

Sofie fra Spillet

**MAMMA HAR
BETYDD ALT FOR MEG**



Uke 20 - 2025 kr 69

Vår
Staudes
herlige
minner

Sjekk de mange
utradisjonelle
feiringene

Kathrine fra
Bølle til
bestevenn



Vil gjøre alt for
å redde Basse

Stjernekamp-vinner Kim Wigaard
om den vonde fortiden og det gode
vennskapet med The Voice-Andrea

Eurovision-klare
Marte Stokstad

Ingen av
barna var
planlagt



Støtter
hverandre

Ble mobbet for legningen, vekten og kroppen min

Guri Melby fant
tilbake til mannen

Gjenforent
etter to år

TEAM
PØLSA

VI HAR BLITT
VENNER FOR LIVET



Luksusproblem for Ingrid Alexandra

Kan velge mellom seks bunader

Prinsesse Ingrid Alexandra har mange alternativer når hun skal bestemme seg for antrekk på formiddagen på nasjonaldagen.

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

Da prinsesse Ingrid Alexandra (21) var ferdig med 15 måneders førstegangstjeneste i Skjold leir i Brigade Nord, fikk hun en Bardu og Målselv-bunad i «dimmegave» fra kommunen og det lokale næringslivet.

Glad i Bardu og Målselv

Prinsessen satte stor pris på den flotte gaven.

– Etter mange fine måneder her, har jeg blitt utrolig glad i Bardu og Målselv. Jeg har møtt så mange flotte mennesker og hatt veldig stor glede av naturen her, gjennom turer i fjellet, både på ski og i militærøvelser.

Hun pekte på at en bunad symboliserer tilhørighet, og at hun er glad for at hun hører litt til i kommunen etter å ha bodd der siden januar i fjor.

– Jeg gleder meg masse til å bruke den. Tusen takk igjen,

både for gaven og for det flotte arrangementet her i dag, fortalte prinsesse Ingrid Alexandra under en mottagelse i kommunen.

Seks bunader og én drakt

Ingrid Alexandra har nå seks bunader. Fra før har hun fått bunader både fra Vest-Agder, Asker, Rogaland, Øst-Telemark og Numedal.

Bunadene fra Asker, Vest-Agder og Numedal er gaver fra kommunene Asker, Kristiansand og Nore og Uvdal, mens Rogalandsbunaden og Raudtrøyen fra Øst-Telemark er gaver fra henholdsvis morfar Marit Tjessem (88) og

farfar kong Harald (88) og farfar dronning Sonja (87). Vest-Agder-bunaden fikk hun allerede til dåpen, mens bunadene fra Asker, Rogaland og Øst-Telemark ble gitt til konfirmasjonsdagen. Numedalsbunaden var en gave til 18-årsdagen.

Prinsesse Ingrid Alexandra eier også en spesiell jubileumsdrakt som hun fikk i gave fra Oslo kommune på 18-årsdagen. Drakten ble laget i forbindelse med hovedstadens 1000-årsjubileum. Denne drakten har vi ennå ikke sett prinsessen i – kanskje det blir første gang i år?



HØYTIDELIG OVERREKKELSE: Få dager før hun dimitterte fra Forsvaret, fikk prinsessen sin ny bunad fra Bardu og Målselv.



Klar for
17. mai

FRA ØST-TELEMARK: Denne bunaden fikk prinsesse Ingrid Alexandra av dronning Sonja og kong Harald til konfirmasjonen for snart seks år siden.



OVERRASKET:
17. mai i fjor stilte prinsesse Ingrid Alexandra i uniform på Slottsbalkongen.



SPLITTER NY BUNAD: Mon tro om vi får se Ingrid i den nye bunaden under årets 17. mai-feiring?



KONFIRMASJONGSGAVE: Denne bunaden fikk prinsessen i gave fra Asker kommune i 2019.



ANNERLEDES FEIRING: I 2020 brukte prinsessen bunaden hun fikk av Asker og Bærum kommune.



DÅPSGAVE: Prinsesse Ingrid Alexandra fikk Vest-Agder-bunad i gave fra Kristiansand kommune da hun ble døpt i 2004. Hun vil i løpet av livet får tre eller fire utgaver av bunaden. Dette bildet er fra 17. mai 2019.



BUNADSFAMILIE: I 2013 stilte hele kronprinsfamilien i bunad. Mette-Marit i bunad fra Rogaland, Haakon i Asker-drakt og Ingrid Alexandra, Sverre Magnus og Marius i bunader fra Vest-Agder.

DEBUTEN: Prinsesse Ingrid Alexandra bar sin Numedalsbunad for første gang da hun sammen med kronprinsparet hilste barnetoget i Asker 17. mai i fjor.



LEDER



Gratulerer med dagen, Norge!

Vårens store festdag står for døren. 17. mai byr alltid på kos, tog og sang fra nord til sør. Og når kvelden lir på i så blir det enda mer fest. Da starter nemlig finalen i årets «Eurovision». Det er bare å glede seg!

Tradisjonen tro byr både NRK og TV 2 på flott stemning på nasjonaldagen. Hos NRK ser Kåre Magnus Bergh, Nate Kahungu og Kirsti Falch-Nilsen frem å feire dagen med TV-seerne. Vår Staude og Peter Moi Bubresko er som vanlig tidlig på'n på 17. mai. Da står morgenfuglene klare i «God morgen Norge»-studioet, og det er ingen tvil om at de gleder seg til å gå på jobb denne dagen.

– Vi har så mange lojale seere, og det er utrolig hyggelig å få være sammen med dem på en så spesiell dag. Etter alle årene er det det aller fineste med denne jobben, sier Peter til Her og Nå.

Nå. Vår forteller at hun tror mange ser på «God morgen Norge» som en kjær venn, og at ikke alle har noen å feire med. Hun ønsker at de skal være en varm, trygg og inkluderende stemme på 17. mai. Det synes jeg er en utrolig fin tanke. Selv synes jeg det er veldig koselig å ha på både TV 2 og NRK sine sendinger hvor vi kan se feiringene fra hele det flotte landet vårt før vi selv går ut for å følge barnetoget her vi bor.

Synet av barnetoget gir meg alltid en helt spesiell høystemt følelse. Det er vemodig å tenke på at i år er det nest siste gang vår datter Iris skal gå i dette flotte toget fylt av glade barn som kan feire dagen med tog, is, pølser og kake i et fritt og trygt land som vårt.

Når klokken tikker mot 21, er sjansen stor for at vi finner sofaen igjen. Da går nemlig startskuddet for årets finale i «Eurovision Song Contest» hvor Marte Stokstad er klar til å løse oss proft gjennom alle bidragene.

Kjære leser, jeg ønsker deg en flott 17. mai. Gratulerer med dagen!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Axel Walø axel.walo@egmont.com **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Roger Øversveen roger.oversveen@egmont.com **VISUELT ANSVARLIG:** Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Espen Sørby **BILDEBEHANDLING:** Hilde Andresen/
Mindworking Asia **PRODUKSJONSKOORDINATOR:** Kate Wik **TEKNISK PRODUKSJON** Egmont Printing Service.
Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (32 utgaver) 883 kr, 1 år (65 utgaver) 1611 kr

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

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

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

Få mer for pengene

Som abonnent betaler du mindre for Her og Nå. Du sparer minst 58 % av butikkpris, per blad!

Les oss digitalt, med appen Flipp

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

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

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

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

Få rabatt på reiser

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

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

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

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

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



Ekstra-utgaver



Ekstra temautgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!

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

FESTSTEMT: 17. mai
går startskuddet for
årets største musikk-
begivenhet. På plass
i Basel er NRKs
eminente «Eurovision»-
kommentator,
Marte Stokstad.

EUROvision
SONG CONTEST

1. semifinale
NRK1 tirsdag kl 21.00
2. semifinale
NRK1 torsdag kl 21.00
Finale - NRK lørdag kl. 21.00



COMEBACK: I år gjorde Marte Stokstad comeback som MGP-programleder sammen med Markus Neby og Tete Lidbom.

Marte Stokstad elsker når livet tar en u-sving

Jeg har tre barn, og ingen av dem var planlagte

Marte havnet i NRK ved en tilfeldighet og har aldri hatt tydelige ambisjoner om hvor hun vil. I dag er hun trebarnsmamma, har holdt sammen med kjæresten i 20 år og kan se tilbake på 22 år i media.

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

Noen elsker det, andre hater det. Vi snakker selvfølgelig om årets største musikkbegivenhet. På selveste 17. mai er det klart for «Eurovision» i den sveitsiske byen Basel. Men for NRKs «Eurovision»-kommentator, Marte Stokstad (46), startet festen allerede én måned tidligere. Sammen med Ingeborg Heldal (51) og Jim Ødegård Pedersen har hun nemlig gått gjennom samtlige bidrag og fått besøk av ulike kjente i fjes i programmet «Adresse Basel».

– Nå er jeg veldig dypt nede i kaninhullet, «Eurovision Song Contest». Research-jobben begynner tidlig, og engasjementet mitt er ekte. Det krever jo fansen også. Det er litt som å kommentere sport. Du blir gjennomskuet om du ikke har kontroll! forteller Marte under lanseringen av årets nominerte til «Gullruten».

«Eurovision»-rojal

Hun ledet sin første «MGP»-finale i 2010 og har årlig siden 2018 vært programleder for «Adresse»-

programmene på NRK. I 2020 tok Marte også over som kommentator og har etter sigende fått høy status blant trofaste «Eurovision»-fans. Hennes egen interesse for det ikoniske TV-konseptet startet allerede i barndommen.

– «Eurovision» åpnet øynene mine for annen type musikk enn den jeg så på MTV. Jeg ble fascinert av at dette var det de drev med rundt om i Europa, og forsto etter hvert at dette var et eget, lite musikkunivers med helt egne regler, forklarer Marte engasjert og utdyper:

– Så er jeg generelt glad i alt som regnes som unntakstilstand. Det som skiller seg fra de dagene som er sånn midt på treet. Om det er jul, sommerferie eller «Eurovision»!

I tillegg tror Marte at det handler om at programmet representerer en konstant i det som ellers er en verden preget av uroligheter. For det er jo aldri spørsmål om: «Blir det en sesong til?».

– Nei, «Eurovision» skal surre og gå. Gjennom urolige tider og glade dager, så preger det og



KJÆRESTER: Marte viser sjelden frem kjæresten gjennom nærmere 20 år, Johannes Lund. Her fra Spellemannprisen i 2006.



DEN GANG DA: Marte havnet i NRK ved en tilfeldighet og gikk fra telefonvakt til radioprogramleder i 2003. Her fra en 17. mai-sending i 2016.

«ADRESSE BASEL»: Marte startet sin «MGP»-karriere som programleder i 2010. Siden 2018 har hun ledet «Adresse»-programmene, og i 2020 overtok hun den gjeve oppgaven som kommentator.

speiler samtiden vi lever i, understreker hun.

Lunkent hos familien

Marte gjør jevnlige forsøk på å «hype» «Eurovision»-interessen blant sine nærmeste – med varierende hell ...

– Jeg prøver å få dem litt i gang ved å si sånn som: «Herregud, har dere hørt Estland, eller!?» Hun på 14 kan følge litt med, i tillegg har hun på 16 begynt å arrangere «Eurovision»-fester med venner og sånn. Sønnen min på 18, som er russ, har imidlertid ikke fått med seg noen ting. Han kan spørre «Skal du til Basel? Hva skal du der?», ler Marte, som samtidig benytter anledningen til å rose samboeren gjennom snart 20 år.

– Kjæresten min er veldig støttende. Han sender meg alltid en melding halvveis i sendingen hvor det står: «Du er

kjempeflink. Nå går jeg og legger meg.»

Drømmejobben

Om engasjementet rundt morgens glamorøse jobb er en smule begrenset, er det likevel én ting hun føler barna har tatt med seg.

– Jeg tror de er inspirert av at det går an å jobbe med noe man synes er gøy. Det prøver jeg også å si til dem så ofte som mulig: Det er mulig å ha det kjempegøy på jobb! For meg har det vært mye jobb, men jeg har aldri kjent på følelsen av at det egentlig har vært en jobb.

Men slik har det altså ikke alltid vært. Da hun startet karrieren i et inkassobyrå, var også Marte én av dem som gledet seg til klokken ble fire. Tilfældigheter skulle bringe henne til NRK.

– Jeg har aldri hatt noen am-

bisjon om hvor jeg skulle hen. Jeg begynte som telefonvakt i NRK, og da syntes jeg det var kjempegøy. Nå har jeg jobbet i TV og radio i 22 år! Ting har skjedd uten at jeg har pushet på, men det har vært mennesker rundt meg som har gitt meg muligheten, forklarer Marte, som mener at mye av det gode som har skjedd i livet hennes, har skjedd ved en tilfeldighet.

«Que sera, sera»

Veien har blitt til mens hun har gått, og den «det som skjer, det skjer»-holdningen er på mange måter definerende for hvordan Marte har levd alle deler av livet.

– Jeg har tre barn, og ingen av dem var planlagte. Jeg og kjæresten min har vært sammen i 20 år, men det var jo heller ikke planen. Jeg har aldri hatt noen drøm om alt sånn,

men det er akkurat sånn jeg trives best; at jeg ikke har helt oversikt, men at det hele tiden dukker opp noen nye u-svinger i livet.

Da vi møter Marte, er hun nominert i kategorien «Beste programleder – underholdning» i forbindelse med årets «Gullruten». En nominasjon hun er ydmyk og takknemlig for at kommer i dag.

– Jeg jobber mer og hardere nå enn før. Jeg er blitt mer analytisk, samtidig som jeg er mye mer løs i formen. Jeg er ikke lenger så redd for gjestene mine som jeg var i begynnelsen, ler Marte høyt.

I dag tenker hun ikke: «Hva synes de om meg?». Nå jobber hun heller mer med at gjestene skal trygges, i stedet for henne.

– Sånn sett er jeg glad jeg er nominert nå, og ikke da jeg var 24.



SER FREMOVER: – Jeg elsker unntakstilstand og må alltid ha noe å se frem til i livet. Derfor bestiller jeg gjerne neste års sommerferie allerede når jeg er på sommerferie! forteller Marte.

**”Jeg er ikke lenger
så redd gjestene
mine som jeg var
i begynnelsen**



EUROVISION

SONG CONTEST

1. semifinale

NRK1 tirsdag kl 21.00

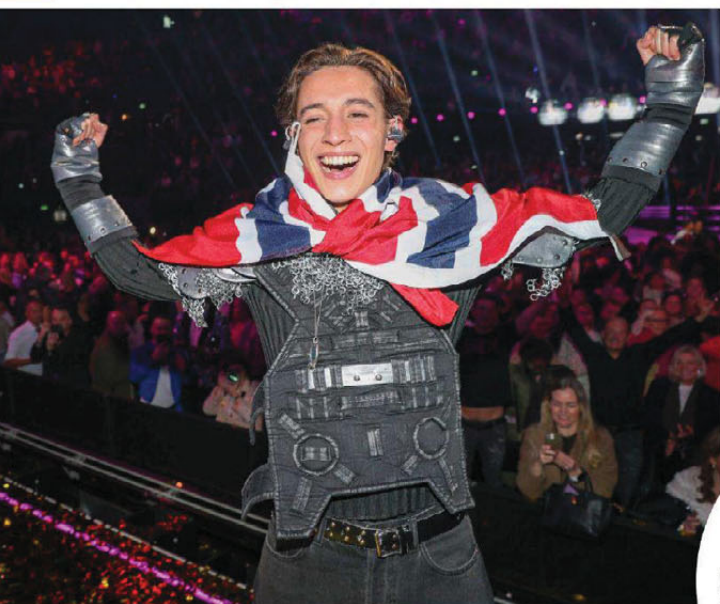
2. semifinale

NRK1 torsdag kl 21.00

Finale - NRK lørdag kl. 21.00

” *Det har vært tøft
å være pårørende*

NÆRT FORHOLD: Kyle Alessandros mamma, Monica Helgesen, fikk dødsdommen fra legene og beskjed om at hun hadde seks måneder igjen å leve. Nå er hun kreftfri.



«MGP»-TRIO: Også i 2023 var Kyle med i «Melodi Grand Prix» sammen med Kristian Haugstøyl og Magnus Winjum. Trioen kalte seg Uma-mi Tsunami og fremførte «Geronimo». Det ble en sisteplass i finalen.

KLAR FOR BASEL: 19 år gamle Kyle Alessandro representerer Norge i «Eurovision Song Contest» denne uken med et låt som er inspirert av mamma.

Kyle Alessandro skrev låt da moren ble kreftsyk

SYNGER FOR MAMMA

Kyle Alessandro ble inspirert til å skrive «Lighter» av det mamma Monica sa til ham da hun trodde hun skulle dø av kreft.

Kyle Alessandro Helgesen Villalobos (19) var deltager i «Idol Junior» i 2014. Da var han bare åtte år.

– Jeg har lyst til å bli popstjerne når jeg blir stor, slo unggutten fast overfor Trønder-Avisa da han var ni år gammel.

Den drømmen har gått i oppfyllelse, for denne uken skal han forsvare Norges ære i «Eurovision Song Contest» i Basel i Sveits.

Artisten fra Steinkjer var også med i «Norske Talenter» i 2017. Det resulterte i at han ga ut egen single og fikk seg manager som 11-åring.

Pandemien ødela for konserter og opptredener, men i 2023 var han tilbake i rampelyset og debuterte i «Melodi Grand Prix»

med gruppen Umami Tsunami og låten «Geronimo».

Lever ut drømmen

«MGP» har vært et årlig høydepunkt for ham og familien så lenge Kyle kan huske, og det var derfor stort å være deltager. I år gjorde han comeback og sto på helt egne ben, og hadde ambisjoner om å vinne.

– Det må jeg si at jeg har! Det å representere Norge i «Eurovision» er drømmen min, sa han til Trønder-Avisa.

«Lighter» er både skrevet og produsert av Kyle selv, med litt hjelp av låtskriveren, Adam Woods. Låten handler om å finne sin indre flamme og å finne lys

i mørket. Sangen er svært personlig og handler om perioden da moren, Monica Helgesen (49), ble rammet av kreft. Ved to anledninger har hun fått beskjed om at hun kun hadde seks måneder igjen å leve.

– Da vi kom hjem fra legen hennes den dagen, så sa hun noe til meg, som jeg aldri kommer til å glemme. Det var: «Du må aldri miste lyset ditt, Kyle. Og hvis du noen gang mister det, så finner du den flammen i mørket», forteller han til TV 2.

Tøff tid

«Lighter» er dedisert til moren, som heldigvis ble erklært kreftfri i fjor høst. På samme tid mistet han bestemoren i kreft. Sangen handler også om å komme tilbake etter å ha opplevd noe tungt.

– Den samme kvelden spurte jeg henne om hun skulle dø. Da

sa hun til meg: «Jeg skal ikke dø før du vinner «Eurovision». Jeg må holde meg i live til da», forteller han til VG.

Det har ikke vært så enkelt å være pårørende i så ung alder, men Kyle og familien mistet aldri håpet.

– Det har vært tøft å være pårørende. Det har vært det. Men man må tenke på alt ordner seg til slutt. Så lenge man har det lille lyset man holder seg fast til. Den indre flammen. Og det handler bare om å prøve å komme seg gjennom alt, forklarer han til TV 2.

Kyles management forteller til Her og Nå at selv om Monica foreløpig er kreftfri, er helsen hennes fortsatt skjør, og at hun jobber med å bygge seg opp igjen.



UNG STJERNE: Som 13-åring underholdt Kyle med låten «Mi Corazón» på «Allsang på grensen» i 2019.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: NTB, PRIVAT



FØDTE ALENE:
Ektemannen Jakob
rakk ikke frem til
Bergen, for fødselen
var unnagjort på litt
over én time.

MAMMA OG PAPPA:
To måneder før tiden
meldte Timotheus
sin ankomst mens
Ulrikke var på
jobb i Bergen.

I forrige uke ble det kjent at Ulrikke Brandstorp og mannen Oskar Nordberg hadde blitt foreldre – og det hele to måneder før termin.

– I dag skulle vi feire at vi har vært kjærester i fem år og at det tre år siden forlovelsen, men prinsen i magen meldte sin ankomst i natt, to måneder før termin med styrtfødsel midt i innspillingen av «Bakemesterskapet», skriver Ulrikke på sin Instagram-konto.

I stedet for feiring av kjærligheten, ble det altså en feiring av en ny verdensborger.

– Så i dag feirer vi fødsel og bursdag istedenfor, skriver Ulrikke og legger til på Instagram at hun kort tid etter fødselen fortsatt er litt i sjokk, men at de er ekstremt lykkelige og så ekstremt forelsket i lille Timotheus.

Programlederen deler flere hendelser fra fødselen på Snapchat. Da fødselen satte i gang, var hun på innspilling i Bergen, og ektemannen var derfor ikke til stede. Hun ankom sykehuset med fire centimeters åpning og hadde kontakt med ektemannen gjennom natten, men til slutt var fødselen i full gang.

Rask fødsel

– En halvtime etter den telefonen, så har jeg født. Oskar hadde ikke kommet seg ut av Oslo engang. Så jeg fødte alene, men med fantastiske jordmødre og leger, forteller hun på Snapchat.

Fra Ulrikke ankom sykehuset til babyen var født, gikk det kun én time og 10 minutter. En baby anses som å være prematur når den blir født to måneder for tidlig, men Ulrikke forsikrer at alt står bra til, og at hun har følt seg enormt trygg på sykehuset.

– Han er sterk og frisk, så dette kommer til å gå veldig bra. De har tatt så godt vare på ham, deler den nybakte moren, etterfulgt av et hjerte.

Etter noen timer kom den nybakte far til Bergen, og han hadde til og med husket bilstol og vogn.

– Vi er en veldig lykkelig familie nå, sier Ulrikke på Snapchat.

I hennes fravær er det en vikar som tar over som programleder i «Bakemesterskapet». Hvem det blir, har ikke NRK delt ennå.

**Ulrikke Brandstorp
måtte avbryte
TV-innspilling**

Fødte to måneder for tidlig

Ulrikke Brandstorp skulle i gang med innspillingen av en ny sesong av «Bakemesterskapet». Det endret seg fort da lille Timotheus meldte sin ankomst.

TEKST: REDAKSJONEN
FOTO: SVEIN BRIMI, INSTAGRAM

ANNONSE

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

Nå sover jeg som en drøm!

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

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

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

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

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

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

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

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



SLITER DU MED Å SOVNE?

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



Bestill hjem i dag!

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

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





REDD:
Noe av det
verste som kan
skje, er at Kathrine
ikke får bukt med
utfordringene
hunden har.

TV-AKTUELL

NRK1, fre.
kl. 19.45,
strømmes på
NRK TV.

**Kathrine har satt livet på vent
for å redde nabohunden Basse**

Jeg vil vite at vi har gjort alt

Da Basse gikk fra å være en koselig familiehund
til en utagerende omplasseringskandidat,
bestemte Kathrine seg for å redde ham.



GLEDE: – Det er så gøy å se hvor glad Basse blir av skryt og ros – han blir glad med hele kroppen, sier Kathrine.

ENDRET ADFERD:
Den utagerende oppførselen til Basse kom snikende, og han har glefset etter flere i familien.



Kathrine Tronvold (42), ektemannen Mats Johansen og døtrene Mynte (11) og Lykke (14) flyttet til Ski i 2015. Som mange andre var det Follobanen – toget som lovet å ta dem inn til Oslo sentrum på ti minutter – som lokket dem til området, mer enn syv år før banen faktisk åpnet for trafikk i 2022.

– Det var verdt ventetiden, slår far i huset fast.

Men det er ikke for å snakke om effektive togreiser vi har tatt turen til Ski. Vi besøker familien på fire, sammen med prakthunden Jippi og «problemhunden» Basse, i forbindelse med Basses deltagelse i NRK-programmet «Fra bølge til bestevenn».

– Siden det ikke er vår hund, ble jeg både overrasket og glad da vi fikk tilbud om å være med, sier Kathrine om deltagelsen i programmet.

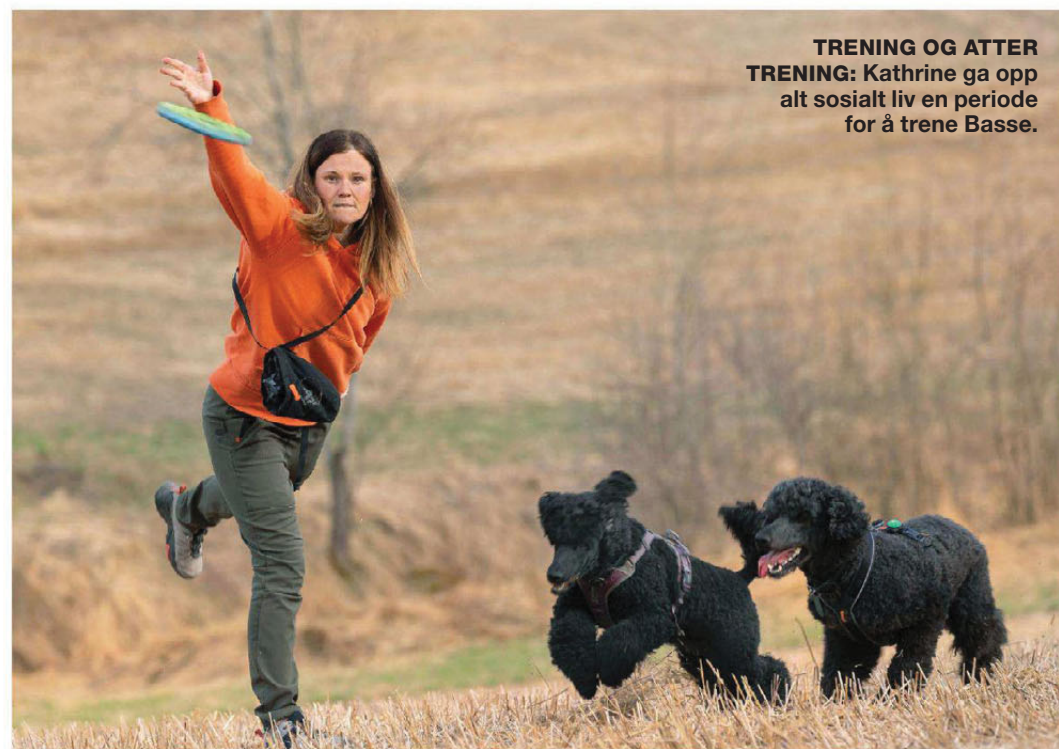
Snill

Storpuddelen Basse hadde bodd noen måneder i nabohuset da Kathrine og familien fikk

sin familiehund, Jippi, i 2021. Jippi, som er samme rase og faktisk Basses niese, ble raskt midtpunktet i nabolaget. Basse hadde allerede vist interesse for familien som bodde på andre siden av gjerdet, men interessen vokste betraktelig da han oppdaget at en firbent slektning hadde flyttet inn.



PÅ TUR: Jippi ville ikke spise en periode, men da de tok Basse inn og ga de mat samtidig, spiste hun.



TRENING OG ATTER TRENING: Kathrine ga opp alt sosialt liv en periode for å trene Basse.

”

Tanken på å måtte omplassere ham var vond

– Da Jippi kom til oss, var hun veldig liten, men til tross for at Basse var åtte måneder eldre og på vei inn i «puberteten», var han veldig snill med henne. Han la seg på ryggen og lot Jippi hoppe på ham, leke og bite så mye hun ville, forteller Kathrine med et smil.

Det var tydelig at Basse og

Jippi hadde en helt spesiell kjemi.

– Båndet de fikk, var så nydelig, sier Kathrine.

– Jeg begynte å ta med meg Basse når jeg skulle på tur med Jippi. Da de løp sammen ute på jordene, fikk de virkelig utfolde seg på en helt annen måte enn når de var alene. Noen ganger

tok jeg med meg Basse hjem etter turen også, og hele familien vår knyttet seg til ham.

Bare flaks

Men for et par år siden begynte noe å forandre seg hos Basse.

– Plutselig begynte han å utagere. Vi vet fremdeles ikke om det er frykt eller aggresjon som

låg bak. Det kom snikende, litt etter litt, og ingen klarte å finne årsaken, forteller Kathrine med alvor i stemmen.

Den trygge og gode familiehunden var blitt en usikker og uforutsigbar utgave av seg selv. Og med det kom den brutale realiteten: Basse kunne ikke lenger være en selvfølgelig del av nabolaget.



”Jeg mener ikke at alle hunder har livets rett, men jeg synes at han fortjente en sjanse

– Det er egentlig bare flaks at han ikke har bitt noen, sier Kathrine.

To hendelser, begge med barn involvert, ble avverget i siste liten. Han glefset også etter Mynte. Hadde noe skjedd, hadde han ikke vært her nå.

Tanken på å måtte omplassere ham, var vond; nesten umulig.

– Hvordan skal man finne et nytt hjem til en hund med en slik bagasje? Det finnes så mange omplasseringshunder der ute som ikke har utfordringer. Jeg hadde aldri valgt Basse, jeg heller, om det ikke var for det sterke båndet vi allerede hadde, sier hun stille.

Alt for Basse

Men hun ønsket å gi Basse en sjanse. Forutsatt at de fikk bukt med problemene, ville familien overta omplasseringshunden.

– Jeg mener ikke at alle hunder har livets rett, men jeg synes at han fortjente en sjanse. Og skulle det ikke gå, ville jeg vite at jeg hadde gjort alt jeg kunne, understreker Kathrine og stryker Basse varsomt.

Basse kjennes som en del av familien.

– Vi har blitt så glade i ham at når han ikke er her, kjenner vi at det er noe som mangler. Jippi blir deprimeret av det.

Da Basse glefset etter dat-

teren Mynte, ble stemningen i familien laber. Kathrine begynte å frykte det verste.

– Jeg valgte å si nei til alt sosialt liv for å trene ham, men det var verdt det. Jeg ser hvor glad han blir når han får til ting og får skryt. Han blir glad i hele kroppen.

Speiler hunden

Døtrene merker også på Kathrine når det er utfordringer med Basse.

– Hvis det har gått dårlig på treningen, er hun ikke så glad. Han er nesten som det tredje barnet hennes. Han får mer godteri og skryt enn oss, sier Lykke og ler.

Men både Mynte og Lykke har

han veldig kjær.

– Han betyr nesten altfor mye for meg. Før vi begynte innspillingen, var jeg redd for at han var så ille at de ville si han måtte avlives, men nå er jeg ikke så redd lenger. Maren er positiv, deler Lykke.

Jippi og Basse påvirker Kathrine på flere måter.

– Det er hundene som får meg ut på tur, uansett vær, vind eller temperatur. Jeg føler også at jeg speiler Basse. Når han er glad, blir jeg glad. Når han utagerer og bjeffer, blir kanskje jeg litt sånn også, smiler Kathrine, før hun alvorlig legger til:

– For oss er det å miste Basse noe av det verste som kan skje.



▲ **EN DEL AV FAMILIEN:**
Det er ikke bare Kathrine som er glad i Basse. Pappa Mats (f.v.), hunden Jippi og døtrene Mynte og Lykke setter også pris på ham.

▶ **GODE VENNER:** Basse og Jippi er i familie, og går godt overens.



LEKEN: Kathrine har brukt mye tid på Basse og vil ikke gi han opp før alt er prøvd ut.



Michael Andreassen fikk viktig økonomisk hjelp av Silje Sandmæl

Har spart over én million



PAR I HJERTER: Programlederen er lykkelig gift med Eva Sivertsen.



FIKK HJELP: Det var i 2021 Michael var med i programmet «I lomma på Silje» og endelig fikk tatt tak i egen økonomi.

Bak radiosmilet skjulte Michael Andreassen økonomiske utfordringer. Redningen kom til slutt fra en god venn og forbrukerøkonom.

Radioprofil Michael Andreassen (51) har vært åpen om sin kamp mot alkoholismen. Mindre kjent er det at avhengigheten også førte til økonomiske problemer.

Under lanseringen av Silje Sandmæls (46) nye podkast, «Sunn økonomi», forteller han hvordan vennskapet med Silje ble starten på en ny økonomisk hverdag – og en ny sjanse i livet.

Michael og Silje har kjent hverandre i mange år, men det er først de siste årene at vennskapet også ble en livsendrende støtte.

– Jeg har vært mye mer uryd-

dig med økonomien enn jeg har likt å innrømme. Det hang tett sammen med alkoholismen, deler Michael ærlig.

Skammet seg

Da programlederen la alkoholen på hylla, kom også realitetene på bordet, bokstavelig talt.

– Jeg hadde aldri snakket med Silje om økonomien. Jeg visste jo at hun kunne hjelpe, men jeg skammet meg for mye. Det ble for flaut, forteller han.

Men Silje ga seg ikke.

– Hun hadde arbeidsuke hos

meg i P4 og begynte å pushe litt. Jeg skjønte etter hvert at jeg ikke kunne fortsette i samme spor. Jeg betalte på høy forbruksgjeld, men leide bolig og kastet bort penger på renter. Det var ingen vei videre, forteller Michael.

Sparte mye penger bare i renter

I 2021 deltok han i programmet «I lomma på Silje». Med hennes hjelp samlet Michael all gjeld på ett sted, reduserte totalgjelden og kjøpte sin egen leilighet.

– Det hun gjorde for meg, har spart meg for mer enn én million bare i renter. Det er ganske vanvittig å tenke på, sier han og smiler.

I dag har han eid leiligheten i tre år, og økonomien er stabil.

– Rent økonomisk er jeg utrolig

takknemlig. Og personlig også. Hun er jo en venn.

Sprudlende og beinhard

Michael har mange lovord om Silje – både som fagperson og som menneske.

– Hun er sprudlende, men også beinhard når det trengs. Hvis hun bestemmer seg for noe, så skjer det. Hun er ikke typen som sier «kanskje vi burde ...», og så skjer det aldri. Hun gjennomfører.

Han ler litt og legger til:

– Der er jeg nok litt dårligere. Men jeg beundrer det i henne. Hun er tøff, blid og raus – en helt fantastisk person!

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **SVEIN BRIMI, MARIUS GULLIKSRUD, BJØRN HAAKON NILSEN**

TAKKNEMLIG: Michael Andreassen skammet seg veldig over sine økonomiske problemer. Nå takker han sin gode venninne, Silje Sandmæl, for hjelpen.

”Jeg visste jo at hun kunne hjelpe, men jeg skammet meg for mye



PÅ PREMIERE: Michael og Bård Hoksrud har begge deltatt i Sandmæls «I lomma på Silje». De var derfor selvskrevne gjester på podkastpremieren.

NOMINERTE:
«Team Pølsa» har vekket sterke følelser blant TV-seerne denne vinteren. Under «Gullruten» var den unike gjengen nominert i tre kategorier. (Syver Blindheim var ikke tilstede under fotograferingen.)



FØRSTE MØTE:
Gjengen møttes for første gang på Beitostolen.

«Team Pølsa»-gjengen gleder seg over fremtiden

Vi har blitt venner for livet

«Team Pølsa» har gjort stor suksess, og serien har fått massiv oppmerksomhet. Men gjengens unike reise ender på ingen måte der.



ENGASJEMENT: I april besøkte hele teamet og deres foresatte Stortinget for å møte politikere og levere innspill om tiltak for bedre inkludering og tilrettelegging for barn og unge med nedsatt funksjonsevne.



HØYDEPUNKT: Ikke et øye var tørt da Team Pølsa passerte målstreken under VM i Trondheim.



VENNER FOR LIVET: Gjennom det siste året har det oppstått nære bånd mellom «Team Pølsa»-gjengen. De beskriver seg som venner for livet.

„ Øystein har lært meg å prate med jenter!

Peder Danielsen

Gjennom vinteren har det norske folk trykket «Team Pølsa» til sitt bryst. Gjennom seks episoder har vi latt oss røre av de seks livsglade og inspirerende ungdommene, som lever med ulike funksjonsnedsettelse. Under «Gullruten» var programmet nominert i hele tre kategorier.

– Vi vinner alle tre, det sier jeg bare! spådde «Team Pølsa»-deltaker Peder Danielsen (15) da vi møtte de få uker før det braket løs i Bergens storstue.

Livsendrende

Ungdommene ble nærmest rikskjendiser over natten og har høstet enorm oppmerksomhet de siste månedene. Gladgutten Mikkel Munthe (15) er i disse dager brennaktuell med ny låt, og Syver Blindheim (13) har stått i spissen for en innsamlingsaksjon til inntekt for kampen mot barnedemens. Sluttsummen endte på over 17 millioner kroner!

Det er likevel helt andre faktorer ungdommene trekker frem som den største endringen i eget liv etter «Team Pølsa»-erfaringen.

– Jeg har merket at jeg er mye mer positiv til nye utfordringer og til meg selv. Og så er jeg blitt mer oppmerksom på at jeg er viktig i en gruppe, stråler Pia Hasund Vareberg (15) i forbindelse med nominasjonstreffet.

Team-kollegaene Sunniva Spangelo (14) og Peder Danielsen nikker enig.

– Jeg har fått mer tro på meg selv og bedre selvtillit, sier Sunniva.

– I dag tør jeg mye mer. Nå har jeg dette fine laget bak meg her, som alltid støtter meg. Og så har jeg blitt bedre på å samarbeide.

Det forteller han har gjort at det fungerer bedre for han blant annet i gymtimen på skolen.

– Og så har jeg fått mye mer oppmerksomhet! smiler Peder bredt.

Lagleder

En av «Team Pølsa»-nominasjonene var rettet til lagleder Øystein «Pølsa» Pettersen (42), som ble nominert i den gjeve kategorien «Beste programleder – Reality, livsstil og aktualitet». Og selv om laglederen ikke var på plass for å la seg hedre for den gjeve nominasjonen denne dagen, sørget laget hans for å stille i hans plass. De uttrykker en enorm takknemlighet for den jobben han har lagt ned det siste året.

– Han har betydd enormt mye. Han ser oss som oss, og han ser at selv om vi har en funksjonsnedsettelse, så kan vi bli pushet. Det er grusomt når han pusher oss, men jeg vet vi har alle godt av det. Så er det godt at han er trygg nok på oss til at han våger. For det er veldig mange som ikke tør å pushe meg i hverdagen, og da blir jeg sånn: «Hallo!» Jeg trenger at det forventes ting av meg, understreker Pia.

For Peder har Øystein også blitt

en støtte på helt andre arenaer i livet.

– Øystein har lært meg å prate med jenter! flirer han fornøyd.

Veien videre

I mars nådde den unike gjengen sitt hårete mål under VM i Granåsen, til vill jubel fra tilskuerne. NRK har også besluttet at det blir en ny sesong av programmet, men det er ikke kjent hvilke deltakere som skal være med. Det viktigste denne gjengen tar med seg videre, er svært verdifullt.

– Vi har blitt venner for livet, så vi kommer til å fortsette å gjøre ting sammen, understreker Sunniva.

– Ja, det er ingen tvil om at vi kommer til å fortsette og møtes. De her folkene blir ikke kvitt meg med det første! ler Pia.

Og er det opp til Peder, venter nok et hårete mål i horisonten.

– Jeg håper vi skal til ski-VM i 2027!

REALITYDEBUT:
Guri dukket for
første gang opp
i en reality denne
våren, der hun
har fått bryne
seg under Eyvind
Hellstrøm og Truls
Svendsens ledelse
i «Kokkeskolen».



Guri Melby ble gjenforent med ektemannen etter to år

Har vokst mye på bruddet



STOISK: – Jeg er vant til å måtte holde hodet kaldt når mye skjer rundt meg, forteller Guri om prestasjonspresset i «Kokkeskolen» på TV 2.



LYKKELIGE: To år etter bruddet ble offentliggjort, har Guri Melby og Thomas Hansen funnet tilbake til hverandre. Paret har to barn sammen.

Tiden fra hverandre har rustet Guri Melby og ektemannen Thomas Hansen for et langt samliv. – Jeg har nok blitt mer tolerant, og også enda mer trygg på hvem jeg er, forteller politikeren til Her og Nå.

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

For 2,5 år siden gikk «Kokkeskolen»-aktuelle Guri Melby (44) ut i media og annonserte at det var slutt mellom henne og ektemannen Thomas Hansen (50), som hun har to barn sammen med. Thomas var forberedt på artikkelen, men da han leste at hun var klar for å date igjen, var det ifølge Guri noe som våknet i ham.

– Det var Thomas som tok initiativ til å prøve igjen. Han har selv sagt at det som trigget det, var da han så det svart på hvitt. Da kjente han på en veldig uro i kroppen. Det ble en slags vekker for ham, og han følte at han nå hadde mistet meg helt, forklarer Guri når vi møter henne i forbindelse med pressevisningen av «Kokkeskolen».

Ekteskapet 2.0

Paret hadde da tilbaketrukket noen vanskelige år. Da Guri ble bedt

om å ta over som kunnskapsminister for tidligere Venstreleder Trine Skei Grande i 2020, sto hun midt i samlivsbruddet. Da ringte hun Thomas og spurte om han kunne flytte inn igjen, men det fungerte ikke i lengden. Guri forteller at de to hele tiden har greid å bevare et godt vennskap, og at de har fortsatt å feire jul sammen. Likevel ble hun skremt av tanken på å gi forholdet en ny sjanse.

– Jeg var ganske nølende da han dukket opp på døren, og jeg var redd for om det var det riktige valget for meg og familien vår. Vi brukte derfor ganske lang tid på den prosessen. Tanken måtte modnes litt. Barn var også involverte her, og jeg tror det ville vært veldig dumt å svinge for mye frem og tilbake, nikker Guri.

– *Føles det ekstra forpliktende å velge hverandre for andre gang?*

– Ja, det gjør det. Nå føler jeg meg også trygg på at det skal gå bra, selv om ingen av oss vet hvordan livet vil se ut fremover.

Jeg tror i hvert fall ikke det blir bra om man ikke våger å ta noen sjanser. Til slutt måtte vi bare hoppe i det, og det var først da vi virkelig fikk kjent på om dette var riktig.

Parterapi

At den lille familien er gjenforent under samme tak, har skapt en trygg ramme rundt livet de lever i dag.

– At alle nå bor sammen, gjør familielivet mye enklere. Det tror jeg også ungene setter pris på. Så er det veldig hyggelig å ha noen å komme hjem til som du er glad i og bryr deg om, kanskje særlig nå når det er veldig mye alvor i verden, anerkjenner Guri.

Årene de har tilbrakt hver for seg, har også gitt rom for endring og selvutvikling. Gjennom denne prosessen har de også blitt bedre kjent med hverandre.

– Jeg tror vi begge har vokst veldig, både på grunn av bruddet vi gikk gjennom, men også utfordringer man møter i livet generelt. I tillegg har vi brukt tid på å finne ut av hva som egentlig skjedde, hvorfor det skar seg, forklarer Venstre-lederen.

Det gjenforente paret har blant annet gått i parterapi. Det gjorde de også før bruddet.

– Selv om det ikke hjalp så mye

GLADJENTE:
Guri deler at hun er langt blidere enn hun kanskje fremstår på debattprogrammer som «Dagsnytt 18» på NRK radio.



„Nå har jeg kommet meg på et nivå som en voksen kvinne bør være på

den gangen, har vi fått god bruk for det vi lærte i ettertid. Det er noe med å skrelle ned til hva som er viktigst og bli flinkere til å sortere ut det som ikke er så viktig. Og å lære oss å leve med at noe er vi uenige om. Jeg har nok blitt mer tolerant, og også enda mer trygg på hvem jeg er.

Matglede

Og er det noe Guri har blitt langt bedre på siden sist hun og Thomas bodde sammen, er det å diske opp med hjemmelaget mat. Da klokken ringte inn til et nytt semester av «Kokkeskolen» med Hellstrøm og Truls, var nemlig Guri en av de spente kjendiselevene som skulle til pers.

– Nå har jeg kommet meg på et nivå som en voksen kvinne bør være på. Jeg har først og fremst

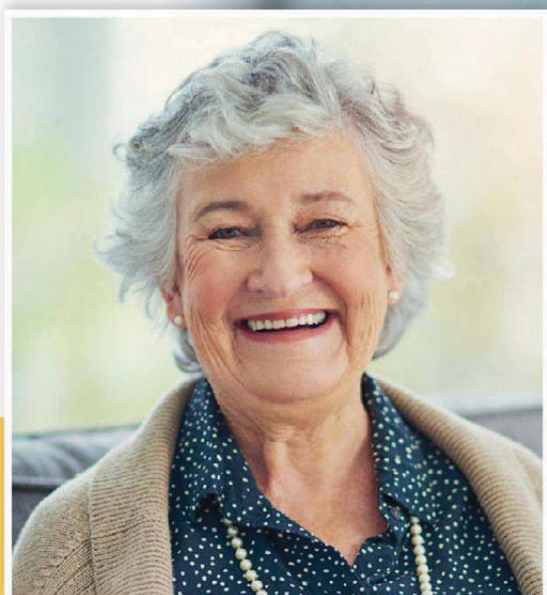
skjønt at jeg kan diske opp med ganske bra ting, uten at det trenger å være så vanskelig! Det har definitivt blitt mye mer saus, blant annet. Og det er jo utvilsomt bra for parforholdet at jeg kan diske opp med en hjemmelaget bærnaise eller aioli, poengterer Guri med et smil.

«Kokkeskolen» er Guris realitydebut, og politikeren så frem til å kunne ta en mindre alvorstynget posisjon i TV-ruten.

– Å jobbe med politikk, kanskje særlig i dag, er knyttet til mye alvor. Derfor tror jeg også at folk forbinde meg med en del alvorlige ting. Men jeg har også en uhøytidelig side. Jeg ler mye oftere privat enn jeg gjør i «Dagsnytt 18!» bedyrer Guri, og setter to streker under svaret med en hjertelig latter.



LÆRTE MASSE: Venstre-politikeren er glad for all ny kunnskap hun har fått etter deltagelsen i TV 2-programmet.



Nå trenger jeg ikke alle huskelistene mine lenger!

Veronica nyter det selvstendige livet sitt. Hun forteller med et smil at hun har et stort kontrollbehov og setter pris på å bestemme ting selv.

Veronica bruker mye tid på å strikke, hekle og male bilder. Tidligere kunne hun en gang iblant merke at hun hadde problemer med å fokusere på det hun holdt på med.

–Noen ganger hadde jeg litt vanskelig for å huske navn og hvor jeg hadde lagt saker og ting. Jeg måtte skrive lister for å huske hva jeg skulle gjøre, forteller Veronica.

Var frustrert

Veronica var frustrert over at hun var så glemsk og ikke klarte å fokusere. Hun ønsket å gjøre noe med situasjonen og komme tilbake til tidligere kapasitet, slik at hun kunne fortsette med sin aktive livsstil.

Leste om Clear Brain

Veronica leste om kosttilskuddet Clear Brain™ i en artikkel, og ble interessert. –Jeg tenkte at dette hadde jeg lyst til å prøve. Og det har jeg overhodet ikke angret på. Nå har jeg tatt Clear Brain™ siden høsten 2018. Jeg opplevde virkelig at jeg fikk tilbake evnen til å fokusere og den gode hukommelsen min. Jeg kan fortsette med alle aktivitetene mine, og nå klarer jeg meg i tillegg helt uten alle huskelistene, avslutter Veronica fornøyd.



HJERNENS YTEEVNE

Hjernen er den største og viktigste delen av nervesystemet. Den inneholder milliarder av nevroner, og er hjemstedet for tanker og følelser. Den mottar og koordinerer signaler fra sanser, bevegelser og hukommelse. Hjernens normale funksjon er avhengig av mange næringsstoffer.

Clear Brain™ er basert på et naturlig kombinasjonsekstrakt samt vitaminer og mineraler. Innholdet av jod bidrar til normale kognitive funksjoner, som hukommelse, oppmerksomhet og konsentrasjon. Pantotensyre bidrar til normal mental yteevne. Tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6 og B12 reduserer tretthet og bidrar til en normal funksjon av nervesystemet og normale psykologiske funksjoner.

Hvor får du kjøpt Clear Brain™?

Clear Brain™ kan kjøpes direkte på newnordic.no, life.no, sunkost.no eller der du kjøper helsekost.



www.newnordic.no
Online Store

 arnika.no

 life



 sunkost

 sunkost

 med24.no

Bestill Clear Brain™ 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.

Jeg har sett styrken hun har båret i seg

I oppveksten var det bare Sofie og mamma Marianne. – Hun har fått meg til å tro på at jeg klarer alt jeg har lyst til å klare, sier Sofie.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **TV 2, NTB**

– Å ha en mamma som støtter meg, har vært utrolig viktig. Jeg har ikke hatt en stor kjernefamilie rundt meg, men å ha én person som virkelig bryr seg, har troen på meg og stiller opp, mener jeg er nok. Så det er et lite heiarop til alle alenemødre der ute, som kanskje føler at de ikke helt strekker til, understreker Sofie Karlstad (27) med et lite smil.

Forbilde

Gjennom de siste årene har vi blitt kjent med influenseren Sofie gjennom en rekke TV-programmer som «Paradise Hotel» og «Farmen kjendis». I disse dager viser hun mentale muskler i TV 2-programmet «Spillet». Da vi møtte den tøffe finnmarkingen i forbindelse med pressevisningen av programmet, delte hun åpenhjerlig om hvor hun tror den styrken og roen hun bærer i dag, kommer fra.

– Jeg vokste opp som enebarn med en alenemor. Det er hun som har betydd alt i mitt liv. Det

er hun som har stelt i stand alle middager, bursdager og konfirmasjon, og det er vi som har stått sammen i tykt og tynt, forteller Sofie, og fortsetter:

– Jeg har sett den styrken hun har båret i seg. Hun flyttet med meg til Mehamn i Finnmark. Der var det verken det store markedet for å få jobb eller å finne seg kjæreste for henne. Å se henne håndtere det livet, har fått meg til å tro at jeg klarer alt jeg har lyst til å klare.

Jantelov

I den lille bygda med drøyt 700 innbyggere skapte mamma Marianne et liv for de to. Men å vokse opp på et lite sted bød også på utfordringer. Særlig på det tidspunktet hvor Sofie ble mer synlig enn sine medbyggdinger.

– Da jeg skaffet meg blogg, syntes ikke alle mødre det var så kult. Det var jo uhørt med influenser-yrket da vi startet, og janteloven står jo gjerne sterkt på mindre steder. Folk var veldig sånn: «Herregud, hvorfor skal man blottlegge seg sånn. Hvorfor

skal man dele så mange bilder, det finnes jo viktigere ting i livet!». Stikker du deg frem, blir du fort dømt, mener Sofie.

Men med tiden vokste det frem en større forståelse for at det gikk an å gjøre en karriere av influenser-hobbyen.

– Da syntes mange det var litt stas at noen representerte den lille bygda vår. Det er langt flere som støtter det nå, enn den gangen. Og jeg har for lengst lagt alt det bak meg, understreker 27-åringen.

Brytejente

Sofie har vist at hun er en jente med bein i nesa, og hun er utstyrt med et sterkt moralsk kompass. Det ikke like mange vet, er at Sofie i ungdomsårene var en svært habil bryter!

– Det var begrenset i en liten bygd hvor mye sport du kunne drive med. Derfor ble jeg en del av brytemiljøet. Jeg var liten og smal, men det bodde mye styrke i meg, så for meg var bryting midt i blinken! forteller Sofie.

Det viste seg også at hun hadde talent for sporten. Men så brakk hun kragebenet – og ble tenåring.

– Da måtte jeg slutte. Uansett ser jeg på brytingen som en vel-

dig positiv periode i livet mitt, særlig i barndommen.

Da puberteten kom, følte hun seg som den eneste som ikke utviklet seg. Hun ble også utsatt for stygge kommentarer som gikk på utseendet.

– Å dra på seg en trang brytedrakt da, hvor absolutt alt er synlig, var vanskelig. Det var en periode hvor jeg ikke var så sikker på meg selv, innrømmer hun.

Stolt mamma

Det er ikke alle valg Sofie har tatt, som mammaen har vært enig i, men det står hun støtt i.

– De valgene jeg har tatt i livet, har ført meg dit jeg er i dag. Og hun ser at jeg lever det livet jeg ønsker å leve. Det er kanskje det enhver mamma ønsker for barnet sitt; at de skal være lykkelige, smiler Sofie.

At hun de siste årene har dukket opp i store, populære TV-produksjoner som «Farmen kjendis» og nå «Spillet», settes også pris på.

– Nå har jeg til og med laget egen strikkekolleksjon, og da har jeg plutselig en veldig stolt mamma. Og det er jo litt godt for meg også, å se at mamma er stolt og kry over den jeg har blitt.

”Det er hun som har stelt i stand alle middager, bursdager og konfirmasjon, og det er vi som har stått sammen i tykt og tynt



«FARMEN KJENDIS»:

– Under «Farmen» fikk jeg vist helt andre sider ved meg selv, forteller Sofie. Her sammen med programleder Tiril Sjaastad Christiansen.

STERKE BÅND:
Sofie Karlstad
har vokst opp
som enebarn
med alene-
moren
Marianne.

TV-AKTUELL

TV 2 direkte
søndag
kl. 20.00



KJÆRESTER: – Jeg og kjæresten (Tommy Steinsvik red.anm) satt klistret foran skjermen hver søndag under sesong 1 av «Spillet». Da de ringte, følte jeg at det var litt mitt kall å være med, sier Sofie.



OVERRASKET:
– Jeg tror det er veldig lett å forhånds-dømme meg, men det gir meg også større rom for å overraske positivt! påpeker Sofie.

► **GULLJENTA:** Henriette vant pris for beste nye programserie under «Gullruten» i 2011 da hun var programleder for «Alt for Norge».

MISTET HÅRET: I september i fjor stilte Henriette opp til intervju i forbindelse med at hun startet podkasten «Livets kamp». Da hadde håret begynt å vokse ut igjen etter cellegiftbehandlingen.

Henriette Bruusgaard er endelig kreftfri

Fortsett preget etter behandling

Henriette Bruusgaard kan feire at hun er kreftfri etter at livet tok en uventet vending, men hun innrømmer at det har tatt lengre tid enn hun trodde.

I romjulen 2023 fortalte Henriette Bruusgaard (43) på Instagram at hun hadde blitt rammet av kreft.

– Vi vet aldri hva som venter rundt neste sving. Jeg har fått brystkreft. Det føles sårbart å dele, men jeg har troen på åpenhet.

Programlederen, som tidligere har jobbet i TVNorge, TV 2 og NRK, har vært gjennom svært tøffe behandlinger med cellegift og operasjoner i løpet av 2024. I desember i fjor kunne hun dele den gledelige beskjeden om at hun nå var kreftfri, og i februar i år

hadde hun sin siste behandling.

Prøver å smile

Selv om formen er bedre, og håret har begynt å vokse ut igjen, er det fortsatt vanskelig for tobarnsmoren.

I april la hun ut et bilde av seg selv på Instagram der hun smiler bredt på ferie i Italia i 2023.

– Siden november det året har jeg ikke klart å smile sånn. Jeg har virkelig prøvd, men det var noe som ble litt borte da jeg fikk

brystkreft, og livet ble snudd på hodet. Det har tatt mye lengre tid enn jeg hadde trodd. Man aner ikke hva man går til, og jeg er fortsatt sliten, innrømmet hun.

Overveldende

I mars var Henriette tilbake på den røde løperen. Denne gangen med ny, kort sveis etter at håret hun mistet under cellegiftbehandlingen, har begynt å vokse ut igjen.

– Det siste året har jeg vært



MORO MED QUIZ:
På lag med trompetisten Ole Edvard Antonsen var Henriette tidligere med i det humoristiske kunnskapsprogrammet «Alle mot alle» på TVNorge.

gen

mest for meg selv og med venner og familie. Det er litt overveldende å være her, innrømmet hun til Dagbladet på utdelingen av Villoid-prisen.

Bare én uke tidligere hadde hun hatt en oppfølgende operasjon som hadde vært vellykket.

– Jeg var faktisk litt usikker på om jeg skulle komme hit i dag, litt på grunn av det. Jeg er fortsatt preget, men det går veldig bra, og det er det viktigste, fastslo hun.



” Det siste året har jeg vært mest for meg selv og med venner og familie



VEL BLÅST: Dronning Margrethe fikk en stor kake med 85 lys på fødselsdagsfesten.

Fylte
85 år!



IKKE PENSJONIST: Selv om hun ikke lenger er monark, jobber Margrethe for kongehuset og med egne kunstprosjekter.

Dronning Margrethe sitter ikke bare i godstolen

Nå er hun vikar for kong Frederik

Selv om dronning Margrethe har abdisert, stepper hun mer enn gjerne inn som regent når sønnen, kong Frederik, er på reise i utlandet.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**

FOTO: **KONGEHUSET.DK, NTB**

Da dronning Margrethe 14. januar i fjor abdiserte og overlot tronen til sønnen, kong Frederik (56), regnet de fleste med at hun heller ikke vil utføre kongelige oppgaver. Men Margrethe, som nylig fylte 85 år, er fortsatt aktiv.

Supervikar

Dronningen utfører ikke bare enkelte representasjonsoppdrag for det danske kongehuset. Hun stepper også inn som regent

når kong Frederik for eksempel er i utlandet og kronprins Christian (19) ikke er tilgjengelig. Det skjedde senest i januar.

– Jeg bidrar mer enn gjerne når det er behov, sier dronning Margrethe.

På tronen i 52 år

Margrethe var Europas lengst-sittende monark da hun i nyttårstalen i 2023 sjokkerte ved å meddele danskene at hun ville abdisere.

– Om 14 dager har jeg vært Danmarks dronning i 52 år. Så lang tid går ikke sporløst forbi noe menneske – heller ikke meg.

Tiden tærer på, og vanskelighetene blir flere, sa dronningen.

Ryggoperasjon

Hun fortalte at hun ti måneder tidligere blant annet hadde gjennomgått en ryggoperasjon.

– Den forløp fint, takket være dyktig helsepersonell. Men det ga meg også noen tanker om fremtiden, om ikke tiden var inne for å overlate ansvaret til neste generasjon, sa dronningen da, og kunngjorde at hun derfor hadde besluttet at det riktige øyeblikket var kommet:

– Den 14. januar, 52 år etter at jeg etterfulgte min kjære far,

vil jeg tre tilbake som Danmarks dronning. Jeg overlater tronen til min sønn, kronprins Frederik.

Stor bursdagsfeiring

Da hun var monark, mottok dronningen normalt folkets hyllest fra balkongen på Amalienborg slott på fødselsdagen. I fjor tok hun imidlertid imot gratulasjoner fra sine landsmenn i borggården på Fredensborg slott.

Det samme gjentok seg i år, men siden hun fylte 85, ble feiringen litt mer større og omfattende. På programmet sto bursdags-sang med kong Frederik som seremonimester og minikonsert



GALANT, UNG MANN: Kronprins Christian passer godt på sin bestemor, dronning Margrethe.



HJELPER TIL: Dronning Margrethe er både vikar-regent og rådgiver for kong Frederik etter tronskiftet i 2024.



FEIRET MARGRETHE: Kong Frederik var forsanger da kongefamilien hyllet dronningen på Fredensborg slott.



med Den kongelige livgardes Musikkorps. Senere fulgte en lang lunsj med den nærmeste familie og stor middag på kvelden med både kongelige og gode venner på plass.

Sommeridyll

I disse dager har dronningen forflyttet seg til Marselisborg slott ved Århus. Senere står opphold både i Frankrike og Gråsten slott på programmet.

Alle stedene planlegger hun bare å slappe av, men de som kjenner henne godt, forteller at hun også elsker å benytte fritiden både til å planlegge nye kunstprosjekter, eller jobbe med ting hun allerede er i gang med. Det er da hun virkelig koser seg.

FESTGLADE: Prins Nikolai og prins Felix representerer familien til prins Joachim. Her sammen med kong Frederik, prinsesse Josephine og prinsesse Isabella.

GLAD OG RØRT: Dronning Margrethe satte stor pris på at så mange hadde tatt turen til borggården for å hylle henne.



KLAR FOR FEST: Dronning Margrethe må bruke stokk, men er ellers i fin form.

Gjett året!

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



ENORME ØDELEGGELSER:

Snøsmelting og regn skaper
storflommen som blir kjent som
Vesleofsen. Kong Harald besøker
Tretten i Gudbrandsdalen der han
hilser på flomofrene (f.v.) Solveig
og Asgeir Rognstad og Jørga og
Oddvar Nustad. I bakgrunnen
ser man ødelagte hus. Hvil-
ket år var dette?

Hikling svar «Gjett året»: 1995

Finn 5 feil

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



A. Prinsesse Ingrid Alexandra har fått blå strømper, B. Spennene på skoene til prins Sverre Magnus er borte, C. Sløyfe på jakken til kronprins Haakon er borte, D. Knappene på jakken til Marius er borte, E. Kløkken til kronprins Haakon er borte.

Hvor i verden er vi denne uken?

Hvor i verden er dette bildet fra? Send svaret på e-post til herogna.konkurranse@egmont.com. Du kan også sende det på SMS: Skriv GEOGRAFI <svaret ditt> og send SMS til 2205. Tjenesten koster kr 7,- per melding. Eller send et postkort til Her og Nå, 0441 Oslo. Merk kortet «Geografi». Har du riktig svar, blir du med i trekningen av tre Flax-lodd som du kan vinne inntil én million kroner på. Denne uken må vi ha svaret innen 20. mai.

**Vinn
Flax-lodd**



A: København
B: Helsinki
C: Stockholm



Vinnere

Riktig svar i uke 17 var Miami
og vinneren er:

Liv Aase Klemmetsen,
Tunveien 22,
1820 Spydeberg

Ukens vitser :-)

Reidun: – Har du sett det grusomme bildet Lise har hengt i gangen?

Marie: – Nei, det har jeg ikke. Jeg var hos Lise i går, men jeg så ikke noe stygt bilde?

Reidun: – Du kan ikke ha unngått å se det, bildet er redselsfullt. Det henger rett over kommoden og har en svart ramme.

Marie: – Kjære deg, det er ikke et bilde. Det er et speil.

Den nye matrosen står på dekk og nyter utsikten av hav så langt han kan se. Etter en stund seiler de forbi en øy, og der ser han en skjeggete mann med fillete klær hoier, hopper og veiver med armene.

– Hvem er det, spør matrosen.

Kapteinen himler med øynene: – Jeg aner ikke. Egentlig skal det ikke bo noen på øya, men hver gang vi seiler forbi står han på stranden og oppfører seg som en galning.

Birgit og Torleif har blitt glemske på sine gamle dager, og ofte glemmer de akkurat de samme tingene. En dag spør Birgit om Torleif kan hente et eple til henne på kjøkkenet.

– Eplene ligger i en bolle midt på kjøkkenbordet. Husk det nå, da! Hva var det du skulle hente?



– Epler, svarer Torleif og går inn på kjøkkenet. Birgit hører at han romsterer der inne, og etter flere minutter kommer han ut igjen med et glass juice.

Oppgitt rister Birgit på hodet:

– Jeg visste det, sukker hun.

– Jeg visste at du ville glemme sugerør.



UTEN NAVN	↓	ADV.	HERSET ↓	MAKTES	MUSIKK- UTTRYKK	↓	UAV- GJORT	↓	SPRØ FYR	↓	UTLØPER	↓
			REDSKAP						KNEPENE		AVSTI- VERE	
					VERK							
↓					FINEST							
GRAVDE	STAK- KAREN HØY- LAGERET						HUSDYR					
1 →							→					
ROVFUGL		ANGREP BIBELSK NAVN					REN BEAR- BEIDE					KAST
↓				BLOD				ART.			FLASKE	
				GRUNN- STOFF				SKRIFT- VERK			LISSO	
LØFT	UTROP			NØYE								FJELL
	BLEKNE			GUTT								ÅTSEL
↓			BRIE			GRUPPE				AVLET		
			REKKA			PLASS I BÅT				SPØRRE- ORD		
KOMMUNE					HAVN				HVINT			
BRODERE					FARBARE				BONDE- REDSKAP			
				SVENSK TALL			FE				HARDT	
				PLASS			FØLGE- LIG				LEGEMS- DEL	
		BARDERE						FERASE				SLURPET
		MORO						REKKE				TRAFIKK- ÅRE
	BARN			EVNE						TOPPER		
	AVSATS			SLÅTTEN						STEMMER		
			DESIG- NET						ØSTE- MASSE			
			SPILLE- MANN						LARM			
BY I ITALIA						KEISER					ROEN	
SPØR						DIGRE					ALTER- NATIV	
				RETNING			KRIGS- SKIP					
				ALARM			TIL- HENDER					
		GRISEN			HEMMET					UTROP		
		AFFÆRE			KYSKE					TIL- SKYNDE		
	KJØKKEN- UTSTYR			EPOKE				ATOM				FUGL
	KIOSK			SVELG				KLUTEN				SAGA- NAVN
→			→									
PERIO- DEN				KONSERN			UER- FAREN				CURLING- UTTRYKK	
				DÅSE			ANLØPEN				ENDE	
	ASIAT								BEFRET- TENDE			
	SLEKT								FORENT			
	↓			SVØPE						KONKUR- RANSE		
				FYLT						GULL- MYNT		
	VED- STYKKET	BRØLE BE- HOLDER				SLAMP						STAND
	↓				UTBYT- TET						KREDITT	
					FHV							
	MELDING		AVTALE PLAS- SERTE					KRANGLA TRAFIKK- VOKTER				
	↓						AV- DELING					
									ÅKER			

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

VÅRBLOMST

Sæl på ord og angiv bokstaver. Eventuelt med bokstaverne du har i sats. KRYDTHOJ

O, kan jeg antall bokstaver slik som dette: lillemor, taller, høydefat?

Synonym till VÅRBLOMST i kryssord

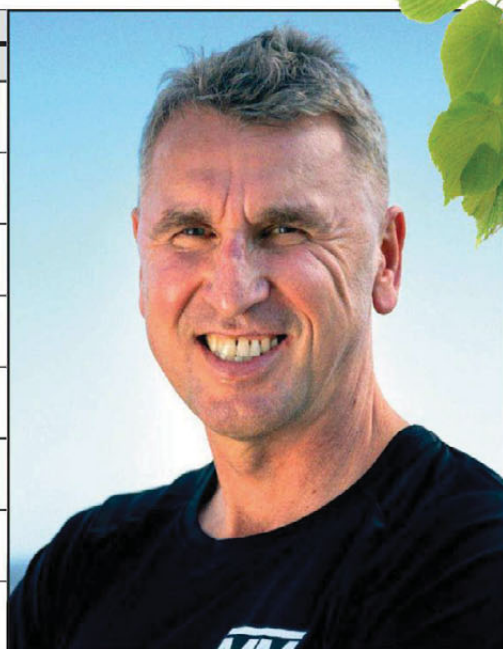
41 (a)



Send løsningen på SMS:

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

SKRIK	ADJ.	ØYSTAT	LEDEK	FJELL- SLETTEN	UNION		
		DUO			GREP		
TEV- LINGENE				FRI			DYNGE
		HARPIKS		NEGL			
		KJØTT- MAT	MAT			JUNIOR	
			VIBRA- FON			VRAKES	
AV DETTE GRUNN- LAG				FÅR			
				DELVIS			
			KYST		SVAR		
			HELLIG STED		UNDER- LIG		
		BOLIG					
		NISSE		DABBE			
				VETTER			
			PUSSES				BRAN- SJENE
			MAGE				
KAST			DASKE		KASTE OPP		
SLEPE			AVBE- TALING		BEKLAGE		
	LEDDYR			HØYVANN		URO	
	ELVI TYSKLAND			FØR		BAK- TERIE	
			KRO		DRIKKE- BEGER		NÆR
			VASKE		TRE		SKAN- DALEN
			NATUR- PRODUKT				BE- HOLDER
			DATA				GARNET
		HUIER		FISKEN			PIKE
		GNIKKER		VRED			LESEBOK
SÆR			DAMP		TRÆR		
BEITEN			BIL- MERKE		STRØK		ANTI- LOPE
							BØNDER
		POTE				TRE	JORDE
		MANGE				INN- GJERDING	GRETEN
	FORHATT		SKREMT		BOK		
	MONSTER		ANKERE		KONGE- VENNLIG		DATA- TAST
VALUTA							KOPE
ÅPNING		TRE		FEI		STADIG (GML.) HELSE- DRIKK	
		ORGANI- SASJON		SPILL			ULYST
	ENDOG			LÆRE			BIBELSK NAVN
	FOTBALL- KLUBB			SKAL TRO			ATOM
LEKE			LAG			LEDELSE	BESITTE
KJØR			DAGS DATO			TILTALE- FORM	HOLD MUNN
		KOMPAKT- PLATE			FUGLEN		PLANTE
	DRUKNET		LEGEMS- DEL			ENSTEM- MIGE	



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



GATE 1:

GATE 2:

GATE 3:

Navn:

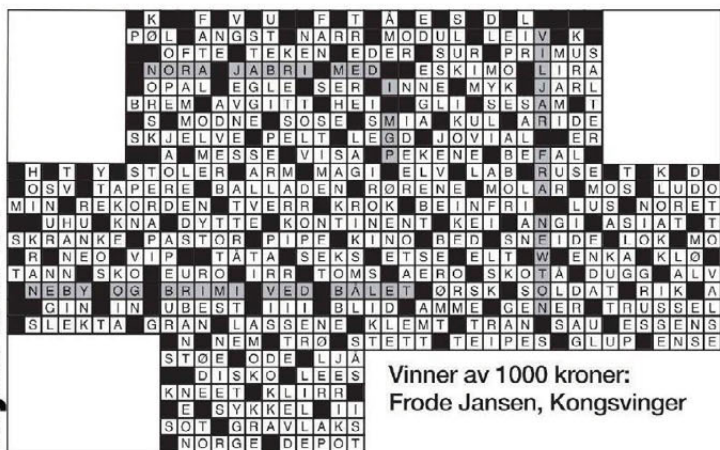
Adresse:

Poststed:

Tlf:

Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 20», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 28 mai.

Løsning på Her og Nå-
kryss uke 12



Vinner av 1000 kroner:
Frode Jansen, Kongsvinger

[illegible]

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

KORT	DYRE- BOLIGER PLANTE	MAN	CANCER	NORSK BY	BÆRØVE	BESTE- FAR EGEN- SKAP	DYR RANK	FØR	HYP- PIGERE PLOG	MEIERI- PRODUKT
↳				KJÆR- LIGHET NAPP				FIKS VRENGE		
EKTE STØR- RELSE			GEN VÆRE I TETEN		HJUL- VERKET BUTIKK		UTVEKST BESTIGE			
↳		MUSIKER BIBELSK NAVN					RYDDER LITE ROM	ART. MÅLTID		
SVIN	BRANN MATTE		STOFF ILLOJAL			DYR ENE			SAND- RYGG PRONO- MEN	
↳		DEKKE SERIE- FIGUR		NØY- AKTIG KAFFE- VARIANT				DIKT AV LAV ALDER		HENTYD- NING
HØVED- STAD	ETTER- LIGNET NB			BIBELSK NAVN			TEGN SVAK			ARBEI- DET
↳			TEPPET SUKKER		BÆR PREST			UTROP DRØYE		
GAMMEL MYNT	MEST ERFAREN	FREMME- LEGEME FUGLER		ITALI- ENSK BY SKY			BEHAG CIRKA			
↳			AVKOM SELETØY- DEL			JEG BELG- FRUKT		LEDELSE DEMPES		INSTRU- MENT
NØKTERN	GLEDEN KORRI- GERE			KALD DATA			DAME- TITTEL FÆLE		BYGE MÅT	
↳		ANLØPE SPREKK			ERTE- KRØK DEN HØYE					TONEART
KIK- KERNE LYST			FALT BUD- STIKKA			LAGER BÅT				
↳			KLUSS UTROP			PLATE GÅRDS- PLASS		TANKE HAR		
SKLIS	MAS	BY I UKRAINA EGNE		DRIKKEN FLEIPET				FUGL FLAMMER		IT
↳		BYG- NINGEN BEVE- GELSE		REN SKRED			AKE INNTAR		NAVN FESTET	
INNFOÐT	UFF LÆRREIM		LØPE TONE					FISK MYNTER		VINDUET
↳			SKJEBNE- SVANGER			PS AKER				
VERK- TØYET				TIL- TENKE			IRR DELVIS		HAUG HETER	
								DOVEN BA		FIR- KANTETE
									ENHET KJEMPE- STOR	
						IGODT HUMØR AVLANG				KROPPS- ÅPNING
						DESSERT BAND		FORSAM- LING FISK		
						MYNT OPPFØRE				
						UPOP- ULÆRE ROM			BIBELSK NAVN	
								TØYSE		



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om Canada



1. Hva heter Canadas statsminister?
2. Hvilke to offisielle språk har Canada?
3. Hva heter hovedstaden?
4. Og hva heter Canadas største by?
5. Hva heter den kanadiske provinsen med St. Johns som hovedstad; en provins som har to navn som begge også er hunderaser?
6. Hva heter Canadas myntenhet?
7. Hva heter den kanadiske villreinen?
8. Hvor i Canada stod vinter-OL i 1988?
9. Og hvor i Canada stod sommer-OL i 1976?
10. Canada er verdens nest største land etter Russland. Fra øst til vest omfatter Canada hvor mange tidssoner?

10 om god natt



1. Han står bak låten «En natt forbi»?
2. Fra hvilken musikal kommer sangen «One Night in Bangkok»?
3. Og hvilken kjent musikal har en sang med tittelen «The Music of the Night»?
4. Hvilken gruppe kom med albumet «A Night at the Opera» i 1975?
5. Hva heter fuglen nattergal på engelsk?
6. Hvilken kjent TV-serie fra 1994 kan vi takke den danske gruppa De Nattergale for?
7. Hvilken gruppe sto bak sangen og filmen «A Hard Day's Night»?
8. Hvilket år ble organisasjonen Natteravnene etablert? 1980, 1990 eller 2000?
9. Hva heter filmen «Nattsvermeren» på engelsk?
10. Og hvem hadde den kvinnelige hovedrollen i samme film?

10 om før og etter



1. Hvilket fornavn hadde kong Haakon VII før han ble Norges konge?
2. Og hvilket fornavn hadde kong Olav da han ble født?
3. Hvilken sykdom gikk før under navnet tæring, fordi man «læret hen»?
4. Hvilken russisk by gikk tidligere under navnet Leningrad?
5. Hvem var avbildet på hundrekroner-seddelen, før dagens seddel?
6. Hvilket navn hadde Østfold frem til 1918 – hvor tittelen ikke var fylke, men amt?
7. James Donald Bowman ble født i 1984 i Ohio. Under hvilket navn er han nå en berømt mann?
8. Hva het Jackie Kennedy til etternavn før hun giftet seg med John F.?
9. Og hva het hun til etternavn da hun giftet seg på nytt, etter å ha blitt enke?
10. Hvilken berømt karakter het opprinnelig Alexis Texas, før Disney fant ut at et annet navn passet bedre?

10 om barne-
stjerner

1. Hun sang «Lykken er» i 1971, og deltok i årets «Spillet»?
2. Hva heter han som sang «Ratiti» i 1971, og som fikk det som kallenavn?
3. Barneskuespiller fra USA, født i 1928, som fikk en alkoholfri drink oppkalt etter seg?
4. Under OL i 1976 oppnådde hun som første turner i et OL den perfekte poengsummen 10,0?
5. Hvilken duo slo igjennom med «To dråper vann» i MGP Jr. i 2012?
6. Og hva het duoen Nicolay Ramm vant MGP Jr. med i 2002?
7. Hva heter Disney-TV-showet hvor Christina Aguilera, Justin Timberlake og Britney Spears slo igjennom som unge?
8. Hun slo gjennom som åtteåring i 1955, med sangen «Teddyen min»?
9. Hva var rollenavnet til Kevin McCallisters sengevættende fetter; en rolle som ble spilt av hans lillebror?
10. Hvem spilte rollen som lille Gertie i «E.T.»?

10 lett blanding



1. Hvem handler serien «Rekviem for Selina» om?
2. I hvilket land heter hovedstaden Kyiv?
3. Hvor mange av årets måneder slutter på bokstaven R?
4. Hvilket norsk politisk parti fylte 50 år i mars?
5. Og hva heter partiets leder?
6. Hva heter hovedstaden i Thailand?
7. Hvilket festlig artistnavn er Fredrik Auke kjent under?
8. Norsk forfatter som mottok Nordisk Råds Litteraturpris for «Roman 1987, og som døde 83 år gammel i mars?
9. Hva heter Sætre-kjeksene med vaniljefyll som nå er tilbake etter to års pause?
10. Hvilken del av ansiktet er sfinxen i Egypt kjent for å mangle?

10 junior-spørsmål



1. Hvor gammel må man være for å ha lov til å ta seg lønnet arbeid, som f.eks. avisbud?
2. Angir aldersmerkingen på dataspill hvor vanskelig spillet er?
3. Hvor gammel må man være for å ha lov til å kjøre moped?
4. Hvilket av disse ordene er et adjektiv: reise, uten eller pen?
5. Hva kalles pronomene som f.eks. dette og denne?
6. Hvordan skal «det vil si» forkortes?
7. Hva er synonymer?
8. Hva er det motsatte av synonym?
9. Hva er rokokko: en fransk stilretning eller et sjakktrekk?
10. Hvilken by ligger lengst øst i Norge?

UKENS SUDOKU

SUDOKU-REGLER:

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

Lett SUDOKU

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

Middels SUDOKU



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

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

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

BARNETOG	FOLKEFEST	NORGE
BUNAD	FRIHET	PØLSE
FEDRELAND	JUBEL	RUSS
FEIRING	KONGE	SANG
FLAGG	KORPS	STOLT

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

CANADA

- Justin Trudeau
- Engelsk og fransk
- Ottawa
- Toronto
- Newfoundland og Labrador
- Kanadiske dollar
- Caribou
- Calgary
- Montreal
- Seks

GOD NATT

- Jan Eggum
- «Chess»
- The Phantom of the Opera
- Queen
- Nightingale
- The Julekalender
- The Beatles
- 1990
- The Silence of the Lambs
- Jodie Foster

FØR OG ETTER

- Prins Carl
- Prins Alexander
- Tuberkulose
- St. Petersburg
- Kirsten Flagstad
- Smaalenes amt
- J.D. Vance
- Bouvier
- Onassis
- Hannah Montana

BARNSTJERNER

- Hanne Krogh
- Elvind Løberg
- Shirley Temple
- Nadia Comăneci
- Marcus og Martinus
- To små karer
- The Mickey Mouse Club
- (Lille) Grethe Kausland
- Fuller
- Drew Barrymore

LETT BLANDING

- Sophie Elise
- Ukraina
- Seks
- SV
- Kirsti Bergstø
- Bangkok
- Freddy Kalas
- Dag Solstad
- Pepita
- Nesen

JUNIORSPØRSMÅL

- 13 år
- Nei, det angir aldersgrenser
- 16 år
- Pen
- Påpekende pronomen
- Dvs.
- Ulike ord med (nesten) samme betydning
- Antonym
- Det er en fransk stilretning
- Vadso

LØSNINGER PÅ SUDOKU

LØSNING PÅ LETEKRYSS

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

LETT

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

MIDDELS





BADEPARKEN I DRØBAK

30. MAI – ALLSANG VED FJORDEN

SOS IT'S
ABBA
TIME

EN DAGS PAUSE

TRIBUTE - JAHN
TEIGEN

GLED DEG TIL ALLSANG, HYGGELIGE PREMIER

31. MAI

EN KVELD MED
**KAROLINE
& SIGVART**

+
TRIO
DRØBAK



KJØP BILLETTER NÅ **GITARERVEDFJORDEN.NO**



TicketCo
Events Made Easy



Steffen Eriksen er ikke redd for å by på seg selv

Tar ikke meg selv så høytidelig!

Steffen Eriksen er blitt en publikumsfavoritt hos mange etter «Toll», «Spillet» og «Torpet kjendis». – Jeg liker ikke å kalle meg selv for kjendis. Det er et så døvt ord, sier hele Norges toller.

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

NY HVERDAG: Frem til 2020 var Steffen Eriksen som alle andre: et kjent fjes for familie, kolleger, venner og bekjente. Nå vet «alle» hvem han er.



UHØYTIDELIG: Steffen deler lattermildt et bilde fra den årlige kompisturen hvor de har tatt badstu etterfulgt av (naken) isbad i Mjøsa.

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte søn
kl. 20.00,
strømmes på
TV 2 Play

Jeg er rappkjefte og skyter litt fra hofta



GÅRDSLIV: I vinter kunne du følge Steffen som arbeidsom deltager på «Torpet» på TV 2.



SPILTE SPILLET: Steffen sjarmerte det norske folk som «Spillet»-deltager i 2024.

NY SESONG: I TV 2-serien «Toll» følger et kamerateam arbeidet som gjøres av tollerne på blant annet Gardermoen, der Eriksen er blant dem som følges tettest.



– Jeg ble kastet ut av en bar for ikke lenge siden. Det var sjokkerende for meg, egentlig. Jeg fikk ingen tilbakemelding på hva jeg hadde gjort, hva jeg hadde sagt eller noe – men ble bare tuppet ut, forteller hele Norges toll, Steffen Eriksen (61).

En stille og rolig kveld med kollegaer endte med hans aller første ubehagelige møte med å ha et kjent ansikt. For han greier ikke å forstå det på noe annen måte. Steffen hadde bare tatt et par øl og sto og pratet med noen kompiser da vekten kom bort og tappet ham på skulderen.

– Han mente at jeg måtte hjem.

Gjennom jobben som toll ved Gardermoen er han vant til at reisende prøver å sette ham ut. De som

VIKTIG JOBB: Siden 20-årene har Steffen jobbet for Toll-etaten, som tollar på Norges hovedflyplass, lokalisert på Gardermoen i Akershus siden 1998.



plukkes ut for en bagasjesjekk, kan være vanskelige, uhøflige, tøffe og kverulerende. Han er godt trent på å forholde seg rolig.
– Jeg tok jakken min og gikk. Men jeg syntes det var trist. Selv om jeg beslaglegger store mengder narkotika, er jeg snill og følsom av natur, deler Steffen.

En helt vanlig tollar

Hverdagen har endret seg siden han 12. august 1985 stilte opp på jobb i tollan på Fornebu flyplass for første gang. Han havnet der litt tilfeldig etter å ha tatt utdanning som militærpoliti i Staven, før han tjenestegjorde som militærpoliti-befal på Bodø Hoved-

flystasjon. Siden har arbeidsplassen blitt flyttet til Gardermoen, og han har blitt rikskjendis som en av tollerne i TV 2-serien «Toll», som nå er inne i sin femte sesong.

– Det kan i perioder bli litt mye oppmerksomhet på meg som person når jeg er på jobb, men jeg liker ikke å kalle meg selv for kjendis. Det er et så døvt ord. Men jeg tenker det er bra at jeg har hatt med meg litt erfaring og visdom når jeg først ble kastet ut i noe sånn.

Særlig etter «Spillet»-deltagelsen i fjor var det mange som ville ha en bit av den sympatiske tolleren.

– Jeg tar ikke meg selv så høy-

tidelig. Jeg er jo egentlig ingenting annet enn en vanlig tollar. Jeg har ingen interesse av å tro at jeg er noe mer enn det. Jeg har skaffet meg et yrke og et navn av å ha en redelig, kul og fet jobb. Det er jeg stolt over!

De fineste tilbakemeldingene får han fra kompisar og barnomsvenner fra Sarpsborg: «Steffen, du er deg selv, du! Det er akkurat den du er, som vi ser på skjermen!»

– *Hvordan vil dine nærmeste beskrive deg?*

– De ville brukt adjektivar som snill, omsorgsfull og en som bryr seg, tror jeg. Så er jeg rappkjefta og skyter litt fra hofta, ler Stef-

fen, og innrømmer at turnusjobb og garderobekulturen fra da han spilte bandy og fotball, har vært med på å forme ham.

Den beste

Vi møter Steffen ved sitt andre hjem, Gardermoen, en tidlig mandag morgen. Han tar oss med inn på grønn sone, hvor vi så mange ganger har sett ham i målrettet dialog med reisende. Kollegaene lar seg tydelig underholde over at han har med seg fotograf og journalist på slep, og melder humoristisk når Steffen poserer foran diverse overvåkningsutstyr.

– Vi tuller med ham nå, men Steffen er uten tvil den beste. Vi

FØLSOM: – Du er glad for at du har tatt narkotika, men samtidig ser du ofte at det er helt katastrofe for den som blir tatt. Hele verden raser sammen, forklarer Steffen.

”Jeg har gått ned 20 kg på to år



er stolte av ham og ser opp til ham!

Hver dag når Steffen drar på jobb, er det med en skråsikker tro på at han skal gjøre et beslag.

– Hvis jeg ikke hadde hatt troen, kunne jeg bare blitt hjemme. Men sannheten er at de fleste dagene er ganske kjedelige, ler Steffen.

Men beslag er det – periodevis i stort omfang. Og når han er på farten av noe, beskriver Steffen en stoisk ro som kommer over ham.

– Når jeg finner narkotika, kjenner jeg på en godfølelse innvendig. Ikke en «high five»-følelse og oppstemthet, men en tilfredsstillelse over å ha klart å ta faenskapen.

Fant kona på jobb

Det var også på jobben han fant kjærligheten med kona Nina for 20 år siden.

– Jeg pleier å si at hun ikke greide å ligge unna meg, flirer Steffen.

Da Steffen tok mot til seg og inviterte henne på date, la han samtidig opp til selve idløven for et fremtidig forhold.

– Da hun kom på første date hos meg, gikk det Liverpool-kamp på tv-en. Det var ikke en viktig kamp, men jeg tenkte at kampen skulle stå på for å se hvordan hun tok det. Jeg sa: «Du skjønner det, Nina, at det laget i rødt er Liverpool, og det er livet mitt. Det er snakk om to ganger 45 minutter, og nå er det 45 minutter igjen. Hvis det ikke er noe for deg, så vet du hvor døren er», forteller Steffen med et skøyeraktig glimt i øyet.

Nina, som på den tiden hadde null interesse for fotball, ble sittende. I dag er de gift, har to barn sammen – og hun har også blitt bitt av Liverpool-basillen. Og datteren Tia er selvfølgelig oppkalt etter favorittlagets hjemmebane, «This Is Anfield». Steffen har også to barn fra et tidligere ekteskap.

Hodebry

Når «Toll»-profilen drar hjem til datteren på 18 og kona, skrur han av jobb-bryteren idet han forlater Gardermoen. Det er et resultat av dyrekjøpte erfaringer.

– Da jeg begynte i tolletaten, klarte jeg overhodet ikke å skru av noe. Jeg slet mye og fikk ikke sove. Jeg bodde alene i Oslo og ble sittende med tankekjøret. Jeg gjenskapte alle situasjonene i hodet, erindrer Steffen, som beskriver seg som et følelsesmeneske.

–Jeg har mye omsorg og empati i meg. Egenskapene som den gangen jobbet mot meg, er i dag en av mine styrker i jobben.

Det er likevel hendelser i jobben som har brent seg fast i hu-

kommelsen – enten han vil eller ei.

– Jeg glemmer aldri da en ruset mor kom her med en liten datter. De hadde vært ute og reist. Vi måtte kontakte barnevernet, som tok fra henne barnet. Det var tøft.

Gikk ned 20 kg

Observante seere har fått med seg at det er en langt lettere utgave av den 184 centimeter lange 61-åringen som nå følger myndig med på reisende fra grønn sone på Gardermoen. Det er hverken «Torpet»-deltagelsen eller forfengelighet som følge av kjendisstatusen som har sørget for livsstilsendringen. For to år siden fikk han seg en tankevekker. Under et seminar på Hell valgte han å ta trappene etter frokosten.

– Jeg ble stående og puste og pese på toppen. Jeg var i elendig form. Uken etter kjøpte jeg meg joggesko.

To til tre ganger i uken løper han nå på mølla og trener styrke. Så har han gjort som Grete Roede anbefaler; stoppet å spise før han er stappmett. Beltet med pepperspray, kniv, håndjern og visitasjon-nål som han bærer rundt midjen, er heldigvis justerbart.

– Jeg har gått ned 20 kg på to år! Jeg er flink til å presse meg selv og gir meg på trening først når jeg er ferdig, ikke når jeg er sliten. Det har gitt resultater, nikker han fornøyd.

20 KG SIDEN:
For to år siden tok Steffen grep i hverdagen. I dag trener han 2-3 ganger i uken og har endret kostholdsvanene.



YNGSTEDATTER: Steffen har fire barn i aldersspennet 18–27 år. Her er han med yngstejenta Tia, oppkalt etter «This is Anfield», på nett-opp Anfield.

KONA: Steffen har holdt sammen med Nina i 20 år. De jobber begge på Gardermoen, da som nå.



GLEDESSPREDER: Kronprinsesse Catharina-Amalia tok turen til Madrid for å innvie tulipanhagen som hun har gitt i gave til hovedstadens innbyggere.

”På denne veldig nederlandske måten ønsker jeg å takke alle sammen



**FØRSTE
OPPDRAK:**

For aller første gang var Catharina-Amalia på et oppdrag helt alene i utlandet.

Kronprinsesse Catharina-Amalia i Madrid

Ga tulipanhage i takknemlighet

Trusler om kidnapping holdt på å sette en stopper for studieplanene til kronprinsesse Catharina-Amalia av Nederland. Men hun lot seg ikke stoppe, og flyttet til Madrid i skjul.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: GETTY

Høsten 2022 flyttet Nederlands kronprinsesse Catharina-Amalia (21) inn i en studentbolig i Amsterdam for å studere ved universitetet der. Bare to uker senere måtte hun flytte hjem til kong Willem-Alexander (58) og dronning Maxima (54) igjen.

Politiet beordret ungjenta til å avbryte på grunn av trusler om kidnapping fra marokkansk mafia. Året etter flyttet kronprinsessen i skjul til Madrid for å fortsette studiene. Her bodde hun i et drøyt år og var delvis beskyttet av det spanske kongehuset.

Oppholdet har åpenbart gjort solid inntrykk på 21-åringen, for i april i år kom hun tilbake til den spanske hovedstaden for å innvie en liten tulipanhage på Plaza de Oriente.

Den lille tulipanparken er en gave til Madrid og byens innbyggere som takk for at de var så varme og gjestfrie under hennes opphold i hovedstaden.

– Mitt andre hjem

Da Catharina-Amalia avduket minneplaketten for tulipanhagen sammen med byens ordfører, José Luis Martínez-Almeida (50), holdt hun en liten tale på spansk. 21-åringen snakker flytende spansk, noe hun helt sikkert har lært av mamma Maxima, som er født og oppvokst i spanskspråklige Argentina.

– Madrid er som mitt andre hjem, spesielt i en tid som var vanskelig i Nederland. På denne veldig nederlandske måten ønsker jeg å takke alle sammen som tok vare på min sikkerhet og mitt velvære i Madrid, forklarte hun.

Tulipanen er Nederlands nasjonalblomst. Lokene ble plantet på Plaza de Oriente i november i fjor, og nå som det var klart for første blomstring, ankom kronprinsessen på et besøk som ikke var annonsert på forhånd.

AVDUKING: Catharina-Amalia innviet den lille tulipanhagen og minneplaketten sammen med Madriids ordfører, José Luis Martínez-Almeida. I bakgrunnen synes det kongelige slottet.

FORNØYD: Kronprinsessen bøyde seg ned for å se nærmere på de vakre tulipanene som nå hadde vokst frem etter at de ble plantet i november.

Tulipaner
i lange
baner!

KLAR FOR 17. MAI:
TV 2s Vår Staude og
Peter Moi Bubresko
gleder seg til å dele
nasjonaldagen med
hele Norge.

**Vår Staude og Peter Mori Bubresko
om barndommens 17. mai-minner**

**Feirer
nasjonal-
dagen med
TV-seerne!**

Jeg var grønn av misunnelse

For Vår handler de sterkeste nasjonaldagsminnene fra barndommen om søsteren som strålte som drillpike, mens Peter helst skulle vært sitt første 17. mai-tog foruten.



**VERDENS BESTE
DAG:** Peter (f.v.), Ane
Nyrerød, Vår og Chris-
ter Rødseth bringer
17. mai-stemningen hjem
til TV 2s seere. Peter sy-
nes 17. mai er verdens
beste dag.



STRÅLER: Det er nok mange som håper at værdame
Ane Nyrerød melder sol til 17. mai. Hun har på seg
beltestakk fra Øst-Telemark.

– Selv om man ikke skal overdra-
matisere, ligger det et alvor over
oss nå. Vi lever i en urolig tid. Jeg
tror mange vil ha et mer reflektert
forhold til 17. mai i år. Jeg har aldri
tenkt så mye over dagen som jeg
gjør nå, og jeg tror ikke jeg er ale-
ne om det, sier Vår Staude (58).

Sammen med Peter Moi
Bubresko (49) skal den erfar-
ne programlederen lede TV 2s
tradisjonsrike 17. mai-sending.
Med seg har de kokk Chris-
ter Rødseth (34), værdame Ane
Nyrerød (54) og en rekke gjester
og reportasjer fra feiringer over
hele landet.

– Tanken på uro og konflikt har
nok streift mange av oss. Det
tror jeg gir en ekstra dybde til fei-
ringen i år. 17. mai er en utrolig fin,
men også viktig dag, som både
forsterker samholdet og nasjo-
nalfølelse, mener Vår.

Sporty nasjonaldager

Vår og Peter jobber vanligvis
annethvert år på 17. mai. I fjor, da
Peter hadde fri, fikk han oppfylt
en liten barndomsdrøm.

– Jeg er ikke fra Oslo, så det var
stort for meg å få gå i barnetoget
med klassen til barna og vinke til
kongefamilien på Slottsplassen.
Det var en fantastisk opplevelse,
men også litt slitsomt, erkjenner
Peter.

Når Vår har fri på 17. mai,
har hun og ektemannen, Knut
Holmann (56), ofte valgt en aktiv
vri på nasjonaldagen.

– Vi har vært på Finse, syklet
i marka, gått Maridalen på tvers

og padlet kano. Det har blitt
mange minnerike, utradisjonelle
nasjonaldager, forteller Vår.

Men én ting er hellig, uansett
hvor de befinner seg:

– Flaggheisingen. Hjertet mitt
banker litt ekstra når Knut går ut
i hagen tidlig om morgenen og
heiser flagget. Jeg står gjerne på
badet og ordner meg mens han
bretter det ut og lar det stige til
værs blant spirende bjørketrær.
Det er et av de fineste øyeblikke-
ne på nasjonaldagen, deler Vår.

Peter, på sin side, forteller at
det er enklere tradisjoner som
gjelder hjemme hos ham:

– Vi har ikke flaggstang, men
hos oss handler 17. mai om barna,
masse is, god mat og noe godt
i glasset. Vi er ikke de som står
opp klokken åtte for å synge
nasjonalsangen, men det er ver-
dens beste dag likevel, konklude-
rer han med et smil.

Kokk Christer Rødseth, som
også er en del av sendingen, vet
godt hva som må til:

– Jeg er korpsgutt i hjertet! Jeg
spilte saksofon i korps hele barn-
dommen. Og pølse – det hører
med til 17. mai, poengterer han.

En viktig rolle

For både Vår, Peter og Christer er
det stort å få være en del av TV 2s
nasjonaldagsfeiring.

– Vi har så mange lojale seere,
og det er utrolig hyggelig å få
være sammen med dem på en
så spesiell dag. Etter alle årene
er det det aller fineste med denne
jobben, sier Peter.



TV 2s 17. mai-sending

Tid: Kl. 08.00–13.00

Steder: Slottsplassen
og studio på Lilleaker.

Det blir også innslag fra hele landet.

Innhold: Musikk og korps,
underholdning, spennende gjester
og ekte 17. mai-stemming.

Vår nikker:

– Jeg tror mange ser på «God morgen Norge» som en kjær venn. Det har jeg alltid i bakhodet. Ikke alle har noen å feire med. Noen har mistet noen de er glad i, andre har tunge dager. Det er ikke noe vi gnir inn, men det sitter i ryggmargen. Vi skal være en varm, trygg og inkluderende stemme på 17. mai.

Barndomsminner

Programlederne har mange minner fra 17. mai-feiringer i barndommen. For Vår handler det sterkeste minnet om søsteren Tone, som var drillpike.

– Jeg husker at jeg var grønn av misunnelse på grunn av det. Søsteren min hadde hvite lakk-

støvletter, et kort, rødt skjort og en utrolig stilig, liten hatt på hodet. Hun drillet til den store gullmedaljen og gikk helt foran i toget, mens jeg kom luskende bak, sannsynligvis med snørr under nesen og tommelen i munnen, ler Vår og legger til:

– Jeg tror til og med hun var tamburmajor.

Et annet minne som har festet seg hos Vår, er fra da barna hennes var små – på en nasjonaldag som ble alt annet enn solrik.

– Vi var i Gardeleiren for å se på drilltroppen. Barna hadde på seg parkdresser, og jeg sto med dunjakke og lue. Det snødde tett og var iskaldt, men barna smilte, med is i hele ansiktet. Jeg glemmer det

aldri! Det er de dagene som ikke går helt etter planen, man husker best.

Nesten traumatisk

Også kollega Peter har minner fra barndommens nasjonaldager, og den første feiringen han husker, gikk nemlig ikke helt etter planen.

– Jeg begynte ikke i barnehage før jeg var fem år. De første årene var jeg hjemme med mamma, noe som var mye mer komfortabelt enn å være i barnehage. Dermed ble det et sjokk for systemet mitt å begynne der, forteller han.

Overgangen ble ekstra tydelig da han gikk i 17. mai-tog for første gang.

– Jeg husker det som nesten



VARM EGGERØRE:

Christer anbefaler kvalitet fremfor kvantitet når man lager mat til 17. mai. – Og husk at varm eggerøre smaker bedre enn kald, tipser han.

VIKTIG: – Vi kjenner på et alvorlig bakteppe, og kanskje derfor er 17. mai ekstra viktig i år, sier Vår Staude, som for anledningen har på seg en variant av beltestakk fra Telemark.

traumatisk. Jeg ville absolutt ikke gå i tog, men svelget det i meg og gikk, forteller han.

Nasjonaldagsfeiringen begynte altså ikke så bra for han, men etter hvert lærte han å bli glad i den. Et av Peters beste minner stammer fra barneskolen.

– Da skolen min på Kolsås, Levre skole, skulle få en ny fane til barnetoget, ble det arrangert en tegnekonkurranse blant elevene. To tegninger ble valgt ut – og én av dem var min! De to tegningene kom på fanen. Det var stort, forteller han og smiler fornøyd, før han fortsetter:

– Jeg vet ikke om de fortsatt bruker fanen, men i mange år var det min tegning som prydet Levre skoles fane.



SMIL OG FELLESSKAP: Vår, Christer og Peter gleder seg til nasjonaldagen. Peter har jubileumsdrakt fra Oslo og Christer i herrebunad fra Nordmøre.

Christers 17. mai-dessert

Sjokolademousse med pisket rømme

4 porsjoner

MOUSSE:

75 g eggeplomme (ca. 4 stk.)
36 g sukker
225 g helmelk
2 plater gelatin
280 g sjokolade
225 g kremfløte til pisking
litt salt

RØMMEKREM:

1 boks rømme
1 vaniljestang
2 ss sukker

TOPPING:

100 gram hvit, karamellisert sjokolade
friske jordbær
eller andre bær
ev. urter til pynt

Legg gelatin i kaldt vann. Pisk kremen lett og sett kaldt. Pisk deretter eggeplommer og sukker. Varm opp melken og bland med egg og sukker. Varm det så opp i en kjele til ca. 82 grader

(til det tykner). Fortsett å røre litt etter du har tatt den av sånn at eggene ikke fester seg i bunnen av kjelen. Smelt i gelatin i eggeblandingen og hell det over sjokoladen. Ha i en klype salt. Dobbeltsjekk at sjokolademiksen er fingervarm før du blander inn den lettpiskede kremen. Fordel så moussen i glass eller det du ønsker å servere den i.

Rømmen piskes stiv med sukker og vaniljefrø fra vaniljestangen.

Sjokoladen knekkes i biter og stekes på brett med bakepapir på 160 grader i først 8 minutter, vend litt på den, før du steker i ytterligere 4–5 minutter. Den skal være gylden brun. Hakk den opp før servering.

Ved anretning og servering legger du en god skje med pisket krem oppå moussen. Noen friske bær legges på toppen, før du avslutter med karamellisert, hvit sjokolade og eventuelt noen fine urter.

Vi skal lage fest!

Mens Kirsti Falch-Nilsen skal kommentere barnetoget for tredje år på rad, blir det 17. mai-debut for Kåre Magnus Bergh og Nathan Kahungu.

Slik blir
17. mai
på NRK



FLOTT TRIO: Kåre Magnus Bergh, Nathan Kahungu og Kirsti Falch-Nilsen er på plass ved Slottet på 17. mai for å lese TV-seerne gjennom den lange sendingen på nasjonaldagen.

I år er det en ny trio som skal lese TV-seerne gjennom den lange direktesendingen «Gratulerer med dagen!» på NRK på nasjonaldagen. Kåre Magnus Bergh (46) er programleder foran Slottet, Nathan Kahungu (29) blir utegående reporter, og Kirsti Falch-Nilsen (38) skal kommentere barnetoget.

Det gjør hun for tredje år på rad, men for Kåre Magnus og Nate er det første gang de skal jobbe på TV på nasjonaldagen.

Siden Nate skal være utegående reporter og snakke med folk rundt omkring i hovedstaden,

har han forberedt seg til sendingen ved å snakke med så mange fremmede som mulig. Noe han egentlig gjør til hverdags også, å slå av en prat med tilfeldige mennesker.

– *Hvordan blir det å jobbe på 17. mai?*

– Det blir utrolig stas å jobbe på selve nasjonaldagen! Jeg skal ha på meg bunad, noe jeg har ønsket meg helt siden jeg kom til Norge. Og da må jeg selvfølgelig representere fylket jeg er oppvokst i og har mine «røtter» fra, nemlig Østfold! Og så har jeg et mål om å se kong Harald! Jeg har

aldri sett kongen! Jeg MÅ se kongen, forteller han til Her og Nå.

Elsker korps og sukkerspinn

Nate ble født i Kongo og kom til Sarpsborg som krigsflyktning da han var fem år gammel. Han har gjort seg bemerket i «Love Island» og «Skal vi danse», og nå jobber han som programleder i NRK P3.

– *Hva er det viktigste for deg på nasjonaldagen?*

– Det viktigste for meg er barnetog med sang – og korps! 17. mai er ingenting uten korps, og jeg ELSKER korps! I tillegg til

det er inkludering veldig viktig for meg.

Hans faste 17. mai-tradisjoner er frokost med kamerater før han må komme seg ut for å danse en eller annen gang i løpet av kvelden.

– Etter årets sending er ferdig, tror jeg nok at jeg kommer til å finne vennene mine som har hatt et godt forsprang på syv timer på meg, og så skal jeg være med videre og feire det fantastiske landet vi bor i.

– Og selvfølgelig synge nasjongsangen – det er et must!

Et annet must er sukkerspinn!

TØFF GJENG: «Team Pølsa» skal fortelle om hvordan de feirer 17. mai. Her er Øystein Pettersen med sine tøffe tenåringer: Mikkel Munthe, Sunniva Spangelo, Pia Hasund Vareberg, Peder Danielsen, Trygve Kroken-Braathe og Syver Blindheim.



TV-KOKK: Vita Mashadi fra «Kokkeskolen» på TV 2 skal lage sin favorittrett til 17. mai-festen. Det samme skal Robert Stoltenberg, som også er med i årets sesong, og Jan Tore Kjær, som var med i forrige sesong av «Kokkeskolen».



FINE FYRER: Kåre Magnus fra Hamar stiller i dress, mens Nate fra Sarpsborg skal ha på seg Østfoldbunad på nasjonaldagen for aller første gang.



ALLE GODE TING ER TRE: For tredje året på rad er det Kirsti Falch-Nilsen som har fått æren av å kommentere det lange barnetoget som passerer Slottet. Hun er fra Gravdal i Lofoten og har selvsagt Lofotbunad.

Nate mener nemlig at det er menneskets beste oppfinnelse etter hjulet!

Ekstra viktig i år

Kåre Magnus Bergh har lang fartstid på TV, spesielt som programleder gjennom 11 sesonger av «Stjernekamp». Det er imidlertid aller første gang at han skal lede direktesendingen på 17. mai.

– Jeg kjenner på et stort ansvar! Dette er en dag som betyr mye for folk, så jeg går inn i jobben med litt ærefrykt. Målet

er at vi skal formidle festen og dagen på best mulig måte, særlig for dem som ikke er sammen med noen denne dagen eller som ikke kan delta i feiringen, forteller han i NRKs pressemelding.

46-åringen gleder seg stort.
– Vi skal lage fest! Det blir morsomme gjester, masse energi og gode historier. Og selvfølgelig innslag fra hele Norge!

Hans eget forhold til 17. mai tror han at mange andre forældre kan kjenne seg igjen i. Han

nevner barnetog, kake, sekke- og potetløp og lotteri i skolegården. Da han var yngre, var det røkelaks og hvitvin klokken 09.30.

– I år føles det ekstra viktig å feire nasjonaldagen og at vi lever i et fritt land. Vi lever i en urolig tid, og demokratiet er truet mange steder i verden.

Fikk frysninger

Kirsti Falch-Nilsen (38) er klar for nok en lang og intens arbeidsøkt som kommentator for barnetoget.

– Det er ekte stas å jobbe på

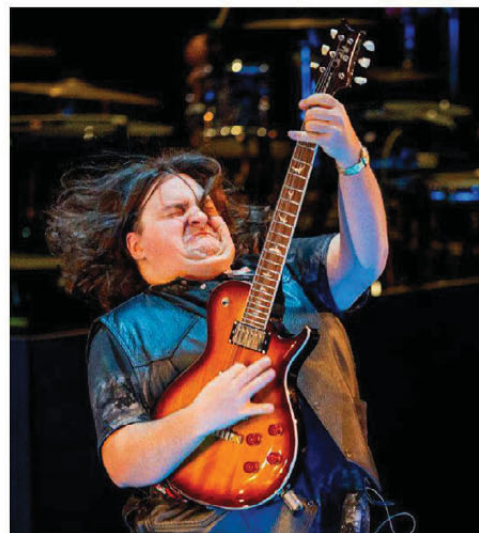
17. mai, mer stas enn jeg trodde egentlig. Jeg fikk frysninger da vi kom ned til Slottsplassen i fjor. Det var tidlig på morgenen og både frostrøyk og forventning i luften. Skikkelig høytid, forklarte hun til Her og Nå i forkant av fjorårets feiring.

I skrivende stund er TV-programmet fortsatt under utarbeidelse, men disse innslagene kan man i hvert fall glede seg til i sendingen:

Det Norske Jentekor synger «Ja, vi elsker dette landet» klokken 08.00.



UNGE KONDITORER: To av deltagerne i «Bakemesterskapet junior» kommer på NRK-sendingen for å pynte hver sin 17. mai-kake.



GIR ALT: Konstantin Karakostas er kjent fra NRK-serien «A-laget» i tillegg til at han spiller gitar for Dissimilis. Han og kjæresten skal fortelle om sin 17. mai.

HARDE TAK: Ole Henry Snildalsli ble et kjent TV-fjes etter at han kom på andre plass i «Kompani Lauritzen». Han er gjest i sendingen sammen med «medsoldat» Emilie Skolmen.



Programlederen Are Sende Osen (54) lærer oss ting vi ikke visste om norske konger.

Komikeren Ole Henry Snildalsli (26) og skuespilleren Emilie Skolmen (32) snakker om sine 17. mai-tradisjoner.

Illusjonisten Alexx Alexxander (40) gir oss spektakulær 17. mai-magi.

«Team Pølsa» forteller om hvordan de feirer 17. mai.

To deltagere fra «Bakemesterskapet junior» pynter hver sin 17. mai-kake.

Komikeren Galvan Mehidi (36)

forteller om hvorfor han elsker å bo i Norge.

Konstantin Karakostas (26) fra «A-laget» har med seg kjæresten sin, og forteller om hva de skal gjøre på nasjonaldagen.

Programlederne i radioprogrammet «Norsken, svensken og dansken» forteller om det som forener og skiller oss i Skandinavia.

«Kokkeskolen»-elevene Robert Stolttenberg (60), Vita Mashadi (33) og Jan Tore Kjær (56) skal lage sine favoritt-matretter til 17. mai-festen.

Eurovision-fest

Etter at «Gratulerer med dagen!»-sendingen er over, blir det mer 17. mai-gøy på statskanalen. Senere på dagen blir det nemlig en 17. mai-episode med populære «Side om side», «Lisenskontrolløren og 17. mai» og konsert med Sissel Kyrkjebø (55) og Kringkastingsorkesteret.

Vi får også møte dronning Sonja (87) i «Fjelldronninga», der Oddgeir Bruaset (80) vandrer sammen med dronningen i fjellet mens de prater om hva hun opplever, hva som er drivkraften

hennes og det hun får igjen for å slite i motbakker og nå sine mål.

Det blir også en egen episode med «Eides språksjov», der programmet oppklarer tre vers av «Ja, vi elsker dette landet».

Fra klokken 21.00 er det altså duket for selveste «Eurovision Song Contest» på nasjonaldagen. Sendingen varer til rundt 01.00, og Marte Stokstad (46) er kommentator også i år.



Nytt
siden sist



Erling Braut Haaland er stor
fan av Jon Almaas-program

Elsker å se på «Jon blir bonde»

APPLAUDELER:
Erling Braut Haaland
roses programmet
«Jon blir bonde».

Erling Braut Haaland har lagt sin elsk på TVNorge-programmet «Jon blir bonde». Det delte nylig fotballproffen på sin Snapchat-konto hvor han la ut et bilde med teksten: «Jon blir bonde, amazing program», etterfulgt av en klappe-emoji.

Serien, som handler om Jon Almaas og kona Ellens nye liv på gården, har vært en overraskende seersuksess og har samlet flere hundre tusen seere på TVNorge. Seerne får følge ekteparet når de forlater villalivet på Oslos vestkant, til fordel for en stor gård på Romerike. Ingen av dem har erfaring med gårdsdrift, men kaster seg likevel inn i bondelivet med stort pågangsmot. Det fører til både bekymringer, utfordringer og glede.

Ifølge Nettavisen, kommenterte Jon Almaas den overraskende hyllesten.

– Det er jo hyggelig at han har fått det med seg! Han har plass på Braarud Gårds bedriftslag om han er interessert, forteller Jon Almaas i en melding til Romerikes Blad.

TVNorge bekreftet i april at det blir en ny sesong av «Jon blir bonde», så da har den norske fotballproffen mange episoder å glede seg til.





Svever etter fødsel

27. april ble Scott Maurstad og Pernille Molvær Maurstad foreldre for første gang. Dette deler paret i et innlegg på Instagram.

– Verdens vakreste Ellinor kom til verden med rumpa først etter 48 timer på Ullevål, skriver de nybakte foreldrene i det koselige innlegget som de avslutter med:

– Lite visste vi at det går an å være så perfekt. Tenk at det var akkurat deg vi ventet på. Vi svever. Velkommen livet 2.0!

Gratulasjonene strømmer på og artist Maria Mena skriver: «Gratulerer! Velkommen til verden, Ellinor» – etterfulgt av et rødt hjerte.

Også en annen nybakt mamma er blant gratulantene:

– Ellinor. Gleder meg så tullete masse til å bli kjent med prinsessen. Gratulerer! skriver Ulrikke Brandstorp.

Også nybakt farmor, skuespiller Mari Maurstad gleder seg stort. Hun skriver et stort «HURRA» etterfulgt av to hjerter.



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

«The Voice»-Andrea og Kim Wigaard

Står sammen mot mobbing



«STJERNEKAMP»: Kim Wigaard imponerte både dommere og seere i NRKs «Stjernekamp» og vant til slutt hele konkurransen.



«THE VOICE»: Andrea Bredesen Holm har imponert TV-seere med sin flotte stemme under deltakelsen i TV 2s «The Voice».

De to sangstjernene har begge hatt en tøff oppvekst, hvor de fant trøst i musikken. I dag stråler de på scenen med store stemmer og imponerende trygghet.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**
FOTO: **GABRIEL AAS SKÅLEVIK, NRK, TV 2**

Bak stemmen som fikk «The Voice»-mentorene til å snu seg, skjulte Andrea Bredesen Holm (19) seg – samt en veldig sterk historie.

Langs Akerselva denne vårdagen skinner solen, og det gjør også Andrea og Kim Wigaard (37). Men det har kostet å komme seg dit.

– Jeg har vært mer slem med meg selv enn noen andre har vært mot meg, deler Kim alvorlig.

Han ser på Andrea, og hun nikker.

– Jeg også. Man tror på det til slutt. At man ikke er verdt noe.

De har kjent det begge. Det å bli hvisket om, ledd av. Det å bli redusert til kroppen sin. Til stemmen sin. Til noe rart, noe annerledes, noe man burde skamme seg over.

Et fristed

Andrea vokste opp på et lite sted der alle visste alt om alle. Men få visste hvordan hun egentlig hadde det.

Hun gråt ofte. Gikk inn på rommet sitt, låste døren – og sang.

– Det var det eneste stedet jeg følte at jeg fikk til noe. Det ble et fristed, forteller hun ærlig.

For Kim var det kroppen og personligheten som ble angrepet.

– Jeg ble mobbet for legningen min, for vekten, for kroppen, for alt mulig. Folk sa jeg hadde «jentepupper». Og jeg trodde på det, sier han og tar en liten pause, før han fortsetter:

– Jeg har alltid hatt lyst til å gjøre de tingene ingen andre gjorde. Jeg ble mobbet for det, og trodde det var feil. Men pianoet mitt dømte meg aldri. Der kunne jeg være meg selv.

Stjernetreff

De møttes første gang digitalt da Andrea deltok på et av Kims nettkurs for å bli bedre kjent



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
fre kl. 20.00,
strømmes på
TV 2 Play

GODE VENNER:
«The Voice»-aktuelle
Andrea Bredesen Holm og
«Stjerneekamp»-vinner Kim
Wigaard har blitt nære ven-
ner. Begge sangstjernene
opplevde hets og mobbing
i oppveksten.



TØFFE TAK:
Både Kim og Andrea
har slitt etter å ha opplevd
mobbing som barn
og ungdom. Nå gjør de alt
for å være sin egen
bestevenn.

” Det kommer spy-emojier og hatmeldinger. Bare fordi jeg feirer kjærligheten. Skeiv kjærlighet



HETSES: Kim forteller at han fremdeles opplever hat når han deler innlegg i forbindelse med Pride-feiringen.

med sin egen stemme. Hun skrudde ikke på kameraet, men sendte inn en lydfil.

– Jeg hørte den og tenkte bare: «Excuse me! Det der er en stemme fra oven», forteller Kim og ser på venninnen.

Etter endt kurs jobbet Kim med å finne deltagere til «The Voice». Da var Andrea et selvsagt valg.

– Jeg hadde egentlig bestemt meg for å ikke søke på «The Voice». Jeg hadde kyssekyken, og jeg følte meg mislykket. Men så ringte Kim – og alt snudde, deler hun rørt.

I dag står 19-åringen på scenen med hele Norge i ryggen. Mentor Kim klarer ikke å skjule stoltheten.

– Hun er en stjerne. Jeg synes det er så fantastisk at hun kan stå der og gi et «fuck you» til mobberne.

Andrea ler litt når hun tenker tilbake på da Kim ringte og foreslo at hun skulle delta.

– Jeg løp ut til mamma og ropte at Kim hadde ringt! Hun hoppet nesten hull i gulvet.

Møtte mobberen

Det har tatt mange år før Kim klarte å riste av seg de vonde tankene om seg selv.

– Ei venninne sa til meg: «Kim, du må slutte å være så slem med deg selv. Du hadde aldri sagt det samme til en god venn. Forsøk å være din egen bestevenn.» Det er jo helt sant, men veien dit har vært lang, innrømmer han.

For en tid tilbake møtte Kim én av sine gamle mobbere på gaten. Vedkommende kom bort for å skryte av hans jobb med «Demenskoret». Responsen fra artisten ble nok noe annerledes enn han hadde forventet.

– Jeg gikk bort og sa: «Husker du at du mobbet meg på barneskolen? At du lo av kroppen min og gjorde skolegården uutholdelig for meg?».

Kim blir alvorlig.

– Han sa han ikke husket det. Jeg husker hvert ord. Jeg trengte ikke en unnskyldning. Jeg trengte bare at han skulle vite hva det kostet meg.

Ga aldri opp

I vår har Kim gjort stor suksess da han gikk helt til topps i «Stjerne-kamp». En drøm har gått i oppfyllelse for artisten.

– Jeg har sendt søknad hvert eneste år i 12 år. I år skjedde det, det var min tur. Det har vært utrolig gøy, stråler han.

Da programleder Stian Torbjørn-

sen utpekte Kim som vinner, ble han helt tatt på sengen.

– What? Nå svartnet det litt for meg, Kan du klype meg i armen?, sa han overveldet.

Andrea har heiet på ham fra salen med hjemmelagde plakater.

– Det var så utrolig rørende da jeg fikk øye på henne blant publikum, sier Kim.

Tar opp kampen

37-åringen har mange tusen følgere på Instagram, hvor han deler både hverdag og høydepunkter fra livet som artist. Kim får stort sett hyggelige tilbakemeldinger, men hvert år skjer det samme når han deler fra Pride-markeringen.

– Jeg mister mellom 300 og 500 følgere. Det kommer spy-emojier og hatmeldinger. Bare fordi jeg feirer kjærligheten. Skeiv kjærlighet. Er det ikke helt absurd? sier han og rister på hodet.

Og nettopp derfor går han i Pride-tog. Ikke bare for seg selv, men for alle de som fortsatt lever i frykt.

– Det finnes fortsatt 64 land der det er kriminelt å elske slik vi gjør, understreker han.

Ærlig vennskap

Denne vårdagen på Grünerløkka i Oslo veksler de to mellom latter og tårer. Vennskapet mellom Kim og Andrea er sterkt, ekte og fylt av gjensidig stolthet.

– Jeg elsker å synge selv, men jeg elsker også å inspirere andre. Andrea er modig. Hun eier scenen med stemmen og formidlingen. Før ble hun mobbet og kalt stygge ting, nå heier hele Norge på henne og ser det fantastiske talentet hun har.

Andrea smiler stort, men det blinker blankt i øynene.

– Jeg sa alltid til mamma som barn at jeg ville være med i «Hver gang vi møtes». Tenk om det faktisk skjer en dag, sier hun og ler lavt.

Hun legger ikke skjul på at hun er evig takknemlig for Kims støtte på veien så langt.

– Jeg kan egentlig ikke snakke om det, for da begynner jeg å gråte. men jeg har sendt ham en SMS der jeg fortalte ham hvor mye han betyr for meg.

Han blir tydelig rørt.

– Jeg husker ordrett hva som sto. Jeg er så glad for å kunne kalle meg din venn, sier han og ser varmt på sangtalentet.

A full-page photograph of two women, Mona Berntsen and Alexandra Joner, standing on a red carpet. Mona, on the left, is wearing a blue denim jumpsuit with a dense pattern of small, shiny studs. Alexandra, on the right, is wearing a bright orange jumpsuit over a grey turtleneck sweater. Both women are smiling at the camera. In the background, a banner for the musical 'Wicked' is partially visible, featuring the word 'Wicked' in large white letters and a picture of a woman. A circular inset in the middle right shows a younger version of the two women from a past performance.

Mona Berntsen og Alexandra Joner støtter hverandre i tykt og tynt

Vi har vært heldige med vennskapet

DEN GANG DA: Alexandra og Mona var bare tenåringer da de deltok i «Dansefeber». Mona vant den skandinaviske versjonen av programmet i 2008, mens Alexandra gikk til topps i «Skal vi danse» i 2023.

VENNINNE-DATE: Vi møtte Alexandra Joner og Mona Berntsen på premiefesten til musikalen «Wicked».



TV-PROFIL: Mona var tidligere en av dommerne i «Norske Talenter». Her fra 2019 sammen med Mia Gundersen, Bjarne Brøndbo og Janne Formoe.

„Når vi er sammen, er det som om vi er 16 år gamle igjen

TV-AKTUELL: Alexandra Joner er programleder for TV 2-serien «Love Island».



Etter «Dansefeber» for 18 år siden skiltes Mona og Alexandras veier på profesjonelt vis, men bestevenninnene har alltid heiet på hverandre.

– Vi er blitt så voksne at vi nå har vært venner mer enn halve livet. Det er nesten litt rart å si, meddeler Mona Berntsen (35).

Den anerkjente danseren og bestevenninnen Alexandra Joner (34) har de siste årene deltatt i flere store TV-produksjoner. Mona har blant annet vært å se som en av dommerne i «Norske Talenter», og i fjor dukket hun opp som deltager i «Kompani Lauritzen».

Alexandra har på sin side vært med i «Maskorama», «Fangene på Fortet» og «Bloggerne». I 2023 gikk hun dessuten seirende ut i populære «Skal vi danse». For tiden er sangeren aktuell som

programleder i TV 2-serien «Love Island» og i «Spillet» på TV 2.

Fikk TV-gjennombrudd sammen

Men selv om venninnene er godt etablerte profesjonelt på hver sin kant, ble de kjendiser sammen – knappe 16 og 17 år gamle – da de debuterte som deltagere i TVNorges «Dansefeber» i 2007.

– Vi var venner før vi deltok i «Dansefeber». Jeg føler vi har vært heldige med vennskapet. Det er den unge kjærligheten som oppsto mellom oss da vi var små, og som vi har bevart, selv om vi har bodd fra hverandre i veldig mange år, forklarer Mona.

Slo gjennom i USA

Etter «Dansefeber» satset nemlig Mona videre på dansen. Hun flyttet til Los Angeles og har opptrådt med store artister som Madonna, Justin Bieber, Justin Timberlake og Chris Brown. Alexandra valgte en karriere som sanger og influenser i Norge.

– Men de beste vennskapene man har, er jo de der man ikke ser hverandre på et par år – og så møtes man, og det er helt likt. Det er et sånt vennskap Mona og jeg har. Hun har bodd i LA i «hundre år», men når vi er sammen, er det som om vi er 16 år gamle igjen, forteller Alexandra.

– Hvordan føles det at dere har hatt suksess på hvert deres felt?

– Kjempegøy, sier de lattermildt i kor.

– Vi heier på hverandre. Det har vært det beste! At vi har støttet hverandre, og har sett den andre

ta forskjellige valg i livet. Vi startet med det samme, men det ble veldig tydelig etter «Dansefeber» at vi ville forskjellige ting. Og det at vi har kunnet støtte hverandre på veien, har vært veldig viktig for oss, fastslår Mona.

Selv om radarparet har mange gode minner fra det 18 år gamle TV-programmet, er det lenge siden de så programmet.

– «Dansefeber» finnes jo ikke noe sted. Jeg husker vi fikk det på en DVD, men hvor den er blitt av, vet jeg ikke. Men det hadde vært helt hysterisk å se programmet igjen, smiler Alexandra Joner.

TEKST: CAROLINA M. BYE

FOTO: SVEIN BRIMI, TV 2, NTB



Tom Sterri elsket TV-suksessen på 90-tallet

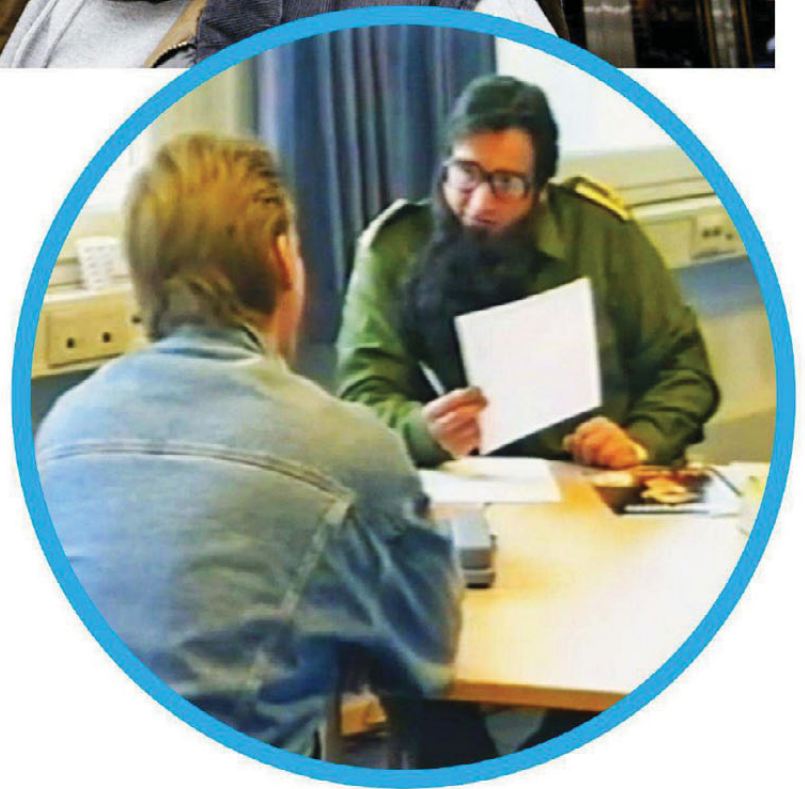
**Det skulle jeg
gjærne ha gjort
mer av**



▲ **DRIFTIG:** I 1996 ble Tom teatersjef på ikoniske Chat Noir, som han driftet i flere år. Her foran teateret i 2002.

► **KAMUFLERT:** Tom i en scene fra «Skjult kamera» på 90-tallet, der han spilte en oberst som lurte kommende rekrutter.

◀ **RØD LØPER:** Her og Nå møtte Tom Sterri på premierefesten til musikalen «Wicked». – Jeg har tidligere spilt Trollmannen i «Trollmannen fra Oz», og dette er forhistorien. Så jeg er veldig spent, sier han.



Han blir hyllet som mannen bak store teater- og musikaloppsetninger i Norge. Men det er ett TV-program som kunne lokket Tom Sterri tilbake til TV-skjermen igjen.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: SVEIN BRIMI, NTB, YOUTUBE/SKJERMEDUMP

– Man skal aldri si aldri, svarer Tom Sterri (64) på spørsmål om han blir å finne på scenen igjen.

Han har de siste årene gjort stor karriere som sceneinstruktør, revyforfatter, produsent, regissør og teatersjef. Men selv om Tom i dag trives godt i kulisene for TV-produksjoner og mu-

sikal-oppsetninger, var det som skuespiller og programleder han først ble kjent.

– Jeg trives veldig godt med det jeg driver med nå. Men om det kommer et gøyalt tilbud, så gjør jeg sikkert det, sier han når vi lufter ideen om et mulig comeback på scene eller TV.

10 år med «Cæsar»

Det siste store prosjektet Sterri gjorde både foran og bak ka-

mera, var i såpeoperaen «Hotel Cæsar». I ti år var 64-åringen fast inventar i den suksessfulle TV-serien, som gikk på skjermen fra 1998 til 2017. Tom spilte rollen som Harry Trulsen, og var også produsent og regissør for serien i årene 2002-2012.

– Etter ti år var det vel på tide å takke for seg. Da hadde jeg gjort mitt. Jeg hadde fått lov til å være skuespiller, regissør, produsent og kreativ produsent. Jeg følte jeg hadde fått det jeg kunne ut av «Hotel Cæsar», forklarer han om avskjeden for 13 år siden.

Suksess i ung alder

Sterri har en imponerende CV å vise til. Han har tidligere driftet

SUKSESS: I ti år var Tom Sterri en del av «Cæsar»-gjengen. Her sammen med skuespillerkollega Anette Hoff under seriens sommerfest i 2007.

”

Etter ti år var det vel på tide å takke for seg

ABC-teateret og Chat Noir, og hadde stor suksess med revyene «Festrevy for Norge» og «Typisk norsk». Han har blant annet spilt Baloo i musikalversjonen av «Jungelboken» og Max Detweiler i «The Sound of Music».

– Jeg hadde som mål at jeg skulle ha mitt eget teater før jeg var 40 år gammel. Jeg fikk det til da jeg var 32 år, og det er jeg veldig fornøyd med. Samtidig kan det jo være utfordrende å oppnå store ting når man er veldig ung. Da har man liksom lagt lista for hva man skal strekke seg etter på en måte, noe som både kan være bra og dårlig, har Sterri tidligere sagt om suksessen til magasinet Vi over 60.

TV-stjerne på 90-tallet

Toms store gjennombrudd på TV var imidlertid som programleder for «Lekende lett» og «Skjult kamera» på 90-tallet. I «Lekende lett» skulle voksne gjette hva små barn forsøkte å forklare, mens i «Skjult kamera» utsatte Tom intetanende mennesker for forskjellige pek.

– Det er programmer jeg husker kjempegodt! «Skjult kamera» er noe av det morsomste jeg har vært med på noen gang. «Lekende lett» var også gøy, men skjult kamera er jo skjult kamera. Å lure folk er moro, sier han lattermildt.

– Kan vi se deg i et «Skjult kamera»-comeback?

– Ja, det skulle jeg gjerne ha



gjort mer av, om jeg skal være helt ærlig. Da får jeg ta på meg skjegg og langt hår, og gjøre meg helt ugjenkjenkelig, smiler Tom.

VETERAN: Tom regisserte blant annet «Cats» på Chat Noir i Oslo og jobbet sammen med skuespiller Toralv Maurstad.

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



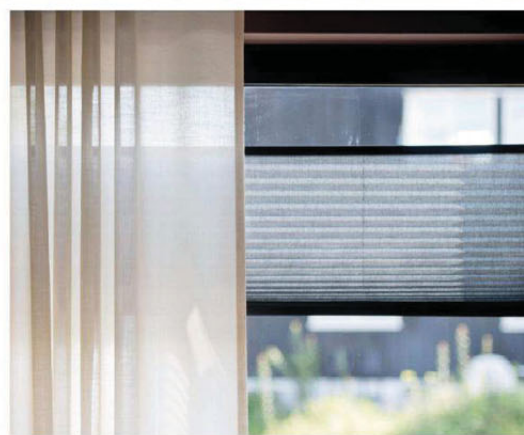
Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NÖRSOL®

Zipscreen isolerer
både mot solvarme
og mot kulde



✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige bestilling der du ønsker den, raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

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

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

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

**Kjøp nå.
Betalt senere
med Klarna.**

Klarna

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS