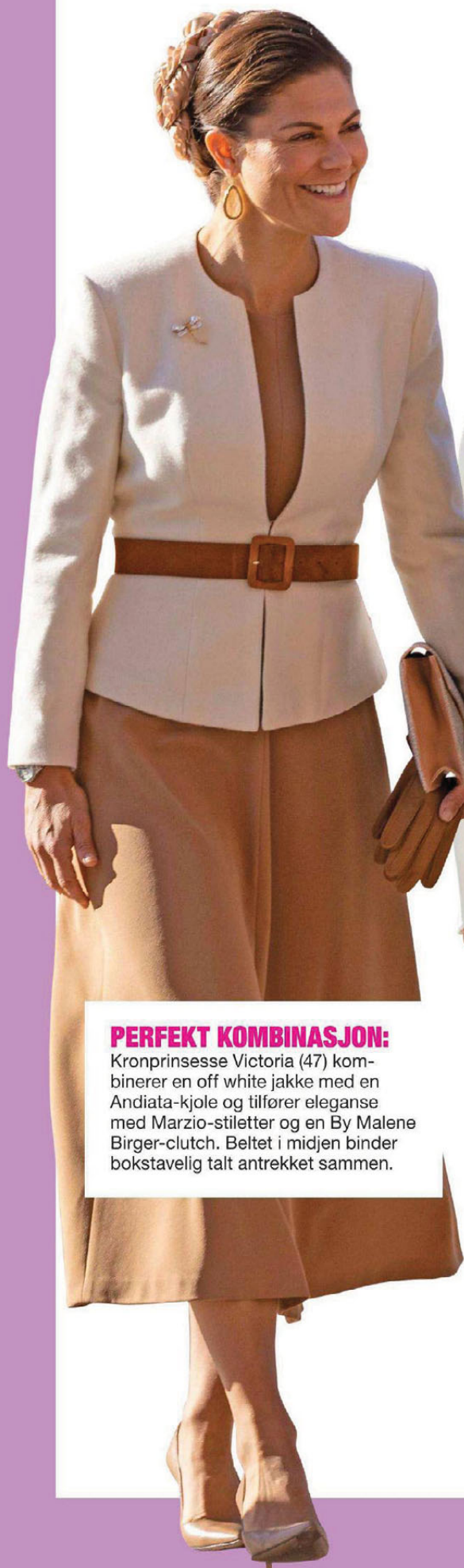
5023 0086

MED PÅ MOTENE

TEKST: KATRINA ROSENDAL
FOTO: MICHAEL STUB, GETTY IMAGES

FINE TONER:

52 år gamle dronning Letizia viser hvordan man på en lekker måte kan bære et merke fra topp til tå. Fra Hugo Boss gikk hun for en ullbukse med høy midje og en off white jakke, etterfulgt av lekre skinnpumps med kraftig hæl og en delikat off white skjorte.



PERFEKT KOMBINASJON:

Kronprinsesse Victoria (47) kombinerer en off white jakke med en Andiaa-kjole og tilfører eleganse med Marzio-stiletter og en By Malene Birger-clutch. Beltet i midjen binder bokstavelig talt antrekket sammen.



ELEGANT DESIGN:

Dronning Mary (52) har på seg en sofistikert Oscar de la Renta-kappe over en Gabriela Hearst-kjole. Antrekket toppes med en hatt fra Jane Taylor, stiletter fra Prada og en clutch fra Naledi Copenhagen. Totalt sett blir det hele en harmonisk og elegant look.



KJØLIG ELEGANT:

Det er fullt mulig å kle seg vakkert og samtidig være praktisk. Det beviser dronning Mathilde (51) i denne eksklusiv kjolekåpen fra Natan med knytting i midjen.

NATURLIGE NYANSER:

Dronning Maxima (53) er alltid sprudlende og ofte fargerik, men ser også vakker ut i diskrete nyanser. Dette smakfulle ton-i-ton-antrekket viser hennes teft for å kombinere naturlige farger på en elegant måte.

KLASSISK VALG:

Dronning Camilla (77) viser seg fra sin mest elegante side i en karamellfarget kåpe fra Anna Valentine. Stylingen inkluderer en fjærkledd hatt fra kongefavoritt Philip Treacy og en brosjé arvet fra avdøde dronning Elizabeth.



STRESSER NED:
– Jeg gleder meg
til å feire jul med
Laleh, sier Selda
om datteren, som
har fylt tre år etter
at bildet ble tatt
i fjor.

**Selda Ekiz gleder seg til late dager
med datteren etter en travel høst**

Laleh ga julen en ny betydning

Selda Ekiz går inn for landing etter å ha ledet «Alle mot 1» på NRK ni lørdager på rad. Nå gleder hun seg til å feire jul med familien – og velger å utsette sin egen 40-årsfeiring til over nyttår.



STOR STAS: Her er Selda ett år i 1985, og den vesle jenta gleder seg til å feire jul hjemme i Sande i Vestfold.

TEKST: BJØRN HAAKON NILSEN
FOTO: SVEIN BRIMI, TVNORGE,
PRIVAT

– Jeg gleder meg til å koble helt ut i julen, forteller Selda Ekiz (40).

Hun og samboer Alf Martin Kollen Evensen (42) feirer høytiden med datteren Laleh (3) og familiene på begge sider hjemme i Oslo.

Selda har denne høsten ledet NRK-programmet «Alle mot 1» i beste sendetid på lørdagskveldene. Nå er hun å se i julekalenderen «Nissesvingen», der hun spiller en av hovedrollene som nissens nestkommanderende, i godt selskap med blant andre Morten Ramm, Calle Hellevang-Larsen, Else Kåss Furuseth og John Brungot.

– I hele desember kan Laleh se meg som nisse på TV-skjermen. Det blir en ny opplevelse, sier Selda.

– Hva setter deg i ekte julestemning?

– Kulde! Når det er kaldt i luften, og gjerne litt rim på bakken, ja da tenker jeg på jul med én gang. Og når jeg hører julemusikk og ser alle lysene rundt omkring, da får jeg en følelse av at det er jul

i luften.

– Hvis du kunne tilbringe én jul hvor som helst i verden, hvor ville det vært og hvorfor?

– Jeg har tidligere feiret jul i varmere strøk. Det gjør godt å få sol på kroppen, men det er stusselig å sitte på en strand julaften, slik jeg en gang gjorde i Thailand. Jeg har feiret de aller fleste gangene hjemme. Etter at jeg ble mamma, er det ikke aktuelt å reise utenlands. Laleh ga julen en ny betydning for meg. Sammen skaper vi våre egne tradisjoner, slik mine foreldre gjorde da jeg og søstrene mine var små.

– Hvilken julefilm eller julesang kan du ikke være foruten?

– «Hjemme alene» er en klassiker med avslappende humor. Og låten «All I Want For Christmas Is You» med Mariah Carey er herlig. Det samme er «Deilig er jorden».

– Hva er din favoritt-juleoppskrift eller matretten du alltid må ha i julen?

– Jeg er et matvrak som spiser alt. Alt av julemat og de syv slag går rett ned, men jeg trives ikke på kjøkkenet. Jeg underholder heller barna enn å tilberede mat!



SKUESPILLER: Selda spiller en av hovedrollene i julekalenderen «Nissesvingen» på TVNorge.

– Hvordan ser en perfekt julemorgen ut for deg?

– Ta del i alle opplevelsene som venter Laleh den dagen; når hun våkner og ser juletreet, som vi pyntet sent lille julaften etter at hun sovnet, når hun ser pakkene under treet, og når vi ser på tegnefilmer sammen.

– Julen eller julaften du aldri glemmer?

– Vi fikk ikke så mange gaver da jeg var liten. Mamma og pappa hadde dårlig råd. Jeg har bursdag 28. november og fikk en kombinert bursdags- og julegave. Ett år fikk jeg velge om jeg ville åpne gaven på bursdagen eller julaften. Jeg ville det siste, men da jeg åpnet pakken, ble jeg litt skuffet. Jeg hadde glemt hva det var; en billig Barbie-dukke som jeg syntes var stygg. Et annet sterkt minne er siste jul med mamma før hun døde av kreft.

– Gaven du fikk som betydde mest eller minst?

– Siste året jeg og min tidligere kjæreste Gustav feiret jul med hans familie, fikk jeg en flott gave. Gustav er veldig snill og ga meg et par ski. Det var en dyr gave, men jeg visste at jeg ikke kom til å bruke den. Langrenn er ikke min greie!

– Du får gi bort verdens største julestrømpe, hvem skulle fått den?

– Barna i Gaza.

– Har du en julepynt som betyr spesielt mye for deg?

– Julestjernene fra da vi vokste opp. Julen var en magisk tid for meg; juleverksted, juleavslutning og lang juleferie fra skolen.

– Hva håper du å oppnå i året som kommer?

– Nå er jeg i en alder der jeg må si «at helsen holder»! Og så ønsker jeg fred på jord, og håper dessuten at «Alle mot 1» kommer tilbake.

► **INGEN KOKK:** Hun ble nummer to i finalen på «Kokkeskolen med Truls og Hellstrøm» på TV 2 i fjor, men Selda lager aldri julemat.

►►

TØFT: Minnene om jul er mange og sterke for Selda. Det som ble siste jul med sin kreftsyke mor, vil hun for alltid bære med seg.

LIKER LITT FART:

– Jeg føler meg heldig som har ledet «Alle mot 1». Det er et NRK-program med høyt tempo, og det passer meg bra, sier Selda.



POILOTS JUL

- kos og krim!



I salg i butikken,
bokhandelen eller på nett!

www.serie.no

EGMONT

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