

HER OG NÅ

Uke 33 - 2025 kr 69



Kos deg
med kryss
& quiz!

Stortrives
sammen

Mette-Marit
fyller 52 år

Slik henter
hun NYE
KREFTER

Wenche Andersen og Finn Schjøll
om vennskap og pensjonistlivet

Nå vil jeg velge med hjertet



Fjellhytta
-ekspertene

Avslører
sine egne
tabber



Emilie Voe Nereng

Det har ikke
vært lett å vite
hvordan alt ved
meg vil bli mottatt



Bare
i Her og Nå

Ole Klemetsen ble
bestefar for første gang

Her er familiens
SKJØNNE PRINS



50041
7 402306 7407202
bc 720 41 UKEBLADER

MATCHER HUNDEN:
Kanskje prøvde lille
Mambo å slikke på
tærne til dronning
Maxima? Det var i hvert
fall skikkelig lattermild
stemning under som-
merfotograferingen på
den rojale residensen
Huis ten Bosch i Haag
i fjor.





**TATT AV
VINDEN:** Under
den årlige sommer-
fotograferingen på
stranden i Haag i 2023
fikk både Mambo og
Maxima kjørt seg i
den sterke vinden.



KYSSEMUNN: Under
kongefamiliens årlige
julefotografering i 2023 var
selvsagt Mambo med, og
det så ut som om Maxima
hadde mer lyst til å kysse
hunden enn ektemannen
kong Willem-Alexander.



PÅ SHOPPING: I midten av april dukket plutselig Maxima og Mambo opp midt i Amsterdams travle gater, og dronningen hadde tydeligvis vært ute og gjort ærender samtidig som hun luftet sin firbente venn.

Dronningen storkoser seg med søte Mambo

Maximas lille

«pelskling»

Den nederlandske kongefamilien har hele fire hunder, men nykommeren Mambo ser ut til å være dronning Maximas øyesten. Toypuddelen stjeler alltid oppmerksomheten!

Haag i Nederland. Kanskje er det derfor kongeparet nå har til sammen fire hunder for å dekke opp savnet?

Kronprinsesse Catharina-Amalia (21) studerer i Amsterdam, prinsesse Alexia (20) studerer i London, og prinsesse Ariane (18) går på skole i Italia.

Hjemme på slottet bor derfor ekteparet sammen med de svarte labradorene Skipper, Luna og

Nala – i tillegg til lille Mambo, som er en hvit toypuddel.

Mambo ble adoptert inn i familien i 2021 og har gjennom de årlige fotoseansene til jul og sommer bidratt til å skape morsomme bilder.

Han er åpenbart ikke redd for fotografene, og mens labradorene sjelden er å se, er det Mambo som alltid dukker opp på familiefotograferingene.

TEKST: **ANETTE GRAARUD ARNESEN**
FOTO: **GETTY, NTB, DRONNING MARY/DET DANSKE KONGEHUS**

Alle barna til dronning Maxima (54) og kong Willem-Alexander (58) har for lengst forlatt reidet på slottet Huis ten Bosch i



DYREKJÆR: Bare noen få uker etter at prinsesse Kate og prins William mistet hunden sin Lupo, skaffet deg seg den svarte valpen Orla. Hun er en cocker spaniel og har blitt godt skjermet fra rampelyset, men av og til har hun blitt tatt bilde av, som her på sidelinjen under Royal Charity Polo Cup i 2022.



GODE VENNER: Da kronprins Haakon stilte opp på bilder i forbindelse med 50-årsdagen sin for to år siden, valgte han å ta med Molly Fiskeballe på fotograferingen på Skaugum. Hun er en labradoodle, som er en blanding av labrador retriever og puddel. Kronprinsfamilien har også Milly Kakao, som også er en labradoodle.



RIO RAMPEHUND: Kronprinsesse Victoria og familien på Haga slott skaffet seg søte Rio i 2020. Den lille krabaten er en cavapoo, som er blanding av rasene cavalier king charles spaniel og puddel. Fem år gamle Rio er stadig vekk med matmor når hun er på oppdrag ute i naturen, som her da de var på vandring i nasjonalparken Tiveden. Victoria har omtalt Rio som en skikkelig rampehund.



DOBBEL DOSE: I 2022 fikk prinsesse Madeleine ikke bare én, men to hunder. Først fikk søskentrioen Adrienne, Nicolas og Leonore den adopterte labradoodlen Teddy. Et halvt år senere ble familien utvidet med den svarte bichon havanaisen Oreo, som ble adoptert fra en hundegård i Miami. Begge hundene ble med på flyttelasset til Sverige i fjor, og ifølge matmor har de to blitt bestevenner som ikke kan slutte å leke med hverandre. Faksimile: Instagram @princess_madeleine_of_sweden

FOTOGENE: Da prinsesse Isabella av Danmark fylte 17 år i fjor, ble det som vanlig publisert nye bilder fra kongehuset, og denne gangen poserte tenåringsen sammen med Coco, som er av rasen border collie. Den danske kongefamilien har også Cocos mor Grace, som familien fikk i hus i 2017.



LEDER



Vil velge med hjertet

Wenche Andersen og Finn Schjøl har pensjonert seg fra «God morgen Norge», men vennskapet til de to tidligere kollegene pensjoneres aldri. Det kan du lese om i ukens Her og Nå. Kos deg med bladet ditt!

Når man jobber tett sammen og har felles faglig engasjement og interesser, gir det god grobunn for at også vennskap vokser frem. Vi tilbringer mange timer på jobb og vi blir godt kjent, og derfor betyr det utrolig mye å ha kolleger som bidrar til at arbeidsdagen blir fin. Der er jeg så heldig, og det er jeg så takknemlig for. Redaksjonen i Her og Nå består av en gjeng som er varm, positiv, omsorgsfull, morsom, inspirerende og veldig dyktig. Jeg gleder meg alltid til å komme på kontoret for å være sammen med gjengen, og skulle jeg beskrevet hvor høyt jeg verdsetter hver og en av dem måtte jeg hatt langt mer spalteplass. Gode kolleger er rett og slett gull verdt!

Sånn er det for mange, og i denne utgaven av Her og Nå møter du flere kjente fjes som vil rose sine kjære kolleger og venner. I disse dager ruller sesong to av «Fjellhytta» på TV-skjermen, og i den forbindelse møtte vi ekspertene i oppussingsserien. Malemester Einar Nilsson, snekker Lars Fossum og interiørdesigner Astrid Maria Sætren forteller at de har blitt som familie etter å ha jobbet sammen i mange uker hvor de skal veilede og evaluere deltagerne mange hytteprosjekter. Det koselige intervjuet kan du lese på de neste sidene.

Wenche Andersen og Finn Schjøl var kolleger i «God morgen Norge» i en årrekke. Over velduftende gryter, fargerike blomster og godt samvær i de tidlige morgentimer utviklet de to et varmt og nært vennskap. I et varmt intervju forteller de to om hva de har lært av hverandre og hvordan de ønsker å leve livet i dag. Det vil jeg anbefale alle å lese og ta med seg i hverdagen.

Kjære leser, jeg ønsker deg en riktig fin august-uke!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo

E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Axel Walø axel.walo@egmont.com **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com

REDAKSJONSSJEF: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com

REDAKSJONSSJEF: Roger Øversveen roger.oversveen@egmont.com **VISUELT ANSVARLIG:** Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Espen Sørby **BILDEBEHANDLING:** Hilde Andresen/
Mindworking Asia **PRODUKSJONSKOORDINATOR:** Kate Wik **TEKNISK PRODUKSJON** Egmont Printing Service.

Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (33 utgaver) 799 kr, 1 år (65 utgaver) 1499 kr

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

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

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

Få mer for pengene

Som abonnent betaler du mindre for Her og Nå.

Du sparer minst 58 % av butikkpris, per blad!

Les oss digitalt, med appen Flipp

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

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

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

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

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

Få rabatt på reiser

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

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

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

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

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



Ekstra-utgaver

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!



**«Fjellhytta»-ekspertene
stortrives i hverandres selskap**

Vi har blitt som en familie

Ekspertrioen i «Fjellhytta» åpner opp om vennskap, sene kvelder, oppussingsskandaler og hvem av dem som helst vil være med i «Skal vi danse».

GOD STEMNING:
Lars Fossum, Astrid
Maria Sætren og Einar
Nilsson elsker å jobbe
sammen som eksperter
i TV 2s «Fjellhytta».

De ler, støtter og utfordrer hverandre – alltid med glimt i øyet. Men selv en eksperttrio med masse rutine har hatt sine tabber og guilty pleasures bak «Fjellhytta»-fasaden.

– Det er så utrolig gøy å jobbe sammen med disse menneskene, sier snekker Lars Fossum (58) med et smil.

Sammen med interiørdesigner Astrid Maria Sætren (52) og messtermaler Einar Nilsson (61) utgjør han ekspertpanelet i «Fjellhytta». I år vender de tilbake for sesong to, og samspillet mellom dem har bare blitt sterkere.

– Det har kanskje vært enda triveligere i år enn i fjor. Nå kjente vi hverandre litt fra før, og hadde litt ballast, mener Lars.

– Det eneste jeg synes var synd, var at vi ikke bodde så mye på location. Vi pendlet mer, så jeg må innrømme at jeg savnet de gode kveldene sammen, forteller Astrid.

Einar bor i Bergen til vanlig og bodde alene på Mjøsli.

– Jeg ble fryktelig god på gitar. Og jeg drakk vin alene. Det er ikke fullt så hyggelig som det høres ut, sier han og ler.

– For det er jo fint å lande etter en lang dag og få snakket sammen om det som har skjedd, legger Einar til.

KonkurransEinstinkt

Årets deltagere gjorde sterkt inntrykk.

– De er så søte. Jeg vet jeg sa det i fjor òg, men de er varme, snille, morsomme og rare. Du vil jo bare at alle skal vinne, sier Astrid.

Likevel merket ekspertene en klar forskjell fra første sesong.

– Det er tydelig at konkurransEinstinkt har vokst. I fjor var det mer «hyggelig å være her». Nå er det mer alvor, røper Lars med glimt i øyet.

Einar stemmer i.

– Når noen fikk gullhammeren, så du skuffelsen hos de andre i hele kroppsspråket på en tydeligere måte enn i fjor.

Oversvømte en etasje

Selv om trioen fremstår som bunnsolide fagfolk på skjermen, har de også sine egne tabber på samvittigheten.

– Jeg pusset opp badet mitt hjemme og plutselig ringte na-

boen under, det bare fosset inn vann! Da hadde de klart å kappe et rør. Hele etasjen under ble ødelagt, husker Astrid og rister på hodet.

– Jeg endte opp med å tegne om både bad og kjøkken for dem etterpå. Gratis.

Einar nikker og mimrer tilbake til begynnelsen av karrieren.

– Jeg skulle montere et kunstverk for en verdensberømt kunstner. Det gikk helt skeis. Kunden var misfornøyd, kunstneren var misfornøyd. Men jeg ødela det ikke, altså! Det bare ... ble ikke helt riktig.

– Jeg var nest best i verden til å tapetsere en stund, sier han, før han kikker på Lars og smiler.

– Nå er jeg best.

Lars ler.

– Jeg installerte et takvindu i Risør og gjorde alt riktig. Trodde jeg. Så kom regnet og vannet rant inn, jeg måtte ta av alle taksteinene igjen. Ikke min stolteste stund.

Rett i kosedressen

Etter lange dager med opptak og vurderinger, har de tre hvert sitt rituale for å lande.

– Jeg bytter rett til noe mykt og deilig. Kosedress, snekkerbukse med stretch, uten BH, og så frosenpizza og sofa, sier Astrid.

– Jeg kan godt legge meg med rot rundt meg. Søvn trumfer oppvask, ler hun.

– Jeg stikker rett i båten, opp-



Ny
sesong!



OPPUSSINGSTABBE:

Astrid forteller at hun presterte å gi naboen vannskade da hun pusset opp badet hjemme.

FJELLHYTTA: Dommerne, og programleder Simon Nitsche, er klare for en ny sesong.

A photograph of two men outdoors. The man on the left, Lars Fossum, is smiling and holding a black book up towards the camera. He is wearing a green fleece jacket over a red and black plaid shirt and blue work pants. The man on the right, Einar Nilsson, has a grey beard and glasses, and is wearing a dark jacket. They are standing in front of a wooden post and a blue container in the background.

IKKE TETT: Lars Fossum mimrer tilbake til en gang han skulle montere et takvindu som ikke ble tett og Einar Nilsson fra da han skulle montere et kunstverk for en verdensberømt kunstner – og det gikk helt skeis.

„Jeg setter meg i sofaen med en serie og glør. Det er det jeg orker

lyser Lars.

– Ute alene, åpner en boksøl og bare ... er.

– Jeg setter meg i sofaen med en serie og glør. Det er det jeg orker, roper Einar.

Vil på «Skal vi danse»

Skulle de selv vært med i et annet realityprogram, er svaret tydelig:

– «Skal vi danse»! Vi er en kvartett egentlig, hvis vi regner med programlederen. Og femti prosent av oss har allerede vunnet, ler Astrid Maria og sikter til Einar og Simon Nitsche.

– Jeg har danset hele livet. En gjeng og jeg har leid en danselærer, og danser på søndager til og med, forteller hun entusiastisk.

Einar? Han vil helst være med på et realityprogram som ennå ikke finnes.

– Jeg vil være med i første sesong, før noen vet hva det er. Det må være litt mystikk.

Helt fantastisk

For Astrid, Lars og Einar er «Fjellhytta» mer enn bare et byggeprogram. Det handler om mennesker, mestring og å få se at råd og kunnskap bærer frukter.

– Når noen viser meg at de har forstått noe jeg sa, som først var abstrakt for dem – og de mestrer det – da blir jeg rørt, forteller Astrid.

Og om de noen gang selv ville meldt seg på?

– Hver gang de får en oppgave, er jeg glad jeg ikke er deltager. Tenk deg at du gjør feil, du er frustrert og sint, og så er det et kamera der ..., sier Lars.

– I alle fall om man ikke har den grunnleggende bakgrunnen. Vi kan jo se hva som må gjøres, stemmer Einar i.

– Jeg synes jo det virker veldig gøy. Hvis jeg hadde vært i denne modusen med en jeg stoler på og er glad i, så hadde det vært spennende. Jeg kjenner ofte at det klør i fingrene når deltagerne får oppgaver, sier Astrid.

Hun er ikke i tvil om hva hun hadde kost seg mest med.

– Jeg hadde helst valgt uterom. Å knytte uteområdet sammen med hytta, det er det jeg hadde kost meg mest med, smiler interiør eksperten.

VIL DANSE: Både Einar og programleder Simon Nitsche har vunnet «Skal vi danse». Nå drømmer Astrid Maria om å få svinge seg på parketten.



MAMMAS BRYLLUPSNERVER:

– Det er ikke så lenge igjen.
Mamma har begynt å stresse
litt, forteller Amalie.

**Gifter seg på
Sørlandet**

**Amalie Snøløs følges
opp kirkegulvet av
bonuspappaen**

**” Marcus vet
at sørlands-
jenter ofte flytter
hjem igjen, så
jeg tror han er
veldig glad det
bare blir bryllup
der**

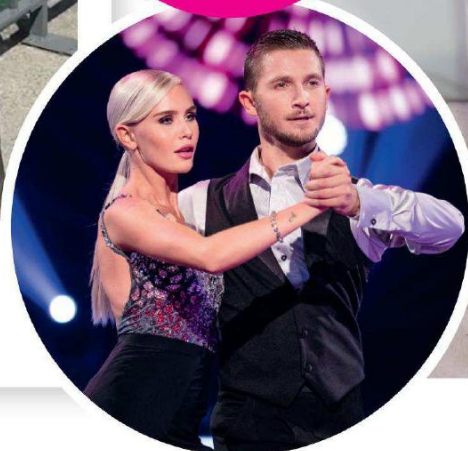
Kjærlighet er tykkere enn blod



GIFTER SEG: – Jeg tror det blir veldig fint. Nå handler bare om å komme seg dit og gjennomføre, sier hun med glimt i øyet. Her sammen med forloveden, Marcus.

MANGE JERN I ILDEN: Oppi alle bryllupsforberedelser tar Amalie seg også tid til annen kos, som Elle-festen tidligere i sommer.

TV-SUKSESS: I 2018 imponerte Amalie på parketten under «Skal vi danse». Hun danset med Jørgen Nilsen.



Bryllupet blir i hjembyen Lillesand, med familie, venner – og bonuspappaen. – Han har vært der for meg gjennom alt. At han skal følge meg inn i dette også, føles helt fantastisk, sier Amalie.

Solen steker over Kragerø Resort. Amalie Snøløs (29) myser mot lyset, tar en slurk vann og smiler.

– Jeg har blitt litt solbrent, konstaterer hun med et smil, før hun legger til:

– Men det gjør ikke noe. Det er bedre enn at det regner. Dette er en dag jeg har gledet meg til, sier hun om «Wright Invitational» – golfturneringen til inntekt for organodonasjon.

Det var i 2017 at vi først stiftet bekjentskap med Amalie, da hun var med i «Farmen» på TV 2. Året etter danset hun seg videre inn i TV-seernes hjerter i «Skal vi danse» på TV 2. Hun har også vært programleder, spilt fotball på høyt

nivå og gitt ut romanen «Vi er ikke blod» sammen med Ida Løkås.

Koselig nedtelling

Turneringen har blitt en fast tradisjon for Amalie, som har deltatt hvert år siden starten i 2021. Hun er blant få kvinnelige profiler i et ellers mannsdominert felt. I år er det noe ekstra spesielt med deltagelsen, for mens hun går runden med golfkollene, tikker dagene ned mot noe langt større; bryllup!

16. august sier hun nemlig ja til mannen hun elsker, Marcus Mossberg. Bryllupet står i Lillesand, ti minutter fra barndoms-hjemmet i Birkeland.

– Det føles bra å skulle gifte seg. Jeg gleder meg til å feire dagen sammen med familie og venner på stedet der jeg vokste opp, sier Amalie.

Bryllup på hjemmebane

På selve bryllupsdagen er det Amalies bonuspappa som følger henne opp kirkegulvet.

– Det føles helt naturlig. Det er ham jeg har vokst opp med og kaller pappa. Han har vært i livet mitt siden jeg var liten, og han har alltid støttet meg i alt.

Hun blir stille et øyeblikk.

– Forholdet til min biologiske far var komplisert, og han gikk bort. Derfor betyr det ekstra mye å ha en pappa som har støttet meg gjennom hele livet. Kjærlighet er tykkere enn blod, og det at han skal følge meg opp kirkegulvet, blir helt fantastisk.

Amalie viser ingen tegn til stress til tross for at bryllupet nærmer seg med stormskritt.

– Jeg skal reise en del med jobb frem til bryllupet, og det bekymrer nok mamma og pappa litt. Men de siste ukene før bryllupet skal jeg være på Sørlandet, deler hun med et bredt smil.

Forloveden kommer fra Jessheim, og når vi spør om hun måtte kjempe for å få holde bryllupet på Sørlandet, rister hun på hodet.

– Marcus vet at sørlandsjenter ofte flytter hjem igjen, så jeg tror han er veldig glad det bare blir bryllup der. Og kanskje han har tenkt at hvis han er ekstra grei nå, blir vi boende i Oslo, filosoferer hun, før hun legger til:

– Men han er virkelig veldig fornøyd med at bryllupet blir på hjemmestaden min, og så har han vært en helt i bryllupsplanleggingen, avslutter 29-åringen.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NTB, PRIVAT



TRE GENERASJONER: Skjønne Lucas er familien Klemetsens ferskeste tilskudd. Her sammen med sønnen Nicholas (26) og datteren Marielle (16).

**Ole «Lukkøye» Klemetsen har blitt bestefar
– og er klar for comeback**

Jeg vil hjelpe til der jeg kan

Hadde sønnen Nicholas gjort Ole til bestefar før fylte 50, hadde han gjort ham arveløs. I en alder av 53 år kunne han, noe motvillig, ønske sitt første barnebarn velkommen til verden.



**STOLT
BESTEFAR:** Lille
Lucas sover seg
bedagelig gjennom fo-
toseansen. Ole ser frem
til å bli bedre kjent med
den lille hjerteknuse-
ren.



STOLTE FORELDRE: Amalie og Nicholas Klemetsen giftet seg i fjor og kunne i mai ønske sitt første barn velkommen til verden.



FAR OG SØNN: Ole har tatt på seg faren, John Klemetsen, sitt gullarmbånd for anledningen. Han stod Ole svært nær, og gikk dessverre bort i 2008.



NY TID: Ole legger ikke skjul på at det føles rart å ha kommet dit i livet, at han har blitt bestefar.

TØFFING: Lille Lucas fikk en litt tøff start på livet, og ble født med både gulsott og vann på lungene.





„Lucas har utvilsomt en å se opp til i pappa

Nicholas

– Om jeg er stolt? Det er jeg utvilsomt. Men at jeg har kommet dit at jeg har blitt bestefar, er jo skandale, ler Ole «Lukkøye» Klemetsen (53) høyt og hjertelig.

En fot på bremsen

Solbrun og smørblid møter den tidligere proffbokseren oss utenfor sønnens sjarmerende, hvite enebolig på Kverneland utenfor Stavanger. Det er tydelig at våren har blitt tilbrakt på et sted med langt mer stabile værforhold enn det Vestlandet har å by på. Men for de neste ukene har han trukket nordover, for å tilbringe tid med familien Klemetsens ferskeste tilskudd:

Lucas, som er drøye to uker gammel når Her og Nå slipper innenfor dørene.

– Tiden gikk jo så innmari fort. Altfor fort. Plutselig var jeg kommet dit at jeg var bestefar, og jeg husker jo min egen bestefar, som også het Ole, – han var «jysla» gammel! Men nå er jeg både yngre og i langt bedre form enn han var den gangen. Sånn går det når barna er valpesyke fra de er tolv år gamle, flirer Ole.

For sikkerhets skyld: sønnen Nicholas Klemetsen er i dag 26 år gammel. Det samme er kona Amalie. Og de har holdt sammen i over ti år. Som pappa, har Ole hele tiden hatt en fot på brem-

sen. Et smil lurer i munnviken når han proklamerer:

– Jeg sa tidlig, at blir jeg bestefar før jeg fyller 50 år – da blir du arveløs. Senere forsøkte jeg meg også på 60. Så jeg skal love deg, jeg har holdt igjen så godt jeg kan!

Tøff start på livet

Lille Lucas hviler mett og fornøyd i mammas armer når vi ankommer den nyoppussede stuen hvor bestefar «Lukkøye» har bidratt til at den eldre eneboligen er blitt pusset opp til dagens standard. Lite vitner om at den harmoniske lille krabaten fikk en tøff start på livet. De første dage-

ne av livet tilbrakte Lucas på nyfødtintensiven.

– Han ble født med gulsott, og ble lagt til lysbehandling. Så oppdaget de at han hadde rask respirasjon og hadde vann på lungene. Dermed ble han liggende til observasjon i fire dager. Nå går det heldigvis mye bedre, han spiser masse og legger godt på seg, stråler de nybakte foreldrene.

Til daglig jobber Nicholas som logistikk- og transportkoordinator og Amalie er helsefagarbeider og har akkurat spesialisert seg innenfor rus og psykiatri. Det lykkelige paret giftet seg i fjor og har allerede rukket å tilbringe tre



FØRSTE RAD: Marielle og Nicholas skal begge sitte på første rad når Ole skal gå kamp i september. – Det blir steinkult å få oppleve pappa gå kamp. Jeg var bare 2–3 år da han la opp, sier Nicholas.

år her på Kverneland. Med andre ord vil de for folk flest havne innenfor kategorien «veletablert». Men som pappa strever Ole med å stole helt på at den vesle gutten hans har blitt voksen. Eller kanskje er det bare snakk om god gammeldags «fornektelse».

– Jeg er bekymret for om de faktisk er klare for å ta på seg denne rollen. Det er jo også en del av det å være pappa – å være bekymret for barna sine. Så nå handler det for meg om å bidra og hjelpe til der jeg kan, understreker Ole og henvender seg til sønnen.

– Hvor gammel var jeg da jeg fikk deg? Du er født i 1998, så jeg var rundt samme alder som du er nå, til og med eldre.

Og jeg var i hvert fall ikke klar for å bli far, det kan jeg bare si deg!

Forbilde

Ole er i strålende humør. Det meldes over en lav sko hjemme hos familien Klemetsen, og bestefaren i huset skyter regelmessig fra hofta – alt med en kjærlig undertone. Sønnen Nicholas ser frem til at bestefar «Lukkøye» skal spille en sentral rolle i livet til den lille hjerteknuseren.

– Lucas har utvilsomt en å se opp til i pappa. Og alle de tingene min bestefar og pappa har lært meg, skal jeg lære videre. Alle historiene jeg har blitt fortalt opp gjennom årene, skal jeg gjenfortelle til Lucas. Selv om jeg

er usikker på om alle er sanne, ler Nicholas, og viser til historien om Ole som visstnok har mistet fingeren i møte med en ulv oppe i fjellet ... (Et lite googlesøk vil derimot avsløre sannheten: at Ole valgte å amputere den venstre langfingeren etter en hissig bakteriell infeksjon).

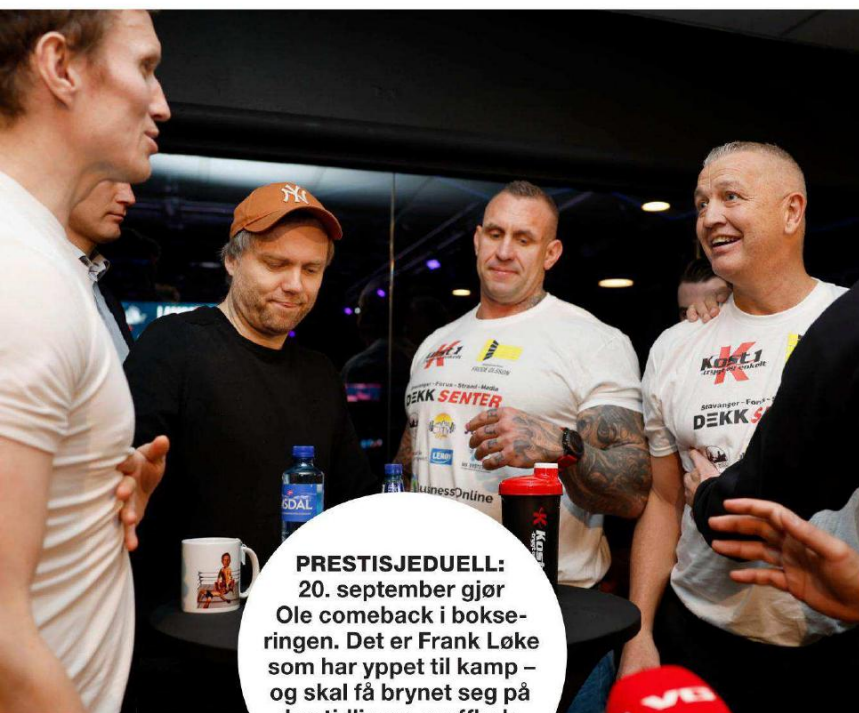
Og med en bestefar som er en av tidenes aller beste norske proffboksere, så følger det også med en viss arvelig belastning. Både sønnen Nicholas og datteren Marielle (16) har fulgt pappa på boksetrening opp gjennom barndommen. Og når tiden er inne, vil også Lucas få muligheten til å bringe familietradisjonen videre.

– Han skal selv få avgjøre hva han vil, så skal jeg prøve å guide

ham så godt jeg kan. Han skal få lære seg boksingens ABC, det er det en selvfølge at barn lærer seg i dag. I den verdenen vi vokser opp i nå, er det viktig å kunne selvforsvar.

Klemetsen vs. Løke

Å bli bestefar er utvilsomt det som blir stående igjen som årets store høydepunkt. Men det er ikke til å komme bort ifra at Ole har flere begivenheter å se frem til i tiden som kommer – i den grad du kan si han ser frem til å gjøre comeback i bokseringen når det er den tidligere håndballspilleren Frank Løke (45) som har yppet opp til dans. Når han slenger av seg T-skjorten for vår bildeseanse, blir det likevel tydelig at 53-åringen har ligget i hardtrening den siste



PRESTISJEDUELL:
20. september gjør Ole comeback i bokseringen. Det er Frank Løke som har yppet til kamp – og skal få brynet seg på den tidligere proffboksereren.



SPREK BESTEFAR: – Sånn som dagene ser ut nå, er det trening hver morgen og så fokus på restitusjon. Sånn sett er hverdagen ganske kjedelig om dagen, forteller Ole.

” At han velger å utfordre en pensjonert bokser på snart 60 år, er jo egentlig bare flaut

tiden. Og alkohol – det har han ikke rørt på mange måneder.

– Boksingen sitter i ryggraden. Det kan jeg. Men det er jo utvilsomt litt spesielt å være tilbake der hvor det er trening livet dreier seg om. Det er jo det jeg har gjort hele livet, men å plutselig havne der igjen – det hadde jeg aldri trodd, innrømmer Ole, som gikk sin siste kamp i 2001.

– Jeg har holdt formen ved like hele veien, og har vært bokseinstruktør i alle år. Men da jeg hang opp boksesekken i garasjen min og begynte å slå igjen, tenkte jeg: «Fader, at jeg ikke har gjort dette her hver dag!» Det er fantastisk trening for hele kroppen, men også for hodet.

Det skal være solgt rundt 5000 billetter til boksekampen mellom

Klemetsen og Løke 20. september, og kampen skal sendes på VG+ Sport. Formen sitter, og det gjør også slagene. Og om han vil leve opp til navnet Ole «Lukkøye», gjenstår å se. Han vant 45 av sine 51 proffkamper, 36 av dem på knockout.

– Jeg sliter utvilsomt litt med motivasjonen. Når jeg ser Løke legge ut videoer, ser det jo ut som han tuller. Det er jo så keitete det han holder på med, trekker Ole oppgitt på skuldrene, før han fortsetter:

– At han velger å utfordre en pensjonert bokser på snart 60 år, er jo egentlig bare flaut. Og nå har jeg i tillegg blitt bestefar! Desto mer flaut blir det når han får juling i ringen, avslutter Ole «Lukkøye» Klemetsen.



FAMILIETRADISJON: Ole har lært sønnen Nicholas å bokse, og i likhet med sin far har han jobbet som boksetrener. Når tiden er inne, vil også Lucas få lære seg boksingens ABC.

Den kongelige stilen er noe for seg selv, og de samme kjolene går noen ganger igjen i de europeiske kongehusene. Vi har samlet fire tilfeller der kongelige kvinner har båret identiske kjoler, men har satt sitt eget personlige preg på antrekket.

Grenseløs glamour

SKJØNN I GRØNN

Den mørkhårede, svenske prinsesse Sofia og den blonde dronning Mathilde av Belgia er gode eksempler på at den grønne fargen kler alle. Mens 40 år gamle Sofia har piffet opp kjolen med gullknapper og beige tilbehør med gulldetaljer, går 52 år gamle Mathilde for en enklere versjon uten knapper og veske, men med et par matchende øredobber.





ROYAL ROSA

Danske dronning Mary (53) bar denne vakre kjolen i en dus rosa farge da hun besøkte et museum i juni 2020. Et år senere bar også prinsesse Kate (43) den vakre kjolen fra Belulah London, som var passende for å se på en tenniskamp. Den britiske prinsessen hadde imidlertid skrudd opp den rosa fargen et hakk.

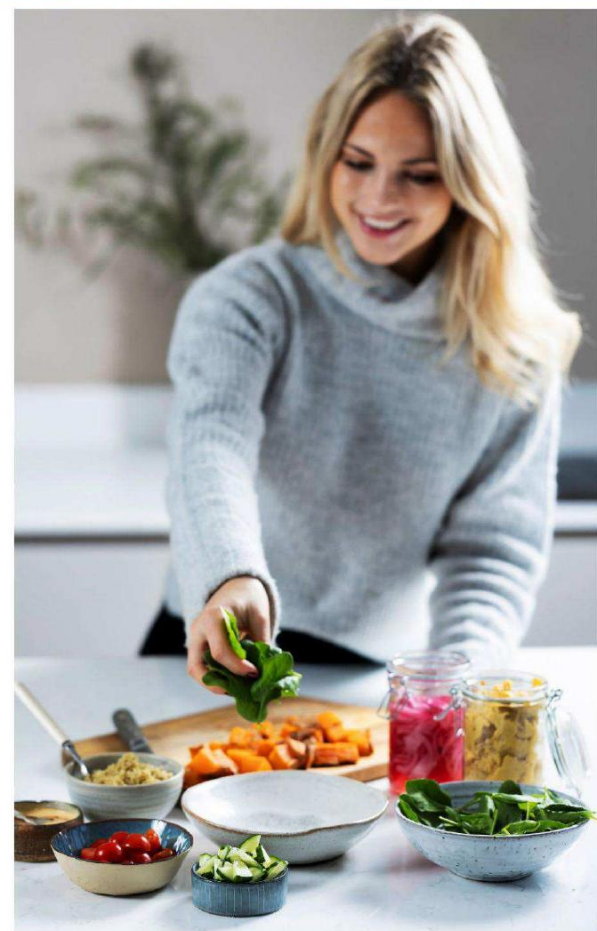
BLOMSTER ÅRET RUNDT

Nederlandske dronning Máxima (53) var kledd for våren da hun bar denne blomstrete maxikjolen fra Giambattista Valli til en konsert i 2017. Prinsesse Madeleine (43) av Sverige beviste imidlertid at det lette plagget kan brukes hele året da hun hadde den på seg til en veldedighetsmiddag i New York i oktober 2018.

TV-FEST: Det var en solbrun og smørblid Emilie Nereng som dukket opp på Gullruuten-utdelingen i mai. Hun var nominert som «Årets deltaker».

Emilie Voe Nereng etter vinmaratonet i Bordeaux

**Det føles som
jeg har blitt
kjent på ny!**



«RÅNE RUTH»: KonkurransEinstinkt og promillen tok overhånd da Emilie løp inn til seier over Nicolay Ramm under vinmaratonet i Frankrike.

SUNN: Emilie er kjent som matinfluenser og ernæringsrådgiver.

Emilie ble hyllet som et feministikon etter å ha løpt 42 kilometer med 23 glass vin innabords. – Den hadde jeg ikke sett komme, sier hun til Her og Nå.

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

Hun startet karrieren som rosa-blogger og er i dag matinfluenser og ernæringsrådgiver. Gjennom halve livet har Emilie Voe Næring (29) vært i rampelyset. Og de som ikke visste hvem hun var fra før, vet det i hvert fall fort vekk nå. Mer enn én million TV-seere fikk med seg Emilie løpe full på statskanalen i vinter da hun var med i «Helt ramme sporter» og sammen med Nicolay Ramm (36) deltok i «Marathon du Médoc»

der deltakerne blir servert vin fra lokale produsenter langs den 42 kilometer lange strekningen.

Reaksjonene som fulgte, så hun ikke komme.

– Det gjorde jeg virkelig ikke. Og i hvert fall ikke at det skulle bli så overveldende positivt! Selvfølgelig har det vært kritikk også, men jeg opplevde en sånn massiv heiling som jeg aldri hadde sett for meg. Det var drithygge. Det er definitivt det beste jeg har vært med på, stråler en solbrun og fornøyd Emilie på den røde «Gullruten»-løperen.

Hun ble nominert til «Årets deltaker» av det norske folk for sin innsats i nettopp dette vinmaratonet i NRK-serien «Helt ramme sporter», men måtte se seg slått på målstreken av «Team Pølsa».

Feministsymbol

Etter 42 kilometer (og null hukommelse etter de 25 første), med 23 glass vin innabords, to knekte tenner og to forslåtte knær, sjanglet hun seg over målstreken i vinmaratonet i Bordeaux i Frankrike – før sin konkurrent, programleder Nicolay Ramm. Episoden ble sendt på TV i vinter.

– Jeg følte en liten stund at jeg ble kjent på nytt – som er en helt rar følelse, erkjenner Emilie.

Heiaropene har også kommet fra noe uventet hold. «Respekt



”Det har ikke vært lett å vite hvordan alt ved meg ville bli mottatt

BRYLLUP: Høsten 2023 forlovet Emilie seg med kjæresten, Michael Hansson, og i sommer ble de mann og kone.

Emilie Voel!», uttalte Aftenpostens sjefsredaktør, Trine Eilertsen, og Emilie har i kommentarer, på sosiale medier og i diverse medier blitt hyllet som et feministsymbol.

– Jeg har alltid tenkt at kvinner er rå, så for meg var ikke akkurat den biten overraskende. Men det var så deilig å få konkurrere på lik linje med en mann, og vise at vi kan slå dem – selv i drekking og løping! ler Emilie rått.

– Jeg har bare tenkt at vi stilte på lik linje, så ble det en herlig likestillingskamp inni der, uten at noen av oss hadde forutsett det. Så det har vært ekstra hyggelige tilbagemeldinger å få!

Lakmустest

Emilie var bare 13 år gammel da hun publiserte sin første bloggpost fra pikerommet i Hønefoss. Hun var blond, pen, smart og atletisk, og seilte opp som et forbilde blant unge jenter. I mange år levde hun med stempelet «flink pike». Hun har tidligere fortalt at selv legen på et tidspunkt «diagnostiserte» henne med «flink-pike-syndrom». Å røpe som sitt alterego «Råne Ruth» i beste sendetid, ble en slags lakmустest på om samfunnet var klar for å bli kjent med hele Emilie.

– Å vise denne siden av meg, har vært så gøy! Jeg har jo vært sånn her alltid, og ingen av mine

venner ble overrasket. Men det har ikke alltid vært så lett å vise frem de sidene. Det har ikke vært lett å vite hvordan alt ved meg ville bli mottatt, erkjenner Emilie.

– Når du er en kjent person, og kanskje særlig om du er jente, så er det enkelt å velge minste motstands vei og hverken provosere eller være litt ekstra gæren. Men så har det vist seg at det vil folk ha mer av! Så det er en oppfordring til alle kvinner der ute: gønn på og vær fullt og helt alt du er!

Bryllup og TV-planer

I kjølvannet av siksakkløpingen i Bordeaux, har det rent inn med forespørsler. Og i sommer har

Emilie og hennes utkårede, Michael Hansson, giftet seg i Split i Kroatia. Emilie så seg nødt til å ta noen grep før den store dagen.

– Det er vanvittig mye som skjer nå! Jeg har fått utrolig mange gøyale forespørsler etter «Helt ramme sporter».

Hun forteller at hun har takket ja til flere ulike TV-jobber, men vil ikke avsløre hva ennå.

– Alt kommer til høsten, stråler Emilie. Siden det har vært et kjøp for henne etter «Helt ramme sporter», har hun rett og slett måttet sette av to uker i juni til å strese helt ned.

– Til ikke å jobbe, bare være – og glede meg til bryllup.

VEKTKONTROLL

Helene (39) la på seg mange kilo etter fødselen. Et bedagelig sofaliv om kveldene sørget for at kiloene både kom og ble værende. Takket være Sugar Cut™ Gummies og en ny livsstil har Helene gått ned utrolige 25 kg på 17 måneder.

HELENE HAR GÅTT NED

25 kg med hjelp av Sugar Cut



Helene (39) er mamma til 7 år gamle tvillinger. Etter 6 år med IVF, etterfølgende graviditet og amming, var det deilig å tilbringe kveldene i sofaen. Helene spiste middag etter at tvillingene hadde lagt seg for kvelden, og deretter

ble det både chips og smågodt. Hun orket heller ikke å trene. Sakte, men sikkert la hun på seg.

Sugar Cut og gode vaner

En dag fikk Helene nok, og tenkte at hun måtte gjøre noe. -Jeg sluttet

å spise etter klokken 18.00, begynte å trene og kuttet ut sukkerinntaket. Sugar Cut™ Gummies og Apple Cider™ var, og er fremdeles, til god hjelp. -Nå er jeg snart i min beste form i en alder av 39 år. Jeg er enda ikke helt i mål, men jeg gir meg ikke nå. Gode vaner og Sugar Cut™ har hjulpet meg noe helt vanvittig, og jeg har nå klart å gå ned 25 kg på 17 måneder.

Å forbrenne kalorier har aldri smakt så godt Sugar Cut™ Gummies er både sukkerfrie og veganske, og har en frisk smak av grapefrukt. Produktet inneholder organisk kromgjær, som kan bidra til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.



TIPS: Sugar Cut™ Gummies kan hjelpe deg med å opprettholde et normalt blodsukkernivå og forbrenne kalorier. Du tar ganske enkelt 1 til 2 gummies 20 minutter før du spiser et karbohydratrikt måltid.

NYHET!



Balansert blodsukkernivå

Sugar Cut™ Berberine fra New Nordic er et nytt kosttilskudd, utviklet og produsert i Sverige. Hovedingrediensene er ekstrakt av berberisbær og hvite morbærblader i tillegg til blant annet krom. Krom bidrar til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.

Bestill hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20 %

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

sunkost life med24.no



www.newnordic.no
Online Store

Abid Raja fyller 50 år etter stortingsvalget

Kona hinner om romantisk feiring



HOPPENDE GLAD: Abid løftet sin kone i gledesrus da han ble kulturminister i Erna Solbergs regjering i 2020.

Abid Raja ønsker ikke å ha fest når han runder et halvt århundre, men fin feiring blir det garantert. Det vil kona Nadia sørge for.

TEKST: CAROLINA MENDOZA FOTO: SVEIN BRIMI, NTB, INSTAGRAM

I våres var den profilerte politiker og advokaten Abid Raja (49) på premiefesten til musikalen «Wicked» sammen med sin kjære kone, psykolog Nadia Ansar (45).

Det travle paret, som har vært gift siden 2001, hadde tatt seg fri fra en hektisk hverdag for å få litt kvalitetstid sammen.

– Jeg skal faktisk rett tilbake til Lillestrøm der vi skal ha vårt landsmøte, sa Abid da vi møtte dem på den røde løperen.

Forbereder seg til valgkamp

Det blir nemlig et travelt år for Venstre-politikeren, som lader opp til det kommende valget.

– Det blir mye jobb, og derfor er det gøy å være her på Folketeatret. Vi har vært gode venner helt

siden jeg var kulturminister. Da var de i stor krise, så jeg stilte opp for dem. Etter det er jeg blitt fast invitert – og det setter jeg pris på. Det er et fantastisk teater som gleder det norske folk, fastslo Raja.

Skal overraske ektemannen

Abid og kona har vært i vinden de siste årene, etter at de begge ga ut sine respektive biografier, «Min skyld» og «Min skam». Trebarnsforeldrene skapte debatt etter å ha tatt et oppgjør med den sosiale kontrollen de ble utsatt for da de var unge og nyforelsket.

I dag har paret vært lykkelig gift i 24 år, og Nadia fortalte at hun gleder seg til å feire ektemannens 50-års dag etter høstens valgkamp.

FEIRING: Abid hyllet sin kjære da hun fylte 45 år i fjor. Snart er det Nadias tur til å gjengjelde.

SATTE DAGSORDEN: Ekteparet fikk mye ros for ærligheten da de utga sine biografier. Her er de på felles boksignering rett før jul i fjor.



– Abid hater jo overraskelser og bursdager – og i hvert fall sin egen. Så dette kommer til å bli spennende. Jeg kan enten tilfredsstille mine egne behov og gi ham en overraskelsesfest, eller så ...

– Nei, det blir ikke noe fest, avbrøt Abid lattermildt.

– Da kan det hende det blir en romantisk date i et annet land. Jeg er ikke den mest romantiske kjæresten egentlig, men noe skal vi finne på, smilte Nadia.



Gift i 24
år!

RØD LØPER: Abid Raja og Nadia Ansar koste seg på premiefesten til «Wicked» i mars. I november fyller Venstre-profilen 50 år.

Meryl Streep er klar for oppfølgeren mange fans har ventet på

Mer djevelskap i Prada



IKONISK: Anne Hathaway og Meryl Streep spilte Andy og Miranda i «The Devil Wears Prada» fra 2006.

Meryl Streep og de andre stjernene fra motemagasinet Runway Magazine er tilbake når filmsuksessen «The Devil Wears Prada» nå får en oppfølger.

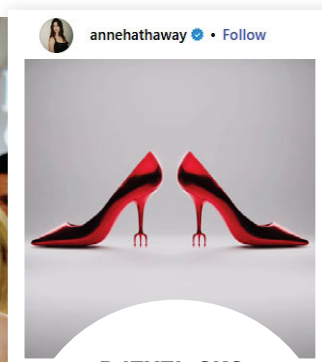
I 2006 tok «The Devil Wears Prada» verden med storm. Hollywood-legenden Meryl Streep (76) spilte rollen som den fryktinngytende moteredaktøren Miranda Priestly i motemagasinet Runway Magazine. Her herjet hun med assistentene Andy og Emily, som ble spilt av Anne Hathaway (42) og Emily Blunt (42).

Intrigene fortsetter

Nå er det klart at det kommer en

oppfølger! Neste år får «The Devil Wears Prada 2» premiere – nøyaktig 20 år etter den første filmen.

Det var filmselskapet 20th Century Studios som først bekreftet nyheten. De la ut en video på Instagram av to røde pensko med høye hæler formet som «djevelgaffler», og hvor man kan høre Meryl Streeps stemme. I videoen var både Anne Hathaway og Stanley Tucci (64) tagget, sistnevnte spilte Mirandas høyre hånd.



DJEVEL-SKO:
En video av disse røde skoene med djevel-hæl ble publisert på Instagram. Faksimile: Instagram @20thcenturystudios



DJEVELSK DYKTIG:
Meryl Streep gjør comeback som Miranda Priestly. Det ryktes at rollefiguren er løst basert på Vogue-redaktør Anna Wintour.

– «The Devil Wears Prada 2». Nå i produksjon, var alt som sto i bilde teksten.

Ifølge BBC vil alle de store stjernene fra den første filmen også være med i oppfølgeren, bortsett fra Adrian Grenier (49), som spilte Andys kjæreste Nate. Den britiske skuespilleren Kenneth Branagh (64) dukker derimot opp som et nytt fjes i oppfølgeren, og ifølge BBC skal han spille Mirandas ektemann.

Ny kamp

Variety skriver også at i den nye filmen får vi følge Miranda og hennes kamp for å fortsatt holde seg relevant samtidig som motemagasinene på papir dør ut.

Hun må derfor be om hjelp fra sin tidligere assistent Emily, som nå har blitt toppsjef for et luksusmerke og sitter på mye penger.

«The Devil Wears Prada 2» får trolig premiere 1. mai neste år.



GJEN-FORENING:
Emily Blunt, Meryl Streep og Anne Hathaway var sammen på scenen under SAG Awards i fjor. Neste år får vi gjensyn med trioen på film igjen.



Medisinsk ansvarlig: Tor Austad

Få undersøkt blodårer og indre organer

En helsesjekk med ultralyd er en omfattende undersøkelse. Røntgenlegen undersøker om organene dine er normale og vurderer en rekke risikofaktorer. Og du har tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.

Inkluderer kartlegging av plakk i blodårene og beregning av dine blodårs biologiske alder, en av de beste indikatorer for risiko for hjerte og karsykdom.

Bestill nå

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no



**Austad
Diagnostikk**

12 klinikker i Norge

Lader
batteriene

Svalbard 100 år
– symposium

SOMMERFERIE:
Kronprinsessen Mette-Marit har hatt noen rolige uker nå.

Mette-Marit er klar for hektisk høst

Slik henter hun nye krefter

► **VEVERSKE:** To vever står klare hjemme på Skaugum, hvis Mette-Marit skulle ha lyst til å dyrke sin nye kjærlighet.

TID TIL HVER-ANDRE: Det har vært perioder Haakon og Mette-Marit ikke har sett så mye til hverandre i år, men i sommer har de kost seg sammen.

▼

Kronprinsesse Mette-Marit har funnet sin egen resept på hvordan hun skal koble av fra krevende utfordringer både privat og profesjonelt.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, SVEIN BRIMI, MARIUS GULLIKSRUD**

I en drøy måned har kronprinsesse Mette-Marit, som 19. august fyller 52 år, kunnet slappe av og lade batteriene etter seks tøffe og slitsomme måneder. Det har hun kunnet gjøre både alene og sammen med sine nærmeste.

Hektisk høst

Det kan komme godt med. Kronprinsessen står foran noen travle måneder. På programmet er det blant annet booket inn fylkestur til Buskerud i september og en større utenlandsreise i oktober, samt en rekke andre prosjekter i inn- og utland. Avtaleboken frem til jul er for lengst i ferd med å fylle seg opp.

Det tøffe programmet kan skape utfordringer på grunn av

hennes uheldredelige sykdom, lungefibrose, som kan være meget uforutsigbar. Men kilder i kongehuset forteller til Her og Nå at kronprinsessen etter hvert har lært å kjenne kroppen sin, og skjønner når hun skal sette på bremsene og avlyse eller utsette oppgaver.

Egen resept

Venner av kronprinsessen forteller til Her og Nå at hun også er flink til å kunne slappe av og koble ut både offisielle og private utfordringer.

– Kronprinsessen har skjont at det er klokt å ta en pause av og til, og har funnet sin egen resept. Når hun leser en bok, vever eller strikker er hun helt i sin egen verden. Et gåtur i skog og mark hjelper også til å klarne hodet, forteller en venn.

”Jeg har alltid skrevet mye, men jeg tenker ikke ta det videre



Flink til ikke stress

En kilde i kongehuset forteller også at Norges kommende dronning er flink til å slappe av og ikke stresser til og fra representasjonsoppgaver.

– Særlig på lengre turer med bil eller fly er hun flink til å ta det med ro. Da tar hun gjerne frem en bok eller strikketøyet, forteller kilden.

Senest da hun besøkte Norsk Litteraturfestival på Lillehammer i juni ble kronprinsessen observert med strikketøyet.

Elsker å strikke

Strikkingen er en ganske ny hobby for Mette-Marit. Det avslørte hun under et førjulsbesøk på Risenga bo- og omsorgssenter i

Asker i fjor.

– Jeg kan fortelle at jeg i høst har begynt å strikke skjerf for første gang i mitt liv. Nå har jeg strikket til hele slekten, delte hun.

Inspirasjonen til å begynne har hun funnet blant annet hos svigermor Sonja og mor Marit.

– Dronningen strikker mye, og mamma har alltid strikket mye, fortalte hun.

Vevdilla

Men selv om hun nå strikker mye, er det hennes lidenskap for veving som har fått mest oppmerksomhet. Selv om hun var omringet av håndarbeid i hele oppveksten, var det først i 2020 hun fant sin nye, store kjærlighet.





▲ **LEKNE:** Kronprinsparet liker å finne på morsomme ting både når de er på jobb, som her på fylkestur i Trøndelag i fjor, og når de har fri.

► **MED SELBUVOTTER:** Norges neste dronning har fortalt at hun har strikket mange skjerf. Kanskje blir det votter neste gang?

– Jeg snakker så mye om veving at jeg tror familien min er skikkelig lei. Haakon vet mer om veving enn han føler han har behov for å vite. Men det er så altoppslukende, har hun fortalt.

Kronprinsesse Mette-Marit understreket også under sitt eget vev-symposium i Dronning Sonjas kunststall i fjor hvor mye vevingen har betydd for mye henne, og hvordan det har åpnet en ny verden som er «vid, vakker og full av kjærlighet».

– Det har jeg virkelig fått kjenne på. For én ting er arbeidet der ved vevstolen – du og veven. Noe annet er det når man er så heldig å ha plass i et vev-fellesskap. Dette rause, fantastiske fellesskapet, der man spør og hjelper og støtter seg på hverandre, har virkelig vært en åpenbaring for meg, sa kronprinsessen.



Bokorm

Hennes kjærlighet til bøker er også viden kjent. Vår kommende dronning er ikke bare Norges ambassadør for litteratur i utlandet, men en stor forkjemper for bøker – og ansvarlig for en rekke litteraturtog og forfattersamtaler opp gjennom årene.

Hun er dypt takknemlig for at hun er en leser.

– Jeg er en leser som elsker å bli dratt med inn i andre menneskers verden og sfærer – og det synes jeg er helt fantastisk. Jeg er veldig takknemlig for den

muligheten det gir meg å være glad i å lese. Det å leve i noen andres hode for en stund. Det er jo derfor vi leser. For å la fantasien drive oss med. Å få lov til å bli revet med, har hun tidligere fortalt til VG.

Mette-Marit har imidlertid ingen forfatterspire i seg.

– Overhodet ikke. Jeg har alltid skrevet mye, men jeg har ikke tenkt på å ta det videre. Jeg tenker jeg har mer enn nok med mitt eget liv, om jeg ikke også skulle begynt å skrive romaner også, sa Norges kronprinsesse til avisen.

▲ **ELSKER Å LESE:** Mette-Marit har nok titler å velge mellom hvis hun vil lese en bok. Dette bildet er fra Litteraturtoget i fjor, der kronprinsessen hadde tatt med seg noen av sine bøker.

AVSLØRING: Det var under et førjulsselskap på Risenga bo- og omsorgssenter i Asker i fjor at hun fortalte at hun var begynt å strikke.

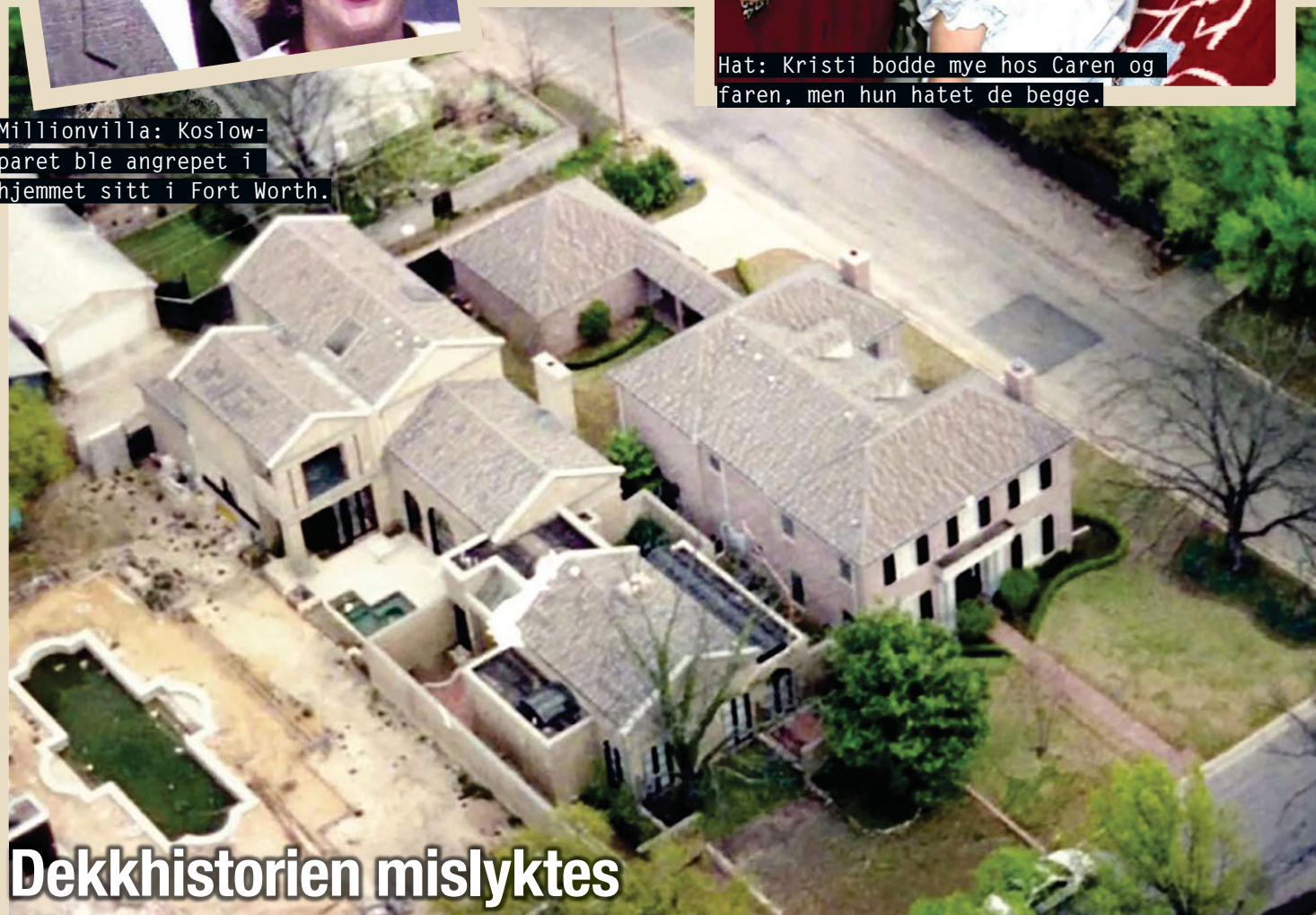


Satt pris på:
Caren og Jack
Koslow var godt
likt i nabolaget
og delte raust
av sin rikdom med
lokalmiljøet.



Hat: Kristi bodde mye hos Caren og
faren, men hun hatet de begge.

Millionvilla: Koslow-
paret ble angrepet i
hjemmet sitt i Fort Worth.



Dekkhistorien mislyktes

De myrdet for en arv som ikke eksisterte

Kristi Koslow hatet faren og stemoren, som levde et liv i sus og dus. Det fikk tenåringsen til å iscenesette en djevelsk plan for å arve millioner av dollar.

Jack Koslow hadde gjort karriere i bankvesenet og ble sjef i en stor bank i Fort Worth i Texas i USA. Der møtte han Caren på begynnelsen av 1980-tallet, forelsket seg hodestups og forlot sin kone, Paula Haffke.

Caren kom fra en familie av oljemagnater. Da hun var barn, hadde onkelen hennes gitt henne et fond på til sammen fire millioner dollar, noe som betydde at hennes økonomiske fremtid var sikret.

Paret giftet seg etter hvert og bosatte seg i det velstående nabolaget River Crest i Fort Worth, der noen av USAs rikeste innbyggere bor. De var sjenerøse med formuen sin, og støttet både byens kulturliv og det lokale barnesykehuset.

Innbrudd i paret hjem

Tidlig om morgenen den 12. mars i 1992 mottok politiet en alarm fra det vanligvis trygge River Crest-området. Jack Koslow (48) hadde ringt på hos naboen, dekket av blod og kun iført boksershorts. Han fortalte naboen at noen hadde brutt seg inn i huset, og at hans kone, Caren (40), sannsynligvis var død, noe som ble bekreftet av politipatruljen som kom til stedet.

Kort tid etter ankom Curt Brannan, en av politiets drapsetterforskere. Caren lå på magen på gulvet, og det ble raskt konstatert at noen hadde slått henne hardt i hodet med en stump gjenstand. Da politiet snudde henne rundt, så de at halsen hennes var nesten helt avskåret. På gulvet fant de en jaktkniv som kunne være drapsvåpenet.

Politiet konkluderte med at

gjerningsmannen eller gjerningsmennene hadde tatt seg inn i huset ved å bryte opp bakdøren. Men hvis det var et innbrudd, var det merkelig at alle diamantsmykker fortsatt var i huset.

Ektemannen mistenkt

Jack ble kjørt til sykehuset. Han hadde også blitt slått med en stump gjenstand og hadde et sår i halsen, men ikke så dypt at det var livstruende.

Han fortalte politiet at to menn plutselig hadde dukket opp på soverommet i parets hjem med lommelykter og pistoler. De hadde tvunget Caren til å legge seg ned på gulvet, hevdet han. Deretter skulle de ha slått ham slik at han mistet bevisstheten. Da Jack våknet, var inntrengerne borte, og han vaklet bort til nabohuset for å be om hjelp.

Men drapsetterforskerne trodde ikke på ham. De trodde tvert om at Jack var involvert i drapet, og fikk støtte for sin teori da de gravde dypere. Det viste seg nemlig at mesteparten av parets formue kom fra Caren. Det ble også kjent at Caren før drapet hadde fortalt venner at ekteskapet skrantet.

Dessuten tilhørte den blodige jaktkniven som ble funnet på åstedet Jack.

Politiet fikk tips

Fire dager etter drapet ble Caren begravet. Jack deltok i begravelsen til tross for at mange rundt ham trodde at det var han som hadde drept sin kone.

Fra sitt tidligere ekteskap hadde Jack en adoptivdatter, Kristi, som nå var 17 år, og som bodde mye sammen med Caren og Jack. Hun spilte uskyldig og holdt sågar en pressekonferanse til forsvar for sin far og oppfordret alle som visste noe om drapet, til å kontakte politiet.

Det gjorde Paul Carillo (20). Han ga drapsetterforsker Curt Brannan et navn: Jeffrey Dillingham (19). Dillingham skulle ha fortalt Paul Carillo at han hadde begått et drap, og dessuten gitt ham en ryggsekk som han ba ham om å kvitte seg med, noe han ikke gjorde.

Ryggsekken inneholdt blodige klær, et brekkjern og Jack Koslows lommebok.

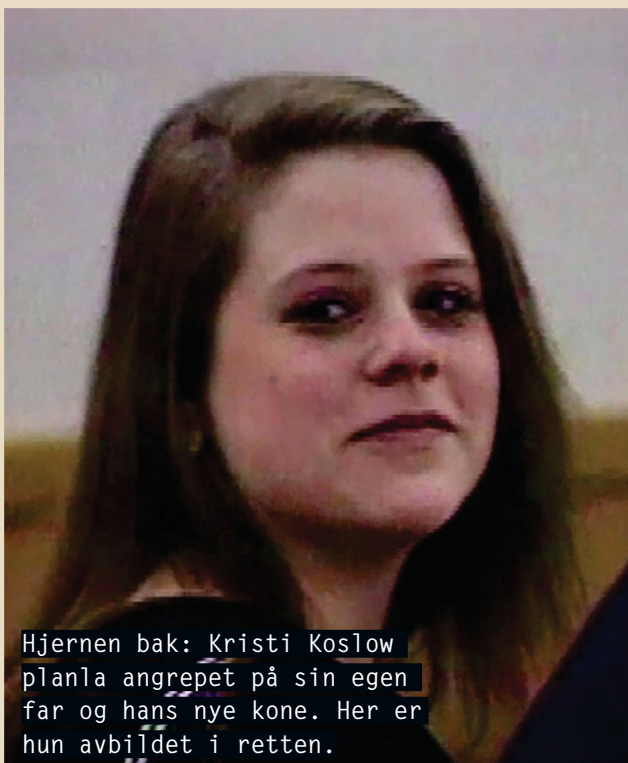
Paul Carillo sa også at Dillingham hadde en medskyldig, nemlig Kristi Koslows kjæreste, Brian Salter (19).

Morderisk plan

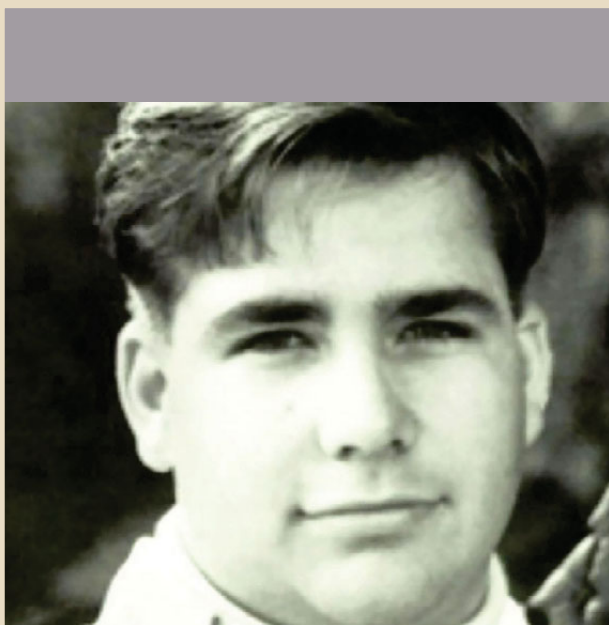
Jeffrey Dillingham, som ikke hadde noe kriminelt rulleblad, begynte umiddelbart å samarbeide med politiet. Han fortalte at han hadde blitt rekruttert av Brian Salter til å bryte seg inn i Koslows hjem. Han innrømmet at han hadde slått paret med brekkjernet, men hevdet at det var Salter som hadde kuttet over strupen på de to ofrene med kniven han hadde funnet.

Jeffrey Dillingham slapp så den virkelige bomben: Angrepet var Kristi Koslows idé. Motivet skal ha vært at med faren og stemoren ute av veien, ville hun få del i en arv så stor at Dillingham og Salter hadde blitt lovet en million dollar hver.

To menn hadde dukket opp i parets hjem



Hjernen bak: Kristi Koslow planla angrepet på sin egen far og hans nye kone. Her er hun avbildet i retten.



Kjæresten: Brian Salter var sammen med Kristi Koslow. Han ble også dømt for drap.



Begravelsen: Caren Koslow ble drept for penger, men det ungdommene som drepte henne ikke visste, var at i hennes testamente sto det at stedatteren ikke arvet noe.



Dømt: Jeffrey Dillingham ble dømt til døden for drap og drapsforsøk.



Gjerningspersonene kom seg inn i huset ved å bryte opp en dør med et brekkjern.

I en ryggsekk lå blodige klær

Politiet arresterte Brian Salter og Kristi Koslow. Avhørene avslørte at Kristi Koslow hadde hatt full kontroll over Salter siden de møttes, og at han gjorde alt hun sa. Tidlig i forholdet hadde hun utarbeidet drapsplanen og gitt ham en plantegning av huset.

Dillingham og Salter klandret hverandre i avhørene, men én ting var de enige om: Kristi Koslow var hjernen bak det de hadde gjort.

Alle tre ble dømt

I avhør sa Kristi at hun hatet Caren for at hun hadde tatt faren fra moren, og hun hatet også sin egen far. Hun var også sjalu på parets store rikdom, som hun ønsket å få tilgang til gjennom arv når de var døde.

Det Kristi imidlertid ikke visste, var at Caren hadde skrevet et testamente som utelukket henne fra alle verdier.

De tre ble tiltalt for drap og

risikerte dødsstraff. Jeffrey Dillingham fikk tilbud om å erklære seg skyldig og bli aktorats vitne mot Brian Salter eller Kristi Koslow. Men han nektet, og i august 1993 ble han dømt til døden ved giftsprøyte. Dommen fikk ham til å bryte sammen i rettssalen.

For å unngå samme skjebne, valgte Brian Salter å erklære seg skyldig og vitne mot Kristi Koslow. Resultatet var at han i september 1993

ble dømt til livsvarig fengsel med mulighet for løslatelse etter 35 år.

Kristi Koslow nektet å erklære seg skyldig, men slapp likevel unna dødsstraff. Hun ble 30. juni i 1994 dømt til livsvarig fengsel med mulighet for prøveløslatelse etter 35 år.

Jeffrey Dillingham anket dødsdommen, men anken ble avvist, og han ble henrettet 1. november i 2020.

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Enzymserie som bistår fordøyelsen

Reagerer din mage på spesifikke matvarer?

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

Nogasin GO

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multi GO

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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

Gjett året!

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



TO LEGENDER: Albumet «Millimeter» ble en kjempesuksess og solgte 75 000 eksemplarer. Artisten Anne Grete Preus kunne reise hjem fra Spellemann-utdelingen året etter med tre priser. Her med Øystein Sunde som ble «Årets Spellemann». Hvilket år ga Anne Grete ut «Millimeter»?

Riktig svar «Gjett året»: 1994

Finn 5 feil

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



A. Trine har ny kylene, B. Blomstene bak krakken er borte, C. Gutt bak har ny genser, D. Gutt foran har ny caps, E. Kaffe-kopp er borte i esken.

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 19.8.

**Vinn
Flax-lodd**



A: Nygårdsparken
B: Ekebergparken
C: Vigelandsparken



Vinnere

Vi trekker vinnere av konkurransen etter sommerferien.

God sommer!

Ukens vitser :-)

Jenny: – Mamma, er det en yacht eller en seilbåt?

Moren: – Det er en yacht. Se så stor og fin den er.

Jenny: – Da skal jeg sende pappa en SMS og fortelle at vi har sett en flott båt. Hvordan staver man yacht?

Moren: – Eh ... glem det. Det er visst en seilbåt likevel.

Louise: – Jeg har en god og en dårlig nyhet.

Faren: – Jeg er på vei inn i et viktig møte ... Kan du bare si den gode nyheten?

Louise: – Brannslukningsapparatet virker!

Det var en gang to tomater som gikk over en

vei. Så kom det en bil, og begge tomatene hoppet i grøften.

Da sa den ene tomaten: – Skulle ikke du ha blitt påkjørt nå?

Den andre svarte: – Nei, jeg synes det var på tide med noe nytt.

Leif: – Nå er kona endelig begynt å snakke til meg igjen.

Kåre: – Så bra. Hva sier hun?

Leif: – Hun sier: Hold kjæft.

Det var en gang en mann og en kvinne som levde lykkelig i mange, mange år. En dag skjedde det noe som ødela livet for begge to. De møtte hverandre ...



Advokaten skulle lese opp testamentet. så på de mange rundt bordet – og sa:
– Først en god nyhet: Ingen av dere behøver å engste seg for å betale arveskatt!



TALL	EKSAM-ENSGRAD-RED-SKAPET	↴	SIFFER	↴	DENNE VEIEN	↴	SPRIKE	FUGL	↴	MENNENE	↴	BEHOL-DERE	↴
					LIDELSE			PLATE		GRUS-RYGGENE		STØYEN	
RIKER							INSTRU-MENT					DIKT	
							DESSERT						
1													
VANNAN-SAMLING	DYR				BRED					DALE			SNUS
	FAR				BRØR-SØNN					PINEN			TOPP
↴			FØR-LIKES					PEN				DA	
			TORG					PUGG				TRYGG	
VEN-TILEN		IS			VENTE					KORT			
		STRID			EURO-PEISKE					AVTA			
↴				KNOKKEL							TRE		
				AREAL							FØR-LEGEN		
STOFF	HÅLKE						GRYNTER						
	TEMA						BEMER-KE						
					MELDING				ULE				GRÅTT
					AVVIS-ENDE				KNUSE				FUGL
		HERK					BUTIKK-KJEDE					DRIKKEN	
		YTER					RYDDER					STØR-RELSE	
			KØRTET							UTROP			
			SER							FRI FOR			
	AV-KJØLER				BIBELSK NAVN						DRES-SERT		
	FE				SLEKT-NINGER						BRENSSEL		
				FØT-DELER				GAP-SKRATTET					
				KLEBRIG				VESENET					
		RIMET					ALVER					SNU	
		TEPPE					SVENSK BY					PRONO-MEN	
DINE OG MINE					TOPP				UTFOR				OPPOVER
KRAKE-LÅT					STØR				PRONO-MEN				PÅ-VIRKET
	HEL-BREDE					ALENE				FUGL			
						KØRN				MYNDIG-HETSALDER			
				SKYET				SERIE				FALLE	
				ROM				FOTBALL-KLUBB				SKRED	
							SØK				FIL		
							KIRKE-FYRSTE				FISKENE		
					VEI-VISER				HAUGEN				BLI GAMMEL
					LINSEN				GNAGD				
						ANSE-ELSE							
						ANDEL							
								KLAGE				DELFIN	
								EN ANELSE					
				VITS						LAND-STRIFE			
				ORDNE						UBEST. PRON.			
							BY I DANMARK						
									MINKES				

**PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no**

VÅRBLOMST

Søk på ord og antall bokstaver. Eventuelt med bokstavene du har. (f. eks. KRYZZOZO)

Tegnet * kan brukes istendfor et ukjent antall bokstaver, som i bil* eller *

Som mange ALUMINUMSTÆL har du også

Synonym till VARBLUMST i kryssord
41 treff

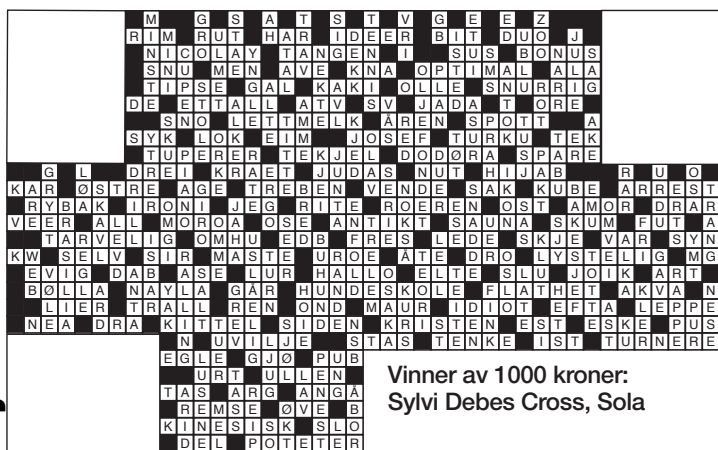


Send løsningen på SMS:

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

[illegible]

Løsning på Her og Nå- kryss uke 26



Vinner av 1000 kroner:
Sylvi Debes Cross, Sola

GATE 1:

GATE 2:

GATE 3:

Navn:**Adresse:**

Poststed:

Tlf:

Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 33», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 27 august.

HEVE	VEKT ESE	TALL	PLEDD	BLIR STØRRE	MAGE	ETTER- LIGNES KROPPS- DEL	FLEIP	STORT	KANAL BILDE	SLASK
↳			ETTER SKOLEN STRYKE		STELL GUTTE- NAVN			BAJAS ALPELUE		
BUNT UNDER- TEGNEDE				HÅND- VERKER SKRIK			URET INNMARK			
↳		LAND I SØR-AM. LARM			PLAGG- DELEN KRYP- ENDE DYR			PLANTE HERJE		SKYVE
VOKSER	FREDS- SYMBOLET KRIBLE			KONGENS STAB VANLIG		HUD- SYKDOM UBØYE- LIG			PARTI PÅ TUR	
↳			SVINGER BRUKE SPADEN		ENEREN SÅ SYND			MUNN EKTE- FELLEN		BÅND
FERDIG		HOVED- STAD SYKKEL- MERKE			PÅ BÅTEN HESTE- HAK		ÅPNING DAGSLYS		VÅGER FISK	
↳		OMSLAG HERJER			MAS SJØDYR			KJÆLEN SJØDYR		
RED- SKAPET	GODT BRAK		TAP SLETTA			LØV- TRÆRNE TRENET			MESTER- SKAP GRØNN- SAK	
↳			TRANG IKKE HURTIG		VENTE GI ALT			LØVTRÆ NYTT		FARTING
UT- SLETTE		SITTE- PLASS MØBEL- DEL			LUFTIG FERD INVIL- TERER		BARE OPP- STRAMMER		BLØD- KANAL NORRØN GUD	
↳				FRIEREN LINJE					DOLES BRØR PELSDYR	HUSDYR
GLI TALL					KNA KJÆRLIG			IKKE OND KLAGES	VEKT- ENHET JULE- BÅKST	
↳		TYKT ISLAG	TRÅKKE SLEMME		VELLUKT	IKKE RIK FYR				OPPGAVE
DUMMING	SKIK- KELSE SAUE- FELSEN			OVER- NATURLIG SETTE FYR PÅ				SVÆR LOKKE- MIDDELET		
↳			VIKTIG RETNING				BETING- ELSER KORT		SKRIK HOVED- STAD	
GNIS- TENE	REKKE SMERTE- FULL				FIKSET STERK DRIKK			REIR REKKEN		SJARM
↳				STUKKET AV			FROSSET ALLAH		BESKYT- TELSE MAGE- SJUKE	
SLUTT- ORD			SMØR					LARM KONGE		
						VALUTA GLOSE		POLERE DYRET		POTER
						↳		UTHUS IKKE LANGSOM	FØ BARN	
						←	REGNING TRONE			NAKNE
						KJEMMER	SLAPPE AV DRIKK		KJEFT GUTTE- NAVN	
						↳		REISE- MÅTE DAMP	SPURTE SJARM	
						GUTTE- NAVN LARVE		HOLDER I HÅNDEN		
						↳		LAVT KORT		

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om Europa



1. Hvilket land i Europa heter Helvetia på latin?
2. I hvilket land heter hovedstaden Riga?
3. Hvilken hovedstad i Europa er den eneste som begynner på bokstaven H?
4. Hva heter vokalistene i bandet Europe?
5. Og fra hvilket land kommer samme band?
6. Hvilket land er det eneste Portugal grenser til?
7. Fra hvilket land kommer Donald Tusk?
8. Hvilket land har hovedstaden Tirana, og et rødt flagg med en sort, tohodet ørn i midten?
9. Hvilken by i Finnmark går E6 fra?
10. Hvilket land vant årets Eurovision Song Contest?

10 kjente navn på A



1. Han er Kongen i «Kongen befaler»?
2. Hun representerte Norge i Eurovision Song Contest i 1977, 1979, 1982 og 1983?
3. Berømt mannlig skuespiller fra Malaga, som i disse dager fyller 65 år?
4. Britisk krimdronning som levde fra 1890 til 1976?
5. Rockeartist som sang «Poison» i 1989?
6. Embedsmann og AP-politiker som i 1985 ble dømt for landssvik og spionasje?
7. Hun spilte Askepott i «Tre nøtter til Askepott» fra 2021?
8. Hvilken legendarisk kvinnelig skytter fikk i ettertid en musikal laget om sitt liv?
9. Hun var Tysklands forbundskansler fra 2005 til 2021?
10. Hvilken britisk utenriksminister og statsminister på A ble nevnt i Bjørge Lilleliens tirade da Norge slo England?

10 om naboer



1. På hvilken campingplass kan du bli nabo med Snefrid og Erik?
2. Hva heter nabo på svensk?
3. Hva heter hun som er nabo til jeg-personen i Smokies desidert største hit?
4. Monica og Rachel bodde i den ene leiligheten i «Friends», og hva het bestevennene som bodde i nabo-leiligheten?
5. Hvilken komiseriefigur har to naboer ved navn Kramer og Newman?
6. Hva het borettslaget hvor Roy Narvestad var nabo med Linda Johansen?
7. I hvilken berømt Puccini-opera er Rodolfo nabo med Mimi?
8. Hva heter området og nabolaget i «Side om side»?
9. Hva het den tsjekkiske Barne TV-serien om naboene Pat og Mat?
10. Henning Kvitnes var den ene i forestillingen «Nabo'n og jeg». Hvem var den andre?

10 om casino



1. I hvilken delstat kan du spille Casino i Las Vegas?
2. I kortspillet Kasino er ruter ti verdt ti på bordet, og hvor mye på hånden?
3. I samme spill er spar to verdt to på bordet, og hvor mye på hånden?
4. Under hvilket artistnavn er Stein Groven kjent?
5. Hvem spilte rollen som James Bond i filmen «Casino Royale» fra 2006?
6. Hvilken danske spilte skurken Le Chiffre i samme film?
7. På hvilken kanal startet Halvard Flatlands «Casino» i 1989?
8. Hva var tausenavn Birgittes etternavn?
9. Hvilken nordlending ble Casino-programleder da Halvard Flatland ga seg i 1993?
10. Hva var kallenavnet til Thor-Rune Haugen i samme program?

10 lett blanding



1. Hvilken sykdom er det blitt kjent at Morten Harket har?
2. I hvilken by ligger FN-bygningen?
3. Hvilken farge har rognebær?
4. Hvilken skuespiller døde 85 år gammel i juni, bl.a. kjent for innlesing av Jakob Sandes dikt?
5. Hvilket kjent uttrykk betyr «Grip dagen» på latin?
6. Hva heter eieren av sjokoladefabrikken i «Charlie og sjokoladefabrikken»?
7. Hvilken artist har «Öppna landskap» som sin største hit?
8. Hva var etternavnet til brødrene som fant opp cornflakes i 1896?
9. Hvilken tegneseriefigur har en hund som heter Fenris?
10. I hvilket fylke ligger Harstad?

10 junior-spørsmål



1. Hvor ligger fornøylesparken Tusenryd?
2. Hva heter den populære attraksjonen som ligger i Bø i Telemark?
3. I hvilken by kan du kjøre med Fløybanen?
4. Hvor kommer Maria Haukaas Mittet fra?
5. Hva heter Norges nasjonale turnéteater?
6. En ventrilokvist opptre sammen med en dukke. Hva kaller vi ham på godt norsk?
7. Hvem var faren til Ronja Røverdatter?
8. Hvilken farge er det på smurfene?
9. Hvor bor Ole Brumm?
10. Hvem var det Emil heiste opp i en flaggstang?

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

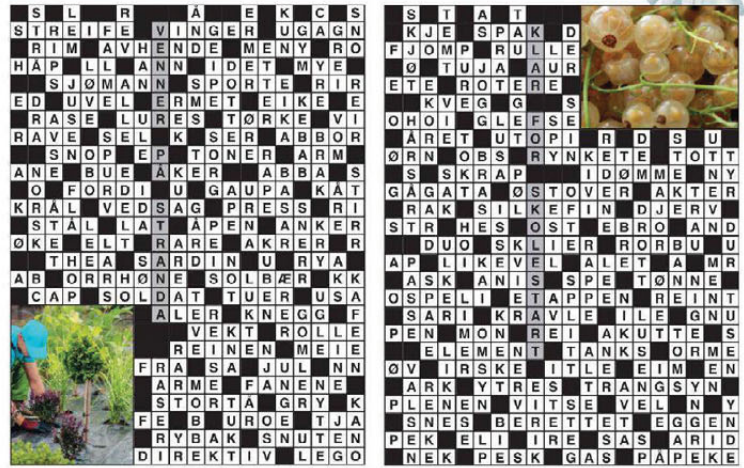
LETEKRYSS

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

ALONISOS	HYDRA	NAXOS
ANAFI	IKARIA	PAROS
DELOS	KARPATOS	RHODOS
EGINA	KOS	SANTORINI
FOLEGANDROS	MYKONOS	TILOS

R H O D O S N N D K C Z
J D D N Q Z U Y X L L S
I S Z S Z H A G R G W V
K O L O S R Q Y D T X T
A R S N M M V W G G Y L
R A S O A Z K D D W E Z
I P K K K U W R H T X D
A J A Y D G Y V B N W I
D G R M Q E U T A F T K
H G P E R D X X E Q N K
A N A F I E O M H Ø O Z
P Q T Q D S V Æ T W C Q
U F H Q Q M C W B V Ø K
H Å O K E C F P C J A R
Y Z S G C P S W S L L D
D I I P U Z Y O O L T G
R N Z X A R P N L S J Z
A O G S Y C I E I E F Q
G Å K O X S T J T N D K
Æ B O W O Y E V Q Q P C
U Æ X S G T Y X H G C M
F O L E G A N D R O S E
D Y E N V A W J R D M T
S A N T O R I N I V V P
V W D C Æ A T A G D B Æ
X Æ H T S O Z C W T R Y

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

EUROPA

1. Sveits
2. Latvia
3. Helsinki
4. Joey Tempest
5. Sverige
6. Spania
7. Polen
8. Albania
9. Kirkenes
10. Østerrike

KJENTE NAVN PÅ A

1. Atle Antonsen
2. Anita Skorgan
3. Antonio Banderas
4. Agatha Christie
5. Alice Cooper
6. Arne Treholt
7. Astrid S
8. Annie Oakley
(«Annie Get Your Gun»)
9. Angela Merkel
10. Anthony Eden

NABOER

1. Montebello
2. Granne
3. Alice
4. Chandler og Joey
5. Jerry Seinfeld
6. Tertitten
7. «La bohème»
8. Granli
9. «To gode naboer»
10. Ole Evenrud

CASINO

1. Nevada
2. 16
3. 15
4. Casino Steel
5. Daniel Craig
6. Mads Mikkelsen
7. TVNorge
8. Seyffarth
9. Leif Erik Forberg
10. «Haugen i bua»

LETT BLANDING

1. Parkinsons
2. New York
3. Rød
4. Jon Elkemo
5. Carpe Diem
6. Willy Wonka
7. Ulf Lundell
8. Kellogg
9. Hårek den Hardbalne
10. Troms

JUNIORSPØRSMÅL

1. Vinterbro, ca. 20 km sør for Oslo
2. Bø Sommarland
3. Bergen
4. Senja
5. Riksteateret
6. En buktaler
7. Røverhøvdingen Mattis
8. Blå
9. I hundremeterskogen
10. Ida (søsteren hans)

LØSNINGER PÅ SUDOKU

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

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

LETT

MIDDELS

LØSNING PÅ LETEKRYSS

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



Føler du deg trett og glemsk?

Du tror kanskje det er en naturlig del av det å bli eldre, men det trenger det ikke å være. Her er hemmeligheten som gjorde hele forskjellen for Marianne.

Hemmeligheten bak *bedre søvn*

Marianne tar Magic Magnesium™ Glycinat 1 time før leggetid hver dag, og hun kunne ikke vært mer fornøyd. Livet har blitt enklere, selv om det er vanskelig å sette ord på.

-Når vi blir eldre, endrer kroppen seg, forklarer hun. Jeg hadde mindre energi, stivere muskler og slet også med å reise meg fra en lav lenestol. Enkle oppgaver gikk ikke like smidig som før. Som ivrig turgåer mistet jeg motivasjonen til å komme meg ut. Jeg oppdaget også at jeg glemte navn og snublet over ord i samtaler. Det var frustrerende! Da visste jeg at jeg måtte finne en løsning.

Anbefalingen som forandret alt

Mens hun handlet i sin lokale helsekostbutikk, delte Marianne sine utfordringer. -Jeg lette etter noe som kunne hjelpe meg med å sove bedre samt virke positivt på musklene mine, minnes hun. Damen i butikken anbefalte Magic Magnesium™ Glycinat, og jeg kunne ikke vært mer begeistret for resultatene.

En unik svensk tablett

Magic Magnesium™ Glycinat er et førsteklasses tilskudd som kombinerer svært absorberbart magnesiumglycinat med ekstrakt av fransk maritum furubark og lang pepper samt vitamin B og D. Denne effektive formelen kan øke utholdenheten, støtte nervefunksjonen, forbedre mikrosirkulasjonen og fremme avslapning fra første dag.

Kan ikke tro forskjellen etter to måneder

Etter bare et par måneder med Magic Magnesium™ Glycinat merket Marianne store forandringer.

-Jeg fikk tilbake utholdenheten, muskelstyrken og til og med skarpheten i hukommelsen. I tillegg sover jeg godt hver natt forteller hun begeistret. Forbedringen kunne ikke ha kommet på et bedre tidspunkt – akkurat da dagene ble mørkere og kaldere. Det føltes som om jeg ga kroppen min et sårt tiltrengt løft akkurat når jeg trengte det mest!

Forskere bekrefter: Aldersrelatert tretthet og svakhet er ikke uunngåelig

-Faktisk er tretthet og svakhet, blant andre vanlige plager, ikke en uunngåelig konsekvens av aldring, sier Callahan, direktør ved Center for Aging Research ved Indiana University's School of Medicine. Hos New Nordic, produsenten av Magic Magnesium™ Glycinat, er de enige.

-Mange tror de bare må leve med det. Å ta Magic Magnesium™ Glycinat, som jobber i harmoni med kroppen for å balansere magnesium- og vitaminnivåer, gjør underverker.



Modell



Magnesium kan bidra til å redusere utmattelse.

- ✓ Kan bidra til å redusere tretthet og utmattelse.
- ✓ Kan støtte normal psykologisk funksjon og mental ytelse.
- ✓ Kan bidra til normal funksjon av nervesystemet.
- ✓ Førsteklasses, høyt absorberbar daglig dose av magnesium glycinat.

NEW NORDIC

Bestill Magic Magnesium™ Glycinat hjem til postkassa

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



arnika.no

med24.no

life



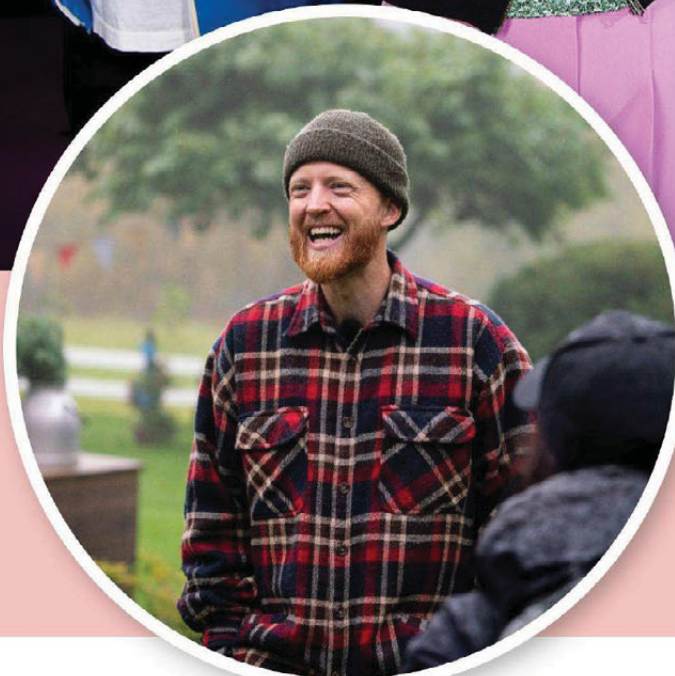


Skal hjelpe
single i nytt-
NRK-program

Thomas Engeset vil vekke troen på kjærligheten

**Ønsker at alle
som vil skal
få oppleve det**

KLARE FOR KJÆRLIGHET: Thomas Engeset og psykolog Johanne Refseth hjelper fem single med å tørre litt mer i «Singelgåten».



LØRDAGSUNDERHOLDNING: I 2022 og 2023 var Thomas programleder for «Alle mot 1». Her sammen med medprogramleiderne Selda Ekiz og Victor Sotberg.

HJERTESAK: – Kjærlighet er det viktigste av det viktige, mener Thomas.

I «Singelgåten» hjelper Thomas fem single med å åpne opp og tørre mer. – Jeg har vært helt vilt opptatt av kjærlighet hele livet, sier han.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, NRK, NTB

– Jeg forelsker meg i alt og alle hele tiden. Jeg elsker mennesker! Jeg får ikke noe ut av å være alene – ikke et eneste sekund. Kanskje er det derfor jeg så gjerne vil at alle som ønsker det skal finne kjærligheten, resonnerer Thomas Engeset (37), etterfulgt av en varm latter.

Vi snakker med ham om hans nyeste og modigste prosjekt hittil. I «Singelgåten» får fem single mennesker hjelp til å tenke nytt.

Psykolog Johanne Refseth (41), kjent som «Psykolog med sovepose», og programleder Thomas utfordrer dem til å tørre mer, vise mer – og kanskje åpne hjertet igjen.

Når temaet er kjærlighet, er det ikke noe å si på Thomas sitt engasjement.

– Kjærlighet og moro – det er det jeg prøver å fylle livet mitt med. Og jeg synes det er synd at så mange går glipp av den første delen. Jeg har vært helt vilt opptatt av kjærlighet hele livet!

Tror serien vil hjelpe

Bakgrunnen for TV-prosjektet er personlig. En av Thomas' beste venner, Fredrik, hadde vært singel i over ti år.

– Fredrik er verdens beste fyr! At ingen har fått være kjæreste med ham i løpet av de ti årene – det er rett og slett dumt. Ikke minst for dem som har gått glipp av ham.

Det fikk Thomas til å ville gjøre noe – ikke bare for Fredrik, men for alle som er single og ønsker seg en kjæreste.

– Jeg tenkte at hvis jeg kastet ham inn i dette programmet, så kunne sjansene øke for å finne kjærligheten. Og som den modige mannen han er, lot han meg

SINGELGÅTEN: Fra denne grenen kan det hende Thomas skaffer seg god oversikt over datinglandskapet i 2025.



” Hvis du går inn i noe med «Instagram-versjonen» av deg selv, så vil det ikke vare

dytte ham ut på dypet, forteller Thomas, før han legger til:

– Helt ærlig tror jeg denne serien ikke bare vil hjelpe de som er med, men også de som ser på, til å finne kjærligheten.

Det har blitt tøffere

Thomas ser tydelig forskjell på hvordan det var å være singel før – og nå.

– Jeg var singel for syv år siden. Det var spennende. Jeg er ekstremt ekstrovert, så jeg koste meg. Jeg var på mange Tinder-dater, men nå er det blitt noe annet.

Han trekker frem at dating i dag ofte handler mer om spill og fasade enn ekthet.

– Jeg tror det har blitt vanskeligere. Tonen er blitt hardere. Folk sier én ting, men mener noe annet. Det blir flere raske møter enn

ekte relasjoner, forklarer han.

Programlederen tror nøkkelen ligger i å tørre mer, og å være åpen.

– Mange drømmer om å finne kjærligheten, men så er de redd for å bli såret. En del ønsker seg nok litt mer enn det de tør å si høyt. For hvis du sier det høyt og ikke møter noen, gjør det vondt.

Og om man først prøver, mener han det viktigste er å være ærlig.

– Hvis du går inn i noe med «Instagram-versjonen» av deg selv, så varer det ikke. Det er når vi viser hvem vi egentlig er, at vi kan koble på ekte følelser.

«Et fjell av kjærlighet»

Han vet hva han snakker om. For syv år siden møtte han samboeren Hilde på fjellet, under en



«Sommeråpent»-innspilling med Lars Monsen.

– Herman Fløsvig og jeg laget tull og tøys til programmet. Hilde var gjest og satt der med isøks og snakket om klatring. Hun var leder for Tindeklubben, ikke Tindeklubben.

I dag har de to barn sammen.

– Jeg sier ikke «jeg har det så fint, så nå skal alle andre få det sånn». Men jeg vet hvor bra det kan være.

FANT KJÆRLIGHETEN: For syv år siden møtte Thomas Hilde og amors piler traff blink. I dag har de to barn og drar gjerne på tur i Nordmarka.

Han ser på kjærlighet som en risiko – men en man må ta.

– Ja, det kan gjøre vondt – og det kommer nok til å gjøre vondt noen ganger. Ja, du kan bli såret, men det er verdt det.

Bli abonnent på Her og Nå!

**Få 15 utgaver til kun 299,-*
+ Falla-vasen fra Wik & Walsøe**

*(+ kr. 49,- i porto for utsendelse av gaven)

Bestill tilbudet nå!
Ved å sende SMS kode
HER41 til **2205**, eller skann
QR-koden med din mobil-
telefon og bestill på nett.



Kos deg
hver uke med
nytt blad fylt med
varme kjendis-
møter, kryss og
quiz!



Få oversikt
over alt som
skjer med 64
siders TV-guide
hver uke!

**Gjør som mer enn 130 000
nordmenn – les Her og Nå!**

Hver uke gir vi deg koselige reportasjer og eksklusive bilder av kjente og kongelige. Du får også Norges beste TV-guide med tittetips og hele ukens programoversikt. Abbonenter får også en rekke eksklusive utgaver som ikke fås kjøpt i løssalg.

Som abonnent får du Her og Nå til under halve prisen av butikkspris, og i tillegg får du bladet levert hjem uten ekstra kostnad!



**Lækker
vase til
deg!**



FULGTE VICTORIA: TV4s journalist Anders Pihlblad har hengt på kronprinsessen gjennom et helt år i militæret.



FAVNEN FULL: Victoria blir hyllet på navnedagen hvert år, og i år var det aller første gang hun bar militær uniform under feiringen.



”Jeg hadde vel ønsket at utdannelsen var dobbelt så lang

Kronprinsesse Victoria overrasket Stilte opp i TV-program

Mens kronprinsesse Victoria det siste året har tatt offisersutdanning, har hun hatt et kamerateam på slep. Resultatet kan du se på TV4 Play.

I august i fjor startet kronprinsesse Victoria (48) av Sverige på en offiserutdanning innen militæret. Nå viser det seg at hun fra august 2024 til juni 2025 har blitt fulgt av et TV-team fra svenske TV4.

Det er den svenske journalisten Anders Pihlblad (57) som har fått følge tronarvingen i «Victoria – en officer och kronprinsessa».

– For første gang møter vi kronprinsessen i en helt annen rolle enn den mange forbinder henne med. Dette er så langt fra tiaraer og hoffprotokoll som man kan komme, sier programlederen i en pressemelding fra TV4.

Programmet viser Victorias vei fra da hun ble skrevet inn som kadett ved Försvarshögskolan til hun fikk sin første befalsgrad som fenrik.

– Hvis man ser på verdenssituasjonen i dag, føles det mer aktuelt enn noensinne å lære, forstå og utvide den kunnskapen jeg allerede har fra tidligere, forteller

48-åringen i «Victoria – en officer och kronprinsessa».

Dypere forståelse

I programmet får TV-seerne følge kronprinsessen både i klasserommet og under øvelser i Stockholm-skjærgården.

Victoria deler blant annet sine tanker om den forverrede sikkerhetssituasjonen, Sveriges motstandskraft mot kriser og om å være et forbilde for andre kvinner som ønsker å satse på en karriere innen militæret.

Det siste året har tobarnsmoren altså studert offiserutdanningen SOFU ved Försvarshögskolan for å få en dypere forståelse innen taktikk, krigsvitenskap og militærstrategi.

Grunnen har vært å gi tronarvingen bedre kompetanse før hun blir øverstkommanderende i forsvaret den dagen hun blir Sveriges dronning.

Givende og intenst

Da utdannelsen nylig var over, innrømmet hun til nyhetsbyrået TT at tempoet var høyere enn hun hadde forventet og at hun gjerne skulle hatt bedre tid.

– Jeg hadde vel ønsket at utdannelsen var dobbelt så lang, så man hadde fått dobbelt så mye tid på seg, kanskje. For akkurat diskusjoner i disse sammenhengene er jo veldig viktige og interessante. Derfor hadde jeg ønsket at det var mer tid til akkurat diskusjoner og samtaler.

Samtidig beskriver hun tiden i militæret som enormt givende, veldig interessant og ganske intensivt.

– Vi lever jo i den samtiden vi gjør, og vi er i aller høyeste grad påvirket på ulike måter av det som skjer i verden rundt oss. Og å få ta denne utdannelsen i denne tiden har gitt andre perspektiver på hva som skjer, forteller hun til TT.

Det er ikke kjent om programmet skal vises på norsk TV, men det kan kan strømmes på TV 4 Play.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: SARA FRIBERG/KUNGLIGA HOVSTATERNA, TV4

FRA KADETT TIL FENRIK: I fjor startet kronprinsesse Victoria sin offiserutdanning for å fordype engasjementet innen Försvarsmakten.



EGEN VIGNETT: Slik ser vignetten ut for det nye TV4-programmet «Victoria – en officer och kronprinsessa».



**GOD MORGEN
NORGE:** Nylig ga
Wenche seg som kokk
i TV 2s «God morgen
Norge». Hun ser tilbake
på en lang og god karri-
ere i programmet. Her
sammen med Finn og
programleder Espen
Fiveland.

**VENNSKAP
I BLOMST:** Finn
Schjöll og Wenche
Andersen har kjent
hverandre siden TV
2s barndom – og ler
fortsatt like mye
sammen.





**Vakker
vennskaps-
historie**

**Wenche Andersen senker
skuldrene i Finn Schjølls grønne oase**

Nå vil jeg ha mer tid til meg selv

I drivhuset til Finn Schjøll i Åsgårdstrand møtes to av våre mest folkekjære TV-profiler til sommerprat, kake og kloke ord. Wenche Andersen har pensjonert seg, men sier fortsatt ja til livet!

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, ESPEN SOLLI/TV 2, NTB**

**» Det er noe eget med
å komme til dekket
bord, men jeg klarer aldri
å bare sitte stille**



DEN GANG DA: Dette bildet er tatt i mai 2010. Nå er 15 år gått, men duoen er fremdeles like gode venner.



**HIPP, HIPP,
HURRA:** Her er
vennene fotografert
i forbindelse med 17.
mai i 2013. I tillegg til å
være nasjonaldag, er
det dessuten burs-
dagen til Finn!

LEGENDER:
Radarparet har opp
gjennom årene blitt
selve betegnelsen på
kvalitet innen blom-
ster og matlaging.





DEKKET MED KJÆRLIGHET: Asparges, spekeskinke og nybakt brød. Finn har stelt i stand et sommerbord i ekte Schjøll-stil.

Solen faller mykt over fjorden utenfor Åsgårdstrand. I en hage der alt spirer, står det nye drivhuset til Finn Schjøll (77) og glitrer som en liten katedral i glass. Inne i skyggen fra tomatplanter og pelargonier sitter han selv, floristenes mester, i blomstrete skjorte og gule briller. Over bordet med asparges og sjokoladecake møter han blikket til sin mangeårige venninne og TV-kollega Wenche Andersen, som er stilig og sommerlett i hvitt.

De har begge satt sitt avtrykk på norsk fjernsynshistorie. Finn som blomsterkunstner og livsfilosof, Wenche som folkelig formidler av matglede og husvarm klokskap i over tre tiår på skjermen.

Nå er Wenche blitt pensjonist.

– Jeg har valgt å si ja til livet, sier hun rolig.

– Ikke til alt og alle, men til det som gir meg noe. Og akkurat nå gir det mening å ha litt mer tid til meg selv.

Venner i 30 år

De møttes i oppstartsårene på TV 2. Wenche som den blide kokken som loftet norske morgener, Finn som stilsikker blomsterekspert.

– Jeg kjente jo til Finn fra NRK. Han var et forbilde! Jeg syntes det var en ære å møte ham, minnes Wenche.

– Og så kom hun der, etter å ha vært våken i 100 timer og stått på fra grytidlig morgen. Jeg kom

inn, litt sen og litt for blomstrete og ble slått i bakken av innsatsen hennes, deler Finn og ler godt.

Det ble starten på et vennskap preget av respekt, latter, dype samtaler og daglige kaffekopper.

– Vi har sett programledere komme og gå, men vi ble, smiler Finn.

– Og vi er blitt venner som kjenner hverandres rytme. Det er ikke bare jobben. Vi kan snakke om alt fra glede til sorg, understreker Wenche.

Læremestre

De to har lært mye av hverandre; om mat, blomster og livet.

– Jeg har lært å vaske hendene, oppsummerer Finn tørt – etter-

fulgt av et smil.

– Jeg føler at jeg vasker dem hele tiden når jeg lager mat, sier han og ser på venninnen.

– Og jeg har lært at det å møte verden med et smil, også når det er vondt, er noe av det mest inspirerende man kan gjøre, sier Wenche og blir stille en stund før hun fortsetter:

– Finn minner meg om faren min. En sånn som alltid finner en løsning.

De er enige om at det å være glad ikke er naivt, men modig.

– Det er mye lettere å være blid enn sur. Jeg sliter faktisk med å være sur, sier Wenche og ler.

Men det finnes én ting hun virkelig ikke takler.



FEIRET VENNINNEN:
I fjor fylte Wenche 70 år. Da var Finn selvsagt gjest og disket opp med en lekker bukett i anledning den store dagen.



SOMMER I ETASJER: Norske jordbær, moreller og friske smaker bugner fra fruktfatet – like raust og vakkert dandert som samtalen ved bordet.



– Jeg tåler alt – bare ikke løgn.
– Ja, og medlidenhet, skyter Finn inn.

Gode forbilder

Gjennom tiår på TV har de vært en del av nordmenns daglige rutiner. Wenche med klokskap over gryter og hverdagsretter, Finn med buketter og blomstrende livsvisdom. De har vært forbilder, på hvert sitt vis.

– Det er ikke alltid det går opp for meg, men når noen stopper meg i butikken og sier at de lager middag fordi de ble inspirert – da kjenner jeg at det betyr noe, forteller Wenche.

– Jeg tenker at det handler om å være ekte. Du må ikke late som du kan alt, men vise folk hvordan

du prøver. Det er da de kjenner seg igjen i deg, mener Finn.

En ny tid

Denne sommeren har det vært mer åpne dager. Wenche har ikke takket ja til noe fast, bare sagt at hun er åpen.

– Hvis de plutselig mangler en kocc en morgen på «God morgen Norge», så kan de ringe. Men utover det? Jeg vil kjenne etter hva jeg vil.

Hun gleder seg til hyttelivet, barnebarna og friheten.

– Hytta ble bygd av bestefar rett etter krigen. Jeg lærte å gå der. Nå lærer barnebarna mine å gå der. Det er noe vakkert i det.

Wenche smiler.

– Jeg husker sønnen min sa

”Vi kjenner hverandres rytme, og kan snakke om alt fra glede til sorg



TID FOR MIMRING: Finn og Wenche deler historier fra 30 år med felles TV-historie, og et vennskap som har tålt både latter og alvor.

brillene. – Men så ble det nå så fint likevel!

Wenche smiler bredt.

– Det er noe eget med å komme til dekket bord. Men jeg klarer ikke bare å sitte stille. Jeg liker å hjelpe til, smake på sausen, skjære opp litt brød. Det er jo en del av gleden.

Vil velge med hjertet

Når du har hatt de samme kollegaene i over tredve år, blir det mer enn bare jobb. Wenche og Finn har fulgt hverandres liv i med- og motbakke. De har stått sammen når ting har vært tungt. Feiret hverandre når livet smakte ekstra godt.

Over maten snakker de om løpstikke som tar over hele pallekarmen, om hvordan barnebarn lærer å ikke være redde for maur, og om drømmen om å gjøre mer av det som føles godt fremover.

– Jeg har ikke lagt store planer, men jeg vil velge med hjertet. Ikke fylle dagene bare for å fylle dem, utdyper TV-kokken.

– Og det er jo nå vi endelig kan det. Vi kan gjøre ting fordi vi vil, ikke fordi vi må, supplerer Finn.

Og mens hagen blomstrer rundt dem og sommerbrisen susser lett gjennom drivhuset, er det lett å tro på nettopp det: at noen vennskap – og noen øyeblikk – varer livet ut.

en gang: «Mamma, du er mye snillere på hytta.» Og det tror jeg handler om tempoet. At vi senker skuldrene litt. Der ute skjer det noe med meg.

De ler begge. For de kjenner hverandres hjerter og vet hvordan natur og nærvær har preget livet deres, både på og utenfor skjermen.

Klarer ikke å sitte stille

I det lyse drivhuset, som Finn like gjerne kaller et hagehus, har han dekket bordet med kjærlighet. Asparges, spekeskinke, nybakt brød og en saftig sjokoladekake. Smakene er sommerlige og rause, akkurat som verten selv.

– Jeg hadde ikke planlagt så mye, røper Finn og gløtter over

STILIGE STJERNER: I blomstrete skjorte og hvit lin viser to av landets mest folkekjære TV-profiler sommerstil med sjel.



Norges bes



Foto: posten.no

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER

30. DES. LØRDAG

TV HER OG NÅ

29. DES. - 5. JANUAR

72 sider Full oversikt over TV-uken

Ekstra kryssord

Ny sesong MESTERNES MESTER

Mestermøte på Sørlandet

NRK1 MANDAG KL. 21:10
Evy Otterskred bygger sitt livsverk på en bratt fjordgård

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

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

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

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

te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

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



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

PÅ HJEMMEBANE:
Casper Ruud nyter en
sjelden norsk sommer-
dag etter skadeavbrek-
ket. Her sammen med
pappa og trener, Chris-
tian Ruud på Kragerø
Resort.

” *Det er klart at det er ting
man går glipp av når
man reiser så mye*

**Casper Ruud byttet Wimbledon
med golf og familietid i Kragerø**

Jeg savner Norge når jeg er borte

En liten skade i kneet satte Casper Ruud ut av Wimbledon – men åpnet for en sjelden sommerdag i Kragerø med pappa og trener Christian.



► **FORLOVET:** Casper og forloveden Maria Galligani på vei til Vogue World i Paris.

I AKSJON: Slik vi er vant til å se Casper – i full fart på tennisbaner verden over. Her fra seieren i Madrid tidligere i år.

Hele Norges tennisstjerne



◀ **DEN YNGSTE:** Casper skrev historie som tidenes yngste da han vant NM-finalen i tennis i Frognerparken i 2014 – bare 15 år gammel.

Solen skinner over Kragerø Resort. Golfkøller svinges, og latter henger i lufta når kjendiser stiller opp til inntekt for organdonasjon. Midt i det hele: En av Norges største idrettsstjerner.

Casper Ruud (26) er en sjelden gjest i norsk sommersonne. Turneringsslivet tar ham fra kontinent til kontinent, men i år fikk han uventet tid hjemme.

– Jeg måtte dessverre stå over Wimbledon i år. Det var kjedelig, men hyggelig å kunne stille opp her i stedet. Jeg har hatt lyst til å være med tidligere – men da har det ikke passet med turneringsplanen, sier han.

Skaden som satte ham på sidelinjen, har også gitt rom for pusterom og tilstedeværelse. Tid hjemme. Tid med forloveden, familie og venner. Og ikke minst: kvalitetstid med pappa Christian Ruud (52), tidligere toppspiller og Caspers hovedtrener.

– Det er fint å være i Norge og nyte norsk sommer og norsk til-

værelse. Det er hyggelig å stille opp med pappa i dag. Vi er på et morsomt og bra lag, sier Casper og smiler bort mot faren.

Christian nikker.

– Det er gøy å være her. Og stil-
le opp for et godt formål.

Hvem er best?

De spiller på samme lag i golfturneringen – og humoren sitter løst når det kommer til hvem som faktisk er best.

– Jeg må kanskje kunne få lov til å si at jeg er litt bedre enn ham, sier Casper og legger til med et smil:

– Men han kan slå meg på en hvilken som helst dag. Det er ikke overlegent hele tiden.

– *Hvordan føles det at sønnen din har forbigått deg – både i tennis og golf?*

Pappa Christian ler.

– Når det gjelder tennis er det bare gøy, men i golf hender det faktisk at jeg slår ham. Vi spiller en del sammen, spesielt når vi

er på reise i Amerika. Det er den tingen vi koser oss med sammen utenfor tennis.

For de to er golfen mer enn bare et spill. Det er kvalitetstid, et avbrekk i et ellers tett pakket program.

– Vi tilbringer mye tid sammen, siden pappa er med på reisene mine. Det er hyggelig å spille golf, det gir oss noen nye opplevelser. Innimellom tar vi også en pause fra hverandre, deler Casper.

Takknemlig

Christian trives i rollen som far og trener til en av verdens beste tennisspillere.

– Det er veldig fint. Og stort sett hører han på de rådene jeg kommer med, sier han med glimt i øyet.

Selv om Casper går glipp av en del ting når han reiser så mye, er han også takknemlig for alt han får oppleve.

– Det er klart jeg savner Norge litt når jeg er på reise. Derfor



er det absolutt hyggelig å ha litt tid hjemme i sommer, samtidig er jeg privilegert som får oppleve så mye.

Han er snart tilbake på tennisbanen, håper han. Og i mellomtiden? Sol, sommer – og noen ekstra runder med pappa.

– Vi trenger å få en god avslutning hvis vi skal ha noen sjanse i dag, men vi har spilt bra, fastslår Casper.

Ved hull 18 stemmer speaker og golfekspert, Per Hugsrud, i:

– Du har en lovende karriere i golf etter tennis, melder han over høyttaleranlegget.

Publikum ler. Casper smiler. Og en stille, norsk sommerdag blir et lite, verdifullt øyeblikk i en ellers verdensomspennende karriere.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NTB

SER SEG TILBAKE: Til høsten gir Priscilla Presley, som fylte fylte 80 år, ut sine memoarer. Dette bildet er fra 2022.

80
år

Priscilla ble voksen etter skilsmissen

Ville klare se

Visste du ...

... at Priscillas biologiske far omkom i en flyulykke da Priscilla var seks måneder gammel?
... at hun var medlem av scientologikirken i nesten 40 år, til hun meldte seg ut i 2017?
... at det i mai 2023 ble inngått et forlik i en stygg arvesak mellom Priscilla og barnebarnet Riley Keough?

**KAPRET DRØMME-
MANNEN:** 1. mai 1967
giftet Priscilla seg med
selveste Elvis Presley.
9. oktober 1973 ble de
skilt.



eg selv

24. mai fylte Priscilla 80 år og kan se tilbake på et vilt liv med mange opp- og nedturer. Særlig årene med kongen av rock'n'roll preget henne på godt og vondt.

TEKST: **KURT STJERNHOLM RIISBERG**
FOTO: **GETTY IMAGES,
PRODUSENTEN, NTB**

Priscilla Presley ble verdensberømt gjennom ekteskapet med sangeren Elvis Presley, men det var først etter skilsmissen og hans tidlige død at hun klarte å skape sin egen karriere.

Priscilla Ann Wagner ble født 24. mai 1945. Hun vokste opp flere steder i USA på grunn av

stefarens militære karriere, men familien flyttet til Vest-Tyskland i 1956.

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

To store sorger

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

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

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

andre. Og da Elvis var ferdig med militærtjenesten, fikk Priscilla flytte inn i familiehomeet hans, Graceland, i Memphis.

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

Lykken brast

I 1967 giftet Elvis og Priscilla seg, og året etter ble datteren, Lisa Marie, født. Men det som på overflaten så ut til å være et idyllisk ekteskap, ble raskt til et pro-

blematisk forhold der Elvis jevnlig ble lokket til andre kvinner.

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

Fikk sin egen karriere

Elvis Presley døde i 1977, og Pris-

cilla startet en skuespillerkarriere som inkluderte tre «Mannen med den nakne pistol»-filmer og opptrådte i TV-serier som «Dallas» og «Melrose Place». Hun er også forretningskvinne og har jobbet som modell.

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

I dag bor Priscilla alene i en toppleilighet i Century City i Los

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

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

Kilde: «Elvis og meg», biografi av Priscilla Presley.

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



4 fra filmrullen

«MANNEN
MED DEN
NAKNE PISTOL»
(1988)



«DALLAS»
(1983-88)



«TALES
FROM
THE CRYPT»
(1993)

«MELROSE
PLACE»
(1996)



The magazine cover features a collage of royal figures. At the top left, two women are shown: one in a green and blue patterned dress, and another in a voluminous pink tulle gown. On the right, a large, close-up portrait of a blonde woman with blue eyes is featured. In the bottom left, a woman in a white lace wedding dress with a tiara and veil is shown, along with another woman in a colorful, patterned dress. The background is a solid pink color.

**HER
OG
NÅ**

Tett på de
kongelige

HELT KONGE – HVER UKE!

Vi følger de kongelige tett året rundt, og hver uke kan du se unike bilder, beundre glamorøse kjoler og lese små og store reportasjer om Europas rojale i Her og Nå!
Vi håper du vil kose deg med kongestoffet vårt!

Nytt
nummer
hver fredag

**SOM TO DRÅPER
VANN:** Lotta og Tiril
Udnes Weng er lyk-
kelige for at begge
to er tatt ut til lang-
rennslandslaget.



Tiril og Lotta Udnes Weng sammen igjen

**Når én av oss
sliter, kjenner
den andre det**

GODE VENNER: Vi besøkte tvillingene på hjemstedet Årnes i 2018, men i dag bor Lotta med kjæresten på Lillehammer, mens Tiril bor i Trondheim.

UNGE STJERNER: Jentene ble tidlig gode i skisporet. Her er de fotografert allerede i 2011.



GODT DRIV: Tiril og Lotta trives best når de kan være sammen, både under trening, konkurranse og fritid.

De har vært med hverandre hele veien, fra barne-stjerner til landslagsløpere. Nå gleder tvillingsøstrene Lotta og Tiril Udnæs Weng seg over å stå sammen igjen.

Lotta Udnæs Weng (28) har gått verdenscup og VM. Tiril (28) har vært syk, hjemme og ute av konkurranse i to år. Nå står de endelig skulder ved skulder igjen – begge tatt ut til landslaget.

– Det er bra det. Det lå litt an til at vi kanskje måtte splitte lag, for jeg har jo jobbet så dårlig i to år. Så det er veldig fint å få beholde plassen begge to, sier Tiril.

Senest tidligere i år slet hun med kysseyske.

– Jeg ble litt overrasket da jeg fikk tilbud om plass, men jeg ble glad. Det er jo her jeg vil være. Jeg er veldig takknemlig, sier hun.

– Det gjør vondt

Lotta har kjent det sterkt på krop-

pen at søsteren har hatt det tøft.

– Det er kjedelig. Det betyr mye for meg at Tiril er her. Når hun er syk og ligger hjemme, så gjør det litt vondt for min del også. Selv om jeg er glad for at jeg selv fikk gå skirenn og VM og sånne ting, så er det noe annet når vi begge lykkes. Det er morsommere da, sier hun.

Selv etter to sesonger der hun har slitt, har Tiril aldri gitt opp håpet om suksess.

– Jeg har aldri vært i tvil om at jeg skulle fortsette. Jeg føler at det fortsatt er potensial til å gå fort. Og det er dette jeg har mest lyst til å drive med. Være på samling, trene og jobbe mot mål, sånn som jeg alltid har gjort, forteller hun.

Nære bånd

De er søstre, lagvenninner og konkurrenter. Men mest av alt er de et team.

– Jeg ser ikke på oss som konkurrenter. Vi støtter hverandre veldig mye. Kanskje litt for mye, sier Lotta og ler.

– Det hender jo vi må si til hverandre at: «Nå går det fint. Du trenger ikke å sende flere meldinger», sier Tiril.

At de er like, er de enige om, men forskjellene finnes.

– Jeg tror jeg er litt krassere og frekkere i kjeften. Og du er kanskje litt mer sønn god og snill utad, men fyrer deg opp når vi er alene, sier Lotta og gliser lurt.

– Vi har lurt folk før

De har samme ansikt – og noen ganger samme roller.

– Vi lurte TV 2 i fjor. Jeg skulle gjøre et intervju i Trondheim, men så var jeg ikke der. Da tok Lotta det. Og hun skulle egentlig trene på en skiskole i Trysil den

dagen, så da tok jeg det, roper Tiril.

– Det er ikke nødvendigvis for å lure folk, men det gjør logistikken litt lettere noen ganger.

Takker foreldrene

Foreldrene har vært der siden start og betyr fortsatt mye.

– Støtten hjemmefra har vært veldig viktig. Fram til vi ble seniorer var det helt avgjørende. Nå som vi har blitt eldre, står vi mer på egne ben, men det betyr fortsatt mye at de bryr seg. Det er hyggelig å ha familien på sidelinjen, sier Lotta.

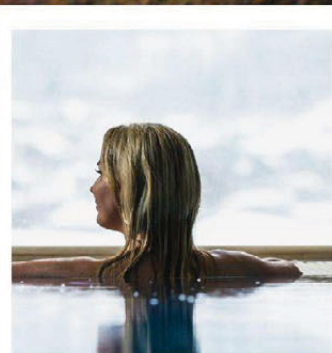
Etter noen rolige våruker med venner, litt ferie og fine dager i april, er søstrene i gang med å drømme stort igjen.

– Det er OL som er det største målet. Drømmen er å komme dit og prestere skikkelig bra.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **LASSE ERIKSSON, MARIUS GULLIKSRUD, NTB**

Vestlia Resort er et koselig
lodge - hotell midt i smørøyet
av Geilos vakre fjellnatur



Se video fra fjorårets
Kamille-weekend her!



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 Gullaksrud

*Yngvar Andersen
har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
møte og interiør*

Fyller
75 år

PÅ BALKONGEN: De to kongelige parene har også tett kontakt. Fra venstre prinsesse Annes ektemann Timothy Laurence, Anne, kong Charles og dronning Camilla.

Prinsesse Anne hjelper kong Charles

Hun er hans beste rådgiver og støtte

På samme måte som prinsesse Anne stilte opp for mamma dronning Elizabeth da hun ble eldre, assisterer hun nå storebror kong Charles så godt hun kan. Nå vil hun også hjelpe ham med Harry!

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

Prinsesse Anne, som fyller 75 år 15. august, og storebror kong Charles (76) er ikke bare søsken, men har også hatt et nært og fortrolig vennskap. De har betydd mye for hverandre i tøffe og tunge og ikke minst utfordrende perioder i livet.

Betyr alt for Charles

Anne har også vært viktig for Charles etter han at ble konge av Storbritannia 8. september i 2022, og hadde også en sentral rolle da han ble kronet som mo-

nark 6. mai i 2023. Hun har også vært der for Charles etter at han fikk påvist kreft i januar 2024.

– Hun er hans beste rådgiver og støttespiller, og betyr alt for Charles, skriver Hello Magazine.

Deres kongereporter Danielle Stacey mener at forholdet bare har blitt sterkere og sterkere med årene.

Også prinsesse Annes datter, Zara Tindall (44), snakker om moren og onkelens sterke bånd.

– De er veldig nære, og har noe helt spesielt sammen, forteller hun til People.

Gir råd om Harry

Men selv om Anne og Charles kan snakke og diskutere om det meste, har hun ifølge Woman's day vært forsiktig med å blande seg inn i hans problematiske forhold til sønnen prins Harry (40).

Kilder ved Buckingham Palace sier likevel til magasinet at nyheten om at kongens kreft skal være uhelbredelig har gjort henne veldig bekymret, og har ført til at Anne har antydnet overfor Charles at han må finne en løsning med sønnen så raskt som mulig.

Kan trå til

Den kongelige forfatteren Valentine Low mener prinsesse Anne også er den rette til å løse den tilsynelatende fastlåste familiekonflikten.

– Kong Charles er ikke av den

NESTEN LIKE GAMLE: Det er bare drøyt to års aldersforskjell mellom Anne og Charles, og mange mener det er årsaken til deres gode forhold.

typen som tenker at han nå skal være en god far og ta det første steget. Det er her prinsesse Anne kan trå til, og snakke med Harry før det er for sent, skriver hun i sin bok «Power and the Palace».

Hun mener også at prinsessen bør tenke på at krangelen uansett ikke kan være bra for kongens generelle helse og velvære.

Aktiv prinsesse

Anne er ikke blant dem som får



PÅ
INSPEK-
SJON: Kong
Charles og lille-
søster prinsesse
Anne utenfor
Buckingham Pa-
lace.

” *De er veldig
nære, og har
noe spesielt
sammen*

*Zara Tindall,
Annes datter*

” *Anne må snakke med Harry før det er for sent*

Valentine Low

KAN LØSE KONFLIKTEN: Prinsesse Anne, her sammen med ektemannen Timothy Laurence og prins Harry har alltid vært gode venner. Det kan være Anne nå prøver å løse familiekonflikten.

MAM-MAKLEM: Zara Tindall er prinsesse Annes datter fra første ekteskap, og ofte å se i kongelige sammenhenger.



mest oppmerksomhet av de kongelige i Europa. Men hun er en travel og hardtarbeidende kvinne som nyter stor respekt i Storbritannia. Det mange kanskje ikke vet, er at hun er president eller kongelig beskytter for mer enn 300 organisasjoner.

Prinsessen er kjent for sitt høye tempo og store engasjement, og tok stadig flere av avdøde dronning Elizabeths representasjonsoppgaver etter hvert som moren ble eldre.

Nå hjelper hun kong Charles så godt hun kan i en krevende tid for kongefamilien.



I OSLO: Prinsesse Anne har vært i Norge flere ganger, senest i 2024. Da ble hun fulgt av kronprins Haakon under et besøk på Folkemuseet.



SVIGERINNER: Prins Edwards kone hertuginne Sophie og prinsesse Anne under feiringen av kongens bursdag i juni.

GAMLEKJÆRESTER: Prinsesse Anne skal angivelig hatt et forhold til Andrew Parker Bowles, eksmannen til dronning Camilla, i 1970. Hun giftet seg med Mark Phillips i 1973, og fikk barna Peter og Zara. I 1992 giftet hun seg på nytt med Timothy Laurence.

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 blodtryksmåling 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 returret



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.

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS