

HER OG NÅ

Uke 18 - 2025 kr 69

Endelig
klart for
ny sesong

Sjekk hvem
som kjemper
om Sommerhytta

Inspirerte
datteren

Spillet-aktuelle
Siri Kristiansen
er hektet på CrossFit
Treningen gir
tankene ro

Svært tøff tid for Sveriges
populære kronprinsesse Victoria

Derfor måtte Silvia ta grep

Stort
jubileum

Slik beholder
Jens roen

Eva Weel Skram

Fant ektemannen
gjennom «Idol»

Hanne Krogh

JEG HAR ALDRI
VÆRT EN PERSON
SOM DRØMMER



7 023067 407202
bc 720 23 UKEBLADER

Prinsesse Charlotte fyller 10 år

Sjarmerende BURSDAGSJENTE

2. mai er det ti år siden prinsesse Charlotte kom til verden. Den sporty og musikalske jenta har stor kjærlighet for hester og elsker å kokkelere.

TEKST: **ANETTE GRAARUD ARNESEN**
FOTO: **GETTY, NTB**

2. mai 2015 fikk prins William (42) og prinsesse Kate (43) sitt andre barn. Prinsesse Charlotte Elizabeth Diana er oppkalt etter både

sin oldemor, dronning Elizabeth, og sin farmor Diana. Etter å ha vært lillesøster til prins George (11) i tre år, ble hun også store-søster da lillebror prins Louis (7) kom til verden i 2018.

Da dronning Elizabeth døde 8. september 2022, ble Charlotte den tredje i arverekkefølgen til tronen etter pappa og storebror. Hun ble historisk da hun som første kvinne beholdt samme plass i rekkefølgen da lillebror Louis ble født. Før 2013 gikk mannlige søsken foran de kvinnelige i arverekkefølgen til tross for at de var yngre.

I likhet med sin rojale oldemor, har også Charlotte stor kjærlighet for hester. I tillegg driver hun med diverse idretter som fotball, rugby og turning. Hun er glad i musikk og har lært å spille piano.

Foreldrene har også avslørt at hun elsker å lage mat, og å bake pizzadeig er blant hennes favoritter.



NYFØDT: Samme dag som hun ble født, ble prinsesse Charlotte vist frem til hele verden. Daværende hertuginne Kate og prins William møtte pressefotografene utenfor St. Mary's Hospital i London før de reiste hjem.

FOTOGEN: Kanskje
hjelper det at det er
mamma som er fo-
tografen? Prinsesse
Charlotte så i hvert
fall herlig avslappet
ut da prinsesse Kate
tok dette bildet av
henne bare noen
dager før hun
fylte ni år i fjor.

Hipp
hurra!



FØRSTE BURSDAG: I forbindelse med prinsesse Charlottes 1-årsdag i 2016 publiserte de stolte foreldrene flere bilder av datteren. Bildene var tatt av mamma Kate hjemme på Anmer Hall, der Charlotte bodde de første årene av sitt liv.



POPULÆR BRUDEPIKE: Charlotte var en av brudepikene da onkelen, prins Harry, giftet seg med hertuginne Meghan i 2018. Da hadde hun allerede vært brudepike i bryllupet til sin tante, Pippa Middleton, i 2017, og senere i 2018 var hun også brudepike i prinsesse Eugenie's bryllup.



FØRSTE SKOLE-DAG: 5. september 2019 startet Charlottes på London-skolen Thomas's Battersea, der storebror George også gikk. Nå går hun og begge brødrene på privatskolen Lambrook School.



STOR DAG: Høsten 2022 døde Charlottes oldemor, dronning Elizabeth, men først 6. mai 2023 ble bestefaren, kong Charles, kronet. Den da åtte år gamle prinsessen deltok i kroningen med hvite klær og en blomsterkrans i sølv, som matchet det mamma Kate hadde på seg, på hodet.



SPORTY: Den unge prinsessen driver både med fotball, turn og rugby på fritiden, og sommeren 2023 viste hun sine ferdigheter med pil og bue da hun besøkte speidere under Big Help Out i London.

MATCHER MAMMA: Prinsesse Charlotte og prinsesse Kate matchet hverandre i blått og hvitt under den årlige paraden Trooping the Colour ved Buckingham Palace i fjor sommer. Charlotte har virkelig latt håret gro, og nå rekker det henne til under midjen.

LEDER



Klar for ny hyttesommer

Mai er her, og nå åpner mange sommerhyttene sine. Noen står også på fra morgen til kveld i håp om å vinne sin egen drømmehytte. De møter vi når årets sesong av «Sommerhytta» nå har premiere på TV 2.

Kjære leser, for en deilig måned vi nå er inne. Mai er full av fest og feiringer. Det er også en måned der mye skal gjøres klart utendørs til både 17. mai og generell hygge ved hytter og hager.

Da kan det utvilsomt være mye inspirasjon å hente hos både deltagere og eksperter i «Sommerhytta». Mandag 5. mai går nemlig startskuddet for den ferske sesongen, og litt lenger bak i ukens Her og Nå kan du møte årets deltagere. Les om kjæresteparet Frida og Thomas, vennene Linda og Dina, bilkompisene Vidar og Marianne og mor og datter Othilie og Lisen Othilie som sammen skal

forme sine egne drømmeoaser i den svenske skjærgården og kjempe om gullhammere de neste ti ukene.

Mai er også en måned som betyr litt ekstra mye for noen av våre kjente og kongelige. Som du har sett på de foregående sidene fyller prins William og prinsesse Kates egen prinsesse, Charlotte, ti år 2. mai. Samme dag feirer også en annen stor engelskmann rundt år. Da er det nemlig 50 år siden David Beckham kom til verden. Det er fascinerende å se hvordan den tidligere fotballstjernen har holdt seg så populær gjennom så mange år. På billeddelingstjenesten Instagram har Beckham hele 88 millioner følgere, og det hele 12 år etter at han la opp som aktiv fotballspiller. Her deler han bilder fra sine mange store og små opplevelser, og Beckham, ja, han ser virkelig ut til å leve sitt beste liv sammen med familie, venner og hunder.

Kjære leser, jeg ønsker deg en veldig fin, festlig og blomstrende mai måned. Nyt våren og kos deg med denne ukens Her og Nå!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Axel Walø axel.waloe@egmont.com **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Roger Øversveen roger.oversveen@egmont.com **VISUELT ANSVARLIG:** Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Espen Sørby **BILDEBEHANDLING:** Hilde Andresen/
Mindworking Asia **PRODUKSJONSKOORDINATOR:** Kate Wik **TEKNISK PRODUKSJON** Egmont Printing Service.
Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (32 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, før det er i salg i butikk.

Få mer for pengene

Som abonnent betaler du mindre for Her og Nå.

Du sparer minst 58 % av butikkpris, per blad!

Les oss digitalt, med appen Flipp

Abonnenter kan også lese Her og Nå digitalt gjennom appen Flipp, helt kostnadsfritt. Her kan du bla deg gjennom alle bladets sider og også TV-guiden på telefonen, nettbrettet eller datamaskinen.

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

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

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

Få rabatt på reiser

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

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

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

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

Priser abonnement: ½ år (32 utgaver) 883 kr, 1 år (65 utgaver) 1611 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!

A man in a military uniform, wearing an orange beret and a green jacket, stands outdoors. He is holding a sword in his right hand. The background is a blurred green field with trees. The man has a name tag that says "ELVESTAD" and a medal on his chest. A small inset image in the top right corner shows a close-up of a sword hilt.

SEIERSSYMBOLET:
Førstepremien i «Kompani Lauritzen» er en sabel - den ligger foreløpig i boden til Henrik Elvestad.

**Henrik Elvestad vant
«Kompani Lauritzen»**

**Det føltes ikke
riktig å vinne**



**Overrasket
seg selv**



GODT SAMARBEID: Ole Henry Snildalsi (f.v.), Henrik og Morten Thoresen sto i finalen sammen med Maria Stavang. – Vi var veldig samkjørte, sier Henrik.

I MÅL FØRST: Befalet i «Kompani Lauritzen» sto klar for å gratulere Henrik med seieren som førstemann over målstreken.

I «Kompani Lauritzen» handler alt om å stå sammen som et lag, derfor var det rart å vinne alene, mener Henrik. – Det skulle vært fire vinnere, synes han.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, TV 2

Komiker Henrik Elvestad (51) går ikke rundt med sabelen høyt hevet etter seieren i «Kompani Lauritzen» på TV 2. Faktisk syntes han det nesten det var litt flaut å vinne.

– Jeg føler ikke at konseptet handler om hvem som kommer

i mål først. Det handler om å gjøre noe sammen – få til ting som et lag. Når du står igjen alene til slutt, føles det nesten feil, forteller han ærlig.

Fire vinnere

Som tidligere vinner av «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis» på TVNorge, vet han hvordan det er å stå igjen til sist. Men

«Kompani Lauritzen» var noe helt annet.

– I militæret handler alt om troppen. Alt man gjør, gjør man sammen. Ole Henry, Morten, Maria og jeg samarbeidet, og vi var utrolig samkjørte. Og plutselig, på slutten, skal du liksom vinne alene. Det føltes ikke riktig, og det var ikke viktig.

De siste oppdragene var så utmattende at konkurransefølelsen nærmest forsvant.

– Vi surret rundt og gjorde vårt beste, og tilfeldigvis gikk jeg over målstreken først. Det var ikke fordi jeg var best – jeg vant fordi jeg rotet minst.

Han beskriver seiersøyeblik-

**FIRE STERKE
FINALISTER:**
Morten
Thoresen,
Maria Stavang,
Ole Henry
Snildalsi og
Henrik stråler
stolt sammen
med major
Kristian
Ødegård og
oberst Dag Otto
Lauritzen.



” Det var ikke fordi jeg var best – jeg vant fordi jeg rotet minst

ket som både fint og merkelig.

– Du er i kjelleren etter noen beinharde døgn, og så får du en bonus. En belønning. Kult der og da, men også nesten litt flaut, sier han oppriktig.

For 51-åringen var seieren en seier for alle fire i troppen.

– Jeg tror jeg vet at hvis produksjonen hadde fått bestemme, hadde det vært fire vinnere. Vi sto igjen som en tropp til slutt. Jeg fikk bare tilfeldigvis ringe i bjella først.

OVERRASKET POSITIVT

Han håper seieren blir stående som et symbol på samarbeid – og på at det aldri er for sent å overraske. Døtrene hans, som er 19 og 21 år, var hans viktigste heiagjeng – både før og underveis.

– Jeg er 51 år. Det er ikke nå man forventer å vinne noe fysisk. Men kanskje nettopp derfor betyr det noe – ikke så mye for meg, men for døtrene mine. Det er fint å vite at de heiet, og at jeg ikke dummet meg helt ut.

Tobarnsfaren forteller at de ble stadig mer ivrige og stresset jo lenger han var med.

– Hver gang jeg ringte hjem, var det sånn: «Er du der fortsatt?!» Det var fint – det betyr jo noe, sier han ettertenksomt.

Henrik tok også med seg noen overraskelser hjem – om seg selv. Han sitter igjen med at han er mer tålmodig enn han trodde.

– Til vanlig kan jeg være oppfarende. Jeg har temperament – det smeller og buldrer litt. Det er mye banning. Og jeg kan bli sint, sier han med et skjevt smil.

Han ler litt, men blir raskt alvorlig igjen.

– Jeg er jo ikke en tyrann, men jeg har den siden også. Venner og familie ventet nok bare på at den skulle komme frem, forteller tobarnsfaren etterfulgt av latter.

Det var nettopp det han var spent på selv også: Hvordan ville han håndtere å være i kjelleren, når kroppen er utslitt, hodet tomt, og det er iskaldt, dag etter dag?

– Jeg lurte på hvordan jeg ville være da. Ville jeg klare å vise omsorg, være positiv, ha overskudd? Det var overraskende å se at jeg faktisk klarte å være relativt konstruktiv. Jeg har ofte følelsene utenpå kroppen privat, men det



hadde jeg ikke her. Det ble jo en styrke, det også, avslutter vinneren av «Kompani Lauritzen» 2025.

TÅLTE PRESSET: – Jeg var spent på hvem jeg er når jeg er dritsliten, sulten og kald, innrømmer Henrik.



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14.SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**

Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)

Meld deg på på kamilleweekend.no



*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



Marius Gulliksrud

*Yngvar Andersen
har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
møte og interiør*

SØSKENKJÆRLIGHET:
Evelina og lillesøster
Sofia Linn koste seg på
premieren til musika-
len «Wicked» i mars.

TEKST: CAROLINA M. BYE FOTO: SVEIN BRIMI, NTB, MORTEN BENDIKSEN



DEN GANG DA:
Lille Evelina sammen
med storebror
Markus og foreldrene
Snorre Harstad og
Katrine Moholt i 2006.



Skuespiller Evelina Moholt har fått en datter

Jeg stortrives i mammarollen



NYBAKTE FOR-ELDRE: Evelina og Oliver Mathisen ble foreldre tidligere i år. Paret har bosatt seg i Nannestad.

MOR OG DATTER: Katrine og Evelina har bestandig hatt et godt og nært forhold. TV-profilen har omfavnet rollen som bestemor.



”Mamma er verdens beste mormor

Evelina Moholt gleder seg over å ha fått sitt første barn, og som nybakt mor setter hun også stor pris på å ha mamma Katrine som nabo og hjelper.

I begynnelsen av februar ble det kjent at skuespiller Evelina Moholt (25) og kjæresten Oliver Mathisen (27) hadde fått sitt første barn – en skjønn liten datter. Det er ingen tvil om at TV-profilen koser seg glugg i hjel med familiens yngste tilskudd.

– Det er helt fantastisk, jeg stortrives i mammarollen. Og så har jeg vært så heldig å få verdens snilleste baby. Det er helt nydelig å være hjemme med hen-

ne, forteller Evelina når Her og Nå møter henne på premieren til «Wicked».

Sover på dagtid

Den nybakte mammaen hadde tatt seg en kort pause fra amming og bleieskift for å se musikalen sammen med lillesøster Sofia Linn (11).

– Jeg måtte ha med meg lillesøster i dag. Vi har gledet oss veldig til å se «Wicked». Så da

ble det en søster-date, smiler Evelina.

Skuespilleren er naturlig nok i mammapermisjon og bruker tiden til å venne seg til den nye hverdagen.

– Det er noen våkenetter av og til, men man kommer seg gjennom det også. Jeg sover når hun sover på dagtid, så da går det greit, deler hun.

Nabo med foreldrene

Evelina og kjæresten Oliver flyttet til hennes hjemkommune Nannestad før babyens ankomst. Paret er dermed blitt nabo med mamma Katrine Moholt (51), noe som har vært til

uvurderlig hjelp for de nybakte foreldrene.

– Mamma er verdens beste mormor. Jeg er så heldig som har henne i nærheten. Både fysisk og psykisk. Hun er innom én gang om dagen omtrent, siden vi bor rett ved hverandre. Det er fantastisk å ha mamma til å hjelpe og veilede meg. Hun har jo vært verdens beste mamma for meg, derfor tar jeg imot alle råd jeg kan fra henne.

Også lillesøster Sofia Linn synes det er stor stas å få en ny baby i familien.

– Det er veldig morsomt å bli tante. Jeg skal sitte mye barnevakt, sier 11-åringen.



ERKJENNELSE:

I «Spillet»-huset fikk Siri bekreftet at hun er en som synes det er gøy å henge med gutta. – Så har det tatt meg tid å se hvilken styrke det ligger i å ha en jente-gjeng, forteller Siri.

**Siri Kristiansen har fått
en helt ny hverdag**

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte søn
kl. 20.00

Treningen stilner tankekjøret

«Spillet»-aktuelle Siri har alltid hatt et «rotete» hode. Når kroppen får jobbe og blodsmaken finner veien til munnen, får hun en etterlengtet pause.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **SVEIN BRIMI, TV 2, PRIVAT**

– Følelsene ligger ikke utenpå, men det betyr ikke at de ikke er der. Jeg har mye selvkontroll, men jeg kastet meg på grinetoget, jeg også.

Siri Kristiansen (46) ler kort og lener seg tilbake i stolen hjemme på kjøkkenet i Son.

Etterpåklokskap

Nærmere et halvt år etter hun forlot den luksuriøse funkisvillaen på Nesøya, ruller andre sesongen av TV 2-suksessen «Spillet» over TV-skjermene. Og med det har Siri nok en realitydeltagelse hun kan kverne over til hun går i grava.

– Jeg tenker fortsatt på hva jeg skulle gjort og ikke gjort da jeg deltok i «71 grader nord» i 2016 og «Kompani Lauritzen» i 2020. Det er enkelte ting jeg ikke klarer å slippe, så det glasset med ting jeg gjerne skulle gjort annerledes, blir bare fullere og fullere. Nå føyer «Spillet» seg på den listen.

Hun flirer, men det er med fullt alvor hun innrømmer at det er noen situasjoner hun aldri vil slutte å irritere seg over. Hun spiller de aktuelle situasjonene på repeat i hjernen, og korrigerer sin egen rolle til slik det ideelt sett skulle ha utspilt seg.

– Det er blant annet mange som har sagt at jeg var den største spilleren der inne, sier hun og viser til «Spillet».

– Da lurer jeg på om jeg faktisk var den største spilleren eller om jeg var den dårligste, i og med at det ble så tydelig at jeg spilte? Men jeg er nok løsningsorientert, og det

skal mye til for at jeg mister hodet, sier hun.

Foretrekker å bli baksnakket

Den australske kobberhunden Bowie tusler oppmerksomhets-syk rundt bena på Siri. Hun har hjemmekontor denne fredagen og kan glede seg over å tilbringe dagen i eget selskap. For Siri, som har et rikt indre liv, er alenetid en nødvendighet. Det var en mangelvare under realityoppholdet.

– Det føltes etter hvert trangt inne i huset. Jeg har et enormt behov for å være alene og ha hodet mitt helt i fred. Det klarte jeg ikke der inne, uten å tenke på at jeg også ble filmet, forteller Siri.

Hadde hun behov for å sette seg på sengen og lese en bok, ble hun med en gang bevisst på hvordan det ville kunne bli presentert på TV: «Klipp fra Siri som sitter alene på rommet til de andre deltagerne som sitter og ler sammen i stua», «Siri er lei seg», «Siri er sint», «det har klikka for Siri».

Hun legger armene i kors foran den mørkebrune selebuksen og unnskylder «paranoiaen» med at hun har en på grensen til nerdete interesse for hvordan en TV-produksjon fungerer. Men paranoiaen stopper der. Siri står såpass støtt i seg selv at om noen velger å snakke bak ryggen hennes, så lever hun godt med det.

– Jeg er 100 prosent komfortabel med å gå med en følelse av at noen snakker om meg bak ryggen min. Det har jeg sagt hele



**«SPILLET»-
AKTUELL:** – Jeg er glad i mennesker som er mye, men ikke idet de kommer inn døren. Jeg må få ta av meg skoene først, sier Siri.



**„Jeg ser at hun synes
det er veldig gøy og
har anlegg til å bli god**

**NY
HVERDAG:**
CrossFit har
snudd opp ned på
tilværelsen til Siri, og
hun har blitt et men-
neske som trener
fem ganger
i uken.



SPRETTE:

– Viljestyrke er oppskrytt. Jeg trener fordi jeg har funnet noe jeg synes er gøy. Motivasjonen kommer innenfra, ikke fra overfladiske mål, poengterer Siri.



mitt voksne liv. Jeg foretrekker å bli baksnakket fremfor å bli konfrontert. Jeg irriterer meg over alle mennesker, og jeg irriterer antageligvis de fleste, trekker hun lett på skuldrene.

Rotete hode

I barndommen, derimot, kastet hun seg ut i konfrontasjoner og ytret meninger over en lav sko.

– Jeg var obsternasig, ekstremt frekk og kunne gå uredt i strupen på en politimann på 50 hvis jeg var uenig med ham.

Dét er hun ferdig med nå.

– I dag blir jeg veldig satt ut av å bli konfrontert, for det er jeg ikke så vant til å bli. Jeg er generelt dårlig på motstand. Får jeg én stygg kommentar på Instagram, går jeg ned for telling. Jeg blir ill-



SOM MOR, SÅ DATTER: Interessen for CrossFit har også smittet over på datteren Signe (13).

sint, får lyst til å svare, tar meg sammen, og blir lei meg. Så er det ferdig bearbeidet.

Det foregår mye oppe i topplokket, det er Siri ærlig på. Og i kroppen også, for den saks skyld. Hun beskriver en iboende rastløshet og utålmodighet som har fulgt henne som en skygge gjennom livet. Men noe har likevel endret seg siden hun fant den store treningskjærligheten i CrossFit, en treningsform der hele kroppen får kjørt seg gjennom høy intensitet og variasjon av styrke- og kondisjonsøvelser.

– Jeg tror spesielt folk som har et litt rotete hode, opplever å kjenne på en eller annen rus av de korte og intense treningsøkterne i CrossFit, sier Siri og innrømmer at hun ikke evner å konsen-

trere seg om noe over lengre tid.

– Jeg har ingen Øystein «Pølsa» Pettersen som sitter på den ene skulderen og sier: «Kom igjen! Dette får du till!». Jeg har bare den slemme fetteren hans, som sitter på den andre skulderen og roper: «Gi opp, da, dumma! Dette klarer ikke du, din tjukke, gamle idiot. Det er bare å sette seg ned». Den stemmen kan jeg holde ut akkurat lenge nok til at jeg rekker en CrossFit-økt.

Livredd

Hun ler igjen, og retter på den rød-rutete skjorten. Det hun beskriver som kronisk «humordiaré», gjør seg høyst gjeldende, uansett tema.

– Men det beste er å bli så sliten at jeg ikke hører noen stem-

mer i det hele tatt. Når jeg blir så ekstremt sliten, slapper hodet og kroppen helt av etterpå. Det blir stilt – og det er en deilig følelse.

Så deilig er den treningsrusen, at Siri tropper opp på CrossFit-senteret i Moss fem ganger i uken. Når hun til stadighet blir spurt om hemmeligheten bak den plutselige livsstilsendringen, får hun et behov for å understreke at det på ingen måte handler om viljestyrke eller at hun plutselig har blitt «flink».

– Jeg er ikke en person som er glad i å trene og som må løpe meg en tur på ferie. Jeg er fortsatt like lat som før. Eneste grunnen til at jeg klarer å trene fem ganger i uken, er fordi jeg synes det er gøy å være der. Jeg liker stedet, jeg liker folkene og har lyst til å

være der. Så er jeg livredd for å våkne en dag og ikke ha lyst lenger. For da slutter jeg, slår hun fast.

Treningsglede

Så er det ikke til å komme bort fra at den nye livsstilen har kommet med en rekke oppløftende bivirkninger. Én ting er at hun har fått en sterkere og lykkeligere kropp, men viktigere er det at smertene hun kjente på i hverdagen, er som forduftet. Er det ett sted hun ikke ønsker at fokuset skal være, så er det på slanking.

– Det er ikke det jeg ønsker å inspirere til, og jeg blir så lei meg når folk spør: «Hva spiser du? Hva spiser du ikke?» Det er ikke det som har vært motivasjonen min. De gangene jeg har



„Jeg har et enormt behov for å være alene og ha hodet mitt helt i fred



EMOSJONELL:

– Med en gang jeg hever stemmen og snakker om noe som betyr noe for meg, begynner jeg å grine, sier Siri om årsaken til at hun valgte bort advokat- og politikerdrømmen.



NYFORELSKET:

– Jeg liker den siden jeg ser av Espen på treningen, hvor han er en skravlefyrr. Det elsker jeg, sier Siri. Her fra en dykketur med familien.

prøvd å slanke meg, så har jeg ikke fått det til. Denne gangen har jeg hatt fokus på noe jeg synes er drittgøy å drive med, og så har jeg tilfeldigvis blitt tynnere av det, forteller Siri engasjert.

Ja, så synes hun det er deilig at hun i dag uten problem drop- per den beskyttende puten over magen i sosiale sammenhenger. Men Siri har alltid vært trygg nok i sitt eget skinn til at målet om å bli tynnere, aldri ville vært en avgjørende motivator.

– Helt kroppslig komfortabel kommer jeg aldri til å bli. Men uansett hvor jeg har vært rent fysisk de siste 20 årene,

så har jeg alltid hatt en indre god nok selvtillit. Jeg har egentlig alltid følt meg ganske bra, jeg.

Ringvirkninger

Siris nye livsstil har også skapt ringvirkninger i familien. Da ekte- mannen, Espen Bjurseth (53), mente CrossFit ikke var noe for ham, ga Siri ham et kurs i burs- dagsgave.

– Nå trener vi sammen hver dag. Vi er et par som begge er glade i egentid, og vår største styrke er at vi kan være stille sammen. Vi er ikke et skravlete, konfronterende eller krangete par, men vi er i zen-modus når vi er sammen. Gjennom treningen har vi oppdaget helt nye sider ved hverandre, smiler Siri lunt.

Nå som barna Jesper (15) og



FELLES PROSJEKT: – Jeg tvang mannen min inn i CrossFit, men han har ikke akkurat tryglet om å få slippe ut igjen. Akkurat som jeg tvang han inn i forholdet, egentlig, flirer Siri.



Signe (13) vokser til, har de hatt mange samtaler om hva de skal bruke tiden på når de begge har forlatt redet. Vil de fortsatt ha noen felles interesser?

– Hverken jeg eller Espen er lidenskapelig opptatt av noe i den grad at vi kommer til å kjøpe oss seilbåt, begynne med fjellklatring eller padle kajakk. Vi har vært innom ting vi kan fylle tiden med som par, som ikke er Netflix. Det trenger vi ikke tenke på lenger, vi har jo treningen! Plutselig la det puslespillet seg selv, noe som er deilig.

Siri mener også at barna drar fordeler av at foreldrene prioriterer å bevege seg i det daglige.

– Jeg tror vi er sunne forbilder for barna våre når de ser mamma og pappa dra for å trene to timer

om dagen, at det er noe vi prioriterer og setter av tid til. Og så tror jeg de setter pris på den alenetiden, poengterer Siri.

Nå har datteren Signe også hengt seg på foreldrenes nye lidenskap. Selv om det er håndball som fortsatt opptar mest tid.

– Jeg ser at hun synes det er veldig gøy og har anlegg til å bli god i CrossFit. Hun er både sterk og glad i å turne, og har gjort det til en sosial greie med sine egne venner. Men hun er på godt og vondt lik både meg og sin far. Hun er ikke lidenskapelig nok opptatt av noe som helst.

USIKKER:

– Jeg fungerer ofte dårlig med alfakvinner. Det er vanskelig å vite hvordan man skal oppføre seg rundt dem, innrømmer Siri.



Nytt
siden sist



Camilla Sagen og Markus Botten
blir foreldre til sommeren

Har bestemt navn til datteren

Amors pil traff virkelig blink da Camilla Sagen (32) møtte Markus Botten (29) i TV 2-programmet «Jakten på kjærligheten». Siden har det gått slag i salg for det nyforelskede paret. Før jul annonserte de at de skulle bli samboere hjemme hos henne i Grue, og så, i slutten av januar, delte de gladnyheten om at hun venter barn.

I et nylig intervju med Norsk Ukeblad røper paret en svært hyggelig historie rundt valg av

navn til den vesle jenta, som er ventet i slutten av juli.

Hun skal hete Hedvig Botilsrud Botten og er oppkalt etter mormoren til Markus.

– Navnet Hedvig har en klang vi liker, og det binder på en måte fortid og nåtid sammen. For meg er det knyttet til et småbruk i Trøndelag, som har vært mitt siden mormor døde i 2020. Å komme dit til henne var alltid koselig. Kortstokken lå klar på kjøkkenbordet, og på komfyren

putret som regel i en gryte med det beste jeg visste, mormors kjøttkaker i brun saus, forteller Markus til Norsk Ukeblad.

Paret har nylig gått til innkjøp av småbruket «Kjelsbøl», bare 700 meter fra familiegården «Botilsrud». Og mens de venter på å bli foreldre, planlegges livet på småbruket.

– Vi skal ha en stor grønnsakshage, en høseflokk som gir oss ferske egg og et par geitekillinger, nevner de i samme intervju.

Det kan virke som det meste går unna for det forelskede paret, og selv om Markus røper til Norsk Ukeblad at han kunne ha fridd til sin kjære her og nå, så venter han litt.

– Det meste har skjedd i rasende fart med oss, men frieriet vil jeg ha tid til å planlegge. Det skal bli et minne vi kan hente frem når vi er gamle og grå. Enda et gyllent øyeblikk å dele med våre fremtidige barn og barnebarn, sier han.



Slutt for Pørni

Når det 15. mai er klart for den femte sesongen og et nytt gjensyn med Petra Middlethon, bedre kjent som «Pørni», og hennes familie, er det for siste gang. Serieskaper Henriette Steenstrup har besluttet å sette strek, og hun forklarer hvorfor i et lengre innlegg på sin Instagram-konto.

– På en måte har jeg aldri lyst til å slutte, men samtidig er det veldig riktig å gi seg med en sesong som hele veien har vært tenkt som en «grande finale», skriver Henriette.

Skuespilleren og serieskaperen forteller at det for henne har vært en ren fest å få lov til å lage så mange sesonger med familien Middlethon.

– Jeg har møtt så mange fantastiske folk, skriver hun, og benytter anledningen til å takke alle involverte.

Hun roper samtidig litt om hva seerne har i vente når siste sesong sendes.

– Jeg håper dere blir fornøyde. Den er både lys og mørk – som Pørni alltid har vært. Som livet sjøl.

Delte ut 593 påskeegg

Petter Nyquist har et nytt prosjekt i bydelen Torshov i Oslo; han har etablert en «Kommandosentral for gode gjerninger» i form av en grønn buss som skal tilby gode gjerninger til de som trenger det i bydelen, i tillegg til å være et sted hvor folk også kan bidra for andre som trenger en hånd.

Det er ingen hemmelighet at høytider kan være tung for folk som sliter eller er ensomme, og denne påsken delte Petter og hans team ut ikke mindre enn 593 påskeegg fra kommandosentralen.

– Tanken bak er å gi glede til noen. Det er bare det å bli tenkt på, som betyr noe. Alle er jo glad i godteri og det å få et smill forteller Petter til Sagene Avis.

Påskeegg-kampanjen skapte stort engasjement i hovedstaden. Blant annet bidro elever fra Voldsløka ungdomsskolen med 156 egg i forbindelse med valgfaget «Innsats for andre».

– Jeg begynte faktisk å grine da jeg så dem komme. Dette er ungdom som virkelig gjør en innsats for andre! sier Petter til Sagene Avis.



DEN GANG DA: Det var trioen Anne-Kat. Hærland, Jon Almaas og Knut Nærum som var det originale panelet da «Nytt på Nytt» kom på skjermen for første gang i 1999.



LEVER AV ORD: Knut Nærum er i dag heltidsforfatter, i tillegg til å skrive manus for teater og forestillinger. Krimromanen «Den gåtefulle Oberon Qvist» brukte han to år på fra idé til ferdig produkt.

TOK FARVEL: Det er gått ti år siden Knut forlot humorprogrammet. Her sammen med Jon Almaas og Pernille Sørensen.

Utelukker comeback

Knut Nærum titter fortsatt på humorprogrammet som gjorde ham til rikskjendis. Men komikeren avviser at han savner å sitte fast i panelet.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NRK, MORTEN BENDIKSEN

I hele 16 år gledet Knut Nærum (63) det norske folk som fast paneldeltager i NRK-programmet «Nytt på Nytt». Med tørrvittige kommentarer og nøktern mine harselerte komikeren med ukens nyheter – en jobb han hadde fra programmets debut i 1999.

Følger med på programmet

I 2015 var det imidlertid slutt for Knut, da han valgte å forlate det populære TV-programmet. Da vi møtte komikeren på premierefesten til «Peter Pan går til helvete» i slutten av januar, fortalte han at han fortsatt titter innom sin gamle arbeidsplass.

– Jeg har jo jubileum i år, men årene har ikke rast av gårde. Tiden går jo mye langsommere når man ikke er på TV, forklarer 63-åringen og fortsetter:

– Jeg synes det er kjekt å se at programmet fortsatt holder

stand. Folk ser på, og det er god stemning. Så jeg følger med – med glede.

Fikk skuespillerjobb

Knut har hatt nok å henge fingrene i etter at han sluttet i «Nytt på Nytt». 63-åringen har nemlig en velfyllt CV som både forfatter, tegneserieskaper, manusforfatter, regissør og illustratør. I fjor kunne han også føye til skuespiller på repertoaret da han fikk en liten rolle i filmatiseringen av sin bok «Døde menn går på ski».

– Men det var faktisk ikke debuten som skuespiller, for jeg hadde en liten rolle i «Trolljegeren» i 2010. Dette var derfor et lite comeback på det store lerret, forklarer han, og sier videre at han trolig ikke blir fast skuespiller.

– Jeg tror nok de som så meg på film nå sist, har gjort seg opp en mening. Så jeg regner ikke med å bli spurt igjen, humrer han.



Travel komiker

Knut har skrevet over 30 bøker. Han bidrar med manuskript til Disney-tegneserier, og scene-tekstene hans er blitt satt opp på flere teater i Norge. Og satirikeren forteller at han har flere prosjekter på gang.

– Det er bøker på lager, og en hel masse tegneserier. Og også teater.

Noe av det kommer i løpet av året, deler han.

Et comeback i «Nytt på Nytt» er med andre ord ikke aktuelt.

– Nei, det ville jeg ikke gjort. Det har jo skjedd så mye i nyhetene også, og jeg aner ikke hva som skjer lenger, spøker han.

– Men du savner ikke å sitte i panelet?

– Nei, ikke i det hele tatt.



PÅ RØD LØPER:
Knut og kona,
Marianne Smith, koste
seg på premiere-
fest i slutten av
januar.

” *Jeg synes
det er kjekt å se
at programmet
fortsatt holder
stand*



**Dronningen
tok grep**

GREP INN: Dronning Silvia skjønnte at rykteleflommen om Victoria og Daniels påståtte problemer ikke kunne fortsette.

Silvia ledet krisemøte hos Victoria og Daniel

Måtte stoppe bruddryktene

VAR RASENDE:
Ifølge boken til
Johan T. Lindwall
hadde Victoria aldri
sett Daniel så sint
som da han kranget
med hoffet om
å sende ut
et dementi.

SENDE SILVIA:
Kong Carl Gustaf
mente at det vare
best at dronningen
tok den alvorlige
samtalen med
Victoria og Daniel.



**Dronning Silvia tok ansvar da «hele Sverige»
spekulerte i at kronprinsesse Victoria og prins
Daniel skulle skilles.**

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

Senhøsten 2021 oppsto de første ryktene om en snarlig skilsmisse mellom kronprinsesse Victoria (47) og prins Daniel (51). Innad i det svenske hoffet var man fast bestemt på å tie sladder i hjel. Men da spekulasjonene eskalerte vinteren 2022, skjønte dronning Silvia (81) at noe måtte gjøres.

Krisemøte på Haga

Det skriver kongehusekspert og sjefredaktør i ukebladet Svensk Damtidning, Johan T. Lindwall, i sin nye bok «Victoria og Daniel – i nød og lyst».

Forfatteren skriver at sent en kveld i februar 2022 kjørte en svart Mercedes med dronning Silvia i mot Haga slott. Bilen ble fulgt av en svart Audi A8 med to livvakter.

De to bilene kjørte ikke den vanlige veien opp til slottets hovedinngang. I stedet tok den veien via Haga Forum, som blir kalt bakveien av sikkerhetspolitiet.

Stresset dronning

Dronning Silvia var på vei til en av sine viktigste samtaler som mor og svigermor.

– Silvia visste at hun så stresset ut. Og hun var tydelig oppjaget. Det var åpenbart at noe ikke stemte her på Haga. De hadde visst det en stund nå, og hun og kongen var enige om at det var hun som måtte forsøke å løse det hele, skriver Lindwall.

– Nå skulle Silvia en gang for alle snakke alvor med dem. Hun måtte forsøke å redde det som var mulig å redde. Dette var noe av det vanskeligste hun hadde vært med på, men dronningen visste hva som ville skje hvis hun



mislyktes med oppdraget sitt. Det var bare ikke aktuelt, skriver sjefredaktøren.

Rasende Daniel

Da hadde allerede prins Daniel sagt klart ifra at det måtte settes en stopper for bruddryktene. Men rådgiverne ved hoffet mente at dersom de først begynte å benekte noe, ville de måtte begynne å kommentere alle slags historier. Slike ting gjorde man bare ikke.

Det skal ha fått Daniel, ifølge Lindwalls bok, til å bli rasende.

– Victoria hadde sett Daniel sint før, men dette overgikk alt. «Nå får det være nok. Hva har vi tenkt å gjøre med dette her? Forklar det for meg», sa Dani-

el. «Slapp av, vi kommer til løse dette her», sa Victoria, skriver Lindwall i boken.

Ville ikke ha råd

Men Daniel ville ikke høre på rådgiverne, og han ville heller ikke ta kongen og dronningen med på råd, ifølge boken.

«Dette her er et spørsmål for meg og kronprinsessen. Visst snakker vi med dem, men jeg tror jeg snakker for oss begge når jeg sier at det her er en beslutning som vi skal ta, bare vi to», skal Daniel ha sagt i det som Lindwall beskriver som en svært opphetet diskusjon.

Victoria skal virkelig ha følt at det var alvor da moren kom på





▲ **UTFYLLER HVERANDRE:** Dronning Silvia og kong Carl Gustaf og kronprinsesse Victoria og prins Daniels tette samarbeid er viktig for det svenske kongehuset.

▲ **FAMILIEIDYLL:** Både dronning Silvia, kronprinsesse Victoria og prins Daniel er lykkelige over at ryktene tok slutt.



▲ **BEKYMRET:** Kong Carl Gustaf fryktet at ryktene rundt kronprinsesse Victorias ekteskap skulle svekke monarkiet.

► **NÆRT FORHOLD:** Dronning Silvia er en viktig rådgiver for kronprinsesse Victoria både på gode og mindre gode dager.

besøk. Både hun og Daniel skal ha ventet alvorstynget i en sofa.
– Hennes mor hadde fått nok. Og når dronningen får nok, er det nok. Victoria innså virkelig at en grense var nådd. Hun visste ikke om hun noen gang tidligere hadde sett sin rolige mor så opprørt, står det i boken.

Dementerte ryktene

– Både Victoria og Daniel innså at det var mye som sto på spill, og ikke bare for dem. Dette gjaldt hele kongehuset. Ja, på en måte hele Sverige. De sto overfor et avgjørende øyeblikk, og Silvia hadde kommet for å hjelpe dem med å ta beslutningen. Sammen skulle de bestemme hva som skulle skje vi-



dere, skriver Johan T. Lindwall.

Samtalen med dronning Silvia hadde gjort uutslettelig inntrykk, for den 19. februar 2022 gikk kronprinsesse Victoria og prins Daniel til det uvanlige skritt å dementere ryktene på sin offisielle Instagram-konto.

– Det har kommet oss til kjenne at det pågår en omfattende, negativ ryktespredning om vårt

private forhold. Påstander om svik i relasjonen og en forestående skilsmisse. Normalt kommenter vi ikke rykter og spekulasjoner, men for å beskytte vår familie ønsker vi å gjøre det klart én gang for alle at de ryktene som spres nå, ikke har noen rot i virkeligheten, het det i dementiet som var signert Victoria og Daniel.

A man wearing a black puffy jacket, black pants, and a striped beanie is sitting on the snow in a forest. He is leaning against a tree trunk. In the background, there are many trees and a snowy landscape. A pair of skis lies on the snow to his right.

TUNGT TAP: Det gikk åtte måneder fra Vegard Ulvangs storebror Ketil sporløst forsvant til han ble funnet. I mellomtiden skulle lillebror prestere i OL på hjemmebane.

Vegard Ulvang mistet broren på tragisk vis

Vanskelig å prate om det

Vegard Ulvang synes fortsatt det er vanskelig å snakke om da broren Ketil forsvant under en joggetur og ikke ble funnet før åtte måneder senere.

Vegard Ulvang (61) ble Norges store helt under OL i Albertville i 1992. Skiløperen kom hjem med tre gull og ett sølv i bagasjen.

Selv om det er lenge siden karriereslutt, har 61-åringen ikke sluttet å gå på ski. Faktisk går han nesten hver dag ennå, og da han nylig var gjest i P2-programmet «Drivkraft», fortalte han at han hadde gått ti mil på ski helgen før.

I radioprogrammet kommer han og programleder Vegard Larsen (43) inn på mange ulike temaer, blant annet tragedien som rammet Vegard og Ulvang-familien året etter Albertville-OL.

– Det var krevende, det skal jeg ikke unnlate å fortelle. For dem som ikke vet det, så var det altså broren min som gikk gjennom isen på et fjellvann 13. oktober 1993.

Ketil Ulvang var to år eldre enn Vegard og jobbet blant annet som fysioterapeut og sekundant for det norske langrennslandslaget. Vegard var på treningsleir i Val Senales i Italia da han fikk beskjed om at storebroren ikke hadde kommet tilbake fra en joggetur i dårlig vær i Sør-Varanger.

– Jeg reiser hjem for å delta i letingen fordi jeg kjenner terrenget bedre enn noen. At han ikke er funnet, er uforståelig. Jeg forstår ikke hva som har skjedd, sa den da 30 år gamle Vegard til NTB gjennom sin trener Inge Bråten.

Stor leteaksjon

Flere tusen mennesker lette etter Ketil i flere uker – uten resultat. Politiet var koblet inn, og 35 mennesker ble avhørt.

– Det ble en stor leteaksjon,

finansiert fra hele landet. Jeg følte at hele landet sto på hodet, og dette sto jeg midt oppi før vi skulle gå OL på hjemmebane, forteller Vegard i «Drivkraft».

Stemmen hans brister når han snakker videre.

– Det er vanskelig å prate om det den dag i dag.

En måneds tid etter forsvinningen ble søket innstilt, og Vegard dro tilbake til langrennslandslaget og begynte å gå verdenscuprenn og forberede seg til OL. Da Vegard skulle avlegge Den olympiske ed under åpningsseremonien på Lillehammer 12. februar 1994, var storebroren fortsatt ikke funnet.

– Jeg går for Ketil i OL. Jeg vet at det er hans vilje, derfor satser jeg for fullt videre, fortalte han til VG.

Mer enn en bror

I «Drivkraft» forteller Vegard at han er glad for at han hadde blitt 30 år og allerede hadde blitt erfaren med det massive medietrykket på 1990-tallet. I ettertid har

han analysert og sett at han var godt rustet til å stå i en slik storm som han opplevde da broren forsvant.

– Jeg tror heller ikke at det var noen forklaring på at det kanskje ikke gikk så bra som jeg hadde håpet på på Lillehammer, det var mer at jeg hadde en rygg som hadde begynt å krangle. Jeg hadde begynt å bli litt sliten i hengslene. Jeg led av en prolaps i ryggen som gjorde den ene foten min litt svakere, så det var det som var årsaken til at jeg ikke gikk så fort som jeg hadde drømt om på Lillehammer, mener Vegard selv.

Fire måneder etter OL, og åtte måneder etter forsvinningen, ble søket etter Ketil Ulvang tatt opp igjen. Det ga umiddelbart resultater. Forsvarets helikopter oppdaget ham i et lite vann.

– Ketil var min viktigste støtte-spiller. Han var mer enn en bror for meg, fortalte Vegard til VG.

To dager etter at han ble funnet, kom Ketil Ulvangs sønn til verden.

GULLGUTTEN:
I Albertville-OL i 1992 klaffet alt for Vegard, og det ble to individuelle gull i tillegg til stafettgull og et sølv.

SKIPAR: Vegard går fortsatt på ski nesten hver dag. Her med kona Grete Ingeborg Nykkelmo, kjent som tidligere skiskytter og langrenns-løper.





FAMILIEBÅND:
Hanne Krogh og
datteren Amalie deler
lidenskap for scene-
kunst – og for hverandre.
Vi møtte dem i forbindel-
se med førpremieren
på «En spurvogn til
begjær».

Hanne Krogh om livet som musikkikon

Jeg har aldri vært en som drømmer



40 år etter Bobbysocks' historiske seier i «Eurovision», er Hanne Krogh fortsatt like motivert og nysgjerrig. Nå feirer hun jubileet med nye planer – og et hjerte som banker for det som er ekte.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, NTB

Det er 40 år siden Bobbysocks vant «Eurovision Song Contest» med «La det swinge». Dermed markerer en av Norges største musikkikoner, Hanne Krogh (68), 40-årsjubileum i år – men hun har ingen planer om å sette på bremsene.

– Av alle steder i verden er det på scenen jeg føler meg aller tryggest, sier Hanne og smiler varmt.

Nesten uvirkelig

Feiringsåret startet der eventyret begynte: i «Melodi Grand Prix», hvor Bobbysocks gjorde comeback og endte på en imponerende tredjeplass.

– Å stå på scenen foran «Eurovision»-publikummet, er som å bli dynket i kjærlighet. Og å stå der sammen med Elisabeth (Elisabeth Andreassen, journ.anm.) er alltid gøy, fortsetter hun med et smil.

At Bobbysocks endte på «pallen» i MGP 40 år etter seieren i 1985, er nesten litt uvirkelig. Men det Hanne kanskje gleder seg aller mest over, er at vinneren ble 19 år gamle Kyle Alessandro.

– Det vakreste med Grand Prix er når en ny, ung stjerne blir født. Og det skjedde i år da Kyle Alessandro vant. Kyle er en ordentlig artist. Det ser du på lang avstand, sier hun varmt og støttende.

Kyle representerer Norge i årets «Eurovision», som går av stabelen i Sveits. Og Hanne vet selv hvordan det føles når gjennombruddet skjer i «MGP» og «Eurovision».

– Jeg startet der som 15-åring. Jeg vant Grand Prix og gikk fra anonymitet rett inn i rampelyset

– og har fått lov til å være der siden. Derfor banker hjertet mitt ekstra sterkt når jeg ser det skje med et ungt menneske, sier hun.

Stolt av moren

Vi møter artisten i forbindelse med en teaterpremiere. Ved sin side den kvelden er skuespillerdatteren, Amalie Krogh Sundbø (32). Mor og datter-duoen tilbringer tid sammen så ofte de kan.

– Vi har begge jobber som tar oss langt og mange steder, så de gangene vi har mulighet til å gjøre noe sammen, er det veldig hyggelig, sier Amalie.

Hun er umåtelig stolt av moren sin – spesielt over comebacket på «MGP»-scenen.

– Jeg er veldig stolt og imponert over resultatet i «MGP». Tenk at de kom på 3. plass, og at folkejuryen plasserte dem på 2. plass! sier Amalie og smiler så hele ansiktet lyser opp.

Drømmer ikke

Hanne er fortsatt like motivert, nysgjerrig og inspirert som alltid. Hvor gammel man er – eller føler seg – handler ikke om alder i tall. Det handler om noe helt annet, skal vi tro den

folkekjære artisten.

– Det som kjennetegner både Amalie og meg, er at undring er viktig for oss. Det å hele tiden se på ting med nye øyne og undre seg før man går videre i livet. Vi tenker aldri at man har kommet til et sted der man har etablert alle meningene man skal ha, sier hun – og Amalie nikker.

– Så lenge man fortsetter å tenke nye tanker, blir man aldri gammel. Det blir man først når man tenker at «nå har jeg lært alt som læres kan», fortsetter hun.

Gjennom karrieren har hun holdt fast ved én viktig verdi, ekthet.

– Jeg er fortsatt like motivert til å gå videre og til å skape noe. Og det jeg alltid har vært opptatt av, er at det skal være sant. Det må være noe som er viktig for meg nå. Jeg vil ikke skape noe jeg ikke er opptatt av, det må være oppriktig engasjement.

Men når vi spør henne hva hun drømmer om nå, har hun ikke noe konkret å vise til:

– Jeg har aldri vært en person som drømmer – jeg har bare gjort. Nå har jeg så mange spennende planer at jeg hadde ikke hatt tid til å vinne «MGP» heller, avslutter Hanne med sitt sedvanlige glimt i øyet.

JUBILEUMSÅR:
I år er det 40 år siden Bobbysocks vant «Eurovision» med «La det swinge». Paljetene var på plass også under årets MGP.

”Så lenge man fortsetter å tenke nye tanker, blir man aldri gammel

Ett år med «Skal vi danse»-pause

Dette gjør stjernedanserne nå

Hva gjør proffdanserne i «Skal vi danse» når de ikke jobber beinhardt for å imponere på parketten under TV-sendingen? Vi snakket med 16 av dem i forbindelse med forestillingen «Dancing stars».

«Skal vi danse» har ikke bare gitt minner for livet, men også åpnet dørene til spennende karrierer for mange av proffdanserne. Fra

uforglemmelige koreografier til uventede utfordringer bak kulissene, har programmet blitt en arena for både profesjonell vekst

og personlige triumfer. Nå, når programmet har hatt en pause, har flere av deltagerne funnet nye og overraskende veier å gå, alt fra underholdning på scenen til ledende roller i andre bransjer.

Ønsker comeback

Selv om den glamorøse reality-konkurransen ikke har vært på skjermen denne sesongen, er det stor spenning rundt 20-årsjubileet for programmet i 2025.

Mange av proffdanserne lengter etter det unike fellesskapet og den intense konkurransen som programmet skaper.

I vinter har danseprofilene deltatt i oppsetningen «Dancing Stars» av The Professionals på Christiania Teater, og mange av dem håper at programmet kommer sterkere tilbake med nye overraskelser og minnerike øyeblikk som kan engasjere både gamle og nye seere.

Nadya Khamitskaya

Lederjobb i Equinor

– «Skal vi danse» har vært mitt andre hjem hvor jeg har fått lov til å drive med det jeg elsker, sammen med dyktige folk som jeg har blitt veldig glad i. De beste minnene er en haug med uforglemmelige treningsøyeblikk med de fine dansepartnerne mine. Jeg håper inderlig programmet kommer tilbake for å bli. Jeg synes det bringer så mye glede til TV-seerne. Jeg kommer aldri til å bli lei av «Skal vi danse»! På fritiden er jeg trener for dansepar i flere danseklubber, ved siden av å ha en lederjobb i Equinor.

Ole Thomas Hansen

Seier og skade

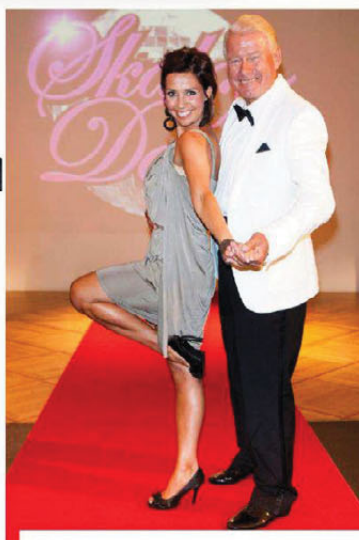
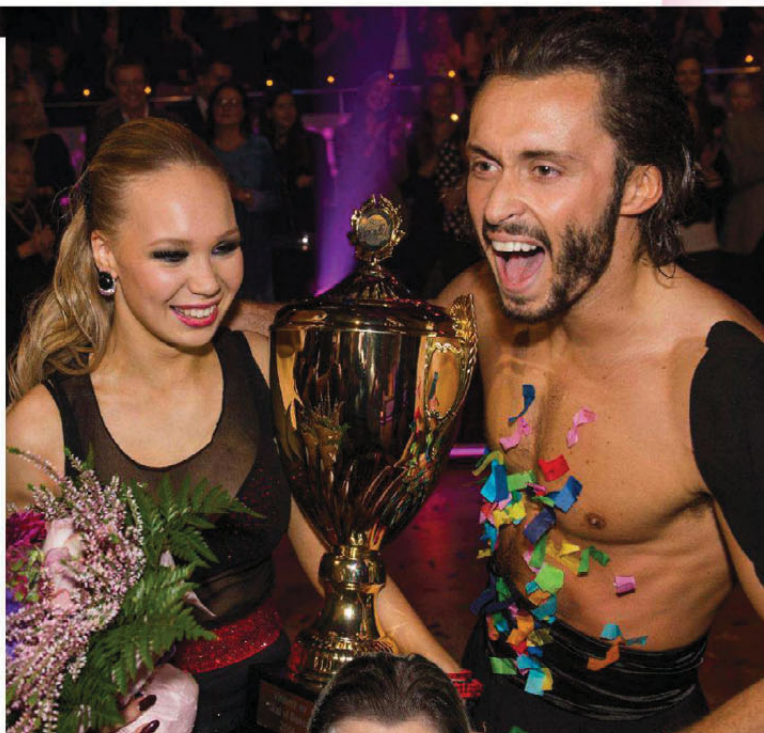
– «Skal vi danse» har hatt en utrolig stor betydning for meg. Å vinne sammen med Alexandra Joner i fjor, var et av de største øyeblikkene i min karriere. Det var en stor utfordring, spesielt siden jeg skadet meg både med en bristet tå og ryggskade. Men det var fantastisk å kunne prestere til tross for smertene, og det var en seier som betød mye for oss begge. Å ha en pause fra programmet har vært rart, men heldigvis fikk jeg fortsatt kjenne på dansegleden med «Dancing Stars». Det var flott å dele det med publikum igjen!



Egor Filipenko

Vant med skadet skulder

– «Skal vi danse» har vært en del av livet mitt, enten som proffdanser eller som dommer. Det føles som et stort og viktig kapittel, og jeg setter stor pris på det. Et av mine beste minner er da Agnethe Johnsen og jeg vant i sesong 10! Det var en fantastisk sesong, selv om det var en stor utfordring, spesielt fordi jeg hadde rifter i skulderen og måtte ta masse lbox for å klare å gjennomføre. Likevel var det utrolig gøy, og vi fikk mye oppmerksomhet for finaledansen, som er en av de mest huskede øyeblikkene fra programmet. Det er alltid litt rart å ha en pause fra «Skal vi danse», men jeg håper de «upper gamet» til 20-årsjubileet. Til daglig er jeg nå leder for salgsavdelingen på Bilia Insignia i Oslo, samt pappa for mine to barn.



Therese Cleve-Stiansen

Scenens magi

– Programmet har betydd utrolig mye for meg, både som danser og som menneske. Å få fortsette å jobbe med dans etter å ha lagt opp som konkurransedanser, har vært utrolig viktig. Jeg har fått utvikle meg både som artist og som formidler av historier. Selv om jeg ikke har vært med på skjermen i «Skal vi danse» på noen år, har det vært deilig å få danse igjen i forestillingen «Dancing Stars». Nå jobber jeg med et digitalt treningskonsept og coacher både ledere og artister, noe som gir meg mye energi.





Lillian Aasebø

Bak kulissene

– «Skal vi danse» har vært en viktig del av livet mitt, og jeg har hatt gleden av å være en del av et fantastisk apparat. Backstage, med all koselig tull og tøys, og fellesnumrene med de andre proffdanserne, har gitt meg minner for livet. En av de beste delene har vært å stå sammen på scenen med proffene, i de øyeblikkene som virkelig gir frysninger. Selv om jeg ikke var med på skjermen de siste to årene, har jeg vært kommentator og bedømt kjendisenes innsats på dansegulvet. Jeg savner det adrenalinnet med å være en bro mellom dansegulvet og seerne, og gleder meg til å komme tilbake. Samholdet i programmet er fantastisk, men heldigvis får jeg det samme samholdet med proffene via forestillingen «Dancing Stars».



Tarjei Nøstvold Svalastog

Savnet parketten

«Skal vi danse» har betydd mye de siste årene, og har åpnet mange nye dører for meg. Jeg har veldig mange fine minner med alle partnerne jeg har hatt, og alle sesongene har vært flotte på ulike måter. Det var helt klart et savn i fjor å ikke danse hver eneste dag, og jeg er veldig glad for at SVD er tilbake med en ny sesong i høst. Selvfølgelig har det vært litt digg å ha litt mer tid til kjæreste, familie og venner så jeg har klart å kose meg selv uten dansen på skjermen. I tillegg har jeg satt stor pris på å få lov til å danse sammen med gjengen i «Dancing stars».



Maria Lie Ramella

Driver danseskole

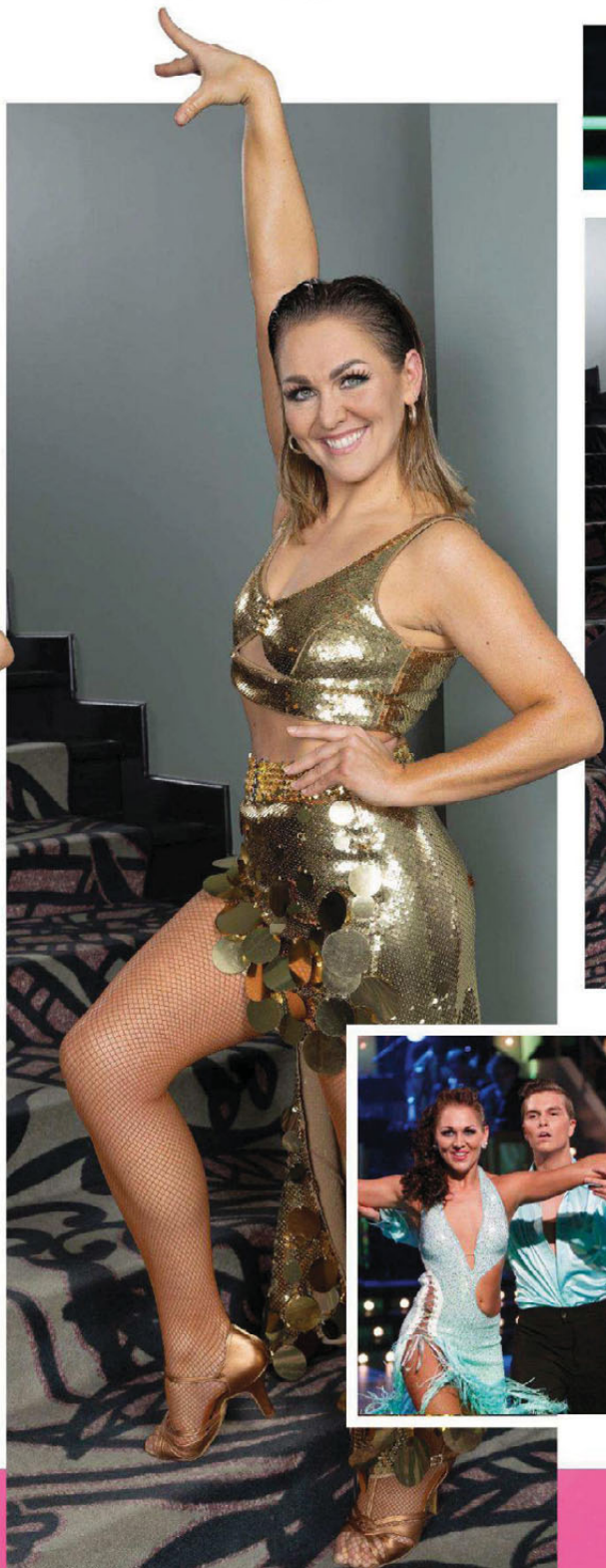
– «Skal vi danse» var en utrolig morsom opplevelse å være med på. Å danse og undervise er jo det jeg driver med til vanlig, og det jeg elsker å gjøre, derfor var det å være med på et slikt «prosjekt», utrolig gøy. Det har også vært med på å åpne opp andre dører innenfor dansen. At programmet har pause, er selvfølgelig kjedelig, men vi danser jo show, og jeg har en danseskole sammen med Catalin som vi fokuserer mest på nå. I tillegg reiser vi en del rundt og har danseundervisning.



Santino Mirenn

Optimistisk for fremtiden

– «Skal vi danse» har vært en utrolig viktig del av livet mitt. Det har ikke bare gitt meg muligheten til å vise min lidenskap for dans, men også til å inspirere andre og skape sterke bånd med fantastiske mennesker, både deltagere og publikum. Mitt beste minne må være da Jørgine Massa Vasstrand og jeg leverte en nydelig paso doble med sangen Roxanne. Det er noe magisk ved å dele så mye følelse gjennom bevegelse. Det har vært uvant med en pause, men samtidig har det gitt meg tid til å utforske andre spennende prosjekter. Akkurat nå er jeg aktuell med flere danseprosjekter og opptredener, både i Norge og internasjonalt, og jeg jobber også med å lage innhold for sosiale medier. Jeg vurderer også nye muligheter innen dans og underholdning, så det blir spennende å se hva fremtiden bringer!



Ivo Havrane

Magiske øyeblikk

– «Skal vi danse» var en fantastisk opplevelse og en unik sjanse til å bli kjent med utrolig dyktige deltagere og proffdansere. Sammen skapte vi øyeblikk på dansegulvet som jeg aldri vil glemme. Mitt beste minne er nok fra Halloween-sendingen i 2018 – det var en kveld fylt med kreativitet, intensitet og ren danseglede. Selv om «Skal vi danse» nå har vært satt på pause, holdt vi dansen i live gjennom forestillingen «Dancing Stars». Det er en glede å fortsette å fremme dansen og dele scenen med talentfulle kolleger. Likevel må jeg innrømme at savnet etter «Skal vi danse» fortsatt er stort!



Marianne Sandaker

Uforglemmelige minner

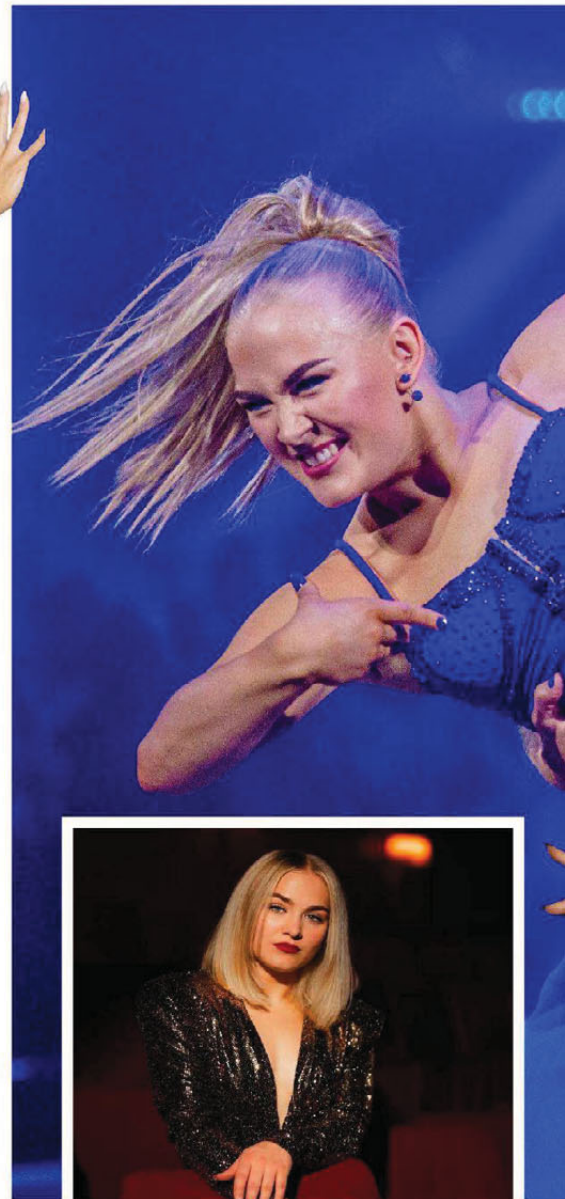
– «Skal vi danse» har betydd alt for meg, både for å holde dansen ved like og for egen utvikling, men også for alle de gode vennskapene det har gitt meg! Etter 11 sesonger er det mange minner å se tilbake på. En av de mest spesielle er dansen «Pirates of the Caribbean» med Atle Pettersen. Det var vinnerdansen vår, og folk snakker fortsatt om den! Finaledansen med Aslak Maurstad er også et sterkt minne, da det var en stor utfordring som gikk utrolig bra. Den vant også årets TV-øyeblikk 2023, noe som gjør det ekstra stas. Jeg savner «Skal vi danse», spesielt nå som det er pause, men showet «Dancing Stars» hjalp meg med å ikke kjenne så mye på det. Når jeg ikke danser, jobber jeg i Blåkläder på innesalg, og jeg er så heldig å ha verdens fineste, lille familie som jeg elsker å tilbringe tid sammen med.



Vyara Klisurska

– En fantastisk opplevelse

– Fjoråret var en fantastisk opplevelse, og det er utrolig hva vi har fått til sammen. Jeg har mange fine minner fra programmet, spesielt de fine øyeblikkene backstage og samholdet mellom oss proffdansere. Når vi samles for å gjøre åpningsnumrene, og kjenner på energien fra hele gruppen, er det en spesiell følelse. Jeg er vant til å danse mye, og nå holder jeg meg opptatt med andre oppdrag som undervisning og underholdning på cruiseskip. I tillegg har jeg vært aktuell med «Dancing Stars» på Christiania Teater, hvor jeg fikk danse sammen med proffene igjen. Jeg gleder meg til å komme tilbake på scenen og dele dansen med publikum!



Anette Stokke

Fant kjærligheten

– Jeg møtte faktisk min forlovede på «Skal vi danse». Han jobbet bak kamera og jeg foran. Vi har nå fått to barn sammen og det er helt sprøtt å tenke på at livet kan ta en så fin vending når man minst forventer det. Jeg har møtt mange spennende og fine mennesker, og jeg har fått venner for livet, både i partner og andre dansekollegaer. Det er utrolig verdifullt. Og så må jeg også få trekke frem Einar Nilsson som jeg fikk danse med i 2018, for en så stor klaff mellom to mennesker er sjelden vare. Han er en familievenn for livet. Jeg tror at det har vært positivt med en liten pause med «Skal vi danse», for da tror jeg publikum er ekstra klare for en ny sesong. Jeg opplever at folk har savnet programmet, og det er veldig koselig og forståelig. Jeg får ikke fortelle om mitt neste prosjekt ennå, men jeg kan avsløre at det blir en stor opplevelse for meg, og at jeg er veldig stolt og ydmyk!



Norunn Ringvoll:

Tid med familie og venner

– «Skal vi danse» har vært et eventyr for meg, et sted hvor jeg har fått gjøre det jeg elsker, hver dag. Selv om det har vært både tungt og utfordrende, har det vært utelukkende givende. Et spesielt minne for meg er fra tredje sending, da Stig André Berge og jeg danset moderne. Det var en fin måte å dele en personlig historie på, og det var et stort øyeblikk for oss. Det har vært rart med pause i programmet, men samtidig er det deilig å få mer tid til familie og venner. Jeg har vært så heldig å få fortsette å danse med proffdanserne på Christiania Theater. Det har vært fantastisk!



Catalin Andrei Miha

Travel til tross for program-pause

– «Skal vi danse» har betydd enormt mye for meg. Jeg fikk sjansen til å spre danseglede og ikke minst, mitt budskap både som proffdanser og som dansetrener til så mange mennesker over hele Norge. Det har vært veldig viktig for meg, som har min egen danseklubb og har levd kun av dans i flere år. I tillegg fikk jeg muligheten til å møte mange flotte mennesker på veien og ikke minst møte mitt livs kjærlighet. Så ja, «Skal vi danse» har virkelig betydd enormt mye for meg. Jeg har mange gode minner, men det er to som kanskje står aller sterkest: da jeg danset wienervals og rumba sammen med kjæresten min, Iselin Guttormsen. Å danse med en person som betyr uendelig mye for deg, er helt ubeskrivelig. Nå som det har vært pause i programmet har jeg vært opptatt med «Dancing stars». I tillegg har jeg full fokus på danseklubben min, Drammen Dance Company, hvor vi tilbyr dansetimer og dansekurs for alle nivåer og aldersgrupper. Vi skal også arrangere flere danseworkshops og dansekonkurranser.

Amalie Aune

Trist med pause

– Med tanke på at jeg bare var med to episoder i «Skal vi danse» i fjor – så er mitt beste minne absolutt tangoen med Lavrans Solli, men også selvfølgelig det sosiale. Det at programmet har pause er utrolig trist, selvfølgelig – men når det er sagt, er vi jo fortsatt en gjeng med proffdansere som har lagd show sammen, så danseboblen mistet vi aldri og det er deilig!

Gjett året!

Hvilket år fant denne hendelsen sted?
Klarer du å gjette årstallet?HILSTE FRA
BALKONGEN:

Danskene var ville av begeistring da det nygifte kronprinsparet Frederik og Mary viste seg på balkongen på Amalienborg slott. Bryllupet sto i Vor Frues kirke i København 14. mai dette året. Hvilket år er vi ute etter?



Svar «Gjett året»: 2004

Finn 5 feil

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



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 6. mai.

**Vinn
Flax-lodd**



A: Bergen
B: Kristiansand
C: Haugesund

FLAX
norsk-tipping.no

Vinnere

Riktig svar i uke 14 var
Amsterdam og vinneren er:

Terje Amundsen
Lervikveien 68
1626 Manstad

Ukens vitser :-)

Blondinen gikk inn i en butikk for å kjøpe en PC. Hun fant en stilig rutete PC, gikk bort til mannen som jobbet der og ba om hjelp.

– Jeg vil gjerne kjøpe denne PC-en, sa blondinen.

– Beklager, vi selger ikke til blondiner, svarte mannen.

Blondinen ble rasende og dro hjem. Der farget hun håret, før hun dro tilbake og ba om å få kjøpe PC-en.

Mannen gjentok: – Vi selger ikke til blondiner. Illsint dro blondinen hjem og fjernet all sminke. Snart var hun tilbake i butikken, men mannen gjentok nok en gang at de ikke solgte til blondiner.

Som en siste utvei, kledde blondinen seg ut

som en mann og møtte opp i butikken nok en gang.

– Beklager, vi selger ikke til blondiner, gjentok mannen.

– Men hvordan kan du vite at jeg er blondine?! utbrøt blondinen.

Mannen sukket: – Fordi dette ikke er en PC. Du er i en bokhandel, og dette er et sjakkbrett!

Gjesten: – Kelner, kelner! Det er en flue i suppen min!

Kelneren: – Tull, det der er en veps. Fluen ligger i vannglasset ditt!

Dommeren: – Sverger du på å fortelle sann-



heten?

Vitnet: – Ja.

Dommeren: – Du kommer ikke til å prøve å beskytte sjefen din?

Vitnet: – Nei.

Dommeren: – Du vet hva som vil skje hvis du avgir falskt vitnemål?

Vitnet: – Ja. Sjefen gir meg 20.000 og en tur til Thailand.



INNMARK	KLAR	INTER- NETT	ANDE- FUGL	SKRAP	OPP- LØSES	GRIND	FOR- FAKTER
		STEKE- PANNER		KVINNER	MARKENE	KAN- TINEN	BALL
VENTE	BIL- MERKE	FRISK	TINTE		ANER		DÅRLIG VÆR
	PARTI		LÆREN OM DYR				
SKORPE			ORE		TANGE		INDIVID
PARTI			UFØR		UNEVNT		SMUKK
	SEIRET OVER			HIVERT		ELITE	
	PARDANS			FUGL		GLØDE	
BEAR- BEIDE	MÅLE- STOKK			FRANSK ELV			FLEIP
	BANER			ANTYD- NING			TALL
		GAVE				DRAM	
		SIGE				TE	
MOBIL- MELDING		ENTRE			PÅ KJELKE		
TRESORT		ARVE- STOFF			KVIKK		

FATTIG	OMRÅDE	AVTA- KENDE	KLOSTER		BRENNER		HÅNDLAG
ANELSE	ELSKE	KOMMUNE I BUSKERUD			AURE		FRUKT
			PLANTE- DEL	ÅTE	TERP		
				ATOM	UTEN FLEKKER	DRIKK	TRILLE
I ÅRET		BY I AKERSHUS		DUMRIAN			FORBRYT- EREN
GLOSE		ILDNE		TALL			HESTE- UTSTYR
		SØK	DIKT		YRKE		SIST I BREVET
		REG- NINGER	HODE- TOPPER		UPRESIS		AVSLÅ
FAGER		GRÅTE		FINTE		KAPPE AV	
		GJENNOM- FØRLIG		SKKYTE		YTELSE	
	TREFFE		TYNNE UT		KIKKER		HENGJE
	BIBELSK NAVN		SNACK				HOLDE TIL
PINE	PRESSE SAMMEN		MØT BRUSK- FISK		RETNING	OPP- DRETTET	
					RETNING	DOTT	
	FLOKK		FLATE		PÅ MOTEN	ETTER- MIDDAG	MÅL
	DYRE- BOLIG				MELDING	HAKKE- REDGSKAP	GRIPER
			LIM		BØYDE	HÅN	
					STAKE		INNTAR



OVN	TRAFIKK- VOKTER	NESEVIS				YMTE
	BESTAN- DIG	SANGEN				OPPESEN
					HAR BÅTEN	
					RUGGE	
KLAGE- SANG	BARTRE			RINGE		FAST
	SPURVE- FUGL			LATSEKK		
			MENING		ART.	
			REKKE		I HJUL	
KARAK- TER				FARE		
10 KM				NORGE		
		FOR- STAVELSE			FLEIPET	
HVOR		FUKTIG				

PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLØMST

Søk på ord og finn ut hva det betyr. Finn ut hva det betyr. Finn ut hva det betyr. Finn ut hva det betyr.

Tilgjengelig i alle norske bokhandlere og på kryssord.no. Finn ut hva det betyr. Finn ut hva det betyr.

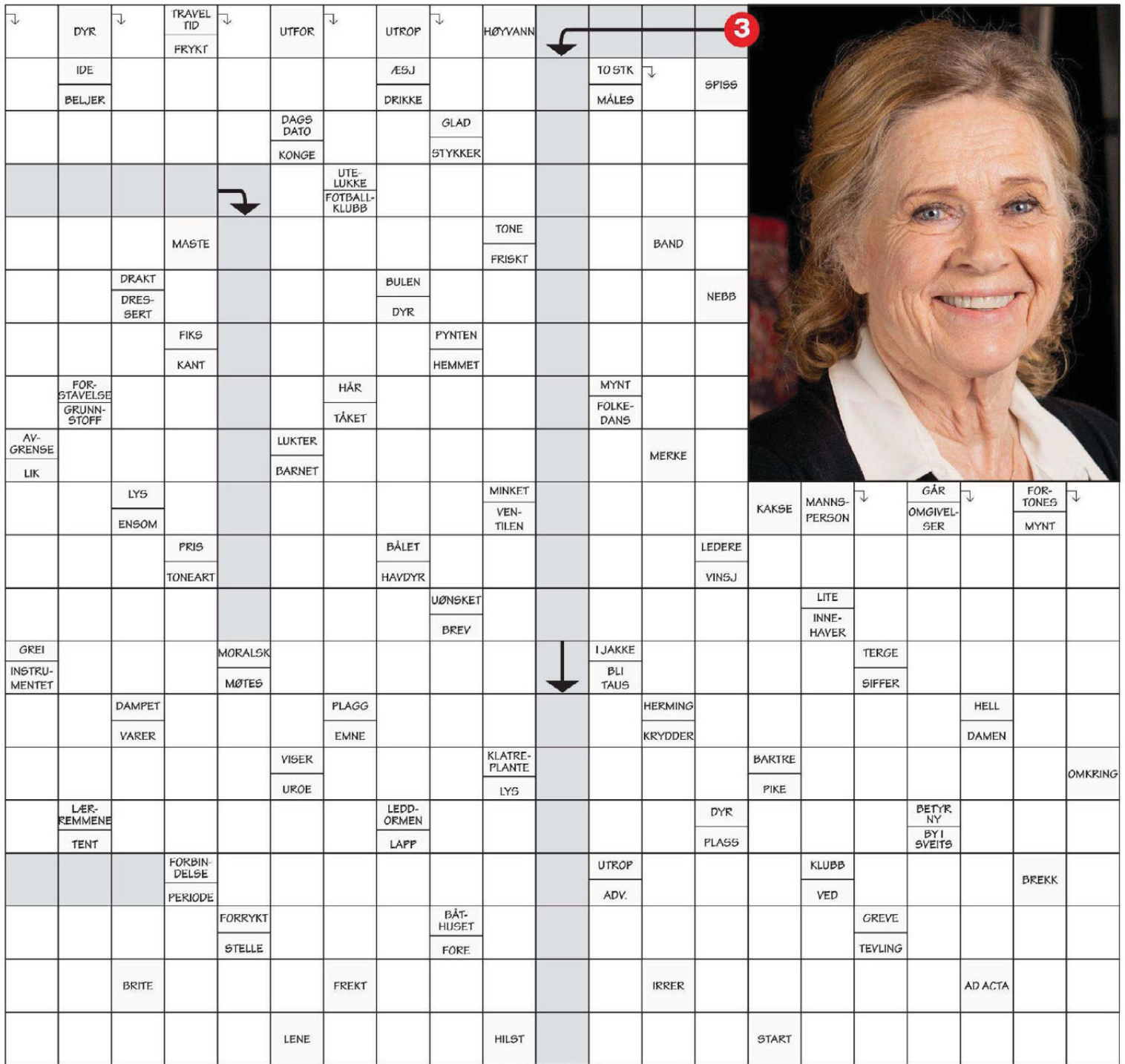
Oppgave: Finn ut hva det betyr. Finn ut hva det betyr. Finn ut hva det betyr. Finn ut hva det betyr.

Synonym til VÅRBLØMST i kryssord

41 1118



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



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



Løsning på Her og Nå-kryss uke 10



Vinner av 1000 kroner:
Svanhild Søvik, Bodø

GATE 1:

GATE 2:

GATE 3:

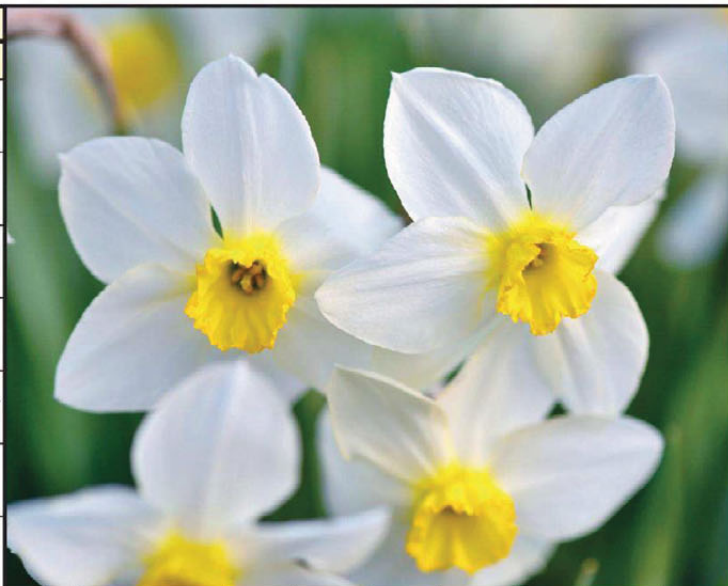
Navn:

Adresse:

Poststed:

Tlf:

Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 18», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 14 mai.

[illegible]

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

ØY VED BERGEN	STAMME HAV	FORSIK- RING	HØVED- STAD	LANGT NED	FØR- FINER	REIR HUS	YTE VISER	MÅL	KROKET SOLID	ASEN
↳				TYRANNI TALL				STIVNE KVINNE		
SVAR NUSSE- LIG			EVENTYR- FIGUR PLANTE		FARGE- LEGG SNYTE- SKAFT		FORMES PRONO- MEN			
↳		FESTE- MIDDEL SAMD				PLYN- DRING ALLEEN		UBE- FØLKET DYRE- AVKOM		
EURO- PEISK BY	FAIR FRYSE		SNEKKER- VERKTØY STÅ				AFFÆRE RINGTE		BRÅHAST FORVIS- NING	
↳			KAMME BIHUS		HÅND- REDSKAP DIVAN			EGO SVENSK TALL		SKAL TRO
UTROP	BUTIKK- KJEDE HASTE			TALL			JULE- SKIKK KOSTET			GÅRDS- DRIFT
↳			BLOMST- RE VILL		BIBELSK NAVN	ARENA		BARNE- PASS HEDRES		
BØYDE	BIT	KURVE LEDD- ORMEN		UBUND- NE KVARTER			IDEEN LAGE			
↳			BÅND PÅLEGG			FISK ANTA		NORD- BOER KVINNE		BØY
ROLIG	GILD LAST			ARBEIDS- LAG MÅLTID			SYKKEL- MERKE FOR- GJØRT		GÅ ESKE	
↳			HILSEN UTROP		FNIS BEAR- BEIDE			EGENT- LIG DENG		
LAND BENKLÆR				STUT MINI- MALE			PUST EDEL- GASS			SPØRRE- ORD
↳			FATET DIKT			TØRT ARG		UTROP TYNN		
SKLIS	HARPIKS	MÅKER BÅND		EROTISK KON- TANTER				VEKST ANTI		MATE
↳		PLATE TRE- BLÅSER		AKER VETO			DUFT TROLLE		AD ACTA PARSELL	
STAMFAR	ATSKIL- LIG FE		VOKSEN ALDER TILLATE				NÆRING ROT- FRUKT			TO KOM- MUNER
↳			AVSTEN- GES			KEISER VARME- KILDE				
VERDENS- DEL				LÅTER			FANGST- MIDDEL DYRELEM		PÅFUNN KLIPPE	
					ATOMET FOREDLE ↳			PÅ GRUNNNAV OVER- SIKT		STAKITT
							BEITE HUD- SYKDOM		KARAK- TER GLO	
					←	FOR- ELSKET LØPERE				DUMT
					VAR LAG HOVEN			FRI MÅLE- ENHET		
					↳		GJØR VONDT VERE			
	MYTTE- RIST VÆREL- SER ↳								PERIODE	
							HÅRETE			

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om rotter og mus



1. Hva heter ekornrotta fra «Istid»-filmene?
2. Hvilke to Disney-mus reiste i en sardinboks på ryggen til en albatross?
3. Hva het rotta fra verdensrommet fra serien om Colargol?
4. Hva heter Norges minste rovpattedyr?
5. I hvilken adventskalenderserie var Tassmus gjest, sammen med bl.a. Eli Rygh?
6. Hvilken Disney-mus har Rottenikken som sin hovedfiende?
7. I hvilket land er Rotterdam nest største by?
8. Hva heter Disney-filmen om rotta Rémy som vil bli sjefskokk?
9. I hvilken Margrethe Munthe-sang synges det «Og rottene de hopper og de danser»?
10. Og i hvilken Prøysen-vise synges det «Heisann og hoppesann og fallerallera»?

10 om sportsanlegg



1. Hva heter arenaen til Vålerenga Ishockey?
2. Hvilken engelsk fotballklubb har en hjemmebane ved navn Ewood Park?
3. Og hvilken engelsk fotballklubb har en hjemmebane ved navn Selhurst Park?
4. Hva kalles en bane som er spesialbygd for sykkeløp, med skråstilte svinger så man kan opprettholde høy hastighet?
5. Hva heter Norges hovedarena for travsport, som ligger i Oslo?
6. Hva heter Sveriges nasjonalarena for travsport, som ligger utenfor Stockholm?
7. Utenfor hvilken by ligger Granåsen?
8. Hvor i Norge ligger verdens nordligste raceway, og også Norges lengste asfaltbane – og som feirer 30 år i år?
9. Hvilket engelsk fotballstadion får man navnet på, om man stokker om bokstavene på ordet «dagdrifterboms»?
10. Hva heter sletta hvor det meste av Norway Cup foregår?

10 om saken er biff



1. Hva heter den grønne krydderurten som benyttes i bearnaisesaus?
2. Hva kalles biff som serveres rå, sammen med eggeplomme og kapers?
3. Hvem sa «Saken er biff, saken er karbonade, saken er ertestuing»?
4. Og hvem tok gull på femmila under OL i Innsbruck i 1976 da dette ble sagt?
5. I hvilken filmserie fra 80-tallet heter skurken Biff Tannen?
6. Hvilket land kom Stroganoff fra; greven som ga navn til biff stroganoff?
7. Hvilken biffrett har navn etter en fransk adelsmann, født på Saint-Malo i 1768?
8. Hva blir den som spiser pølsemat og kjøttmat hele dagen, ifølge Thorbjørn Egner?
9. Fra hvilket land kommer wagyu-oksen, som brukes til å lage kobe-biff?
10. Hva heter biffen som skal bakes inn i mørdeig, og med navn etter en engelsk hertug?

10 om Ålesund



1. Hva heter Ålesund flyplass?
2. Komiker fra Ålesund som ser TV i «Sofa» sammen med Gustav Nilsen?
3. Hva heter Aalesunds Fotballklubbs stadion?
4. Han ble født i Ålesund i 1964, og er ektemannen til Erna Solberg?
5. Hvilket år brant Ålesund?
6. Og hva heter stilarten Ålesund ble gjenreist i?
7. Hun var forsvarsminister fra 2001 til 2005, før hun ble generalsekretær i Den norske turistforening?
8. Har Ålesund hurtigruteanløp?
9. I hvilket fylke ligger Ålesund?
10. Han ble født i Ålesund i 1921, og skrev bl.a. teksten til «Julekveld i skogen»?

10 lett blanding



1. Hun har spilt hovedrollen i filmene om Bridget Jones?
2. Hva er det norske navnet på dyret som på engelsk heter octopus?
3. Hvilket land tilhører Kanariøyene?
4. I hvilken by ligger filmdistriktet Hollywood?
5. Hva heter hun som nylig ble innsatt som ny biskop i Oslo?
6. Fra hvilken by kommer den nederlandske fotballklubben Ajax?
7. Hvilken dato er arbeidernes internasjonale kampdag?
8. I hvilken by utkommer avisa Fædrelandsvennen?
9. Han kaller seg dekkkongen, og søkte om stillingen som sjef for Oljefondet. Hva heter han?
10. I hvilken by kan man besøke Mozarts fødested og barndomshjem?

10 junior-spørsmål



1. Hvorfor purrer (maler) katten?
2. Er katten et rovdyr?
3. Hva er en Calico katt: en katt med gule øyne, en katt med tre forskjellige farger eller en katterase fra Spania?
4. Hva kaller man en jente-hund?
5. Svetter hunder gjennom huden?
6. Er hunder et flokkdyr?
7. Hvilken sykdom får vi BCG-vaksine for å beskytte oss mot?
8. Skyldes influensa en bakterie eller et virus?
9. Kan sykdommen kugalskap også utvikle seg hos mennesker?
10. Hvilken av disse barnesykdommene heter rubella på latin: røde hunder eller meslinger?

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

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

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

ADJUTANT	INSPEKTØR	ONKEL
AGENT	KONSTABEL	PINKEN
BETJENT	LENSMANN	POLITI
DETEKTIV	MESSING	PURK
FULLMEKTIG	OFFISER	SNUT



LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

ROTTER OG MUS

1. Scrat
2. Bernhard og Bianca
3. Hektor
4. Snømus
5. «Teodors julekalender»
6. Basil Mus
7. Nederland
8. «Rottatouille»
9. «På läven sitter nissen»
10. «Musevisa»

SPORTSANLEGG

1. Jordal Amfi
2. Blackburn Rovers
3. Crystal Palace
4. Velodrom
5. Bjørke
6. Solvalla
7. Trondheim
8. Storforshei i Rana
9. Stamford Bridge
10. Ekebergsletta

SAKEN ER BIFF

1. Estragon
2. Tartar
3. Bjørge Lillelien
4. Ivar Formo
5. «Tilbake til fremtiden»
6. Russland
7. Chateaubriand
8. Doven og lat, og får så vondt i magen
9. Japan
10. Beef Wellington

ÅLESUND

1. Vigra
2. Terje Spørsem
3. Color Line stadion
4. Sindre Finnes
5. 1904
6. Jugend
7. Kristin Krohn Devold
8. Ja
9. Møre og Romsdal
10. Astor Ericson

LETT BLANDING

1. Renée Zellweger
2. Blekksprut
3. Spania
4. Los Angeles
5. Sunniva Gylver
6. Amsterdam
7. 1. mai
8. Kristiansand
9. Tommy Sharif
10. Salzburg

JUNIORSPØRSMÅL

1. Katten purrer når den er tilfreds
2. Ja (den fanger jo og spiser mus)
3. En katt med tre farger
4. Tispe
5. Nei
6. Ja
7. Tuberkulose
8. Et virus
9. Ja
10. Det er røde hunder

LØSNINGER PÅ SUDOKU

LØSNING PÅ LETEKRYSS

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

LETT

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

MIDDELS



**NYTT BLAD MED
VARIERTE OG LETTE OPPGAVER!**



I BUTIKKEN FRA 16. MAI!

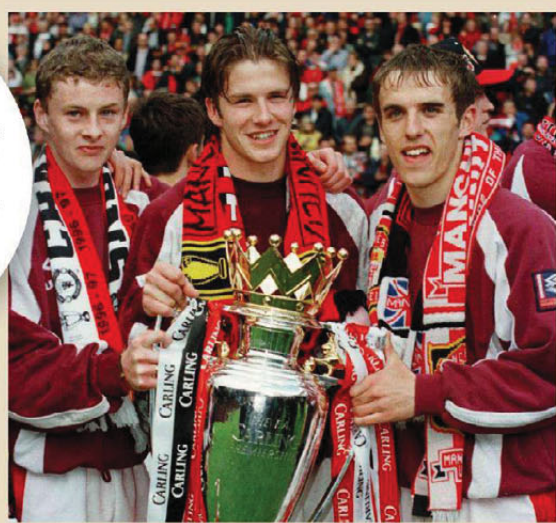


50
år

FREMDELES I GAMET: Den tidligere footballstjernen David Beckham har været med på å etablere klubben Inter Miami i den amerikanske footballigaen Major League Soccer, og han er også president i klubben.

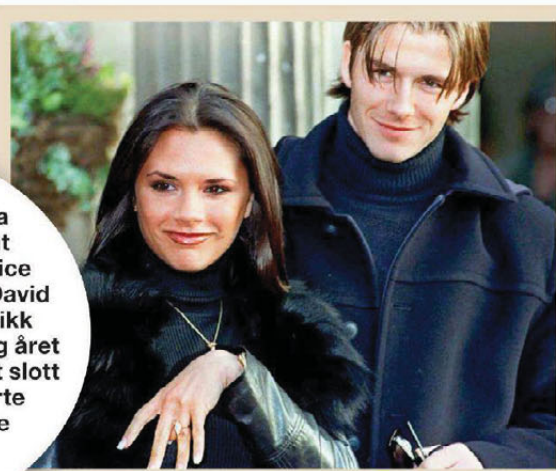


UNGE STJERNER:
Ole Gunnar Solskjær og David Beckham spilte sammen på Manchester United i mange år og kunne løfte flere trofeer sammen. Her fra 1997 med Phil Neville (t.h.).



◀ **TIDLIG KRØKES:**
Allerede som svært ung hadde David bestemt seg for å satse alt på å bli fotballstjerne når han ble stor. Dette bildet er fra 1985 da han var 10 år gammel.

FORLOVET: Victoria Adams, bedre kjent som Posh Spice i Spice Girls, begynte å date David i 1997. I januar 1998 fikk hun ring på fingeren, og året etter giftet de seg på et slott i Irland. I fjor markerte firebarnsforeldrene sølvbryllup.



Ingen 50-årskrise for David Beckham

Alderen plager meg ikke

Så lenge han er frisk, er ikke den tidligere fotballstjernen David Beckham noe bekymret over å være halvveis til 100. Det han virkelig bekymrer seg for, er at alle barna snart er ute av redet.

TEKST: **ANETTE GRAARUD ARNESEN**
FOTO: **GETTY, NTB**

2. mai rundet David Beckham 50 år. Den tidligere fotballstjernen, med en suksessrik fortid

i Manchester United og Real Madrid, har imidlertid ikke noen problemer med å dra på årene.

– Det plager meg ikke det grann. Folk spør meg forsiktig om det, som om det burde

være et stort problem. Det er ikke noe jeg er bekymret for, så lenge jeg er veltrent og frisk, og familien min er frisk, er det alt jeg bryr meg om, fortalte han tidligere i år til magasinet Men's Health.

Hans nærmestefamilie består av kona Victoria Beckham (51), sønnene Brooklyn (26), Romeo (22) og Cruz (20) og datteren Harper (13).

Selv om ikke milepælen med 50-årsdagen gir ham søvnløse netter, er det en annen kommende epoke som plager ham. Om fem år kommer datteren til å være ferdig på skolen, flytte ut og etterlate seg et «tomt rede».

– Vi er ikke helt der ennå, men det er faktisk smertefullt. Vi har gått fra å ha fire i huset til én, innrømmer David.



SKANDALE-PÅSTANDER:
Rebecca Loos (t.v.) var Davids personlige assistent da han spilte for Real Madrid i Spania. I 2004 hevdet hun at de to hadde hatt et hemmelig forhold. David nektet for alt. Her er Rebecca på tribunen i Madrid sammen med Victoria og Romeo i 2003 – før spektaklet startet.

ROJALE VENNER: Prins William og prins Harry har begge vært svært gode venner av David. Her er trioen i Johannesburg i Sør-Afrika i forbindelse med VM i fotball der i 2010. David og Victoria var gjester i William og Kates bryllup i 2011 og Harry og Meghans bryllup i 2018, men etter at Harry avsluttet sine kongelige plikter i 2020, skal David ha brutt kontakten.



STORFAMILIEN: Da det var premiere på Netflix-dokumentaren om David i London i 2023, dukket han opp med kone, barn og svigerbarn. Fra venstre: Mia Regan, ekskjæresten til Romeo Beckham, Cruz Beckham, Harper Beckham, David, Victoria, Brooklyn Peltz Beckham og kona Nicola Peltz Beckham. Da var det ti år siden han la fotballen på hylla.



HEDRET: I 2003 ble David Beckham utnevnt til offiser av Order of the British Empire for sin innsats og betydning for britisk fotball og Storbritannia generelt. Han viste stolt frem utmerkelsen etter at dronning Elizabeth hadde overrakt ham den på Buckingham Palace.



SKAPER OPPSTANDELSE: Gjennom årene har David blitt fotografert mange ganger der han kysser datteren Harper på munnen. Det har mange reagert på, men for Beckham-familien er det helt naturlig, og pappaen kysser også sønnene sine på leppene. I 2019 kysset far og datter på tribunen da England møtte Norges kvinnelandslag i fotball i kvartfinalen under VM i Frankrike.



” Nå husker
jeg bare det
som var gøy

**MANGE
ROLLER:** – Jeg
tror jeg har spilt
over 500 roller
– noen av dem har
jeg nok glemt,
sier Kari.



BESTEVENNER: Et sterkt og livslangt vennskap knytter Kari Simonsen og Liv Ullmann sammen.

Folkekjære Kari Simonsen tar ikke flere teaterroller

Jeg er ferdig på scenen

87-åringen jobber fremdeles innimellom, men kun på TV og film. – Jeg vil ikke være den som står på scenen og glemmer teksten, forteller Kari.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, NTB

Skuespiller Kari Simonsen (87) smiler bredt når vi møter henne på den røde løperen utenfor Christiania Teater i Oslo. Hun hilser hjertelig – som alltid.

Til kveldens premiere kommer hun alene, men vanligvis går hun i følge med sin nære venninne, skuespiller og regissør Liv Ullmann.

– Vi pleier jo å gå sammen, Liv og jeg. Hun kommer i kveld også, men jeg har sagt at jeg ikke vil snakke med henne om stykket på forhånd, sier Kari med et glimt i øyet.

– Hun kjenner det jo ut og inn, hun, som har satt det opp i USA – eller var det Australia? spør hun retorisk mens det virker som om hun tenker så det knaker.

Om det var Australia eller USA, kom vi ikke frem til, men henvissningen er i hvert fall til Liv Ullmanns arbeid med det ikoniske stykket «En sporgvogn til begjær» av Tennessee Williams.

Takker nei

– Jeg skal bare hente billettene, sier Kari, før hun går bort til en blond dame som står klar med en konvolutt i hånden. Etter et vennlig nikk og noen ord, er billettene



SER TILBAKE MED GLEDE: – Jeg glemmer det som var kjedelig, og husker det som var hyggelig. Sånn har jeg det fint, sier den folkekjære skuespilleren.



POPULÆR: Toralv Maurstad og Kari sammen i 1968. Med disse to stjernene på plass på scenen i Oslo Nye Teater gikk teateret fra lite besøk til fulle hus hver kveld.

overlevert – og Kari tilbake for å fortsette praten.

Kari Simonsen, født i 1937, debuterte på Folketeateret allerede i 1959. Hun hadde faste roller ved Oslo Nye Teater gjennom 1960-tallet, før hun ble en del av ensemblet ved Nationaltheatret fra 1973. Som pensjonist har hun fortsatt å takke ja til roller, nå som frilanser. Men i dag er det kun film- og TV-roller hun sier ja til.

– Jeg er jo først og fremst pensjonist, men jobber litt innimellom. Teater gjør jeg ikke lenger. Jeg fyller snart 88 år og gidder ikke stå på scenen og være den som glemmer teksten, meddeler hun og ler varmt.

Husker det fine

Gjennom seks tiår har hun tolket alt fra tragedier til farser, kabaret

og musikal – og gjort det med særpreg og varme.

– Men hva er favorittrollen?

– Nei, det kan jeg ikke svare på. Jeg tror jeg har spilt over 500 roller. Noen ganger dukker det opp bilder på nettet av meg, og jeg tenker: «Har jeg spilt den rollen?» Jeg husker det ikke engang!

Hun trekker på skuldrene og ler litt – med det lure blikket som publikum har satt pris på gjennom generasjoner.

– Nå husker jeg egentlig bare det som var gøy. Jeg er flink til å glemme det som var kjedelig, men det er også sant at det har vært veldig mye fint og morsomt, avslutter den blide skuespilleren.



DISTRAHERT:
Da Noman deltok
i «Kokkeskolen», visste
han fortsatt ikke om han
skulle ta sluttpakke i NRK.
Like etterpå tok han
avgjørelsen.



«Kokkeskolen»-aktuelle Noman
sluttet i jobben – og fant kjærligheten

Henrik hjalp meg gjennom krisen

For første gang i sitt voksne liv, er ikke Noman lenger
en del av NRK-familien. Henrik kom inn i livet hans
akkurat når han trengte ham som mest.



FORELSKET: Forholdet mellom Noman og Henrik startet med vennskap og en felles lidenskap for å besøke de delene av verden folk flest gjerne styrer unna.



TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **SVEIN BRIMI, TV 2**

Solen står høyt på himmelen, og det yrer av liv i Nydalen denne morgenen. Med varmen kaffekopper haster folk målrettet av gårde mot dagens gjøremål.

Midt i det hektiske morgenrus-het dukker Noman Mubashir (50) opp med et lunt, avslappet smil. Etter å ha tilbrakt halve livet i NRK, har han i dag ingen sjef som passer på at han klokke inn hver morgen.

– Jeg føler meg egentlig litt ubrukkelig når jeg ikke har noe sted jeg må være. Jeg har jobbet i NRK siden jeg var veldig ung, og karrieren har vært en viktig del av meg. Det har vært litt som å klippe navlestrengen. Nå bestemmer jeg over egen hverdag – og det er litt skummelt! deler Noman, som i dag jobber som frilanser.

«Nonno»

Han har allerede rukket en treningsøkt på morgenvisten, før han har satt av tid til å møte Her og Nå for en prat om de livsendrende årene han har lagt bak seg. I 2023 åpnet Noman seg om det såre bruddet med Frode Strømø, som han hadde holdt sammen med i 12 år. Programlederen var også bonuspappa til ekskjærestens tvillinger.

– Jeg var en del av en familie og hadde en tro på at det var slik livet kom til å være. At det ble brudd, var tøft. Og jeg kjente mest på det med barna, at jeg ikke skulle få se dem hver dag lenger. Jeg var så knyttet til dem, og de til meg, forteller Noman rolig.

Barna var bare ett år gamle da Noman kom inn i livet deres, og han omtaler dem som «barna mine». De kaller ham for «nonno».

– De var opptatt av hva de skulle kalle meg, og bestemte selv at det måtte bli «nonno». Det morsomme er at til og med vennene deres i barnehagen kalte meg «nonno», ler Noman.

Nostalgien står skrevet i ansiktet hans.

Kakao og shopping

Tre år har gått siden han flyttet ut av familiens hjem og inn i en leilighet på Strømmen.

– Jeg har brukt lang tid på å venne meg til å bo alene. Det er rart hvordan vi mennesker er skrudd sammen. Når du er nede i den mørkeste kjelleren, er det veldig lite som gir håp. Men likevel greier vi å gå videre på et vis, reflekterer Noman og legger hodet på skakke.

Etter vår prat i dag, skal han hente datteren Isabel på skolen. De møtes gjerne 2–3 ganger i uken, om det er over en kopp varm kakao eller på vindusshopping i Bogstadveien.



PÅ EGNE BEN: Noman begynte å jobbe i NRK i 1997 og har blant annet vært programleder og prosjektleder for «Festen etter fasten». I fjor tok han sluttpakke.



”
**Å bli kastet
ut i dating-
markedet
igjen var
et sjokk**



SYNLIG: Noman kan fortsatt synes det er vanskelig å vise sin kjærlighet offentlig. I dag holder han foredrag om tro, legning og skam på norske skoler.

FEIRET NOMAN: Bonusbarna Isabel og Rafael er fortsatt en viktig del av livet til Noman.



DRØMMEN OM BARN:
Noman drømte lenge
om å få egne barn, men
det toget føler han nå
har gått.



– Jeg er ekstremt glad for at jeg har god kontakt med barna mine ennå. Jeg vil alltid stille opp for dem. Uten dem hadde livet føltes mye mer tomt og meningsløst.

Tilbake til røttene

Noman trekker frem noen knagger i livet som har vært avgjørende når mørket har gjort fremtidsutsiktene vanskelig å skimte. Familie er en av dem.

– Det er en grunn til at jeg har flyttet tilbake til Strømmen. Fordi uansett hvilken relasjon jeg har hatt til mamma og pappa gjennom de tunge årene hvor de jobbet med å akseptere at jeg var homofil, er vi forsonet i dag. Og det har betydd mye å få være nær dem. Så bor også søsteren min like i nærheten. Det har hjulpet veldig, erkjenner Noman, som

denne ettermiddagen har planer om å spasere de 3–4 minuttene det tar fra leiligheten i Strømmen, for å spise middag med foreldrene.

– Jeg føler vi tar igjen tapt tid i dag. Å flytte til Strømmen er litt som å komme tilbake til røttene mine. Det har hatt mye å si.

Bearbeidet sjokket

Fuglekvisitteret akkompagnerer det lystige bruset fra Akerselva denne vårdagen. Sammen med en ensom hestehov i veikanten, bringer de med seg lovnader om en ny vår.

Fra å flykte fra sorgen gjennom å holde seg opptatt og på farten til enhver tid, kom det til et punkt hvor Noman måtte konfrontere sine egne følelser. Det ble starten på lysere tider.

– Like etter bruddet begynte jeg å lage serien «Lett å hate» for NRK. Der ble jeg nødt til å konfrontere mye av den sorgen og de traumene jeg bar med meg fra min egen oppvekst. Det fikk meg til å gå til psykolog etter råd fra prosjektlederen, hvor jeg åpnet en del «skuffer og skap» jeg har holdt lukket. Der fikk jeg også bearbeidet sjokket og tomheten etter bruddet.

Tanken på å være singel og våge å date igjen i en alder av da 47 år, krevde også bearbeiding.

– Å bli kastet ut i datingmarkedet igjen, var et sjokk. I dag har du datingapper, og folk er så brutale og kyniske mot hverandre. Slik var det ikke sist gang jeg var singel. Datingkulturen har endret seg ekstremt! rister Noman oppgitt på hodet.

Insta-treff

Etter flere vennlige dytter fra sin nærmeste venner, våget han seg ut på et par kaffedater. Drømmen var å møte noen på den «gamle» meldagse måten.

Så dukket Henrik Nordhus (34) opp. Ikke som et swipe til høyre, mensometavalgoritmeneslykketreff på Instagram.

– Han dukket tilfeldig opp i feeden min for halvannet år siden. Jeg så alle reisebildene hans og ble både fascinert og nysgjerrig, forteller Noman.

Han dristet seg til å trykke «følg» og spørre ham om reiseraad til den noe utradisjonelle destinasjonen Usbekistan. Et land han selv drømte om å besøke, og Henrik allerede hadde hatt gleden av å reise til. Det ble tidlig klart at Henrik var i et forhold



og bodde på Karmøy i Rogaland. Deres felles, tør vi påstå, litt nerdete interesse for å utforske reisedestinasjoner folk flest styrer unna, gjorde at de holdt kontakten. Så tok forholdet Henrik var i, slutt.

– Da han flyttet til Oslo, inviterte jeg ham ut på en kaffe. Vi møttes her i Nydalen og ble sittende og pratet i flere timer.

Det var likevel først etter fjerde møte, noe skjedde.

– Det var som han plutselig så meg i et helt annet lys. Ja, vi er begge journalister og liker å reise, men det var likevel ikke gitt at det skulle bli noe mer enn vennskap. Men jeg husker så godt den dagen, for jeg merket med en gang at han så på meg på en helt annen måte, smiler Noman litt sjenert.

Han er glad og takknemlig for den måten de bygde opp disse møtene på, og at de etter hvert begynte å date og bli kjærester.

– Det var en litt gammeldags og tradisjonell fremgangsmåte, poengterer han.

Lys i mørket

Henrik dukker opp som på stikkord. Han har satt av lunsjpausen sin i Nordre Aker Budstikke til å stille opp på bilder og slå av en prat sammen med Noman. Han deler sine egne tanker og minner rundt den dagen vennskapet utviklet seg til en gryende romanse.

– Jeg følte raskt en tilknytning til Noman, det var noe nært og trygt. Da vi gikk tur i Frognerparken sammen en kald oktoberkveld, kysset vi for første gang. Det var utrolig fint og føltes veldig riktig. Ved tidligere forhold har jeg kanskje alltid hatt en rar følelse av at dette ikke er riktig for meg, slik var det aldri med Noman. Det føltes som å komme hjem, forteller Henrik.

Henrik kom inn i livet til Noman akkurat da han trengte det som mest. Han hadde tatt sluttpakke i NRK og gruete seg til en høst uten et fast holdepunkt.

– Jeg var veldig spent og nervøs på hvordan det skulle bli, når du plutselig står opp uten å ha noe å gjøre. Jeg tror Henrik ble redningen min. Jeg traff ham første gang i slutten av september. Litt etter en måned begynte vi å date og ble kjempeforelsket. Han hjalp meg gjennom krisen. Uten ham hadde høsten blitt mørkere, erkjenner Noman, som har vært fast inventar på NRKs sendeflate gjennom nærmere 25 år.

– Henrik er veldig annerledes enn andre mennesker jeg har møtt. Han er impulsiv, snill og litt rar – og jeg elsker rare mennesker. Jeg er heller ikke A4, ler Noman.

– Vi har det journalistiske i bunn, der vi begge er veldig engasjerte og nysgjerrige. I tillegg er

jeg takknemlig for at vi har det så gøy sammen!

Det går ikke én dag uten at Noman og Henrik ler sammen, og et halvt år inn i relasjonen er turtdueene trygge på at det er de to.

– Det jeg setter mest pris på med Noman, er rausheten, livsgleden og den enorme omsorgen han gir til både meg og de rundt seg. Jeg er også stolt av Noman, alt han har fått til, og kampene han velger å kjempe for et bedre, mer rettferdig og inkluderende samfunn, stråler Henrik.

Forbilde

De går smilende hånd i hånd for fotografen denne vårdagen, som hvilket som helst nyforelsket par. Men Noman innrømmer at selv i en alder av 50 år, kan han fortsatt kjenne på et visst ubehag rundt å vise kjærligheten offentlig. Vil det komme en kommentar, et dømmende blikk eller en melding i innboksen når han kommer hjem?

En mann er nettopp dømt for hatkriminalitet etter rasistiske ytringer mot Noman. Da han i mars snakket med 10. klasseelever om tro, legning og skam, ble han møtt med utsagn som «Fuck gays» og at «homofil er ikke noe du ER, det er et valg du tar».

– Det som er vondest, er at du føler du har gått videre og blitt sterkere etter den stormen du har stått i gjennom livet. Du har lært deg å akseptere og elske deg selv, og så er det noen som drar deg tilbake til ungdomstiden igjen. Noen som får deg til å føle deg liten og skamme deg.

Henrik har rukket å komme tett på fordømmene Noman har møtt på gjennom livet.

– Jeg reagerte med sorg og vantro over de rasistiske kommentarene han mottok etter sin deltagelse i TV 2-programmet «Nyhetskompaniet». Først ble jeg utrolig lei meg, så ble jeg sint. Det å se noen du elsker bli offer for hatkriminalitet, er både tungt og uforståelig. Noman forteller meg at dette dessverre er holdninger han har måttet kjempe mot gjennom hele livet, jeg kan ikke sette meg inn i hvordan det er. Som kjæreste sitter man igjen med mange spørsmål. Har man ikke kommet lenger i 2025?

Etter Noman i 2016 valgte å prate offentlig om at han er homofil, har han valgt å trosse ubehaget og være synlig – fordi han vet det hjelper.

– Det er det viktigste jeg har gjort de siste ti årene. Jeg har forsøkt å hjelpe alle de som ikke har en stemme og som ikke tør å være åpne. Det høres veldig pompøst ut, men når folk sier til meg at det hjelper dem at jeg er åpen, så må jeg fortsette å være nettopp det.



FLOTT PAR:
Henrik beskriver
møtet med Noman
som «å komme
hjem».

17. MAI: Noman har vært en del av mange NRK-sendinger på nasjonaldagen. Her sammen med Dennis Vareide og Haddy Njie.



KREATIVT PAR: – Vi har det veldig gøy sammen, og det sier vi ofte til hverandre. «Fy søren, jeg er så takknemlig for at vi har det så gøy sammen og koser oss», sier Noman.



**”Det
føltes som
å komme
hjem**

Henrik om møtet med Noman

▼
SYNLIG: Noman sto selv frem som homofil i 2016 og har siden brukt stemmen sin for å gjøre hverdagen enklere for andre. Her sammen med Tore Pettersen og Brita Møystad Engseth i forbindelse med programmet «Jævla homo».



GODT SAMARBEID: Eva og ektemannen, Thomas Stenersen, har produsert hennes nyeste album sammen. Ekteparet gjør det meste sammen.

TV-AKTUELL

The Voice®,
TV 2 Direkte
fre. kl. 20.00



▲ **VEISKILLE:** – Det er spennende å få bidra med erfaringene jeg har etter 20 år i bransjen i «The Voice», sier Eva. Her er hun sammen med de andre mentorene, Espen Lind (f.v.), Gabrielle Leithaug og Yosef Wolde-Mariam.

I dag er det de nære tekstene på morsmålet som har gjort Eva til en populær og folkekjær artist. – Jeg lar meg inspirere av ting som skjer i livet mitt, forteller Eva.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN FOTO: SVEIN BRIMI, TV 2, NTB

– Jeg gikk ikke på SFO, jeg gikk til farmor, forteller Eva Weel Skram (39) og smiler.

Da hun var liten, var farmorens hjem i Sogndal hennes fristed – et sted hvor verden sto stille.

– Som barn har man jo alle disse tankene, men besteforeldre bare er. Det er ofte naturlig at de dør før du selv rekker å bli ordentlig interessert i hvem de egentlig var. Og senere, når du får egne barn, kommer alle spørsmålene: Hvem var de? Hva slags liv hadde de? fortsetter Eva.

Spørsmålene om livet, røtter og arv har funnet veien inn i Evas musikk gjennom hele karrieren. Minnene og spørsmålene om farmor synger hun om i låten «Fristad», en av sangene på hennes nyeste album. En hyllest til farmoren.

«Hvem var du? Hva drømte du om? Hvor kom du fra?» spør hun i sangen.

Nære ting

– Jeg lar meg inspirere av ting som skjer i livet mitt, sier Eva, som ikke alltid syns det har vært like enkelt å skrive på norsk.

– Jeg begynte å skrive låter da jeg var 13 år. Det startet med at jeg skrev i dagbokform, og det var nok derfor jeg begynte å skrive på engelsk – fordi det føltes mindre skummelt enn å utlevere seg på norsk. Det er fortsatt det vanskeligste med å skrive på norsk, nettopp fordi jeg skriver om nære og personlige ting, sier artisten.

Eva og ektemannen Thomas Stenersen har sønnen William (9)

sammen. Sistnevnte dukker også opp i tekstene.

– Jeg er mor til en liten gutt, og da blir det en del sanger rundt den tematikken.

Mannen med stor M

Jenta fra Sogndal var bare 19 år da hun deltok i sangkonkurransen «Idol» i 2005. Hun endte på en sjetteplass, men opplevelsen skulle vise seg å ha en større betydning enn hun forsto der og da.

– Jeg pleier å si at «Idol» ga meg mannen min, sier hun og ler.

På turneen etter «Idol» møtte hun nemlig gitaristen, Thomas, som ti år senere skulle bli hennes ektemann. De har laget musikk sammen siden de møttes. Sammen har de også produsert hennes nyeste album, «Vendepunkt».

– Vi har hatt det veldig gøy underveis i prosessen, forteller hun med et smil.

Ny utfordring

Selv om sogndølen har mange album bak seg – fire på engelsk og tre på norsk – er nervene fortsatt til stede når nye prosjekter skal deles.

– «Vendepunkt» er mitt syvende album, og det er like spennende hver gang. Jeg liker veldig godt perioden når platen er ferdig, men før den slippes. Når den er sluppet, skal folk ha meninger om den, men jeg har etter hvert blitt bedre på ikke å fokusere så mye på det.

For 39-åringen er det å opptre foran et publikum det som betyr mest.

– Det viktigste er møtene, og det jeg gjør på turné. Det å komme ut og spille sangene som jeg har skrevet, jobbet med og tenkt på i flere år.

Denne våren står hun i en ny utfordring; som mentor i «The Voice». Rollen lar henne bruke sine 20 år i musikkbransjen til å veilede og støtte unge artister.

– Dette er så gøy. Jeg er eldre nå og har lært mye underveis. Jeg vet hvor nervepirrende det er å være ung og uerfaren, slik mange av deltagerne i «The Voice» er. Jeg har selv vært i deres sko og håper – og tror – at jeg kan bidra med noe. Jeg husker godt hvordan det var, avslutter Eva.

GLAD OG SPENT:
Eva stortrives
som mentor
i «The Voice»
på TV 2.

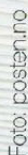
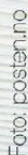
Eva Weel Skram skrev på engelsk for å distansere seg

Norsk følte seg for nært og personlig

ENDRET ALT: – Det er 20 år siden jeg kom på sjetteplass i «Idol». Det var starten på reisen min som artist, og det er spesielt å se tilbake på, sier Eva.



Foto: costen.no



te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

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



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



TILBAKE TIL KUNGSVIK: Her er årets deltakere i «Sommerhytta», sammen med programleder og dommere.

Endelig klart for ny sesong av «Sommerhytta»

Her er årets deltakere

Fire nye deltakerpar er klare for å bygge sin drømme-hytte i den vakre, svenske skjærgården.

Det er klar for den niende sesongen av «Sommerhytta», og denne gangen vender vi tilbake til den svenske skjærgårds-idyllen Kungsvik, hvor man kan nyte bade- og sjølivet i nære omgivelser.

De fire deltakerparene får til delt hver sin frittstående hytte

som er både moderne og areal-effektiv. Utgangspunktet er en nybygd hytte som er ferdig med alle bærende konstruksjoner, tak og tekniske installasjoner.

Hardt arbeid

Akkurat som i foregående sesonger, venter utfordrende uker

med omfattende oppussingsarbeid både innen- og utendørs, for de fire deltakerparene som skal konkurrere om å lage den fineste hytta.

Hver uke konkurrerer parene om å presentere det beste ukesoppdraget og vinne den gylne gullhammeren. Etter ti uker skal hytta og uteområdet være ferdigstilt. Det er deltakerparet som har vunnet flest gullhammer gjennom ukesoppdragene og finalen, som vinner sin hytte.

Samme dommere

Som i fjor er det Cathrine Fossum som leder programmet, og dommerpanelet består av hageekspert Espen Skarphagen, snekker Lars Fossum og interiøreksperter Aina Sollie Steen.

– I all beskjedenhet må jeg bare si at det er god grunn til å glede seg til å årets sesong av «Sommerhytta», skriver Cathrine Fossum på Instagram.



TV-AKTUELL
TV 2 Direkte man
- ons kl. 20.00,
strømmes på
TV 2 Play



GLEDER SEG: Snekker Lars Fossum, programleder Cathrine Fossum, hageekspert Espen Skarphagen og interiørekspert Aina Sollie Steen ser frem til den niende sesongen av programmet.

Kjæresteparet

Thomas Helland (31) og Frida Eriksen Hornes (29) er begge fra Bergen, men er i dag samboere i Oslo. Frida er account manager og Thomas er pilot, men jobber nå som postbud.

De er begge begeistret for ulike typer eik, komfortable møbler, noe unikt og sjarmerende – men klassisk. Frida lener meg mest mot lyse farger, gjerne beige med hint av pastellfarger. Mørk eik er også en favoritt.

Thomas er mer åpen for det meste, men liker innslag av farger.



Vennene

Linda Roald (33) og Dina Mikalsen (31) både jobber sammen og er nære venner. Begge bor i Oslo, men Dina kommer opprinnelig fra Nesodden. De er kollegaer og jobber begge som prosjektledere innen IT.

Stilmessig ser de for seg en hytte med beisede panelvegger og svarte elementer. De liker tepper, gardiner og annet som gjør rommene lune og behagelige.

Av fargevalg foretrekker de naturfarger, men bryter det gjerne opp med sorte elementer og planter.



Bil-kompisene

Vidar Leirvik (51) og Marianne Skrede (37)

er venner fra Gatebil-miljøet. Marianne er samboer og bor i Tomter, men er opprinnelig fra Slemmestad. Vidar er gift og er fra Skogn i Levanger.

Marianne jobber innenfor kundesupport i transportbransjen, mens Vidar er miljøarbeider. Begge elsker drifting og jobber i teamet til Fredric Aasbø.

Marianne liker det lunt og varmt. Vidar mener han har en standard stil og er mer opptatt av oppbevaring og smarte løsninger enn hvilke farger og materialer som blir brukt. Hun liker velur, messing, dyreprint og grønne planter, og har langt fra en minimalistisk stil.



Mor og datter

Othilie S. Burdal (48) og Lisen

Othilie Burdal Lundsør (21) kommer fra Horten, men Lisen bor i Oslo hvor hun studerer psykologi. Othilie jobber som lærer.

Stilmessig er de glade i at ting er litt mørkere, men også med mye preg av farger. Tømmer og skikkelig treverk er deres hyttestil, en blanding av det tradisjonelle mot det moderne.

Nicolay Ramm ble mobbet på ungdomsskolen

Hevn har vært drivkraften min



MED KONA:
I 2022 giftet Nicolay seg med Josephine Leine-Granlie Ramm, og de har sønnene Aksel og Kasper sammen.



VINMARATON:
I den nye sesongen av «Helt Ramme sporter» løper Nicolay og Emilie Voe Nereng maraton i Frankrike samtidig som de drikker 23 glass med vin!

TO SMÅ KARER: I 2002 vant kompisene Christoffer Claussen og Nicolay Ramm den aller første finalen av «MGPjr». Duoen kalte seg To små karer og sang «Paybacktime».

Da Nicolay Ramm vant «MGPjr» som 13-åring, ble han over natten både kjendis og et yndet mobbeoffer på ungdomsskolen.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: NTB, NRK, GRY TRAAEN

Nicolay Ramm (36) har vært å se i ulike programmer på NRK i over ti år, men det er hele 23 år siden han virkelig slo gjennom. Sammen med kameraten Christoffer Claussen vant duoen To små karer den aller første finalen av «MGPjr».

– Å vinne «MGPjr» var det største i livet mitt. Og det er på en måte kanskje fremdeles det største jeg har fått til. Det var sånne enorme kontraster. Jeg gikk fra å være en helt vanlig gutt den ene

dagen til å være en alle norske barn visste hvem var dagen etter, forteller han.

Det ble også en enorm kontrast mellom det å skrive autografer og få brev og telefoner og fans og den vanskelige hverdagen på skolen.

Gruet seg til skolen

Fra han var 13 til 15 år ble Nicolay mobbet og plaget av de større guttene på ungdomsskolen.

– Jeg var lavest i klassen, en liten og spedbygd kar, kom sent i puberteten. Jeg så ut som om jeg var ti år frem til jeg var 15.

Det var røft. Ja, det gjorde jo ikke ting noe lettere at jeg var flink på skolen, flink til å synge og minst og lettest å ta. Så jeg fikk jo kjørt meg av de eldre og større elevene, det gjorde jeg. Jeg ble et lett offer å ta for mobberne, forklarer han i P2-programmet «Drivkraft».

Han gruet seg til å gå på skolen, men ikke nok til å måtte bytte skole. Dessuten fortalte han ikke foreldrene om hva han ble utsatt for. Han forteller at han for eksempel ble gjort narr av for MGP-deltagelsen, dynket i snø, fikk snøball i sekken, fikk buksevann og ble pisket

med vått håndkle i garderoben.

Langfinger til idiotene

Nicolay mener at mobbingen utvilsomt har formet ham både på godt og vondt, og at hevn er det som har skapt den motoren i ham som har gjort ham så ivrig på å lage ting, underholde og få folk til å like ham. NRK-suksessen «Helt Ramme sporter», som har seertall på hele 1,3 millioner, ser han som en hevn over mobberne.

– Det er en stor langfinger til de idiotene i klasse 8B. Ja, det er jo dessverre barnslig nok det. Det er deilig! sier han til «Drivkraft».

A full-page portrait of Nicolay Ramm. He is sitting on a wooden bench, leaning forward with his hands clasped in front of him. He has short, dark, wavy hair and a light beard. He is wearing a dark, textured jacket over a light-colored shirt and blue jeans. A black watch is visible on his left wrist. The background is a soft, out-of-focus blue and white. The lighting is natural and soft, highlighting his features.

DREVET AV HEVN:
Nicolay Ramm synes
ikke selv at det er et
sympatisk trekk, men
det er rett og slett
hevn som har vært
drivkraften hans siden
han var tenåring. Det
forteller han i radio-
programmet
«Drivkraft».

” *Jeg ble et
lett offer å ta
for mobberne*

Idrettsparet Silje Norendal og Alexander Bonsaksen måtte avlyse bryllupet

Jeg har tullet med at han må fri på nytt



KJERNEFAMILIE: Silje og Alexander er veldig fornøyd med å være en kjernefamilie på fire og har ingen planer om flere barn.



PÅ ISEN: Alexander Bonsaksen la opp etter årets sesong i Vålerenga Hockey.



BRETT-DRONNING: Den tidligere snowboardstjernen har vunnet X-Games hele fire ganger.

Det er snart gått fem år siden Silje og Alexander skulle vært mann og kone. Pandemikrisen og to graviditeter har satt bryllupet på vent, men nå satser de på å gifte seg sommeren 2026.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: SVEIN BRIMI, NTB

– Jeg er veldig stolt av Silje som mor, jeg har ingenting å klage på, deler Alexander Bonsaksen (38).

I fjor ble den tidligere ishockeyspilleren og samboeren Silje Norendal (31) tobarnsforeldre, med tilhørende travle dager. Paret hadde en etterlengtet frikveld da vi møtte dem på premiefesten til TV-serien «Harald og Sonja».

– Å bli foreldre igjen har vært kjempehyggelig. Nå er vi blitt en ordentlig kjernefamilie. Det er også veldig stas for storesøster, noe som har vært hyggelig for

oss å se. Men det har nok vært en litt større overgang for pappa, for det krever at han bidrar litt mer når de er to. Alexander er en veldig god far, roser Silje.

Lei av å fryse

Den tidligere snowboardstjernen la opp idrettskarrieren i slutten av 2020 etter at hun ble gravid med sitt første barn. Sommeren 2021 kom lille Bianca til verden. Med to små i hus blir det ikke mye tid til brettkjøring for Silje.

– Men jeg fikk vært litt i bakken i vinter. Eldstemann på tre år har kjørt litt sammen med meg,

som er veldig gøy. Det blir med to barn, vi har ikke planlagt å få flere, så om noen år får vi mer tid til å være sammen i bakken. Både med og uten barna, forteller Silje.

– De er flinkere på skøyter da, skyter Alexander inn.

På spørsmål om de håper at døtrene satser på ishockey eller snowboard, er paret klare:

– Da håper jeg på kunstløp i så fall, smiler pappa.

– Jeg satser på ingen av delene. Jeg er lei av å fryse, derfor tenker jeg at jentene kan begynne på håndball så vi kan sitte i haller, ler Norendal.

Bryllupet på vent

Silje og Alexander har vært et par i over ti år. I 2018 ble de forlovet, og et storslått bryllup skulle ha funnet sted i Toscana sommeren 2020. Alt var klappet og klart,

men da pandemien kom, måtte paret avlyse. Bryllupet har siden vært satt på vent.

– Nå har jeg tullet med at siden vi har fått to barn, må han fri på nytt. Så får han se om jeg fortsatt svarer ja. Men selvsagt har vi lyst til å gifte oss. Denne sommeren som kommer, har vi fortsatt små barn. Vi håper å få det til sommeren etter, sier Silje, og deler at det nok ikke blir i Italia som først planlagt.

– Det er litt kjedelig. Det var drømmebryllupet, alt var ferdig planlagt. Men det blir nok i Norge. Vi har vært innom tanken på å dra til rådhuset, og så ha festen etterpå. Vi får se, smiler Silje Norendal.



PÅ DATE:
Silje Norendal
og Alexander
Bonsaksen koste
seg på premiefesten
til TV-serien
«Harald og Sonja»
i februar.

”Nå er vi blitt
en ordentlig
kjernefamilie



Dokumentar
på kino

Livet som NATO-sjef

Slik beholder Jens roen

Jens Stoltenberg møtte pressen med lavmælt varme og alvor på premieren av «Stoltenberg – Facing War» i Oslo. Filmen gir et nært innblikk i livet som Nato-sjef og i mennesket bak beslutningene.

«**STOLTENBERG** – Facing War» hadde storslått premiere på Klingenberg kino i Oslo, og det var en tydelig rørt Jens Stoltenberg (66) som møtte pressen før visningen av filmen, som gir et nært og ærlig innblikk i livet som NATO-sjef under krig og kriser.

I stormens øye

– Det er alltid litt underlig å se en film om seg selv, men jeg opplever at det er godt filmhåndverk, sier Stoltenberg med et smil.

Filmen følger Jens tett gjen-

nom noen av de mest krevende øyeblikkene i nyere tid, ikke bare på kontoret i Brussel, men også i de små, menneskelige øyeblikkene som sjelden vises offentlig. Det er en film om ansvar, indre uro og det å holde hodet kaldt når verden brenner.

– Først og fremst håper jeg at det er en film som bidrar til åpenhet om NATO, om forsvars- og sikkerhetspolitikk, sier han alvorlig, før han legger til:

– Og så må vi huske at i kveld skal vi se en film, men det som

vises på lerretet, det fortsetter i virkeligheten. Det er fortsatt krig i Ukraina. Mange av de menneskene jeg har jobbet med der, står fortsatt midt i det. Jeg håper filmen kan bidra til å skape mer støtte til Ukraina og mer forståelse for hva NATO egentlig gjør, sier Stoltenberg.

Hemmeligheten bak roen

På spørsmål om hvordan han selv bevarer roen i en verden preget av uro og konflikt, trekker Stoltenberg på smilebåndet:

– Jeg er ganske god til å sove, og så prøver jeg å ikke hisse meg opp unødvendig.

Han trekker også frem styrken i fellesskapet rundt seg:

– Jeg har mange gode medarbeidere, og det kommer også litt til syne her i filmen. Jeg er ganske god til å ta imot hjelp. Det hjelper.

Samlende

Premieren ble en høytidelig og tankevekkende kveld for både gjester og publikum. Med et lavmælt og varmt nærvær viste Jens Stoltenberg hvorfor han har vært en samlende skikkelse i en krevende tid, både som politiker og som menneske.

**VIKTIG
ARBEID:** Jens
Stoltenberg forteller
at han mener filmen er
et godt filmhåndverk,
og at han håper den vil
skape mer støtte
til Ukraina.

REGI: Jens Stoltenberg
kom på premieren
sammen med filmens
regissør, Tommy
Gulliksen.



**HOLDER
HODET KALDT:**
Jens Stoltenberg
forteller at han er flink
til å ta imot hjelp fra sine
støttespillere, samt sover
godt. Det er viktige pila-
rer for at han klarer
å bevare roen.



NATO:
I filmen får
vi være med på
flere møter mellom
Stoltenberg og viktige
profiler i verdensbildet.
Her sammen med
Ukrainas president,
Volodymyr
Zelenskyj.

Engasjerte kjendiser

Kjente og kjære strømmet til for en eksklusiv kveld med Jens Stoltenberg, som delte sterke historier og personlige øyeblikk fra livet i NATO og verdenspolitikken.



NØDVENDIG:
Programleder Harald Eia kom sammen med sin kjære, Nadina Bouhlou. Han mener det er viktig at vi får et innblikk i den jobben Jens Stoltenberg har gjort.



FAR OG SØNN: Christer Falck hadde med seg sønnen, Isak Macody Falck, på premieren. De hygget seg med middag før filmen og var spente på å se dokumentaren.



STERKT:

– Jeg tror det kommer til å bli sterkt. Det er veldig sjelden at man får et sånn innblikk i den verden som Jens Stoltenberg har vært i, sier danser Mona Berntsen.



STORE FORVENTNINGER: Skuespiller Dennis Storhøi fortalte at han hadde store forventninger til kveldens premiere.



ENGASJERT: «Vårt lille land»-programleder Tonje Steinsland var invitert på premieren.



GLEDET SEG: TV-profil og komiker Håvard Lilleheie smilte bredt på vei inn på visningen.



VIKTIG FILM: Skuespiller Jonas Oftung hadde tatt turen til premieren på Klingenberg Kino.



GODE KOLLEGER: Mia Hundvin og Erik Solbakken ledet «Idrettsgallaen» sammen tidligere i år. Eirik tror filmens budskap er svært viktig i den tiden vi nå er inne i.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus +

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

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

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

**Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.**

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS