

Uke 41 - 2025 kr 69



Cengiz har tatt et verdivalg
Jeg går glipp av noen oppdrag, men det er greit



Line fra «A-laget»
Det er viktig å ha troen på seg selv

Koste seg med mamma

Norges største TV-blad



Åpenhjertig Mette-Marit
Vil bli kjent med andre med samme sykdom



Tuva og Ronny har følt livet på sitt skjøreste

Følger 12 år gammel drøm

Kathrine og Andreas gifter seg på nytt



Vi var aldri ferdig med hverandre

Aktuell med «Etter Benjamin»



TV-rollen vekket sterke følelser i Linn
Måtte klemme litt ekstra på sønnen



Sykmeldt
i en
måned



GODT PAR:
Kronprins Haa-
kon og kronprin-
sesse Mette-Marit er
gode støttespillere
for hverandre.



VARM VELKOMST: Kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit er populære også i Buskerud. Ingrid, Nora og Ida Løstegård overrakte blomster til kronprinsparet på Gol.



SLET MED PUSTEN: Kronprinsesse Mette-Marit beklaget at hun ikke var i toppform under sine taler.

VILLE IKKE AVLYSE: Selv om formen var dårlig, ville Mette-Marit gjennomføre deler av årets fylkestur.

Kronprins Haakon er bekymret for sin kones helse

Vil ta ekstra vare på Mette-Marit

Den alvorlige lungesykdommen til kronprinsesse Mette-Marit gjør at kronprins Haakon reduserer programmet fordi han ønsker å prioritere å støtte sin kjære kone så godt han kan.

TEKST: ROGER ØVERSVEN
FOTO: NTB

Kronprins Haakon (52) vil i tiden fremover forsøke å være mer sammen med kronprinsesse Mette-Marit (52).

– Kronprinsen er bekymret

over at kronprinsessens sykdom er blitt verre, og er veldig opptatt av å ta vare på sin kone. Han vil ikke avlyse sitt planlagte program, men ser for seg å jobbe mer hjemmefra, forteller en kilde i kongehuset til Her og Nå.

Måtte avlyse

Mette-Marit fikk påvist sykdommen lungefibrose i 2018. Sykdommen gjør lungene stive og mindre elastiske, den er kronisk og kan ikke helbredes.

– Kronprinsessen har de siste syv årene fått nødvendig behandling av medisinsk personell på Rikshospitalet, men det siste halve året har sykdommen forverret seg. Noen dager er hun så dårlig at hun må holde sen-

gen, forteller en venn av familien til Her og Nå.

Som følge av helsetilstanden har Mette-Marit måttet avlyse flere planlagte besøk. Hun meldte blant annet forfall til kronprinsparets planlagte besøk til Iowa, Minnesota og New York denne uken. Kronprins Haakon må dermed representere alene.

Sykmeldt i en måned

Selv om formen er dårlig, ville



VERT: Ordfører Jørund Li tok imot kronprinsparet i Ål.

MÅ TA ANSVARET ALENE: Kronprins Haakon må greie seg uten kronprinsesse Mette-Marit i oktober.

ikke kronprinsessen gå glipp av årets fylkestur, som er et av årets høydepunkter. Hun deltok derfor på deler av programmet i Gol, Hemsedal, Ål, Hol, Nesbyen og Flå.

Mette-Marit beklaget flere ganger under besøket at hun hadde problemer med pusten. Disse problemene er nok en av årsakene til at hun er sykmeldt frem til 1. november.

Rehabilitering

Hun gjennomgår en måneds rehabilitering nå i oktober, og skal derfor i utgangspunkt-

tet ikke utføre noen offisielle oppdrag i den perioden. Men kronprinsessen håper å kunne være til stede under den årlige stortingsmiddagen på Det kongelige slott torsdag 23. oktober.

Trenger hjelp

Mette-Marit mener selv at det hadde vært lurt om hun hadde fått behandling for sykdommen tidligere.

– Jeg burde ha gjort det for en stund siden, men så passet det nå. Så da skal jeg det. For jeg trenger litt mer hjelp enn før

til å håndtere hverdagen med å leve med lungefibrose, forteller kronprinsessen.

Hun ser frem til å møte andre i samme situasjon.

– Jeg tror det blir bra å bli kjent med andre som har den lungesykdommen som jeg har. Og det å få bedre kontroll på hvordan jeg skal håndtere hverdagene med å være kronisk syk, sier kronprinsesse Mette-Marit til NRK.

Delvis på sykehus

Hun ønsker ikke å utdype hvor behandlingen vil finne sted,

annet enn at det er i Norge.

– Hvor behandlingen skal foregå, har jeg ikke lyst til å si noe om. Jeg håper folk har forståelse for at jeg har lyst til å ha det oppholdet i ro, forteller hun og opplyser samtidig at hun skal bo delvis hjemme og delvis der hvor behandlingen skal foregå.

– Jeg tror det er fint og nødvendig at kronprinsessen får litt oppfølging og dette oppholdet for rehabilitering. Og så må det tas litt hensyn til det i det daglige også, sier kronprins Haakon.



GOD STEMNING: Fylkesturene er av årets høydepunkter for Haakon og Mette-Marit.



NESTEN HJEMME: Haakon besøkte Skaugum of Norway på Geilo under fylkesturen.



SPORTY:
Kronprinsen viste god ballkontroll da han prøvde seg som basketballspiller på Gol.

LEDER



Fine stjernemøter

De tok norske kjendiser og TV-serierne med storm i første sesong på NRK. Nå er reporterne i «A-laget» tilbake på skjermen med gode spørsmål som får oss til å le, reflektere og tørke tårer. Det er bare å glede seg!

Dette siste året har bydd på flere nye TV-konsepter som utgjør en forskjell. «A-laget» som hadde premiere på NRK i romjulen i 2024 er definitivt ett av dem.

Her møter et fast lag bestående av reportere på spekteret og med ulike funksjonsvariasjoner kjente nordmenn. Mottoet til «A-laget» er «Her kan alt skje, og du kan trygt dele alt med oss», og i første sesong møtte de Herman Flesvig, Jonas Gahr Støre, Fredrik Solvang og Else Kåss Furuseth til intervjuer som var både hjertevarme og bød på overraskelser.

TV-anmelderne var fulle av lovord om den nye programserien, og seertallene viste med tydelighet at dette falt i smak. Episodene i første sesong ble nemlig sett av mer enn 1, 2 millio-

ner nordmenn. Det er mer enn populære serier som «Mesternes mester» og «The Voice» og «Farmen».

Nå kan vi glede oss over nye møter. 1. oktober kom første episode av sesong 2. Da møtte reporterne Erling Braut Haaland. Denne uken er Sophie Elise gjest hos «A-laget», og utover i sesongen tar blant andre Atle Antonsen og Henriette Steenstrup plass i intervjustolen.

– Vi har fantastiske gjester som møter fantastiske reportere, og da blir det mange magiske møter. Programmene er både overraskende, rørende og veldig morsomme. «A-laget» utfordrer alle de har på besøk, og noen av landets mest kjente personer byr på ukjente sider av seg selv, sier Marie Sjø som er eksekutiv produsent i en pressemelding fra NRK.

Har du ikke sett «A-laget» vil jeg anbefale det på det varmeste. Det vil jeg også gjøre med intervjuet vi har i denne ukens Her og Nå med en av reporterne. Her deler Line Schøyen Andersen sine fine tanker om arbeidet med serien og ikke minst viktigheten av at vi alle får være oss selv.

Kjære leser, jeg ønsker deg en fin uke. Kos deg med Her og Nå!



Monica

Monica Smith, redaktør

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

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

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

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

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

BILDEBEHANDLING: Mindworking Asia

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

Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** 1/2 år (32 utgaver) 883 kr, 1 år (65 utgaver) 1675 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 butikkk.

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-abbonent betaler du kun kr 29 for full tilgang!

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

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

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

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



Ekstra-utgaver



Ekstra temautgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!



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



TAR SATS: Arve mener at jo eldre man blir, desto flere sjanser må man tørre å ta.

«Norges dumteste» vekket barndomstraumene i Arve Juritzen

Jeg var dårlig på skolen

TV-AKTUELL

TV 2, torsdag,
kl. 19.55,
strømmes på
TV 2 Play.



BARNDOMSTRAUMER: Arve trodde han hadde lagt de vonde skoleminnene bak seg, men følelsene kom tilbake under «Norges dumme».

Forfatter og politiker Arve Juritzen vet hvordan det er å sitte i klasserommet og føle seg dum.
– Som barn var det tøft å aldri høre at du var flink nok, minnes han.

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

Solen står høyt over Fløyen den 1. august i Bergen. Det er TV 2s høstlansering, og blant kjendisene er den tidligere programlederen, Arve Juritzen (63).

Arve har en flerfasettert karriere: Han grunnla Juritzen Forlag, som han solgte til Petter Stordalen i 2019, han eier fortsatt datterforlaget Juritzen jr. og Kolofon forlag, men i dag er han heltidspolitiker for Høyre i Oslo Bystyre og leder av Høyres Næringsforum.

Men tilbake til Bergen. Denne kvelden kommer 64-åringen smilende ned den lille løperen i en rosa dress, og før vi rekker å spørre, forteller han hvor dressen er fra.

– Norsk design, laget av mine gode venn, Terje Arnesen. Den

blå jeg hadde tidligere i dag, er fra samme designer. Ganske kul, ikke sant?

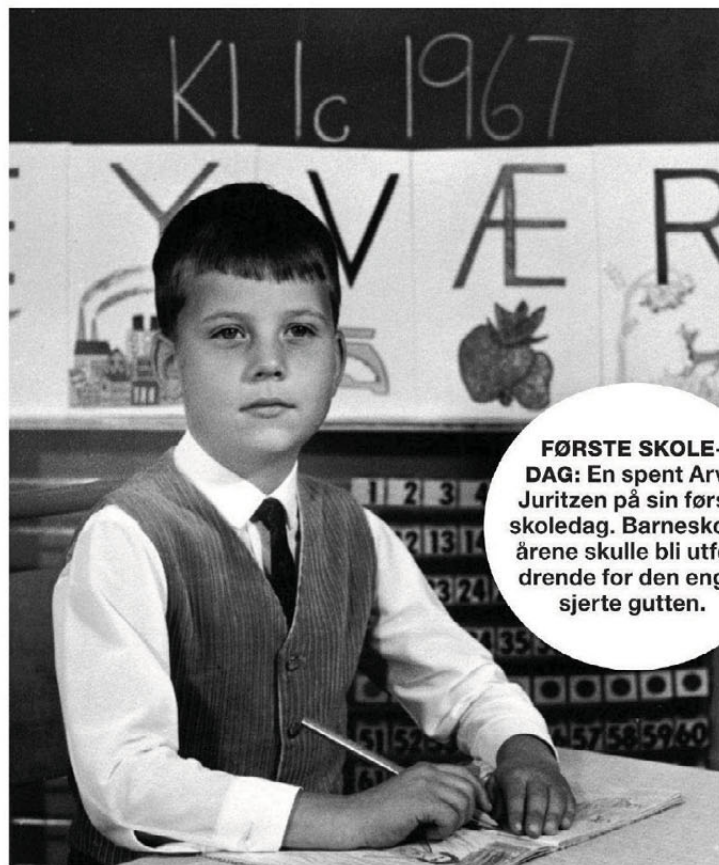
Noen dager senere får vi høre at designeren gikk bort etter lang tids sykdom.

– Terje bodde i USA og var en av mine beste venner i over 40 år. Han døde dessverre av langvarig kreft to dager etter at jeg brukte dressene hans. Å vise frem designet hans, var å hedre en døende venn. For meg var det en fin markering av et langt vennskap, forteller han berørt.

Vonde minner

I høst er Arve, kanskje overraskende nok, aktuell i «Norges dumme» på TV 2, et program han beskriver som både morsomt og ubehagelig.

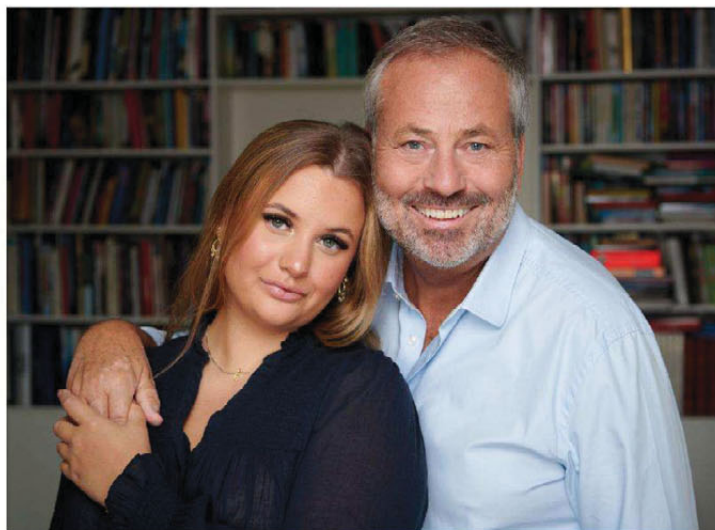
– Det er vel ikke det smarteste jeg har gjort i livet. Det var ganske ubekvemt til tider, men jeg tenkte at man får bare by på, sier han.



FØRSTE SKOLE-DAG: En spent Arve Juritzen på sin første skoledag. Barneskole-årene skulle bli utfordrende for den engasjerte gutten.

I SAMME KLASSE: Christian Brennhoed og Arve Juritzen er begge med i sesong 2 av «Norges dummeste» på TV 2.

”Jeg har ingen planer om å trappe ned. Å sette seg ned, er begynnelsen på å visne



PAPPAS STOLTHET: – Datteren min, Aida, flytter nå inn i egen leilighet, men vi har så tett og god kontakt at jeg er sikker på at vi kommer til å prate sammen hver dag, sier Arve.

– Hvorfor takket du ja?

– Fordi det er viktig å utfordre seg selv på ting som er ubehagelige. Spesielt når man begynner å bli litt voksen, sånn som jeg gjør. Om det var smart, gjenstår å se.

Under innspillingen var det flere ting som overrasket Arve, men det som traff ham hardest, var hvordan de ubehagelige minnene fra barneskolen og klasserommet dukket opp igjen.

– Jeg trodde jeg var ferdig med det for lenge siden, men så kom det tilbake. Jeg har dysleksi og var dårlig på den teoretiske skolen. Jeg følte ofte at jeg ikke nådde opp, og i programmet fikk jeg litt av den samme følelsen. På skolen blir man målt hele tiden. Det er tøft å aldri få høre at du er flink nok, forteller Arve, som i tillegg til å bli forlegger, er forfatter av syv bøker.

Alvorlig undertone

Selv om TV 2-programmet først og fremst er laget for moro skyld, mener han at vi ikke må glemme den alvorlige undertonen.

– I «Norges dummeste» ler vi av hverandre fordi vi er voksne og vet hva vi er med på, men i skolegården er det ikke greit å bruke ordet «dum». Det må vi være ty-

delige på. Jeg er glad jeg er med som voksen, trygg på hvem jeg er og hva jeg har oppnådd, slår han fast.

Han peker også på en livsfilosofi han er stolt av.

– Det jeg er mest stolt av i livet, er at jeg alltid har turt å ta sjanser. Det blir enda viktigere med alderen; å gjøre ting som er ukomfortable og utenfor komfortsonen. Jeg har ingen planer om å trappe ned. Å sette seg ned, er begynnelsen på å visne, mener jeg.

Burde blitt i USA

Arve angrer likevel på én ting i livet.

– Da jeg var ung og jobbet i fjernsyn i USA, turte jeg ikke bli der og satse. Jeg hadde en god jobb å reise hjem til i Norge. Men bortsett fra det, har jeg egentlig alltid turt å «hoppe» – og det er jeg glad for.

Og 64 år gamle Arve er på et godt sted i livet nå.

– Ja, jeg har en voksen datter på 21 år som er i ferd med å flytte ut, og en jobb som heldidspolitiker som er interessant! Men man må jobbe for å ha det bra. Jo mer voksen jeg blir, jo flere «dumme» ting vil jeg tørre å gjøre. Det er målet, avslutter han og smiler bredt.

RIK KARRIERE: Arve har vært programleder, forlegger og forfatter av sju bøker. I 2009 ga han ut boken «Så dumt at bare en politiker kan ha sagt det».



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.



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

Å miste pappa fikk Ingrid til å stanse opp

NÅ SKAL JEG FØLGE DRØMMENE



GODE VENNER: Solveig Kloppen var en viktig støttespiller for Ingrid da hun bestemte seg for å slutte i NRK. Her er de sammen på premiefesten for «Jon blir bonde».



FELLES PROSJEKT: «Korgeneral» Kim Wigaard og Ingrid ledet første sesong av «Demensko-ret» for NRK.

Etter en krevende tid, bestemte Ingrid Gjessing Linhave seg for å ta sluttpakke i NRK. Det angrer ikke den populære programlederen på!

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NRK

I mange år har Ingrid Gjessing Linhave (47) vært en av NRKs mest populære programledere, men etter jul valgte hun å ta sluttpakke og forlate kanalen. Beslutningen kom etter en krevende tid, hvor hun i mars i fjor mistet sin pappa, Einar, etter flere år med demenssykdom.

– Det har vært mye som har skjedd, og det fikk meg til å gjøre opp litt status i livet. Man lever bare én gang, og man aner ikke hvor lenge. Så jeg tenkte litt eksistensielt: Nå har jeg muligheten til å ikke være så opptatt av pensjon og ikke være så nevrotisk rundt sånne ting. Jeg må tørre å kaste meg ut i ting, fortalte Ingrid da vi møtte henne og hennes gode venninne Solveig Kloppen (53) på premiefesten til TV-se-

rien «Jon blir bonde» i starten av dette året.

En viktig støttespiller

Nå er hun aktuell i «71 grader nord» og «Alle mot alle» på TVNorge, og hun har tidligere ledet «Demensko-ret» på NRK – serien som rørte seere over hele landet. Demens har vært en del av livet hennes lenge, og hun måtte velge bort å være programleder for den siste sesongen da faren ble dårligere. Å miste faren til den hjerteskjærende sykdommen var tungt.

– Når man opplever slike ting, begynner man å reflektere. Jeg har jobbet på samme arbeidsplass i veldig mange år, og så tenkte jeg: «Er det her jeg skal være resten av livet?», fortalte Ingrid. Solveig var en viktig støttespiller gjennom prosessen.

For selv om det var NRK som tok initiativet og tilbød sluttpakker til sine fast ansatte, var det ikke en beslutning Ingrid tok umiddelbart.

– Først tenkte jeg: «Dette gjelder ikke meg.» Men så begynte jeg å tenke: «Hvorfor gjelder det ikke meg?» Og når du først har begynt å tenke den tanken, blir det plutselig en mulighet man må vurdere.

Pensjon

Usikkerheten var der, men støtten fra venner og kolleger gjorde valget lettere.

– Jeg sa til Solveig: «Herregud, nå må jeg begynne å bygge nettverk!» Og så svarte hun: «Ingrid, jeg er jo en del av nettverket ditt.» Og da slo det meg at jeg faktisk har studert med store deler av bransjen, og jobbet med så mange. Jeg tror ikke det blir så skummelt som først fryktet.

Mange drømmer

Nå er mange spent på å se hva den dyktige programlederen skal

gjøre i tiden fremover.

– Jeg har mange drømmer, men det er ikke noe jeg røper nå. Det er noen ting som har ligget og murret lenge, og jeg tenkte at nå er tiden for å gjøre det. Det er jo nettopp disse drømmene som har vært en av grunnene til at jeg tok steget, fortalte Ingrid som likevel var overrasket over hvor rolig hun føler seg.

– Det rareste er at jeg ikke er mer stresset. Folk rundt meg sier «Å gud, hvordan føles det?», fordi de forbinder meg med store følelser. Men jeg føler meg helt landet i avgjørelsen – og det føles gøy. Jeg har kanskje egentlig tenkt på dette lenge, sa Ingrid. For henne handler 2025 om å utfordre seg selv og våge å slippe taket.

– Nå skal jeg prøve å ikke la frykten styre meg, men heller følge drømmene mine. Og jeg må tørre å kaste meg ut, sa Ingrid som nå kaster seg ut i den ene utfordringen etter den andre i «71 grader nord».

TV-AKTUELL

TVNorge tirs.,
tors. og sön.,
kl. 20.30



ALLSIDIG: Ingrid har gjort mye forskjellig – blant annet var hun Frøya i «Maskorama» i 2022.

NY RETNING: Ingrid valgte å takke ja til sluttpakke etter 21 år i NRK.



GOD KOK:
Denne høsten er Kathrine Sørland å se i den populære TV 2-serien «Kok-skolen».

TV-AKTUELL

TV 2 søndag
kl. 19.55

SAMMEN-SVEISET: Kathrine og Andreas har aldri hatt det bedre i ekteskapet, som nå er robust. – Med alderen kommer visdom og erfaring, sier tur-telduene.



A man with grey hair and a beard, wearing a light blue button-down shirt, is smiling and looking towards the camera. He is in a kitchen setting, with a woman in a green shirt partially visible on the left. The background shows dark kitchen cabinets and a window.

Imponerer
i «Kokke-
skolen»

Kathrine Sørlands ektemann
er ikke lenger kokken i huset

Nå er det Andreas som tar oppvasken

Både forholdet og grytene er blitt varmere hos ekteparet Sørland-Holck etter Kathrines deltagelse i «Kokkeskolen». Nå diskers kona opp med de lekreste retter – til ektemannens store fornøyelse!

”Jeg har alltid manglet selvtillit på kjøkkenet

GODT TIPS: Kathrine er klok av skade, og har begynt å bruke regnjakke når hun håndterer tomat-saus på kjøkkenet. – Det er så kjedelig å ødelegge et antrekk med tomatflekker, sier hun.



Pasta pomodoro

Godt og enkelt: Pasta pomodoro er blant familiens favorittretter. 4 porsjoner

Du trenger:

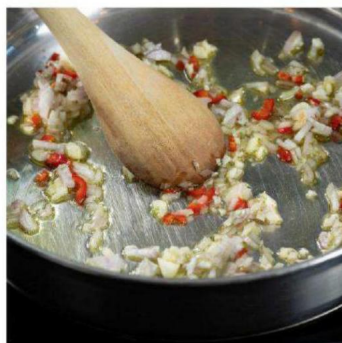
400 g god spaghetti
2 sjalottløk, finhakket
En pakke smaksrike små tomater, gjerne plumme
2 bokser hermetiske plummetomater
2 hvitløkfedd, finhakket
1/2 finhakket chili
Olivenolje
1 ss tomatpuré
1 ss brunt sukker
Fersk basilikum
Kyllingkraft
Parmesan
Salt og pepper

Slik gjør du:

Kok spaghetti etter pakkens anvisning, i rikelig med vann tilsatt 3 ss salt. Varm opp en stekepanne til middels varme. Ha i olivenolje og finhakket sjalottløk – stek den blank. Tilsett finhakket hvitløk, grovhakket basilikum og en finhakket halv chili, og stek videre i cirka 2 minutter. Tilsett plummetomatene som er delt i to, smak til med salt og pepper, og stek til tomatene har brutt sammen. Dette tar omtrent 15 minutter. Tilsett boksen med hermetiske tomater, ha i 1 ss tomatpuré/ketchup og kyllingkraft (2-3 dl) og kok opp. Bruk stavmikser og kjør blandingen glatt. La den koke/reducere på medium varme i cirka 20 minutter. Tilsett 1 ss brunt sukker for å avrunde smaken, og smak deg til med salt og pepper, og eventuelt andre krydder etter smak. Rett før spaghetti er ferdig, tar du vare på litt pastavann. Kok gjerne et minutt mindre enn det som står på pakken. Når spaghetti er ferdig, lar du vannet renne av og legger pastaen rett over i tomatsoasen. La dette bli en homogen blanding. Rør godt. Bruk gjerne litt av pastavannet hvis sausen blir litt tykk. Serveres med rikelig parmesan, nykvernet svart pepper og ekstra fersk basilikum.



Velg med omhu: Bruk smaksrike tomater i retten – ikke oppbevar de i kjøleskapet.



Enkelt: La chili og løk surre i olje i pannen.



Før servering: Blant spaghetti med den nydelige tomatsoasen.



SMAKSBOMBE: Andreas får stadig trimmet smaksløkene etter konas opphold i «Kokkeskolen». – Jeg har fått skikkelig kjærlighet til gode råvarer, sier Kathrine.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: SVEIN BRIMI, NTB, TV 2

Nydelige italienske ballader og rytmiske jazz-toner står på full guffe når vi entrér leiligheten til ekteparet Kathrine Sørland (45) og Andreas Holck (53) på Nesøya utenfor Oslo. Inne på kjøkkenet dufter det av herlig hvitløk, frisk basilikum og parmesan. Selv om Andreas får lov til å hjelpe til med kuttingen og preppingen, er det ingen tvil om at dette er Katrines rett der hun står i full sving over grytene – og tar kommandoen.

– Pasta pomodoro er en helt fantastisk rett, som alle liker. Den kan lages til alle anledninger og er en absolutt favoritt her hjemme, slår hun fast.

Manglet selvtilitt

Etter den intensive TV-innspillingen i «Kokkeskolen», der hun har imponert programleder Eyvind Hellstrøm og Truls Svendsen med

sine kulinariske ferdigheter, har Kathrine med god grunn fått økt selvtilitt på kjøkkenet.

– Hun er absolutt blitt flinkere på matlagingen, hun er helt fantastisk, roser ektemannen.

Før konas deltagelse i programmet, var det Andreas som pleide å stå for maten. Kathrine hadde ansvaret for bordekkning og pynt.

– En stor grunn til at jeg takket ja til «Kokkeskolen», var at jeg ville bli flinkere enn Andreas til å lage mat. Jeg har alltid manglet selvtilitt på kjøkkenet, og har beundret ham når han har mekket sammen saus og kjøtt. Selv har jeg «gjemt» meg litt bak et pent dekket bord, men innerst inne har det vært litt sårt. Nå har jeg heldigvis fått en helt annen trygghet på kjøkkenet, så nå er det Andreas som tar oppvasken, ler TV-profilen, mens hun river en sjenerøs dose parmesan.

– Jeg blir «bossa» litt rundt, rett og slett, skyter Andreas lattermildt inn.

Ville etter vilt

Ektemannen og parets sønn Leon (16) har også fått gleden av mors nye ferdigheter. Rett som det er, står både pepperbiff og haselbackpoteter på menyen. Det samme gjør vilt, noe som faller i spesielt god smak hos Andreas, som liker å gå på jakt.

– Favorittene er vilt og sjømat. Og den pepperbiffen til Kathrine var helt fantastisk! Da hadde vi kjøpt en ordentlig indrefilet, og gjort jobben skikkelig. Den ble flambert med en 54 år gammel konjakk, som var den eneste vi hadde i skapet, humrer Andreas.

Prioriterer familielivet

For paret handler mat om så mye mer enn å bli mett. Det er et sosialt samlingspunkt med venner og



”God mat er veldig viktig for vår hygge



familie, men er også et romantisk kjærlighetsspråk når det bare er de to.

– Mat er sosialt, mat kan være intimt og mat åpner opp for samtaler om løst og fast, sier Andreas.

Duoen innrømmer at de gjerne skulle hatt mer tid til å invitere gjester på jevnlig besøk, men har innsett at den travle kalenderen sjelden har en åpning i disse dager. Og når de først har tid, prioriterer de sin lille familie på tre.

– Jeg elsker å være sosial, men aller best liker jeg å være sammen med familien. Har man en ledig

helg, er det viktigste å kjenne på at man har det fint med sine nærmeste. Det klarer vi. Og god mat er veldig viktig for vår hygge, slår Kathrine fast.

Sammen i «Forræder»

I forkant av deltagelsen i «Kokkeskolen» ga Andreas ett godt råd til sin da nervøse og spente kone: «Bare ikke ryk ut først».

– Sånn som jeg gjorde, ler 53-åringen, med klar referanse til sin egen deltagelse i høstens «Forræder».

Andreas ble den første deltageren til å bli forvist av flertallet i

den populære realityserien, etter at paret ble sett på som en trussel i spillet. Men selv om det ble et kort opphold for eiendomsmegleren, synes han det var spennende å få lov til å være med på sin første TV-innspilling.

– Vi trodde vi skulle være med i en parsesong, men det var det jo ikke. At vi var to om dette, endret nok dynamikken og strategien i spillet, forklarer Andreas.

Trives i feelgood-programmer

For Kathrine var det psykisk slit-somt å delta i en realityserie der man konstant mistenkeliggjør

hverandre. I ettertid har hun innsett at TV-programmer hvor man lærer nye ferdigheter – slik hun gjorde i «Kokkeskolen» og «Skal vi danse» – passer henne mye bedre.

– Man stifter gode bekjentskaper i «Forræder», men før du vet ordet av det, så har noen slengt ut en bemerkning. Da blir det en dominoeffekt, og plutselig er du mistenkt uten å vite hvorfor. Det å ikke vite, synes jeg var ekkelt. Men det var helt ok å gå ut, det gjorde meg ingenting. Jeg tror ikke programmet var noe for meg, erkjenner hun.

**KJÆRLIG-
HETSSPRÅK:** Om
ekteparet skal være
romantiske, står gjer-
ne et godt måltid og
en god flaske vin på
menyen.

DEN GANG DA:
Ekteparet giftet
seg 1. juli 2006 i
Stavanger Domkirke.
Til neste år lover de
hverandre evig tro-
skap igjen.

Normalt snakker man om ungene sine, og hva man har gjort den dagen. Men det gir en styrke å ikke feie gårdsdagens krangel under teppet, men prøve å ordne opp i konflikten. Jo mer man normaliserer vanskelige temaer, jo enklere blir det. Nå går vi i terapi, med mikrofonen som terapeut. Det har vært til stor hjelp, deler Kathrine.

Såre bryllupsdager

Det var nemlig mye som måtte ordnes opp i da paret fant tilbake til hverandre i 2021 – tre år etter separasjonen. Selv om de etablerte forhold på hver sin kant etter det vonde bruddet, klarte de aldri å gi helt slipp på hverandre.

– Det var en vond tid, men vi var aldri ferdige med hverandre – det sto aldri på kjærligheten. Det var bare at vi hadde vært dumme mot hverandre litt for lenge. Men så går det litt tid, og så klarer du ikke å være sint lenger, utdyp-er hun.

For Andreas var parets bryllupsdag ekstra sår i de årene de var separert. Hver 1. juli tenkte han på eksen, og «feiret» bryllupsdagen i smug. Som da Kathrine var på ferie med broren sin på det som skulle vært parets jubileum, og Andreas sendte en flaske champagne til hotellrommet hennes.

– Det ble kjøpt å erkjenne nederlaget, forteller han om separasjonsårene.

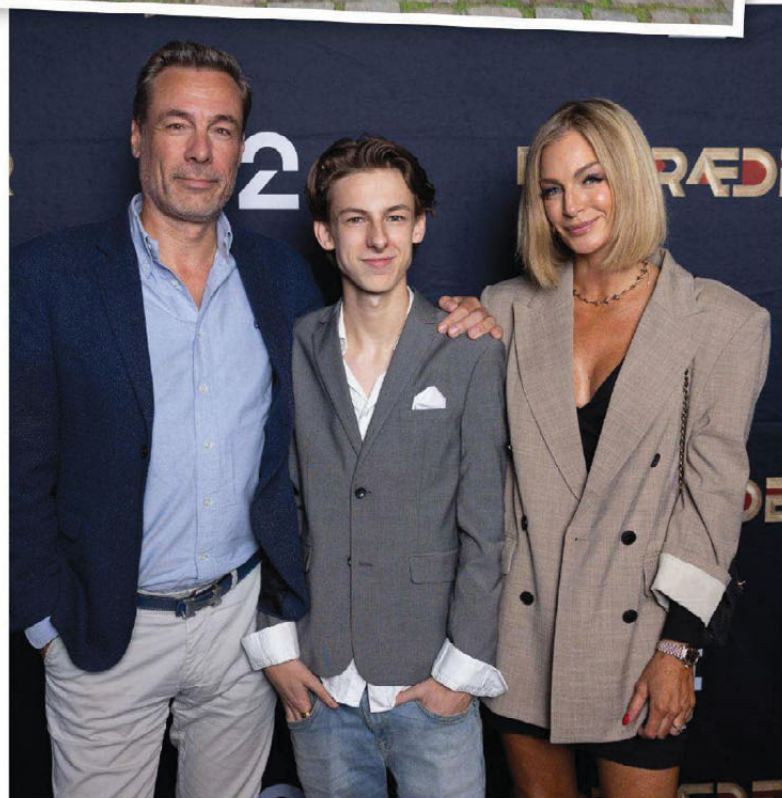
Gifter seg på nytt

At kjærligheten seiret til slutt, skal feires med nytt bryllup neste sommer – 20 år etter bryllupsdagen.

– Eller ... det blir ekteskapsfornyelse, for vi ble jo aldri skilt. Det blir en seremoni – en romantisk feiring, opplyser Andreas.

– Det er viktig for meg å symbolisere at vi er sammen igjen. Vi er fortsatt usikre på om vi skal kjøre en stor fest, eller om det bare blir oss to. Men hvit kjole blir det i hvert fall, smiler Kathrine, og poengterer at de fortsatt regner seg selv som gift på 20. året.

– De årene vi var borte fra hverandre teller ikke!



Felles podkast

Utenom TV-innspillinger, har ekteparet nok å henge fingrene i. Andreas har hatt en travel høst som eiendomsmegler, mens Kathrine stadig er på farten som foredragsholder, på forretningsventer og som influenser.

Gjennom deres felles prosjekt, podkasten «Ekteskapet 2.0», får lytterne et innblikk i parets opp- og nedturer gjennom livet. De er begge enige om at samtalen for åpen mikrofon har styrket forholdet.

– Det blir det jo, jo mer man over seg på å snakke sammen.

LYKKELIG TRIO: Kathrine og Andreas deltok i årets «Forræder» sammen, og hadde med seg sønnen Leon på førpremieren.

**”Jeg fortsetter å jobbe så lenge
jeg synes det er spennende**



**GIR
SEG IKKE:**
Bjørn Sundquist
har ingen planer om
å pensjonere seg. Her
er han på en utendørs
visning av «Blücher» på
nettopp Oscarsborg
festning i august.



MED KONA: Bil-ledkunstneren Anne-Karin Strand Olsen har stått ved Bjørns side siden de giftet seg i 1971. Sammen har de sønnen Jørgen.



STOPPET TYSKERNE: I «Blücher» spiller Bjørn mot blant andre Axel Bøyum, Øystein Røger og Eldar Skar.

77 år gamle Bjørn Sundquist er kinoaktuell med «Blücher»

Vil ikke bli pensjonist

10 år etter at han nådde pensjonsalderen, er Bjørn Sundquist fortsatt i full jobb. Skuespilleren har ingen planer om å trappe ned.

TEKST: **ANETTE GRAARUD ARNESEN**
FOTO: **MORTEN BENDIKSEN, NTB, LILLIAN JULSVIK/YMER MEDIA**

Bjørn Sundquist (77) er kinoaktuell over hele landet i den nye krigsfilmen «Blücher». Her spiller han rollen som oberst Birger Eriksen, mannen som 9. april 1940 ga ordren om å åpne ild mot det tyske krigsskipet som nærmet seg Oscarsborg festning.

– Det er mye jeg ikke visste om Eriksen og hans dilemma, og ikke minst behandlingen han fikk etterpå. Det gleder jeg meg til å være med på å belyse, forklarte skuespilleren til VG i fjor.

Travel veteran
Skuespilleren fra Hammerfest

har vært bosatt på Nesodden i over fire tiår, men under innspillingen av «Blücher» valgte han rett og slett å flytte inn på Oscarsborg festning.

– Det innebærer at jeg er først på og sist av filmsettet hver dag. Derfor bor jeg her. Det å spille inn på det faktiske stedet er spesielt. Når vi for eksempel spiller inn scenene ved torpedobatteriet, eller inne i Borggården, da er det på nøyaktig samme sted som historien fant sted. Det er en helt spesiell følelse, og vi gjør det med respekt. For her har det skjedd ting man ikke kan forestille seg, fortalte han til Akershus Amtstidende i fjor.

«Blücher» er imidlertid ikke det

eneste 77-åringen er aktuell med i 2025. I sommer var han nok en gang med i «Peer Gynt» på Gålå. I september spilte han flere forestillinger med «Triggersystemet» med Transiteatret i Bergen. Han leser også dikt sammen med bandet Best i motlys.

I desember blir han å se i «Hjem til jul» på Netflix, og han er i gang med å spille inn «Markens grøde», som får premiere neste høst. I år har han også spilt inn Netflix-serien «Jo Nesbøs Harry Hole», som får premiere i 2026.

Folk vil ha meg

Det er med andre ord ingen mangel på etterspørsel for skuespilleren, som kunne pensjonert seg for 10 år siden. 77-åringen har imidlertid ingen planer om å trappe ned.

– Jeg fortsetter å jobbe så lenge jeg synes det er spennende.



GA ORDREN: Det var mye Bjørn Sundquist ikke visste om oberst Birger Eriksens dilemma 9. april 1940 og hvordan han ble behandlet etterpå.

Og folk vil jo ha meg, forteller han til Aftenposten. På spørsmål fra avisen om hvorfor han tror at folk vil ha ham, svarer skuespilleren:

– Det vet jeg ikke. Kanskje fordi jeg ikke driter meg helt ut. Eller fordi jeg prøver – og absolutt ikke alltid får til – å ha med meg selv i det jeg gjør. For det må komme fra en slags kjerne, jeg må kjenne at det er sant for meg. Jeg har ofte tenkt på, og tror jeg har sagt det også, at mennesker skaper seg hele tiden, jeg også, men skuespillere har ikke lov å skape seg. Det må være sant, de må tro på det. Man skal snakke replikkene, også i Shakespeares, ikke deklamere dem.

Line Schøyen Andersen fra «A-laget»

Det er viktig å ha troen på seg selv

For Line Schøyen Andersen er scenen et fristed. Hun lager musikk, sprer smil og minner oss om at vi blir best når vi tør å være oss selv.

TEKST: MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN FOTO: MORTEN BENDIKSEN, NRK, NTB

På NRKs høstlansering er stemningen høy, men det er én som lyser litt ekstra opp. Line Schøyen Andersen (40) har blitt et kjent ansikt for hele Norge gjennom «A-laget», og når hun forteller om reisen sin, gjør hun det med en smittende entusiasme og en ro som vitner om at hun har funnet trygghet i seg selv.

– Jeg tenker man skal få være den man er. Selv om

man er annerledes, så er man unik på sin måte. Det er viktig å ha troen på seg selv, sier hun og smiler bredt.

For Line handler mye om akkurat det: Å være seg selv, på godt og vondt. Og det er nettopp den styrken hun ønsker å formidle til andre.

Fant trygghet

Da hun først ble med i «A-laget», var det mange som lurte

på hvordan det ville være for henne å gå inn i en så synlig rolle. Line roper at hun trodde nervene skulle ta overhånd.

– Jeg lærte at jeg ikke ble så nervøs som jeg trodde jeg skulle bli, og at jeg kunne kontrollere nervene mye bedre enn jeg hadde sett for meg. Jeg fant også ut at jeg er tålmodig og at jeg klarer å sitte stille mye lengre enn jeg trodde, forteller hun.

I tillegg til erfaringene fra TV, har hun også tatt med seg noe helt annet – nemlig gleden ved å møte mennesker og få være nysgjerrig.

– Jeg elsker research, jeg kan google meg gjennom kvelden, deler hun og ler.

Kjærligheten til musikk

Bak smilet ligger også en barndomsdrøm som aldri helt har sluppet taket, noe som



FULL FRES: Her er Line i sitt ess sammen med komiker og programleder Atle Antonsen som er en av årets profiler.

TV-AKTUELL

NRK1 lørdag
kl. 19.45

OPPLAGT:

«A-laget»-profil Line Schøyen Andersen sprer om seg med energi og smil når hun forteller om sin personlige reise.



THE
LETTER

**OPPVOKST MED
KULTUR:** Line har vokst
opp i en kulturell familie,
og i september var hun og
mamma Hege Schøyen for å
se lillebror Jakob Schøyen
Andersen i «The Book of
Mormon».



STJERNEMØTE: Line fikk hilse på statsminister Jonas Gahr Støre under Dissimilisfestivalen tidligere i år.

▼
STORE SMIL: Det var god stemning da Sophie Elise poserte sammen med den populære gjengen.



”Jeg sa til mamma og pappa da jeg var liten at jeg skulle bli kjendis

betyr veldig mye for henne – musikken. Line synger i band gjennom Dissimilis, har vært på låtskrivekurs og har gitt ut sin egen låt på Spotify. Den heter «Bare være meg selv» – et tittelvalg som sier mye om henne som person.

– Musikk betyr alt for meg. Jeg drømmer om å drive mer med musikk og kanskje en dag vinne en MTV Award. Det hadde vært helt vilt, sier hun med stjerner i øynene.

40-åringen vokste opp med store idolplakater på veggene: Backstreet Boys, Michael Jackson og Aqua.

– Jeg ville egentlig farge håret rødt som Lene Nystrom, men mamma sa nei, ler hun.

Kulturell barndom

Når Line snakker om foreldrene sine, er det med takknemlighet.

Hun er datteren til komiker og skuespiller Hege Schøyen og jazzmusiker Arild Andersen. Og når vi spør legger hun ikke skjul på hvem som betyr mest for henne i livet.

– Oi, viktigste støttespiller ... Det må vel være mamma og pappa, slår hun fast med et smil.

At hun selv har blitt et kjent ansikt, tror hun ikke påvirker dem så mye.

– Mamma er jo litt kjent fra før ... Vi syntes det var litt rart i starten, men nå er de veldig vant til det, og de vet jo at jeg er ganske rolig på det, at det ikke går meg til hodet, forteller Line.

«Jeg skal bli kjendis»

Drømmen om å stå på en scene kom tidlig.

– Jeg sa til mamma og pappa da jeg var liten at jeg skulle bli

kjendis, røper hun.

Og på mange måter har hun klart det. Ikke bare gjennom «A-laget», men også via videobloggen «Lines hjørne», som hun har drevet i 13 år. Den har gitt henne trening foran kamera og hjulpet henne å finne en tydelig stemme.

– Jeg har alltid likt å prate foran kamera, og jeg tror den erfaringen har hjulpet meg masse nå, sier hun.

Å være et forbilde

For mange har Line blitt et forbilde. Hun synes det er både rørende og litt uvirkelig.

– Jeg prøver jo å være et godt forbilde, men jeg kan sikkert finne på rare ting av og til også. Likevel er det utrolig koselig at folk ser opp til meg. Det setter jeg stor pris på.

Line møter stadig folk på gaten som vil ta bilder, og synes det er mest gøy.

– Heldigvis er det ikke helt Hollywood-tilstander, understreker hun.

Klar for ny sesong

Nå gleder hun seg til at publikum skal få se mer av «A-laget» utover høsten.

– Her blir det en stor godtepose, vil jeg si. Litt av alt, og masse spennende kjendiser. Folk kan poppe popkorn og kose seg skikkelig, lover hun.

Line selv skal fortsette å leve etter mottoet hun alltid har båret med seg: Ta én dag av gangen, og husk at det er lov å drømme stort.

– Jeg er veldig glad i å leve livet. Så jeg får vel bare si: YOLO, smiler reporteren i «A-laget».

FØLGER DRØMMEN: Etter noen krevende år, har Tuva og Ronny bestemt seg for å gi drømmen om Hellas liv.

”En dag spurte vi oss selv:
«Skal vi få litt farge tilbake
i livet vårt?»



SHOWKLAR: Ronny har sett «Book of Mormon» flere ganger. En gang lo han så han ristet, en annen gang sovnet han bak en stolpe.



SOLID PAR: Tuva og Ronny har vært sammen i 12 år og har to døtre sammen.

Kreftsykdommen fikk Ronny Brede Aase og Tuva Fellman til å gå for drømmen

Vi skjønte at vi ikke kunne vente lenger

De siste årene har vært preget av både sykdom og usikkerhet, men for Ronny og Tuva ble det også starten på et nytt kapittel. – Å se livet på sitt skjøreste og være på sitt reddeste, gjør noe med deg, sier Ronny.

– Det er hundre prosent det vi har vært gjennom de siste årene som gjør at vi tar denne sjansen nå. Når du har sett livet på sitt skjøreste og kjent frykten på sitt sterkeste, føles alt annet mindre skummelt, sier TV-profil Ronny Brede Aase (38) og smiler varmt når vi møter ham på premieren av «Book of Mormon» på Folketeateret.

Da kona Tuva Fellman (38) ble kreftsyk, ble tilværelsen snudd opp ned. Sammen, og mens de ventet sitt andre barn, måtte de stå i det aller vanskeligste. Men etter frykten og uvissheten vokste det frem en ny erkennelse: At

livet er skjørt, og at drømmer ikke kan utsettes til «en annen dag».

– Vi har snakket om Hellas i 12 år. Men det var først etter sykdommen vi skjønte at vi ikke kunne vente lenger. Vi måtte gjøre det vi kunne for å realisere drømmen nå, forteller Ronny.

Oppdaget Hellas

Det begynte som en leken tanke om en koselig, gresk taverna.

– Tuva har vokst opp med å reise på ferie til Hellas. Jeg oppdaget Hellas omtrent samtidig som jeg oppdaget henne, sier Ronny med et smil.

For ham ble kjærligheten til

landet flettet sammen med kjærligheten til henne. Sammen har de tilbrakt utallige kvelder i Hellas, med gresk mat på bordet og havet i nærheten.

– Vi har sittet på mange tavernaer gjennom hele vårt 12 år lange forhold og drømt om hvordan det ville være å drive vårt eget sted her. Det har liksom vært vår drøm.

Drømmen ble lenge nettopp det – en drøm. Inntil de bestemte seg for faktisk å satse.

– En dag spurte vi oss selv: «Skal vi få litt farge tilbake i livet vårt? Skal vi bare «gunne på» og følge den drømmen vi har snakket om i 12 år?» Når du har vært gjennom det vi har, har du ikke tid til å vente. Vi bestemte oss for å gjøre det, forteller han engasjert.

Visninger og byråkrati

For Ronny og Tuva handler det ikke bare om hotellet. Like viktig

er landet og menneskene de har blitt så glade i.

– Hellas er verdens beste ferieland. Menneskene er varme, stemningen er avslappet – alt føles rett og slett helt nydelig der, forteller Ronny drømmende.

Ronny og Tuva har allerede funnet noen eiendommer som virker lovende og interessante, men veien fra drøm til virkelighet er alt annet enn enkel og strømlinjeformet.

– Vi har vært på nesten 30 visninger, men det viser seg at å gå fra å synes noe er interessant til å kjøpe det, er sykt vanskelig å gjennomføre. Byråkratiet i Hellas er kaotisk, så vi vet ikke om det går. Men vi skal i hvert fall prøve! avslutter Ronny optimistisk.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN

FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, SVEIN BRIMI, NRK



**TIL FAMILIE-
ALBUMET:** Kong
Frederik fant frem
mobilen og skaffet
noen blinkskudd av
sin kjære kone.

FERIEFAVORITT: Skagen er berømt for sitt spesielle lys, og en rolig spasertur til Grenen, den ytterste sandbanken hvor Kattegat og Skagerak møtes, anbefales. Danmarks Turistbyrå reklamerer med at hvis du vil oppleve strendene, frisk sjøluft og den flotte naturen i fred og ro uten de store folkemengdene, er høsten en perfekt tid for et besøk.



Koste seg
i bølgene

Kongeparet tok farvel med sommeren

**Skapte minner
i vakre Skagen**

Kong Frederik valgte å bli stående på land, men hans sporty dronning Mary kastet skoene og hoppet ut i bølgene da de to besøkte Skagen forleden.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, KONGEHUSET.DK**

Kong Frederik (57) og dronning Mary (54) ble tiljublet på alle stedene de besøkte under det fire dager lange sensommer-toktet med kongeskipet Dannebrog rundt om i landet. Overalt hadde både små og

store møtt opp for å få et glimt av kongen og dronningen, og de skuffet ikke. De var i toppform og tok seg god tid til å hilse på sine landsmenn mellom de offisielle oppgavene.

Farvel til sommeren

Under besøket i Råbjerg Mile, der Danmarks natur var ram-

men for kongeparets program, rakk også Mary en liten tur ut i sjøen for å kjenne på vannet. Det var tydelig at hun ville ta et farvel med sommeren under besøket. Ektemannen som for anledningen var kledd i bobblevest, nøyde seg imidlertid med å ta bilder av badenymfen der hun koste seg ute mellom bølgene.

Rørt kongepar

Det er liten tvil om at turen har gitt de to minner å ta med seg inn i høsten.

– Vi er dypt rørt over den flotte og varme mottagelsen vi har fått i alle fire kommuner, helt fra Frederikshavn og Thisted til Læsø og Samsø, skrev kongen og dronningen på kongehusets hjemmesider.

– Tusen takk til alle som har vinket til oss, med eller uten flagg i hånden. Vårt land har mye å by på, og de siste dagene har handlet om noe som samler oss. Vi kunne ikke ønsket oss en flottare og bedre avslutning på sommeren, skrev Frederik og Mary.

” *Vi kunne ikke ønsket oss en flottare og bedre avslutning på sommeren*

Kong Frederik og dronning Mary

**KJÆRLIG
BLIKK:** Mary og
Frederik storkoste
seg sammen på
turen.





KASTET SKOENE:
Dronning Mary lot seg ikke be to ganger. Hun ville teste vannet.

SPRUDLET: Frederik greide ikke å følge Mary på vei opp sanddynene, men på veien nedover igjen ga han full gass.

DANSEKLAR: Bernt danser med veteran Marianne Sandaker i «Skal vi danse» på TV 2 i høst. Hun vant i 2011 da hun danset med Atle Pettersen og ble nummer to sammen med Aslak Maurstad i 2023.

MOTIVASJON: Bernt ønsker å få tilbake følelsen av kamp-rushet fra fotballen.

Danseklare Bernt Hulsker har planen klar

Jeg vil ha kampfølelsen tilbake

I høst tar Bernt Hulsker på seg danseskoene og entrer parketten i «Skal vi danse» på TV 2. Målet? Å finne igjen nervene og rushet fra fotballdagene.

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

– Jeg har akkurat levert datteren min på første dag i tredje klasse. Hun hadde knapt tid til meg; hun løp rett til læreren. Men det var stas å se reaksjonen, hvor glad hun ble for å møte læreren sin igjen. Det er et godt tegn, sier den tidligere fotballspilleren, Bernt Hulsker (47), og smiler bredt.

Datteren er det aller viktigste i livet hans, og han snakker varmt om den nære relasjonen de to har.

– Hun betyr jo selvfølgelig alt

for meg. Sånn er det bare, sier han.

Han er åpen om at farsrollen har gitt ham nye perspektiver.

– Det er klart, for man får noen andre å tenke på. Det gjør noe med deg. Og det er fint, sier han nøkternt.

Reality på menyen

Parallelt med familielivet har Bernt de siste årene vært synlig både på skjermen og bak mikrofonen. Han har podkasten «Flymodus», er programleder for Viaplay-serien «Norges smarteste realitydeltager», og nå venter en helt ny utfordring som deltager i «Skal vi danse».

– Jeg ville si ja for å få en skikkelig utfordring. Det er jo god trening, og samtidig en ganske brutal øvelse – både for kroppen og hodet.

Er på et godt sted i livet

For Hulsker er dette mer enn underholdning – det er også en mulighet til å hente frem gamle følelser fra tiden som fotballspiller.

– Jeg har savnet rushet man kjenner rett før man går inn på banen for å spille kamp. Jeg håper dette gir litt av den samme følelsen, sier han og smiler.

Bernt har vært gjennom både oppturer og nedturer de siste årene. Nå er han på et godt sted i livet og motivert for å lære seg ny kunster på parketten av den erfarne proffdanseren og «Skal vi danse»-profilen, Marianne Sandaker (37).

– Ja, jeg har det veldig fint om dagen, bekrefter 47-åringen avslutningsvis.

TØFFING: Bernt har imponert i programmer som «Kompani Lauritzen» i 2021 og i «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis».



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lør. kl. 19.55

” *Hun betyr jo selvfølgelig alt for meg. Sånn er det bare*

NØLTE IKKE: Bernt Hulsker takket ja til «Skal vi danse» blant annet for å få en skikkelig utfordring.

Like: Det var fem års forskjell mellom søstrene Stevie Allman og Sarah Mitchell.



Sarabs grusomme plan for å betale gjeld

Gjemte sin døde søster i fryseren

Til tross for fem års aldersforskjell, var søstrene Stevie og Sarah like som tvillinger. Da Sarah fikk økonomiske problemer, fikk hun den bisarre ideen å myrde søsteren sin og utgi seg for å være henne.



Den 1. juli 1997 banket det på døren til Monica Roy Boyette i Oakland i California. Utenfor sto en kvinne som hun gjenkjente som en av to søstre som bodde lenger ned i gaten.

Fordi søstrene var like som tvillinger, kunne hun ikke se om det var Stevie eller Sarah. Men uansett hvem av søsknene denne kvinnen var, var hun forbrent og svært opprørt. Hun sa at huset sto i brann etter at noen hadde kastet brennende gjenstander gjennom vinduet.

Monica ringte straks brannvesenet. Da brannmannskapene ankom, identifiserte kvinnen seg som 52 år gamle Stevie Allman, husets eier. Hun fortalte videre at narkolanger hadde omringet huset og kastet molotovcocktails som hevn for at hun hadde satt i gang et korstog mot narkotika og kriminalitet i området.

Hun sa at hun bodde i huset sammen med sin 47 år gamle søster, Sarah Mitchell, men at søsteren nylig hadde flyttet sammen med kjæresten sin til Nevada fordi hun var redd for narkolangerne.

Utløste bekymring og sinne

De to søstrene hadde vokst opp med syv andre søsken i det samme huset som hadde brent ned. Moren hadde hatt et enormt ansvar som eneforsørger etter at faren deres hadde forlatt familien. Stevie hjalp moren med å ta seg av de yngre søsknene, deriblant Sara.

Hun ble senere gift og fikk tre

barn, men ble separert i 30-årene. Da flyttet hun tilbake til barndomshjemmet sammen med barna.

Etter at moren døde i 1994 og Stevie kjøpte ut de andre søsknene, hadde Sarah fortsatt å bo i huset sammen med søsteren, mens de voksne barna hadde flyttet hjemmefra.

glass utenfor huset – ikke inne i det.

Et stort gjennombrudd kom da Stevie og Sarahs søster, Leotta Bellville, meldte henne savnet. Søsteren, Stevie Allman, var savnet. Da politiet fortalte henne at Stevie var innlagt på sykehus etter husbrannen, svarte Leotta

Da politiet finleste brannrapporten, lyste varsellampene

Kvinnen som oppsøkte naboen etter brannen, og som hevdet å være Stevie Allman, måtte behandles på sykehus for sine brannskader. Langerens angrep på henne utløste bekymring og sinne, ikke bare i Oakland, men over hele USA. Hun mottok til og med telefoner og brev fra Det hvite hus, og folk sendte donasjoner.

Varsellampen lyste

Dette økte også presset på politiet for å få oppklart saken. Kjente narkotikalangere i området ble avhørt, men ingen av dem visste noe om brannen. Men da politiet finleste brannrapporten, lyste varsellampene. Der sto det at det ble funnet knust

at det ikke var Stevie, men søsteren Sarah som var innlagt. I politiavhør sa hun også at Sarah Mitchell aldri ville ha filmet narkotikalangere, men at hun var mer typen til å se bort.

Planla flytting

Leotta Bellville konfronterte Sarah på sykehuset og spurte hvorfor hun utga seg for å være Stevie. Sarahs forklaring var at hun ikke hadde forsikring, men det hadde Stevie, og at forsikrings-selskapet derfor ville betale.

Men da gjensto spørsmålet: Hvor var den «ekte» Stevie? Hun var i Lake Tahoe, sa Sarah, for så å endre mening til Reno.

Bellville visste at det hadde vært



Tenkte på huset: Barndomshjemmet hvor Stevie Allmann bodde – og ble funnet død.



Makabert: Liket av Stevie ble funnet partert i en fryser.



Økonomisk motiv: Sarah tok ut penger fra søsterens konto.

Slapp dødsdom: Familien ba om at Sarah fikk slippe dødsdom. Hun er i dag 74 år gammel og kan søke om prøveløslatelse.

Da kriminaletterforsker Michele Silvia åpnet fryseren på kjøkkenet, gjorde hun et makabert funn



anspent mellom søstrene, og at Sarah var lat og forventet å bli passet på. Mens Stevie var den snille og ordentlige, oppførte lillesøsteren Sarah seg ufor-siktig og hensynsløst. Stevie hadde også planlagt å flytte fra Oakland, noe som ville skape problemer for Sarah.

Avslørt av fingeravtrykk

Politiet tok Sarah Mitchell inn til avhør. Da hun ble bedt om å identifisere seg, viste det seg at hun hadde ID-dokumenter for både seg selv og søsteren Stevie. Fingeravtrykkene identifiserte henne, og hun ble umiddelbart arrestert for dokument-forfalskning da hun hadde utgitt seg for å være søsteren sin.

Deretter begynte etterfor-

skerne jakten på den ekte Stevie Allman. De oppdaget at bankkontoene hennes var tomme, og overvåkningsopptak viste at Sarah hadde tømt dem.

Makabert funn

Politiet dro tilbake til det brannskadede barndomshjemmet for å lete etter spor. Og da kriminaletterforsker Michele Silvia åpnet fryseren på kjøkkenet, gjorde hun et makabert funn. Der lå liket av Stevie Allman, skåret i fire biter og deretter fordelt i to bager. Rettsmedisineren fastslo at Stevie Allman døde av stump vold mot hodet, minst et 20-talls slag.

Da etterforskerne sprayet et ultrafiolett lys som viser blodflekker på gulv og vegger på et

avsoverommene, lysted det som et juletre. Og på badet var det tydelige merker etter saging på i badekaret.

Parterte kroppen

Den 23. juli 1997 ble Sarah Mitchell tiltalt for drapet på søsteren sin. I november 2000 begynte rettssaken, der aktor Terry Wiley hevdet at Sarah Mitchell drepte søsteren for å få tak i pengene hennes.

Sarah skal ha sneket seg inn på søsterens rom mens hun sov, slått henne flere ganger i hodet, sannsynligvis med et brekkjern, og deretter dratt den døde kroppen til badet, der liket ble partert.

Forsvaret hevdet at det ikke fantes tilstrekkelige bevis, for

eksempel ingen vitner som kunne bevise at det hadde skjedd slik aktoratet hevdet. Påtalemyndigheten fokuserte på de tekniske bevisene og motivet; penger.

Påtalemyndigheten fikk juryen over på sin side, og den 21. november 2000 ble Sarah Mitchell funnet skyldig i å ha drept sin søster. Familien hennes ba om at hun skulle slippe dødsstraff fordi de allerede hadde mistet én søster. Sarah Mitchell ble derfor dømt til livsvarig fengsel.

– Stevie representerte alt det gode i mennesker, mens søsteren Sarah representerte det verste i mennesker, uttalte aktor.

Sarah Mitchell er nå 74 år og kan søke om prøveløslatelse.

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 konge-
lige. Du får også Norges beste TV-guide
med tittetips og hele ukens program-
oversikt. 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!**

W
wik & walsøe

Gjett året!

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

GLEDESSPREDER:
Grethe Kausland ble født i 1947 og var barnestjerne før hun i voksen alder ble skuespiller, sang- og revyartist og Dizzie Tunes' førstedame. Den talentfulle kvinnen fra Horten, her avbildet på sin terrasse i Oslo, gikk bort i – ja, hvilket år er vi ute etter?



Riktig svar «Gjett året»: Grethe Kausland døde i 2007, 60 år gammel.

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. Ledning på bordet er borte, B. Fjæren har ny farge, C. Tørkle i lommen til kronprins Haakon er borte, D. Bilde på veggen er borte, E. Kronprins Haakon har ny farge på skjorten.

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 14. okt.

Vinn
Flax-lodd



A: Berlin
B: Budapest
C: Brussel

 **FLAX**
norsk-tipping.no

Vinnere

Riktig svar i uke 37 var
Nordkapp og vinneren er:

Ragni Byrbotten
Dampsaga alle 46
2053 Jessheim

Ukens vitser :-)

En mann ble stoppet på motorveien av politiet.

– Jeg er redd det ene baklyset ditt er knust, sa politimannen.

Mannen så spørrende på ham og gikk ut for å sjekke. Der bråstoppet han og så ut til å ha fått fullstendig sjokk.

– Slapp av. Det lar seg lett fikse, sa politimannen og smilte beroligende.

– Jeg er da ikke bekymret for baklyset! ropte mannen. – Hvor i all verden er campingvogna med kona og ungene?

Kona gikk bort til mannen sin og tok av ham brillene.

– Når du ikke har på briller, ser du fortsatt ut

som den pene, unge mannen du var for 20 år siden, sa hun.

Mannen smilte: – Og når jeg ikke har på meg briller, ser du ganske bra ut, du også!

En vaskehjelp gikk til kona i huset og ba om å få bedre betalt.

– Hvis du gir meg tre gode grunner, skal du få det som du vil, sa kona.

– For det første er jeg flinkere enn deg til å tørke støv.

– Ja vel, og hvem sier det?

– Mannen din. For det andre er jeg flinkere enn deg til å stryke skjorter.

– Og hvordan vet du det da?

– Fordi mannen din sier det. For det tredje er



jeg mye bedre i senga enn deg.

– Jaså? Var det mannen min som sa det også, kanskje?

– Nei, da. Det var det postmannen som sa.

Legen: – Jeg klarer ikke å finne ut hva som feiler deg. Jeg tror det må være alkoholforbruket.

Pasienten: – Greit det, doktor, jeg kan komme igjen en dag du er edru.



BØYER	KULI	LEITE	MASKIN-DEL	MAKEN	HALE	LEDER	HERSKER-TEGN
		VANN-VEIENE			TAKT-FAST		
		GLATTE			KJEMME		
SKRIKE			DEKKET			RUS-DRIKK	
EPOKE						LYD	
1							
ARBEI-DET	EDELHET		HASTE		KJER-TELEN		
	SMUKK		KÅT		SJY		
		BEFØLE			TYNNE-UT		BENK
		STREVE			PLAGG		HELLIG-OKSE
BÅT-PLASSEN	NED-KORTA					RUSK	
	VILLE					MÅPE	
		BELEGG		LØGN		TOPP	
		HURV		BYRÅ		BE-HANDLE	
GUTTE-NAVN	URYD-DIGHET		PEPPER-ROT				
	ADJ.		BUNDEL				
			KRETS		MAT		
			BARN		ADGANGS-TEGN		
		UENIG-HET		STI		PREFIKS	
		AVMÅLTE		HAR BÅTEN		LØPE	
	JENTE		PLAGG		SLAM		
	MERKE-NÅL		ARNE		SYKELIG		
BAD		KOIE		ÅSSIDE			
SPON		PAMP		SMELT			
	TRÆLER		TREFAT			REST	
	FEST		BØYD			PATTENE	
		PREST		LEGEMS-DELEN	ÅKRER		
		MANER			SETRENE		
	GJØN		SÅ NEI			GRISK	
	SPØRRE-ORD		SÅ			BLØYTE	
		BYGEN		DONOR-ENE			
				GREIER			
		DRØV-TYGGER	ANORD-NINGEN				
		KJØTT	SIFFER				
	FORBUND	HØLENE			NOTE		
		DUSJE			DAMP		
			URO		DALE		BRANT
			AVTA		KRY		
ELV I TYSKLAND				VALUTA		MILD	
FISK				BIL-MERKE			
		MUNK			FERD-SELSÅRE		
		UTSTYR			ORK		
TØMMER			SKYTER				
TIDS-ROMMENE			TALL				
					BEITE		
LITT TIL			KASENDE				



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

YÅRBLOMST

© 2006 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

Sæt på end og antal bokstaver. Svarer vi med bokstaverne du har, f. eks. K3

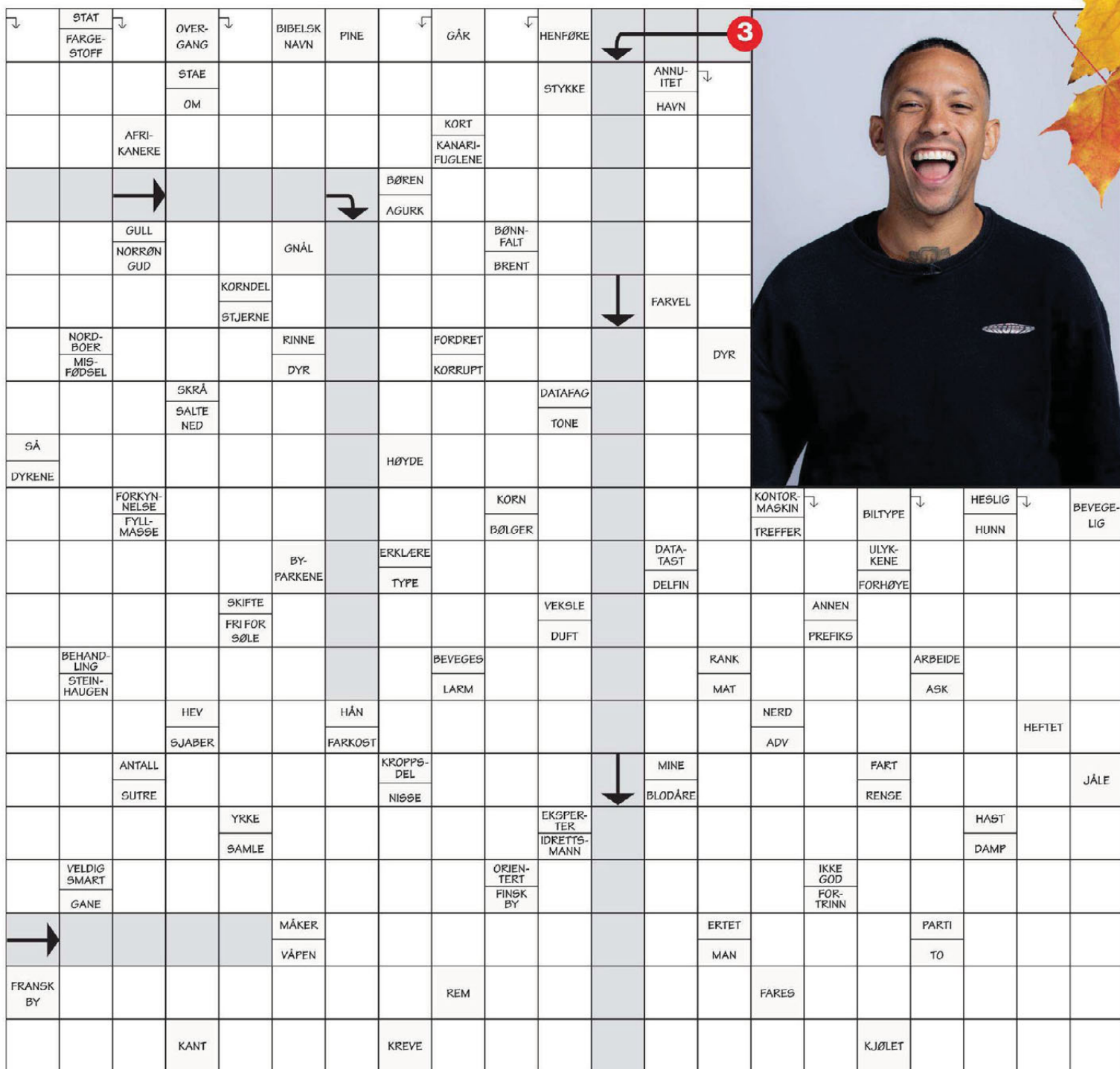
Du kan også se alle bokstaver alle over dette bilskilt i alle hovedstater

EXERCISE III VÅRBLONSET I KYSSÖREN

41. $\frac{1}{2}$ inch

Send løsningen på SMS:

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



Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 41», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 22 oktober.

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

Vinner av 1000 kroner:
Bernt Toft, Fåberg

Vinner av 1000 kroner:
Bernt Toft, Fåberg



A large crossword puzzle grid is displayed, featuring Norwegian words. The grid is composed of white squares for letters and black squares for empty space. The words are as follows:
Across:
1: SYKKELMERKE
4: SPISS
5: DAMPEN
10: TRE
12: SITTEPLASS
14: BERG
15: TALL
17: FORSLAG
19: MAT
21: FOTTØY
23: GI
24: BAGEN
26: GAGN
28: LENGDE
29: MÅL
31: BESITTE
32: FØDE
34: TEMPO
35: STYRKE
37: FARGE
38: LØS
40: PENSER
41: WIRE
42: JENTENAVN
43: ENORME
45: SPØR
46: 10 X 5
48: HULLETE
49: PLAGG
51: GRINETE
52: GULVTEPPET
54: BATTERI
56: SINT
57: UTROP
59: VERDEN
60: PRIS
62: FUGLEN
63: TALL
65: URENE
66: TO LIKE
68: SPRÅK
69: DUMRIAN
71: RIKKER
72: IDE
74: VÆRE
75: FULL AV
76: BLØDSUGERE
78: DELTE
79: UT
80: DYR
82: KJEDENE
83: DYR
85: MERKE
86: LAPP
87: DET HAR
88: ALLE
90: BARE
91: VARM
93: LER
94: DYR
96: BISK
97: LØVTRE
99: KJEDENE
100: DYR
102: KON
103: TROLL
105: SIKKEL
107: VERK
108: TØYET
110: MIDT
111: PÅ
112: BEINET
114: LARM
115: TJOR
117: LAND
118: I
119: SØR-AM.
121: OVER
122: RUND
123: TING
125: DIETT
126: MATVARE
128: PLAGGET
129: KLOSTER-
130: BOER
132: KAKE
134: DATA-
135: MASKIN
136: SJANSE
138: BOSTED
140: MOTSTAN-
141: DER
143: UBLID
144: UTROP
146: LENGSEL
147: DANS
149: AVLES
150: PÅ
151: MOTEN
153: SÅ
154: LENGE
156: VERK
157: TØYET
159: MIDT
160: PÅ
161: BEINET
163: LARM
164: TJOR
166: LAND
167: I
168: SØR-AM.
170: OVER
171: RUND
172: TING
174: DIETT
175: MATVARE
177: PLAGGET
178: KLOSTER-
179: BOER
181: KAKE
183: DATA-
184: MASKIN
185: SJANSE
187: BOSTED
189: MOTSTAN-
190: DER
192: UBLID
193: UTROP
195: LENGSEL
196: DANS
198: AVLES
199: PÅ
200: MOTEN
202: SÅ
203: LENGE
205: VERK
206: TØYET
208: MIDT
209: PÅ
210: BEINET
212: LARM
213: TJOR
215: LAND
216: I
217: SØR-AM.
219: OVER
220: RUND
221: TING
223: DIETT
224: MATVARE
226: PLAGGET
227: KLOSTER-
228: BOER
230: KAKE
232: DATA-
233: MASKIN
234: SJANSE
236: BOSTED
238: MOTSTAN-
239: DER
241: UBLID
242: UTROP
244: LENGSEL
245: DANS
247: AVLES
248: PÅ
249: MOTEN
251: SÅ
252: LENGE
254: VERK
255: TØYET
257: MIDT
258: PÅ
259: BEINET
261: LARM
262: TJOR
264: LAND
265: I
266: SØR-AM.
268: OVER
269: RUND
270: TING
272: DIETT
273: MATVARE
275: PLAGGET
276: KLOSTER-
277: BOER
279: KAKE
281: DATA-
282: MASKIN
283: SJANSE
285: BOSTED
287: MOTSTAN-
288: DER
290: UBLID
291: UTROP
293: LENGSEL
294: DANS
296: AVLES
297: PÅ
298: MOTEN
300: SÅ
301: LENGE
303: VERK
304: TØYET
306: MIDT
307: PÅ
308: BEINET
310: LARM
311: TJOR
313: LAND
314: I
315: SØR-AM.
317: OVER
318: RUND
319: TING
321: DIETT
322: MATVARE
324: PLAGGET
325: KLOSTER-
326: BOER
328: KAKE
330: DATA-
331: MASKIN
332: SJANSE
334: BOSTED
336: MOTSTAN-
337: DER
339: UBLID
340: UTROP
342: LENGSEL
343: DANS
345: AVLES
346: PÅ
347: MOTEN
349: SÅ
350: LENGE
352: VERK
353: TØYET
355: MIDT
356: PÅ
357: BEINET
359: LARM
360: TJOR
362: LAND
363: I
364: SØR-AM.
366: OVER
367: RUND
368: TING
370: DIETT
371: MATVARE
373: PLAGGET
374: KLOSTER-
375: BOER
377: KAKE
379: DATA-
380: MASKIN
381: SJANSE
383: BOSTED
385: MOTSTAN-
386: DER
388: UBLID
389: UTROP
391: LENGSEL
392: DANS
394: AVLES
395: PÅ
396: MOTEN
398: SÅ
399: LENGE
401: VERK
402: TØYET
404: MIDT
405: PÅ
406: BEINET
408: LARM
409: TJOR
411: LAND
412: I
413: SØR-AM.
415: OVER
416: RUND
417: TING
419: DIETT
420: MATVARE
422: PLAGGET
423: KLOSTER-
424: BOER
426: KAKE
428: DATA-
429: MASKIN
430: SJANSE
432: BOSTED
434: MOTSTAN-
435: DER
437: UBLID
438: UTROP
440: LENGSEL
441: DANS
443: AVLES
444: PÅ
445: MOTEN
447: SÅ
448: LENGE
450: VERK
451: TØYET
453: MIDT
454: PÅ
455: BEINET
457: LARM
458: TJOR
460: LAND
461: I
462: SØR-AM.
464: OVER
465: RUND
466: TING
468: DIETT
469: MATVARE
471: PLAGGET
472: KLOSTER-
473: BOER
475: KAKE
477: DATA-
478: MASKIN
479: SJANSE
481: BOSTED
483: MOTSTAN-
484: DER
486: UBLID
487: UTROP
489: LENGSEL
490: DANS
492: AVLES
493: PÅ
494: MOTEN
496: SÅ
497: LENGE
499: VERK
500: TØYET
502: MIDT
503: PÅ
504: BEINET
506: LARM
507: TJOR
509: LAND
510: I
511: SØR-AM.
513: OVER
514: RUND
515: TING
517: DIETT
518: MATVARE
520: PLAGGET
521: KLOSTER-
522: BOER
524: KAKE
526: DATA-
527: MASKIN
528: SJANSE
530: BOSTED
532: MOTSTAN-
533: DER
535: UBLID
536: UTROP
538: LENGSEL
539: DANS
541: AVLES
542: PÅ
543: MOTEN
545: SÅ
546: LENGE
548: VERK
549: TØYET
551: MIDT
552: PÅ
553: BEINET
555: LARM
556: TJOR
558: LAND
559: I
560: SØR-AM.
562: OVER
563: RUND
564: TING
566: DIETT
567: MATVARE
569: PLAGGET
570: KLOSTER-
571: BOER
573: KAKE
575: DATA-
576: MASKIN
577: SJANSE
579: BOSTED
581: MOTSTAN-
582: DER
584: UBLID
585: UTROP
587: LENGSEL
588: DANS
590: AVLES
591: PÅ
592: MOTEN
594: SÅ
595: LENGE
597: VERK
598: TØYET
600: MIDT
601: PÅ
602: BEINET
604: LARM
605: TJOR
607: LAND
608: I
609: SØR-AM.
611: OVER
612: RUND
613: TING
615: DIETT
616: MATVARE
618: PLAGGET
619: KLOSTER-
620: BOER
622: KAKE
624: DATA-
625: MASKIN
626: SJANSE
628: BOSTED
630: MOTSTAN-
631: DER
633: UBLID
634: UTROP
636: LENGSEL
637: DANS
639: AVLES
640: PÅ
641: MOTEN
643: SÅ
644: LENGE
646: VERK
647: TØYET
649: MIDT
650: PÅ
651: BEINET
653: LARM
654: TJOR
656: LAND
657: I
658: SØR-AM.
660: OVER
661: RUND
662: TING
664: DIETT
665: MATVARE
667: PLAGGET
668: KLOSTER-
669: BOER
671: KAKE
673: DATA-
674: MASKIN
675: SJANSE
677: BOSTED
679: MOTSTAN-
680: DER
682: UBLID
683: UTROP
685: LENGSEL
686: DANS
688: AVLES
689: PÅ
690: MOTEN
692: SÅ
693: LENGE
695: VERK
696: TØYET
698: MIDT
699: PÅ
700: BEINET
702: LARM
703: TJOR
705: LAND
70



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

KOMPONIST MYE	↓	DRIKK	↓	SOM ARBEIDET	↓	LIM	↓	LYDEN	↓	DRØYER	↓	FUGL STEMME	↓	NOEN	↓	BESITTE SVAK LYD	↓	LIK I HUS	↓	FOT- GJENGERE
→						RASK LEM								DØR FLOKK						
KOLLIDERE SKRIK								SMYKKE- STEINER VOND SMÅK								GODTOK BUSKAS				
→				STOL MUNNING- GENE										EVENTYR- FIGUR SPURVE- FUGL					ARBEIDE	
DAGS DATO	HUNN- DYRET AVTA					VRI AVVISTE						TRE ALDER- DOM				GJEN- GJELD BLINGS				
→		BREV		FRUE HÅP						RYDDER ROVFISK				NORD- BØER GODTA				BANN- SKAP ARBEI- DER		
TRE KLUBB						KRENKE TØMRE												BØNN LÅT		
→				VRED SKADE						FUGLEN VIKTIG PERSON						HOEDELT DÅSER				SPISS
RØFF REDD								PEKE TORG						ANTYDE GLOSE						DYRE- BOLIGER
→				ANGST SPRÅK						KORT	↓	PRONO- MEN RANERE				TERGE BANN- SKAP				
ADV. DIFFUST DEKKE						LØYER BEDTOM												BORT HEMMET		
→		FØDE AROMA						KASTE- REDSKAP ALKOHOL						KLARE TALL						BANK- TJENESTE
RÅE FOR- STAVELSE						UVIRK- SOM BOLIG								ARNE RISE				TITTEL MAT		
→				LYD OMRÅDE						ANBRING BREV						STYRE SMELT				LAGET
AUKSJON PRYD AVLES								NYBEGYN- NER VÆRE SINNA										SPYTT HAR		
→				STREKEN FLY- SELSKAP									PIKEN KONGE- NAVN					UMENNE- SKELIG LITEN		
MAT- PAUSE FARTING						IONET AVIS								SLEKT- NINGEN FYLL						
→				SYKDOM				BYG- NINGER								DEL AV PLAGG ELVENE				BRUKBAR
FINKLÆR						SYR							MIS- VEKST REISE					SORT FISKER		
										TEGNE DÅSE	→					KRØP LANGERE				
														MEHE SEER					ANVISTE	
										←				GLATT KNALL					SIST I BREVET ARV	
										TERROR	METALL HYLE					SPIRE BIBELSK NAVN				MANN
										→								DANSKE KRONER BEIST		
								KASTE- REDSKAP FUGLE- MAT	→								MEIERI- PRODUKT			
														DYR						

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om vann og vatn



1. Hva heter elva som renner gjennom Trondheim?
2. Hva heter stjernetegnet Vannmannen på engelsk?
3. Hva er den kjemiske formelen for vann?
4. Norges dypeste innsjø er Hornindalsvatnet, som ligger i hvilke to fylker?
5. Hva heter malerformen med transparente, vannoppløselige farger Monet er kjent for?
6. Omtrent hvor mange prosent av jordens overflate er dekket av vann?
7. Hva heter den maritime hiten fra 1988 Rune Rudberg slo gjennom med?
8. I hvilket fylke ligger Fyresvatnet?
9. Hvilket ord på D forklares her: «Å lede bort vann ved hjelp av grøfter, rør eller gjennom grunnen»?
10. Hva er kokepunktet for vann?

10 reker, loff og majones



1. Hvilket italiensk navn brukes på norsk om tigerreker?
2. Hvilke to eventyrfigurer er kjent for å rope «Vi vil ha loff!»?
3. Hvilket ord fra underholdningsverdenen brukes om reker, egg og grønnsaker i aspik?
4. For å lage majones trengs eggeplomme, salt og pepper, sennepspulver, eddik og ...?
5. Han reklamerte på 80-tallet for å kjøpe reker, med ordene «Rakes are good»?
6. I hvilket tiår kunne man kjøpe Mills majones første gang?
7. Hvilken kjent filmkarakter møtte sin reke-ekspert-venn Bubba under Vietnam-krigen?
8. Hvilket engelsk ord benyttes om reker?
9. I hvilken sørlandsby avholdes det hvert år Skalldyrfestival?
10. Dypvannsreken vi spiser er en hermafrodit, som betyr at den ...?

10 om skrift



1. Hva kalles sammenhengende skrift, gjerne med sløyfer?
2. Hvilken bokstav ligger øverst til venstre på tastaturet?
3. Og hvilken bokstav er nederst til høyre?
4. Hvilken kommune i Møre og Romsdal har en pennespilt i kommunevåpenet?
5. Hvilken populær skriftfont stammer fra 1931, og har navn etter en avis i London?
6. Hva heter Norges eldste avis som fremdeles utkommer?
7. Hva heter Norges mest solgte stålull med såpe, som selges i gul eske med blå skrift?
8. Hvilket italiensk ord har gitt navn til teksten til en opera?
9. Manuskriptet til teaterstykket «Catilina» fra 1850, er sirlig undertegnet Brynjolf Bjarme. Hvem hadde dette som pseudonym?
10. Hvilket etternavn er slanguttrykk for signatur, etter den første underskriften på USAs uavhengighetserklæring?

10 om søstre



1. Hun sang «Folk er rare», og er søsteren til Inger Lise?
2. Hva het den kjente søsteren til Henrik Wergeland?
3. Hvilket fornavn har den eneste søsteren til Harry Potters venn, Ronny?
4. I hvilken komiserie spilte tvillingene Mary-Kate og Ashley rollen som lille Michelle Tanner?
5. Hvor i Norge ligger Nikolaikirken og Mariakirken, som kalles Søsterkirkene?
6. Han har skrevet «Søsterklokkene»?
7. Hva heter de to jegervillingene Thybo Hansen til fornavn?
8. Hvilken kjent gruppe fra 1950 – og 60-tallet bestod av søstrene Astrid, Sigrund, Bjørg og Laila?
9. Hvilket etternavn har de to tennis-søstrene Serena og Venus?
10. Hva heter søsteren til Ross i «Venner for livet»?

10 lett blanding



1. Fra hvilken dokusåpeserie kommer uttrykket «Harru airish»?
2. Hva het prins Williams hustru Kate til etternavn før hun giftet seg rojalt?
3. Hva heter hovedstaden i Egypt?
4. «Som Mona Lisa har sitt leende, så gömmer också du en hemlighet». Hvilken sang?
5. Hva heter mannen som regnes som Facebooks opphavsmann?
6. Hva heter Norges dypeste og lengste fjord?
7. I hvilken sang spør Simon & Garfunkel «Where have you gone, Joe DiMaggio»?
8. Hvilken fugl er i det offisielle miljømerket for Norge og Norden?
9. Hva kaltes en slave i vikingtiden?
10. Hvilken måned fløy en liten blåfugl gjennom vindu, ifølge barnesangen?

10 junior-spørsmål



1. Hvor mange år kan kaptein Sabeltann ta det rolig?
2. Hvem synger «Kan du komme hit og snakke litt med meg»?
3. Hva heter Norges nasjonale turnéteater?
4. Hva er en farse, når det gjelder underholdning og ikke mat?
5. Hvem tok oss med på reise til norske attraksjoner?
6. Hvem lagde mat på kjøkkenet i «God morgen Norge» på TV2?
7. Hvor ligger Sametinget?
8. Er samisk et germansk språk?
9. I hvilket land i verden bor det flest mennesker?
10. Hva kalles folkeslag som flytter fra sted til sted?

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

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

BADESALT	HVITVASK	NYCO
DUSJHETTE	HÅRNETT	PIMPESTEIN
GASBIND	VASELIN	SINKSALVE
GLOBOID	KULLTABLETTER	SPENOL
HAMPVOTT	PLASTER	TALKUM

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

VANN OG VATN

1. Nidelven
2. Aquarius
3. H2O
4. Vestland og Møre og Romsdal
5. Akvarell
6. 70 %
7. «Ut mot havet»
8. Telemark
9. Drenere
10. 100 grader

REKER, LOFF OG MAJONES

1. Scampi
2. Karlus og Baktus
3. Kabaret
4. Matolje
5. Roly Wesenlund
6. 1950-tallet
7. Forrest Gump
8. Shrimp eller prawn
9. Mandal
10. Skifter kjønn

SKRIFT

1. Løkkeskrift
2. Q
3. M
4. Volda
5. Ternes New Roman
6. Adresseavisen
7. Svint
8. Libretto
9. Henrik Ibsen
10. Hancock

SØSTRE

1. Maj Britt Andersen
2. Camilla Collett
3. Guilla (Eng: Ginny)
4. «Under samme tak»
5. Gran på Hadeland i Innlandet
6. Lars Mytting
7. Kristine og Johanne
8. Søstrene Bjørklund
9. Williams
10. Monica

LETT BLANDING

1. «Charterfeber»
2. Middleton
3. Kairo
4. «Främling»
5. Mark Zuckerberg
6. Sognefjorden
7. «Mrs. Robinson»
8. Svanen
9. Trell
10. Mai

JUNIORSPORSMÅL

1. De neste hundre år
2. Admiral P
3. Riksteateret
4. Komisk teaterstykket
5. Linda Elde
6. Wenche Andersen
7. I Karasjok
8. Nei (det er en del av den finsk-ugriske språkgruppen)
9. Kina
10. Nomader

LØSNINGER PÅ SUDOKU

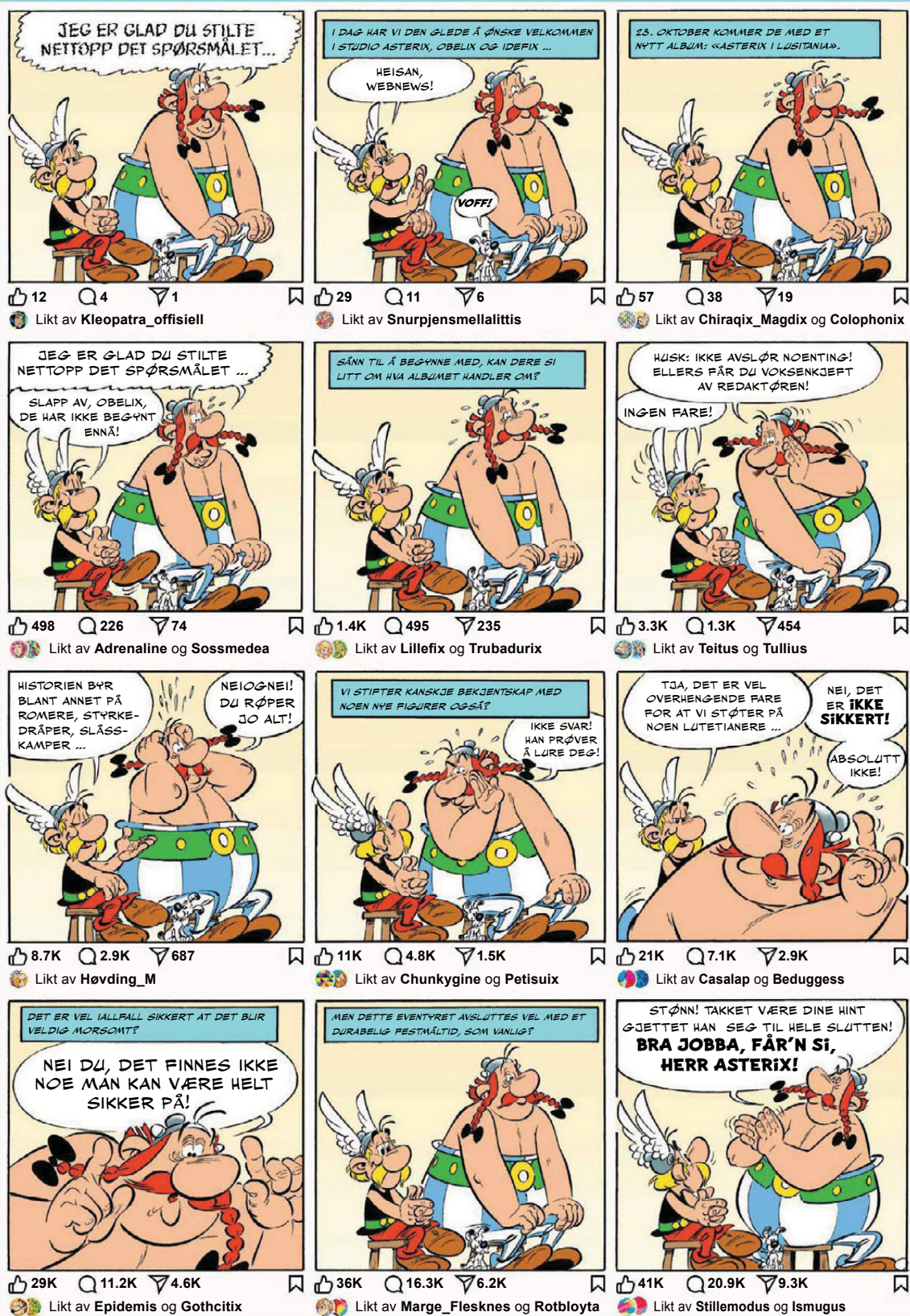
3	6	5	4	9	8	1	2	7
4	7	8	6	2	1	5	9	3
2	9	1	5	3	7	8	4	6
7	4	9	2	8	6	3	1	5
5	3	6	7	1	4	9	8	2
1	8	2	9	5	3	6	7	4
6	1	7	3	4	9	2	5	8
8	2	3	1	7	5	4	6	9
9	5	4	8	6	2	7	3	1

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

LØSNING PÅ LETEKRYSS



PRESSEKONFERANSE!



ASTERIX® - OBELIX® - IDEFIX® © 2025 HACHETTE LIVRE / GOSWIMN - JDERZO

Bli med Asterix og Obelix på deres nyeste eventyr!

I butikken fra 1. november!

Asterix

Kan også bestilles fra vår nettbutikk
serie.no

story house
EGMONT



ALLSIDIG: Linn Skåber har en lang karriere på TV, film, radio og teater. Rollen som Marit Hermansen er blant hennes sterkeste hittil.

Rollen i «Etter Benjamin» vekket sterke følelser hos Linn Skåber

Måtte klemme litt ekstra på sønnen min

Linn Skåber fikk kjenne på sine egne følelser som mamma under innspillingen av dramaserien basert på drapet av Benjamin Hermansen.



SKUESPILLERSØNN:
Niels Halstensen
Skåber er mammas
øyensten. Han går nå
i Linns fotspor som
skuespiller. Her er mor
og sønn i 2018.

▼ **SPILLER MOREN:**
Linn Skåber som
Marit Hermansen,
Benjamins mor,
i NRK-serien «Etter
Benjamin».



TV-AKTUELL

NRK 1 søn.
kl. 21.20,
strømmes på
NRK TV

TEKST: **CAROLINA M. BYE**
FOTO: **MORTEN BENDIKSEN,**
GRY TRAAEN, NTB, NRK,
WARNER BROS. DISCOVERY

– Det er spesielt å spille en tragedie som ligger såpass nær oss i tid. Jeg husker jo veldig godt at det skjedde, sier Linn Skåber (55) til Her og Nå på NRKS høst-lansering..

Denne høsten er skuespilleren aktuell i NRK-serien «Etter Benjamin», som tar for seg drapet på 15 år gamle Benjamin Hermansen i januar i 2001.

Da den unge gutten fra Holmlia ble drept av nynazister, ble han et nasjonalsymbol for kampen mot rasisme. 40 000 mennesker deltok i fakkeltog, og det ble senere reist en byste av

tenåringen på stedet der han ble drept. For Linn Skåber, som spiller moren til Benjamin i drama-serien, var det det nære og dagligdagse livet de levde i forkant av drapet, som rørte noe ved henne.

– Som når jeg vet at moren sitter hjemme og venter med godteriet, og det er en kveld der de skal kose seg. Benjamin hadde vært syk den dagen han ble drept, og skulle bare ut en kort tur. Det som rørte meg mest, var hvordan Marit klarte å stable seg på beina etterpå. Hun ville så gjerne at dette skulle sette merker etter seg. Men i den sorgen, så er det også et kraftfullt ønske om at sønnen aldri skulle vært et symbol. Du ønsker jo bare at han

skal være en sønn – og bli der for alltid, sier Linn.

En allsidig skuespiller

Selv om mange forbinder Linn Skåber med humor gjennom sine tidligere bidrag i blant annet «Nytt på Nytt» og komiserien «Hjerte til hjerte», så har 55-åringen jobbet som en allsidig skuespiller i over 30 år. Dermed var det ingen stor overgang for henne å gå fra komedie til drama.

– Jeg går inn med de samme redskapene, uansett om det jeg spiller er morsomt eller trist. Det er den samme søkingen jeg bruker som skuespiller, for å komme til sjelen til de jeg skal fremstille, forklarer hun.

Sterkt å lese om

Linn gjorde mye forarbeid på Marit Hermansen, som døde av sykdom i 2019, i forkant av innspillingen. Hun så på gamle nyhetssendinger og hørte på podkaster hun hadde gjort.

– Jeg vet at Marit slet veldig med at det skulle bli brukt bilder av Benjamin i fakkeltog. Hun orket ikke tanken på at bildene av sønnen hennes skulle ligge i søppelkassene dagen etter. Slike ting syntes jeg var veldig sterkt som mor å lese om, for du drømmer aldri om at titusenvis av mennesker skal gå i tog for sønnen din. Du vil jo bare spise frokost med ham. Derfor måtte jeg hjem og klemme litt ekstra på sønnen min etter at jeg

GOD KJEMI:
Linn og Emil Sesay
Stenseth (16) spiller
mor og sønn
i TV-serien
«Etter Benjamin».



**„Noe som rørte meg mest,
var hvordan Marit klarte
å stable seg på beina etterpå**

hadde vært på opptak, deler Linn.

I mammas fotspor

Skuespilleren har sønnen Niels Halstensen Skåber (23) med komponist Atle Halstensen. 23-åringen har valgt å gå i morens fotspor som skuespiller og har blant annet vist sitt talent i NRK-serien «Etterglød» og Netflix-filmen «Royalteen: Arvingen». Denne høsten er han aktuell i storfilmen «Blücher» og TV-serien «I kjærlighetens navn» på Prime Video.

– Det er hans aller første pornofilm, som jeg sier, spøker Linn lattermildt og refererer til at serien handler om en nordmann

som slår seg opp i pornobransjen i Norge på 70- og 80-tallet.

– Det er veldig spennende at Niels også er skuespiller. Han må jo bare komme og spørre om råd, men det gjør han sjelden. Som skuespiller må du gå de skrittene selv. Jeg kan si hva jeg vil, men han er nødt til å ta de trinnene fremover på egen hånd, slår moren fast.

Innlagt på sykehus

Ved siden av skuespillerkarrieren, er Linn stadig på farten i reiseprogrammet «Null stjerner» sammen med sin gode skuespillervenninne, Ine Jansen (52). Duoene reiser verden rundt og oppsøker steder med de





SKAPTE ENGASJEMENT: Marit Hermansen ble sterkt engasjert i kampen mot rasisme da hun mistet sitt eneste barn. Hun gikk bort i 2019.

► **SYK PÅ TUR:** Linn og venninnen, Ine Jansen, har vært på tur sammen i serien «Null stjerner». Etter et Afrika-besøk, ble Linn rammet av denguefeber.

dårligste anmeldelsene. Etter en tur til Afrika i fjor, ble Linn alvorlig syk og innlagt på sykehus med denguefeber. Virussykdommen overføres via mygg og gir symptomer som feber, muskelsmerter og utslett.

– Det går veldig mye bedre, men jeg må straks ta min andre dengue-vaksine. Man må nemlig ta to. Får man denguefeber for andre gang, kan det medføre døden, og det er jeg ikke interessert i ennå, er Linn Skåber klar på.

◀ **SPILLER PÅ FLERE STRENGER:** 55-åringen er kjent fra serien «Hjerte til hjerte», der hun spiller en selvopptatt utgave av seg selv.



Nytt
siden sist

Babylykke for Birgit Skarstein
og Christian Semb

Elsker livet med lille Christer

BABY-KOS:
Birgit Skarstein og
samboer Christian Semb
valgte å holde
fødselen hemmelig
for omverdenen den
første tiden.

For litt over en måned siden ble Birgit Skarstein (36) og samboer Christian Semb foreldre til en liten gutt som skal hete Christer.

Den tidligere Paralympics-utøveren forteller til NRK at sønnen ble forløst med planlagt keisersnitt og at alt gikk fint.

Formen hennes har imidlertid ikke vært helt på topp etter fødselen.

– Det er en stor operasjon. Og det har gått veldig bra. Det er jo komplekst. Det er jo ikke rett fram å føde et barn, sier hun videre til NRK.

Paret valgte å ikke fortelle

om fødselen før etter en tid, for å nyte babybollen i fred og ro.

– Jeg har gått fra en toppidrettsboble til en foreldreboble. Det er fantastisk. Jeg elsker det, sier Skarstein i et intervju med VG.

Mens hun gikk gravid har Birgit vært travelt opptatt med

å skrive boken «Så mye hadde jeg, så mye mistet jeg, så mye fant jeg», i samarbeid med journalist og forfatter Ingeborg Senneset. I tillegg er hun og samboeren på flyttefot; paret har kjøpt et hus med alt på ett plan på Majorstuen i Oslo.



Åpenhjertig
tennislegende

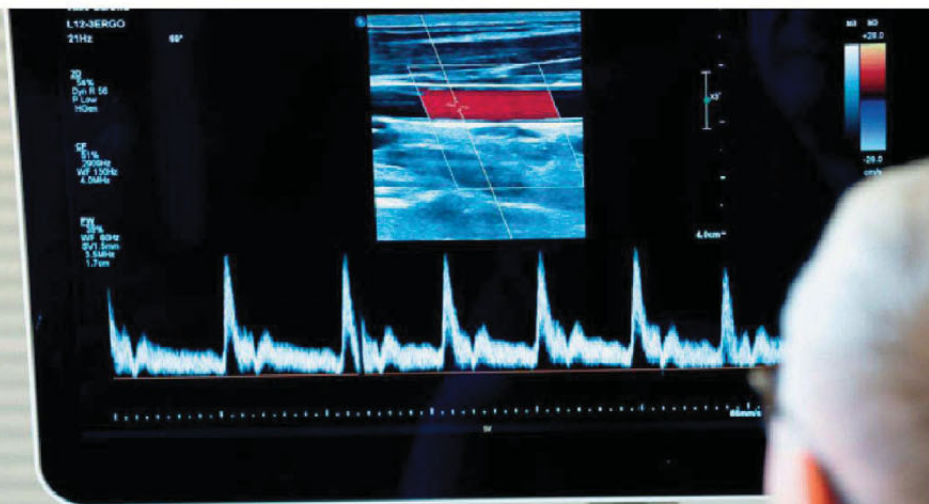
Innrømmer utroskap

Björn Borg var i mange år en av verdens største tennisstjerner med millioner av fans, og kan blant annet skilte med hele 5 seire i Wimbledon. Han hadde ikke få kvinnelige beundrere med sitt karakteristiske lange hår og pannebånd, og han forteller i dag at han dessverre var utro mange ganger.

Da han var ung holdt han seg sjelden til én kvinne om gangen. Det avslører han i sin nye biografi, «Hjartslog». Ifølge svenske Expressen forteller Björn Borg at han var utro både mot sin første kone, Mariana Simionescu, og sin neste faste partner, Jan-nike Björling. Han forteller også om en tid da han ofte oppsøkte Hugh Hefners Playboy Mansion, og de mange unge kvinnene som frekventerte der. Den svenske 69-åringen har de senere år slått seg til ro i kjærlighetslivet med Patricia Ostfeldt, som han giftet seg med i 2002.



GODT GIFT: Björn Borg har de siste 23 årene vært gift med Patricia Ostfeldt.



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

Siri Avlesen-Østli skulle aldri være med i «Forræder»

Jeg burde egentlig sagt nei

Siri Avlesen-Østli har flere reality-deltagelser på samvittigheten. Oppholdet i «Forræder» ble imidlertid tøffere enn hun trodde.

PSYKOLOGISK SPILL: Selv om det ble tøft, angrer ikke TV-profilen på deltagelsen i «Forræder». – Totalt sett er jeg veldig glad for å ha bli kjent med så fine folk, sier Siri.



– Jeg har lært at jeg vil tro det beste om folk, og at jeg ikke er laget for psykologiske spill, forteller Siri Avlesen-Østli (41) til Her og Nå.

«The Voice»-programlederen har de siste årene dukket opp i flere reality-serier. I 2021 var hun med i både «Kompani Lauritzen» og «Skal vi danse». I 2023 stakk hun av med seieren i «Kokkeskolen». Spillet i «Forræder» var derimot det mest krevende konseptet Siri har vært med på, mener hun selv.

– Det var jo egentlig ikke me-

ningen å være med. Jeg har tidligere sagt at jeg aldri skulle være med på noe sånt. Samtidig er jeg glad i å møte nye mennesker, så jeg tenkte at jeg skulle klare å lande på beina på et vis. Hvor hardt kan det bli? Men det var ganske mye tøffere enn jeg trodde, og jeg feilberegnet nok litt. Jeg burde egentlig sagt nei, ler hun.

Barna er fans

Sammen med ektemannen Erik Avlesen-Østli, har hun barna Victor (9) og Thea (6), som begge er store fans av TV-programmet.

– De elsker «Forræder», så de ble veldig glade for at jeg er med. Jeg håper jeg ikke skuffer dem, medgir hun.

Siri innrømmer at det psykologiske spillet i serien var en stor utfordring, og ledet til drama.

– For man blir aktivt manipulert. Jeg er ganske godtroende og lett å lede, tror jeg. Jeg trodde jeg skulle ha litt bedre kompass og være en bedre menneskekjenner. Jeg ramlet i situasjoner som jeg egentlig ikke hadde tenkt skulle skje, men føler at jeg landet ganske greit til slutt likevel.

Lett å friste

Siri har ledet talentkonkurransen «The Voice» siden 2022 og sier at hun nå ser frem til ny sesong. En ny runde reality-deltagelse står foreløpig ikke på tapetet.

– Jeg føler at det nå holder for meg, selv om jeg har sagt det før. Men jeg er jo lett å friste da, hvis det er noe gøy. Hvem vet hva som blir det neste? smiler Siri Avlesen-Østli.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: JØRN GRØNLUND, TV 2

TV-VETERAN: «The Voice»-profilen ser ikke bort fra at hun kan takke ja til andre serier i fremtiden. Her fra programlanseringen til «Forræder».



KLAR FOR NY SESONG: Siri gleder seg til «The Voice» har premiere i begynnelsen av 2026.



TØFT:
– Jeg syntes det var lettere å gjøre de fysiske tingene i «Kompani Lauritzen» enn det psykisk krevende i «Forræder», sier Siri.



TIL TOPPS:
TV-profilen viste sine kjøkkenferdigheter i «Kokkeskolen» i 2023, da hun gikk seirende ut av programmet.

” *Jeg er ganske godtroende og lett å lede, tror jeg*

RUBINBRYLLUP:
40 års ekteskap ble
feiret med romantisk
opphold på Solstrand
hotell i sommer. Her og Nå
møter paret til nok en fei-
ring på topprestauranten
på Munch-museet
i Oslo.

**Arill Riise og kona Inger
har vært gift i 40 år**

Vi er flinke til å være positive

TV 2-legende Arill Riise og kona Inger
har delt liv og opplevelser i snart 50 år.
I sommer feiret de rubinbryllup, og nå ser
de frem til nye eventyr som pensjonister.

TEKST: MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN FOTO: SVEIN BRIMI, NTB, PRIVAT





LANG KARRIERE:
De siste 19 årene har Arill
gjort stor suksess i TV 2.
Nå er han klar for å gå over
i pensjonistenes rekke.



”
Nå gleder vi oss til å dyrke familielivet og eventyrene som venter

FRA BYGDEDANS TIL LIVSLANGT FELLES-
SKAP: Det hele startet på dans i Hovdebygda. Nå, snart 50 år senere, ser de tilbake på et liv rikt på kjærlighet og opplevelser.



▲ **KULTUR OG HISTORIE**
I EGYPT: Paret lot seg imponere av faraoenes rike, en reise som ble både lærerik og uforglemmelig.

► **I HONGKONG:** Arill og Inger elsker å oppleve verden sammen, og storbyturen til Asia har gitt minner de vil leve lenge på.

Et glass champagne, utsikt over Oslofjorden og mye latter. Slik er rammen når vi møter Arill Riise (66) og kona Inger (65) på Munchmuseet. Rubinbryllupet er nylig feiret, og paret ser frem til mer tid sammen nå som TV 2-profilen pensjonerer seg i høst.

– Jeg gleder meg til å bli pensjonist. Til å styre tiden selv, slippe turnusvakter og at vi kan harmonisere livene våre. Reise på turene vi har lyst til og å gjøre ting sammen, sier Arill og smiler bredt.

Inger pensjonerte seg som operasjonssykepleier i fjor.

Fra bygdedans til rubinbryllup

Historien til Arill og Inger startet på bygdedans i Hovdebygda, midt mellom Arills hjemby Ørsta og Ingers Volda. 10. juli neste år er det 50 år siden de møttes for aller første gang.

– Jeg husker jeg tenkte: «Hun er den fineste jenta jeg noen gang har sett», sier Arill og smiler bort mot kona.

Han humrer og deler at han måtte jobbe litt for å få henne på kroken.

– Men det gikk nå bra, gliser Arill.

I sommer markerte de 40 års ekteskap med et opphold på Solstrand hotell i Bergen.

– Vi er litt overrasket over at det har gått så fort. Plutselig har det gått fire tiår, sier TV-profilen.

De er enige om hemmeligheten bak forholdet: å dyrke både fellesskapet og selvstendigheten.

– Det er viktig å respektere hverandre. Og selv om man vokser sammen, må man bevare individualiteten, mener Arill.

Inger nikker.

– Og så har vi vært flinke til å være positive, legger han til.

– Ja, og vi har hatt det utrolig kjekt. Mye alvor i hverdagen, men jevnt over veldig positivt, bedyrer hun.

Kjærlighet i hverdagen

Etter 15 år med pendling for Arill, har paret flyttet fra Ålesund til Bergen, der også to av sønnene deres bor. Det har gitt dem den roen de har lengtet etter.

– Det er fantastisk å være nærmere familien. Nå kan vi invitere på middag eller lunsj på en helt vanlig onsdag. Det setter jeg enormt pris på, sier Inger.



Barna har ikke brydd seg nevneverdig om at pappa er en profilert person.

– For dem har det alltid vært naturlig at pappa er på TV. Det har bare vært en jobb, på lik linje med andre. Vi har aldri snakket om «kjendis», men nyhetsinteressen har de arvet. Hele familien er blitt nyhetsjunkier, sier Inger.

De ler når de forteller om en episode fra da eldstesønnen Ivar var liten.

– Han var bare to år da vi spurte: «Hva er det viktig å være?» «Positiv,» svarte han. Og da vi spurte: «Hvem har lært deg det?» kom det kontant: «Albert Einstein!» forteller Arill og ler. – Den historien har fulgt oss i alle



år. Og det med å være positiv, har faktisk preget hele forholdet vårt.

Slik ser de hverandre

De er fulle av superlativer når de blir bedt om å beskrive hverandre.

– Hun er veldig omsorgsfull og smart. Hun er flink til å gjøre meg god og ser alltid løsningene, ikke vanskelighetene. Hun er min beste kritiker. Vi kan være uenige om ting, men hun er der alltid, og jeg vet at jeg kan stole på henne. Hun vil andre vel og har en fantastisk arbeidskapasitet, som jeg vet hun har hatt i jobben, beskriver Arill.

– Det var da veldig fine ord! sier hun litt blygt før hun gjengjelder beskrivelsen.

– Han er stødig og trygg, og så får han meg alltid til å le. Han er en som holder hodet kaldt når det gjelder, men også en som er veldig flink til å skape opplevelser, sier Inger.

– Vi er veldig glade i hverandre, konstaterer Arill.

De viktige reisene

Reiselysten er en rød tråd i forholdet.

– Jeg er jo en reiseleder. Jeg liker å planlegge, finne ut av ting og ordne alt det praktiske, ler Arill.

– Og jeg nyter å bare bli med, poengterer Inger blidt.

De minnes turene til Hongkong og Japan, fulle av nye opplevelser. Og de forteller om reisen til Israel, som ble spesiell for Inger.

– Moren min drømte alltid om å dra dit, men hun rakk det aldri. Derfor ble turen vår en måte å fullføre drømmen på hennes vegne.

Neste mål er Sør-Amerika.

– Vi drømmer om et cruise gjennom Panamakanalen, røper Arill.

– Og jeg håper vi får tid til mange flere turer. Det gir oss så

mye glede, legger Inger til.

39 år foran kamera

Yrkeslivet har gitt Arill mange minner for livet.

– Jeg sto utenfor Domkirken under rosetoget etter 22. juli. Jeg måtte lese opp navnene på de omkomne mens folk gråt og la ned blomster. Det var tungt, men også en opplevelse av å være tett på noe historisk, beretter han stille.

Arill husker også direktesendingene fra både vulkanutbruddet på Island og da Notre-Dame sto i flammer.

– Du må holde roen, selv når du blir rørt. Jeg tror jeg er bygd for det. I høst slutter han i TV 2 og går inn i pensjonistenes rekke.

– Kollegene kommer jeg til å savne mest, sier han uten å nøle.

– Og kanskje fellesskapet når det smeller på breaking. Men

det blir også godt å slippe det presset.

Slukkes ikke helt

Selv om han nå gir seg på TV, vil ikke Arill helt ut av rampelyset.

– Jeg liker å møte folk, og jeg har alltid hatt glede av å formidle. Så det blir nok både konferansierjobber og foredrag fremover. Og jeg skal ha en forestilling på Stranda i november, røper han.

Når 66-åringen ser tilbake på karrieren, er det med takknemlighet.

– Det har vært verdens beste jobb. Ikke én dag har vært lik. Jeg har møtt fantastiske mennesker og fått være tett på historien. Nå er tiden inne til å gi stafettpinnen videre.

Inger legger hånden på hans. Arill smiler tilbake.

– Nå gleder vi oss til å dyrke familielivet og eventyrene som venter.

TIL TOPPS I NORGE:
Naturen står alltid høyt
på ønskelisten, og fjell-
turer gir ekteparet
både ro, glede og
nye minner.

”

**Hun er den
fineste jenta
jeg noen gang
har sett**



▲ **TAKKNEMLIGE FOR
HVERDAGEN:** De to er eni-
ge om at nøkkelen
til et godt ekteskap er
å respektere hverandre og
holde fast på positiviteten.

► **SER FREMOVER:** Med
pensjonisttilværelsen foran
seg drømmer Arill og Inger om
cruise gjennom Panamakana-
len og mange nye eventyr
i årene som kommer.



Nede på jorden

I mange år har kongelige gått med skyhøye hæler, men nå som ballerinaschoene og klassiske loafers er på full fart tilbake i motebildet, er de europeiske kongelige med på notene.

MOTERIKTIGE MARY

Dronning Mary (53) er et av de ledende kongelige stilikonene, og hun vet selvfølgelig hvordan man styler en flat sko. Her har hun på seg et par espadrilloer fra Chanel. Den klassiske sommerskoen kan passe til alt, og her matcher den godt med hennes elegante beige, svarte og lyseblå antrekk.

EKSKLUSIVT

Espadrillo-skoene fra Chanel koster rundt kr 11 000.



EKSKLUSIVT

Loafersene er fra Gucci og koster rundt kr 3000.



EN TUR TIL STRANDEN

Selv om sand er hælsens verste fiende, trenger du ikke å gå på kompromiss med antrekket ditt. Det beviser den nederlandske dronningen, Máxima (54), med disse vakre loafersene i semsket skinn, som passer godt til den rosafargede kjolen.





FLOTT FOTFESTE

Selv om vi ofte ser prinsesse Kate i høye hæler, hender det at hun går for mer bakkekontakt. Disse søte ballerinaskeene i svart?? semsket skinn med en liten spennedetalj kompletterer hennes fine antrekk helt perfekt.



PRISVENNLIG

De svarte, semskede skoene fra britiske Boden koster rundt kr 1100.

SØSTERLIG STIL

19 år gamle prinsesse Leonor er arving til den spanske tronen, og ryktene sier at søsteren hennes, 18 år gamle Sofia, ofte går i flate sko for å unngå å overskygge arvingen, ettersom hun er ti centimeter høyere. Her er de begge iført espadrilloer, og mens Sofias beige flate, har Leonors mørkeblå modell kilehæl.



SPANSKE

Skoene er fra Espadrilles Picon og koster rundt kr 1500.



JORDNÆR

44 år gamle Meghan Markle viser hvordan flate sko kan være grunnlaget for en både stilig og praktisk look. Dette er tradisjonelle, meksikanske huaraches laget av flettet skinn, og de lette og pustende skoene passer godt til hennes casual look.



HÅNDLAGET

De meksikanske skoene er fra Brother Vellies og koster rundt kr 2000.



Siv Øvsthus er Norges første sykehusklovn

Nesen er hjertet vårt

I SITT ESS: For Siv Øvsthus er den røde nesen mer enn et symbol, den er selve hjertet i klovnerollen.

Slik kan du støtte Sykehusklovnene

Bli Klovnevenn: Hele familien får klovnemagi i posten, samtidig som dere støtter barn på sykehus.

Bli fast giver: Velg beløp og hyppighet, og bidra til glede, trygghet og mestring i en krevende hverdag.

Se mer på sykehusklovnene.no



TV-AKTUELL

Strømmes
i Altibox



FRA BERGEN TIL HELE NORGE: Som Norges første sykehusklovn startet Siv på Haukeland i 1998. I dag møter klovnene barn på 20 sykehus.

LATTER MIDT I ALVORET: På sykehuset kan et lite smil eller en såpeboble være nok til å skape et rom for pust. Her sammen med vesle Vilde, som er med i dokumentarserien på Altibox.

Siv Øvsthus er aktuell i dokumentarserien om «Sykehusklovnene» på Altibox. Her får vi se hvordan hun får sykehusrom til å puste med latter og livgivende energi.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **SVEIN BRIMI, SYKEHUSKLOVNENE, SCREEN STORY, MARLEN LANGELAND**

Det bugner av røde neser og fjærlette såpebobler på Sykehusklovnenes kontor i Oslo. På veggene henger bilder av barn som stråler, øyeblikk fanget rett etter at en klovn har vært innom sengen. Små påminnelser om at alvor og lek kan bo i samme rom.

– Vi hviler i det som skjer. Vi leser barnet først, handler etterpå. Gråt kan stilne. Et blikk kan bli modigere. Foreldre kan puste roligere. Det er presis lytting, sier Siv Øvsthus (64).

Å bli fulgt av kamera inn i rom som vanligvis bare deles med barn, foreldre og helsepersonell, er alt annet enn enkelt.

– I det ene øyeblikket er du klovn. I det neste er du Siv. Vi sier «flyet og piloten». Piloten, det er meg. Jeg skanner alt lynraskt: foreldre, barn, ansatte, stemninger og kroppsspråk. Samtidig må jeg huske å gi blikket til linsen. Det er håndverk, forklarer Siv.

Varsomme helter

De fleste møter klovnene med åpne armer. Andre ganger må veien inn finnes i døråpningen.

– Med ungdommer eller utslitte pasienter sier vi kanskje: «Vi

kommer bare inn for å si at vi ikke kommer inn.» Tre minutter med tullprat, og så er vi inne, hvis det passer. Er barnet for slitent eller prosedyren sårbar, trekker vi oss. Respekten kommer først.

Hun ser alvorlig på oss.

– Foreldre er de tapreste menneskene jeg vet om. De er utholdende og tålmodige. De er helter. Men de er også redde og engstelige. Vi forsøker å gi dem et lite pusterom.

Sterke scener

Siv minnes Olivia (6), jenta mange vil kjenne igjen fra dokumentaren, og som døde tidlig i år etter å ha levd hele livet med kompleks epilepsi, cerebral parese og en medfødt hjertefeil. Hun tilbrakte store deler av livet på sykehus, men var likevel kjent for humor, kroppsspråk og en smittende tommel opp.

– Såpebobler fylte hele rommet. Hun ville høre den samme sangen, «Fem små apekatter», hver gang vi kom. Hun gjorde tegnene, og moren svarte. Latteren kom, i et øyeblikk som var utslitt.

Da dokumentaren hadde premiere, satt Siv bak moren hennes.

– Jeg la hendene mine på skuldrene hennes. Tårene kom først da. Når nesen er på, står jeg i rommet. Når den er av, kommer



LEK OG ALVOR: I det ene øyeblikket er Siv klovnen, i det neste må hun være «piloten» som leser rommet lynraskt.

tårene. Det er riktig rekkefølge.

Åpner dører

På Intox-avdelingen, etter en overdose, satt en jente som ikke hadde sagt ett ord hele dagen.

– Jeg ba om å få gjemme meg hos henne: «Alle prøver å kaste meg ut, for jeg er rar.» Et lite smil kom. Så begynte jeg å fortelle – stort og tegneserieaktig – om keiserinne Wu Zetian

i Kina, «keiserinnen med pupper». Da kom latteren. Så kom ordene. Sykepleieren sa det var dagens første svar. Noen ganger må du matche mørket med en større fantasi, for å åpne et lite vindu.

Tidlig krøkes

Allerede som barn hadde Siv teft for klovner. Hun tegnet dem i skolebøkene og skrev om dem i oppgaver.

VARSAMME HELTER: Klovnene trer varsomt inn, noen ganger bare med tullprat i døråpningen, og alltid med respekt for barnets tilstand.



FANTASI SOM ÅPNER DØRER: Når ord mangler, kan en større fantasi åpne et lite vindu mot latter. Her er Siv sammen med en klovnekollega på Sykehusklovnenes kontor.

”Jeg skal ta nesen med meg den dagen jeg flytter på gamle hjem

– Jeg var 12 år da jeg tegnet en klovn og satte den på døren. Jeg hadde store antenner og strevde på skolen, særlig med matte. Klovnene viste meg at følelser kunne deles.

Kjærligheten til klovner ble bare sterkere. Utdanningen gikk via fysisk teater, mime og klovning i Stockholm og Paris, videre til dukketeater og skuespill i Bergen. Figuren fikk først navnet «Trude Litt», gitt av en svensk venninne,

– Min sykehus-klovn lærer heter Anne-Marie Møller, en av sjefene på Astrid Lindgrens Barnsjukhus i Sverige. Vi har gjennomlevd mange utfordringer i livet, delt dem og holdt fast ved hverandre. Hun er søsteren min i dag, forklarer Siv.

– Senere ble det «Trude Litt Masse Mer». Fordi jeg alltid har vært ... litt masse mer, ler hun.

Hun forteller om energiens evige lov: at den aldri forsvinner, men alltid blir til noe annet.

– Min kloke far, som var arkitekt, lærte meg om pendelen som aldri stanser. Den dulter borti den andre med samme kraft, og svinger så tilbake med samme kraft. Det er dette kunsten og kjærligheten i mitt liv hviler på. Er jeg en del av denne ustoppelige pendelen, da er livet mitt verdifullt. Perpetuum Mobile. Evighetsmaskinen.

Den første sykehusklovnen

I 1997 begynte hun å teste ut klovnen i barnehager, helt gratis. Året etter hadde hun sitt første pasientmøte på sykehus.

– I 1998 ble jeg Norges første faste sykehusklovn. Året etter laget vi en fast avtale med Haukeland sykehus. Jeg hadde startet Stiftelsen Helseklovner, og vi kom inn én gang i uken.

Veien mot suksessen har vært tøff.

– Jeg jobbet som klovn på dagtid og skrev søknader om kvelen. Økonomien var trang, men jeg ga meg aldri.

De første fem årene var hun så å si alene, før Åse Grøan ble en del av teamet. Hun gikk dessverre bort i 2010. Det store gjennombruddet kom i 2013 da Siv slo seg sammen med Sykehusklovnene i Oslo og gikk nasjonalt. I dag er klovnene på 20 sykehus.

Den store kjærligheten

I Frankrike møtte hun dukkemakeren og kostymehistorikeren Patrick Mer. De ble kjærester, kolleger og livspartnere. Han var med å bygge opp det som senere ble Sykehusklovnene – med design, PR og ideer. Datteren Tuva kalte ham «pappa» etter tre uker.

Så ble alt revet bort. Våren 2006 fikk Patrick brått et hjerteinfarkt. Siv fant ham på trappa

utenfor huset. Han ble bare 40 år.

– Jeg skrek så fjellet revnet. Sorgen var lammende, deler hun stille.

Likevel fant hun en måte å bære ham med seg videre på.

– «Maire» betyr rådmann på fransk. Etter at han døde, tok jeg det inn i klovnenavnet mitt. Det er min måte å bære meg verdien hans på. En måte å overleve på.

Livet i motvind

Da Patrick døde, sto Siv alene igjen med ansvaret for to barn.

– Jeg måtte være både mamma og pappa. Det var ingen vei utenom.

Særlig sønnen trengte mye omsorg. Han var syk fra han var liten, med angst, kramper og symptomer som lignet barneepilepsi.

– Han fikk ikke riktig diagnose før han var 27. Det viste seg at han hadde ADHD og dysleksi. I barneårene ble han mobbet og fikk ikke god nok oppfølging. Da Patrick døde, kunne jeg ikke engang forlate huset hvis han hadde en dårlig periode. Vi levde på overlevelsesmodus, men vi kom gjennom det.

Hun smiler svakt.

– Han sier i dag at han er takknemlig for at jeg forsto ham, at jeg ikke presset ham inn i andres rammer. Det er kanskje det fineste jeg kunne få høre.

Flyttet fra Bergen

Nå har bergenseren flyttet til Asker for å være nærmere barn og barnebarn.

– Jeg savner De syv fjell og fiskekakene, som det ikke finnes maken til. Men nå kan jeg være barnevakt på kort varsel, lage middag, lufte hund og få barnebarnsklemmer oftere.

Barnebarna er fem og syv, og et nytt er på vei, forteller hun og bobler over av stolthet.

Hun ler av at «turboklovn» øver på å gå saktere.

– Jeg prøvde stand up paddle board i sommer. Fra sittende gikk det strålende – til jeg reiste meg. Plask! Masse latter på stranden. Det er fint å le av seg selv, også uten nese.

Et eget fag

Veien inn i sykehusklovning var lang, men erfaringen er mangefasettert. Siv har jobbet som klovn siden 1982, startet med demensklovning i 2004, vært dukkespiller på Det Vestnorske Teateret og studert både ved Jacques Lecoqs klovneskole i Paris, tre år med dukketeaterutdanning på Riksteatret, sosialpedagogikk og tegnspråk.

– Jeg skjønte raskt at dette ikke var klovning slik jeg kjente

det fra før. Her måtte vi tåle stillheten, tåle sykehusmiljøet, tåle sorg. Det er et fagfelt i seg selv.

– Det kan kanskje kalles toppidrett i følelser?

– Det er ikke «bare gøy». Vi er alltid to sammen, og vi debrifer før vi går hjem: først hendelsene, deretter følelsene. Noen dager sover jeg to timer, andre dager må jeg gå en lang tur.

Utdanningen tar minst tre år. Først en kunstnerisk grunnutdanning, så utvikling av en karakter som tåler å stå i helsefeltet, og til slutt spesialisering i prosedyrer, palliasjon og psykologisk førstehjelp.

– På audition ser vi etter lek, improvisasjon, samarbeid, lytting og varme, forteller hun.

Også i sorgens rom

Men klovnene er også til stede i de aller tyngste stundene.

– Vi har til og med vært fem klovner i en gutts begravelse, etter hans eget ønske. Han hadde planlagt farger, håp og kjærlighet. Å få være der, var sterkt.

Hun blir stille.

– Vi er klovner med livgivende energi. Den gir vi helt inn til det siste. Det er også godt for oss å få satt punktum når vi har fulgt

en familie lenge, forteller Siv, og understreker at de må bli bedt i begravelsen av familien, av etiske grunner.

– Vi tvinger oss aldri på, men vi kommer så gjerne når vi blir bedt.

Drømmen videre

Når Siv ser fremover, handler det om å sikre at klovnene kan fortsette.

– Vi trenger mer aktivitet på hvert sykehus og forutsigbar finansiering. Vi må inn i statsbudsjettet! Da kan profesjonelle kunstnere bli i jobben. Det betyr at vi kan nå flere: nyfødtintensiv, ungdom, palliasjon, psykiatri, demens, hospits. Og fagdagene våre må være hellige. Du kan ikke spare på linsen vi ser gjennom.

Hun legger den røde nesen i hånden.

– «Hjertet på nesen», sier vi. Når jeg tar den på, velger hjernen min et annet perspektiv. Derfra kommer gaven. Når dagen er slutt, tar jeg den av. Da kommer det som er mitt. Tårene.

Hun smiler.

– Jeg elsker jobben min, mer enn jeg noen gang har elsket å stå på en scene. Og jeg skal ta nesen med meg den dagen jeg flytter på gamlehjem.



TOPPIDRETT I FØLELSER: Sykehusklovning krever mer enn humor. Det handler om å tåle stillhet, sorg og sårbarhet.

KOKKELERER:
Sønnen Nils ga ut
kokebok rettet mot
ungdommer sammen
med stefaren Eyvind
Hellstrøm i 2023.



TV-AKTUELL
TVNorge,
tirs., ons. og
søn. kl. 20.30

Håvard Lilleheie roser sønnens matlaging og kokebok

Selvfølgelig synes jeg det er godt

ERFARING: Håvard Lilleheie har vært på strabasjøs tur på TV før, men nå er det «71 grader nord» som gjelder.



UT PÅ TUR, ALDRI SUR: Komikeren er en av 12 kjendiser som er på tur i årets «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis».

Da begynte jeg å gråte, for jeg var så utslitt og ble så glad

DEN GANG DA: Håvard sammen med Kristian Ødegård, Markus Neby og Dag Otto Lauritzen i TV-serien «På tur med Dag Otto».



Håvard Lilleheies sønn har tidligere gitt ut kokebok med stefaren Eyvind Hellstrøm. Det nyter også pappa godt av!

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: GABRIEL SKÅLEVİK, KAGGE FORLAG, DISCOVERY, TV 2

Denne høsten har Håvard Lilleheie (52) begitt seg ut på en strabasøs tur fra Lindesnes til Nordkapp i et forsøk på å kuppe tittelen «Norges tøffeste kjendis» i «71 grader nord». Da vi møtte skuespilleren før avreise, fortalte han at han så frem til opplevelsen.

– Det er jo et ikonisk program! Det er ingenting som er så stort og fett som «71 grader nord». Jeg synes det er veldig kult å få lov til å være med, sier Håvard.

52-åringen var åpen om at han grugledet seg til den strabasøse turen.

– Jeg gleder meg til å bare begynne, og så gruer jeg meg til masse. Jeg er redd for høyder og kulde. Men nå skal jeg bare møte opp, og se hvor lenge det varer, fastslo han.

Gikk verdens hardeste skiløp

Det er imidlertid ikke første gang komikeren legger ut på en tøff TV-tur. I 2018 deltok han nemlig i TV 2-serien «På tur med Dag Otto», en reise som satte spor og endte i tårer. Sammen med Dag Otto Lauritzen, Markus

Neby og Kristian Ødegård gikk han Åsnes Expedition Amundsen, også kalt «verdens hardeste skiløp». Løpet er på 100 kilometer over Hardangervidda, og reisen krever en pulk på 40 kilo.

– Jeg var ikke forberedt, og det var sykt hardt. Jeg fikk masse vondter og slet, og trodde jeg måtte avbryte. Vi var ute i over 50 timer, erindret Håvard og fortsatte.

– Alle de flinke var jo ferdig for lengst da vi kom frem. Men da vi kom i mål, så hadde folk ventet på oss. Det kom barn med vafler, og da begynte jeg å gråte for jeg var så utslitt og ble så glad

Sønnen ga ut kokebok

At de ferske vaflene smakte godt etter målgang, kan Håvard skrive under på. På hjemmebane er det

stort sett han som står for matlagingen, men han får ofte en hjelpende hånd av eldstesønnen Nils (15).

– Han er veldig søt, og vi har laget noe mat sammen. Men jeg vil ikke si at han er bedre enn meg til å lage mat, humret Håvard spøkefullt.

Sønnen Nils, som han har sammen med ekskona Anita Rennan (45), har tidligere gitt ut kokebok sammen med bonuspappaen Eyvind Hellstrøm (76). Håvard, som også har to små barn med samboer Randi Liødden, røper at han og Nils gjerne lar seg inspirere av kokeboken som ble utgitt sammen med Hellstrøm.

– Jada, vi har laget noe sammen fra boka. Og selvfølgelig synes jeg det er godt, smilte Håvard Lilleheie.

Norges bes

Foto: posten.no



Her og Nå
29. DES. - 5. JANUAR

72 sider
Full oversikt over TV-ukene

Ekstra kryssord

Ny sesong **MESTERNES MESTER**

Mestermøte på Sørlandet

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

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

Ny sesong **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

30. DESEMBER
Feirer musikken

31. DESEMBER
Søndag

TV3
Søndag

TVNORGE
Søndag

31. DESEMBER
Søndag

30. DES. LØRDAG

Dagens filmer

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-ukene med tittips, filmomtaler og stor programoversikt dag for dag, slik at du kan planlegge TV-ukene dine 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!

Skal vi danse

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lør. kl. 19.55

”Jeg går glipp av
noen oppdrag,
men det er greit

TAKKNEMLIG:
Cengiz er takk-
nemlig for alle
mulighetene han
har fått i løpet av
sine 27 år.

Cengiz Al storrives som ung pappa

Setter familien foran alt

FIN GJENG:
Cengiz sammen med
de viktigste i livet, sam-
boeren Maiken Blom
og sønnene.



KULE KARER: Cengiz og eldstesønnen på tur sammen.

Han har vært prins på det store lerretet og danset seg inn i TV-seernes hjerter, men ingenting slår papparollen. – Sønnene mine betyr alt for meg, sier Cengiz Al.

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

– Jeg har to sønner. De betyr alt. Det høres kanskje klisjé ut, men det er sånn det er. Alt jeg gjør,

er for dem og for familien, sier Cengiz Al (27) alvorlig, før han smiler varmt.

Ung pappa

Han har rukket mye i løpet av

sine 27 år: Gjennombruddet i NRK-suksessen «Skam», seier i «Skal vi danse: All Stars», hovedrollen som prinsen i «Tre nøtter til Askepott» og nå plass i dommerpanelet til «Skal vi danse» på TV 2. Likevel er det altså én rolle som trumfer alt annet: papparollen.

– Jeg synes det er veldig fint å være en ung pappa.

Han trekker litt på skuldrene over at ikke flere får barn tidligere.

– For meg er det egentlig ikke noe ekstraordinært å få barn i 20-årene, understreker han.

Rollen som familiemann og far gjør at han av og til må takke nei. Turnéliv eller roller som krever lange fravær, får vente.

– I denne bransjen blir man ofte sammenlignet med andre på samme alder. Men jeg kan ikke si ja til alt.

Han er tydelig på prioriteringene.

A promotional photograph for the Norwegian dance competition 'Skal vi danse' 2023. The four judges are posed against a vibrant, dark blue background filled with numerous glowing, multi-colored disco balls. From left to right: Nadya Khamitskaya is a blonde woman wearing a light purple, long-sleeved, form-fitting dress with a high turtleneck and large black hoop earrings; Jan Thomas is a man with a beard and short brown hair, wearing a white blazer over a red shirt; Merete Mørk Lingjærde is a blonde woman wearing a light blue, long-sleeved, sequined top and a voluminous, ruffled skirt; and Cengiz Al is a man with dark, curly hair, wearing a dark blue button-down shirt. A large, stylized pink quote is overlaid on the left side of the image.

NY KVARTETT:
Nadya Khamitskaya,
Jan Thomas, Merete
Mørk Lingjærde og
Cengiz Al utgjør årets
dommerpanel i «Skal
vi danse».

”
*Jeg vet hvordan
reisen kjennes,
både fysisk og
psykisk*



OVERGANG: – Når alt stopper opp etter et prosjekt, blir det veldig stille, sier Cengiz. Bildet er fra da han og Rikke Lund vant «Skal vi danse: All Stars» i 2022.



GJENNOMBRUDET: Cengiz ble kjent i NRK-serien «Skam» (t.v.) og spilte i prinsen i den norske filmen «Askepott» (t.h.).

– Jeg går glipp av noen oppdrag, men det er greit. Det er en investering i fremtiden. Jeg har is i magen og forventer ikke de største teaterrollene før jeg er 35. Jeg har klart å eie den innstillingen og lar være å sammenligne meg med andre 27-åring, utdyper han.

Erfaring

Dommerrollen han nå har fått, ser han på som et tydelig bevis på tillit.

– At jeg blir tatt seriøst og får denne muligheten i dag, i så ung alder, er stort. Jeg er spent på om folk tar meg seriøst, men jeg tror det skal gå bra, sier han med glimt i øyet.

Erfaringene fra «Skal vi danse»-parketten tar han med seg inn i dommerpanelet.

– Jeg vet hvordan det føles å stå og gå i deres sko, poengterer han.

Han tror erfaringen er positiv både for ham og deltagerne.

– Alt du skal lære, nervene og usikkerheten. Å starte på nytt hver søndag – kanskje etter en tung lørdag. Jeg vet hvordan reisen kjennes, både fysisk og psykisk. Det tror jeg er en fordel, fastslår han.

Psykisk og fysisk tungt

Cengiz vet hvor gøy det kan være, men også hvor brutalt det kan oppleves. I 2017 ble det en

andre plass. I «All Stars»-sesongen i 2022 vant han.

– Da jeg var med, hadde jeg det supert. Men i 2022 spilte jeg inn en TV-serie samtidig og jobbet 15–16-timers dager. For meg gir mange gøy prosjekter overskudd, så det er null problem der og da. Men når det er over, da går det til helvete. Du blir psykisk tung, du blir sliten. Og plutselig blir det helt stille. Det er en overgang, deler han.

Han retter seg opp og smiler.

– Og nettopp derfor vil jeg oppmuntre og heie på deltakerne. Jeg vet hvor tøft det kan være, men jeg vet også hvor utrolig gøy det er når du tør å slippe deg løs.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Årets julegave!

KAMPANJE!

MINDRE SMERTE I HVERDAGEN!

Sliter du med smerter i rygg, skuldre, nakke, hode eller hofter? Da vil du med stor sannsynlighet få hjelp av vår HELSEBELTEPAKKE!

HELSEBELTE øker blodsirkulasjonen der du har smerter, slik at smertene ofte reduseres eller fjernes. Du kan ta behandlingen hjemme, når du går tur, ser tv etc.

Lett å bruke, norsk bruksanvisning.

Innhold i pakken: Helsebelte, nakkebelte, massasjerulle og 10 tips for bedre rygg. Våre kunder forteller at mindre smerter har gjort hverdagen bedre.

Reduser smertene

FRI FRAKT OG GAVE VED BESTILLING OVER KR 1.600.-



Tilbakemeldinger:

"Bedre dager, mindre smerter..."

"Virket med en gang"

"...Smertene forsvant."

"...Fått et nytt liv.."



NAKKEBELTE:

Effektiv mot smerter
i nakke/hode

HELSEBELTE er effektivt mot smerter i rygg, skuldre, nakke, hofter og hode.

Finnes i 3 str: 105 cm, 115 cm og 125 cm.



Health & Care AS

Helsebelte.no

TLF 922 52 432



MAGNETBELTE
FOR KNÆR
2 stk kr 799.-



Pakkepris!
1.495!
Veil. pris kr 2.495.- !

SPAR KR 1.000.-

Bestselger!

Bestill 2 pakker HELSEBELTE, få med 1 ekstra NAKKEBELTE,
1 MAGNETBELTE for knær

og 2 stk håndkrem

Alt samlet kun kr 2.990.- Veil kr 6.887.-