



Victoria får konkurranse på bursdagen

D.D.E.-heltene tok grep HAR SLANKET BORT 30 KILO TIL SAMMEN



Det går likar no

Uke 28 - 2025 kr 69

HER OG NÅ

Märtha og Durek AVSLØRER



Slik har det første året som gift vært

Sommerhytta-Cathrine om ny hobby, oppussingsforbud og ektemannen

HYTTETUREN HUN ALDRI GLEMMER

Anne Lindmo om det fine vennskapet Halvor er en legende



Leder Reise-radioen

Glad og gravid

Birgit Skarsteins sommerplaner Vi må være litt forsiktige



Tour de France-aktuelle Mads Kaggstad JEG FØLER AT FATTER'N ER MED MEG



Kongelig
kos på
Miniøya

BLE VIST RUNDT:
Ingeborg og Thelma
tok prinsesse Ingrid
Alexandra med på en
tur rundt om på festi-
valområdet.



EKSKLUSIVT MØTE: Disse to unge jentene hadde en hyggelig samtale med prinsessen. Ingrid kunne fortelle Sonja (i rosa T-skjorte) at hun har samme navn som hennes bestemor.



**TROMME-
VERKSTED:** En
lærevillig Ingrid
Alexandra fikk
også prøve seg
som musiker.



**SVARTE PÅ DILEM-
MAER:** Prinsessen
fortalte at hun heller
ville ha sommer hele
året enn vinter, og
«sand i håret» fremfor
«slush i nakken».

Ingeborg og Thelma inviterte prinsessen på festival

Hun var veldig snill og hyggelig

Niåringene Ingeborg og Thelma synes det var stas at prinsesse Ingrid Alexandra takket ja til deres invitasjon å komme på besøk til Miniøya i Oslo.

TEKST: ROGER ØVERSVEEN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD

Prinsesse Ingrid Alexandra (21) smilte om kapp med solen og var i toppform da hun besøkte barnas festival Miniøya i Tøyen-

parken i Oslo. Festivalen samler familier til et kulturprogram med blant annet musikk, teater, litteratur og aktiviteter.

– Hun var som en vanlig ungdom, bortsett fra at det var

mange fotografer som ville ta bilde av henne, fortalte festivalsjefene Ingeborg Riser Olsen (9) og Thelma Bjørndal Egeberg (9) til pressen.

Festivalsjefer

Miniøya har lang tradisjon for å ha barn som festivalsjefer. I år var det Thelma og Ingeborg som har fått det viktige oppdraget.

– Vi var litt nervøse på forhånd, men hun var veldig snill

og hyggelig, fortalte de to etter det en time lange møtet med prinsessen.

Skrev brev

De fortalte at de ikke hadde trodd Ingrid Alexandra skulle takke ja til deres håndskrevne og tegnede invitasjon.

– Jeg er veldig glad i musikk, og synes det er veldig gøy å være på festival. Men jeg har faktisk aldri vært på Miniøya før.



SØT JOBB: Ingrid, som hun kalles til daglig, fikk ros for sitt sukkerspinn.



Jeg har gledet meg skikkelig, svarte prinsessen på Thelma og Ingeborgs spørsmål om hvorfor hun ville komme.

Helt fantastiske

Festivalsjefene viste Ingrid Alexandra rundt om på festivalområdet. Hun fikk oppleve både musikk og sang, prøve seg i trommeverkstedet, lage sitt egen sukkerspinn og bli malt i ansiktet.

– Festivalsjefene var helt fantastiske. Jeg synes de var skikkelig flinke, sa prinsesse Ingrid Alexandra før hun forlot Tøyenparken.

DEBUT: Prinsessen fikk for første gang anledning til å lage sitt eget sukkerspinn.



ANSIKTSMALING: Tronarvingen valgte å få malt regnbue på venstre kinn. Det passet fint i juni når det er Pride-måned.

GØYAL FORMIDDAG:
Prinsessen så virkelig ut til å kose seg på festival i Tøyenparken.



IMPONERT: Ingrid ble begeistret over Solistkorets egen jukeboks, som leverte en prinsesse-versjon av «Kanskje kommer kongen» på stående fot.



LEDER



Skaper feriestemning i «Reiseradioen»

Måker som skriker, bølger som møter svaberg, en gressklipper som durer i det fjerne og ikke minst de koselige tonene til «Reiseradioen» om morgenen. Åh, hvilken herlig lyd av sommer og minner det gir.

Vi har møtt to av dem som jobber for å gi oss andre en myk og god start på dagen nå i juli. Anne Lindmo og Halvor Haugen er programledere i «Reiseradioen» denne uken.

Helt siden 1963 har tonene til «The Kid from Red Bank» ønsket oss velkommen til en trivelig lyttestund, og utpå 80-tallet en gang stiftet også jeg bekjentskap med NRKs sommerfavoritt. Ofte sto «Reiseradioen» på mens vi koste oss med brødskeer med jordbær på til frokost, og hele dagen lå ny og ubrukt foran oss.

over badetemperaturene. Jeg syntes det var artig å bli kjent med alle de artige navnene på badeplasser rundt omkring i landet og skikkelig stas var det når programlederne meldte om varmt vann på strender i nærheten. Kanskje hadde jeg vært på akkurat den stranda dagen før. Men var det 21 grader det føltes som da vi badet der da, eller var det mer 23 eller 19?

Bademeldingene ga rom for mange tanker for en liten jente, og det ble også et fast samtaletema med besteforeldrene mine. Jeg var så heldig å ha dem i nærheten, og da kunne jeg frydefullt fortelle om hvor kaldt det var i vannet enkelte steder i landet vårt.

Nå i voksen alder synes jeg også det er veldig koselig å lytte til «Reiseradioen» mens jeg spiser frokost, og jeg håper fremdeles at programlederne melder om varmt vann der jeg er i sommer.

Kjære leser, jeg ønsker deg en nydelig uke med god badetemperatur og herlige sommerlyder.

Favorittposten var oversikten

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Marianne Gram **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
INNHOIDSANSVARLIGE: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com og Jane Holma jane.holma@egmont.com
AD: Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Runhild Elgaaen runhild.elgaaen@egmont.com
BILDEBEHANDLING: Mindworking Asia
PRODUKSJONSKOORDINATOR: 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

Story House Egmont står bak sterke medlevaremerker, e-handelsbedrifter og digitale byråer. Vi har sterke publisistiske verdier og er en del av det ledende nordiske mediekonsernet Egmont, som årlig donerer ca. 100 millioner danske kroner for å støtte utsatte barn og unge.
We bring stories to life.

**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!

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!

Du hører
dem i
«Reiseradioen»

Halvor Haugen møtte
Anne Lindmo med ærefrykt

**Men hun viste
seg å være
like rølpete
som oss andre**

GODE VENNER: Vennskap med lav terskel og høyt lydnivå. De møttes på jobb, ble et radarpar – og nå er det kort vei fra møter på Marienlyst til grilling på Hvaler for vennene Anne Lindmo og Halvor Haugen.

REISERADIOEN er blitt sendt på NRK Radio hver sommer siden 1963. Det startet som «lett blanding for feriefolk» og besto av musikk og lette underholdningsinnslag. Reiseradioens kjenningsmelodi er «The Kid From Red Bank» av Neil Hefti, spilt av Count Basies orkester. Programmet er bygget opp med gjester i studio, samtaler med utegående reportere og folk flest på ferie, og musikk, og faste innslag er værmelding, badetemperaturer fra hele Norge og meldinger og råd fra Redningsselskapet – introdusert av toner fra Erik Byes «Skomværsvalsen».

I år er det følgende programledere:

- Uke 26: Rune Gokstad og Øystein Bache
- Uke 27: Galvan Mehidi og Ragnhild Silkebækken
- Uke 28: Anne Lindmo og Halvor Haugen
- Uke 29: Silje Nordnes og Tete Lidbom
- Uke 30: Olav Viksmo Slettan og Nina Stensrud Martin
- Uke 31: Marte Stokstad og Kåre Magnus Bergh
- Uke 32: Mia Hundvin og Magnus Devold
- Uke 33: Solveig Kloppen og Thomas Numme

Du kan lytte til «Reiseradioen» på NRK P1 mandag til fredag fra klokken 09.00 til 11.00 eller når du vil, i appen NRK Radio.



**KOTELETTENS FOR-
KJEMPER:** Anne innrømmer
sin sommer-svakhet: fete
sommerkoteletter med nykål,
nypoteter og rømme. – Det er
mat for guder!



Halvor møtte opp i «Lindmo»-redaksjonen med høye skuldre. Det viste seg å være helt unødvendig. – Anne er jo kjempegøy, sier han om sin gode venn og kollega.

– Blir dette litt rart? Er vi litt for nære hverandre? spør Halvor Haugen (43) idet han og Anne Lindmo (55) forsøker å finne en komfortabel posisjon på piknikpleddet som er lagt ut til fotografering utenfor NRK på Marienlyst.

Anne ler hjertelig.

– Halvor har en litt romslig intimgrense, skjønner du.

– Jeg er ikke noen klemmer, nei, humrer han.

Reiseradio med krav

I én uke i sommer skal TV-profilen Anne Lindmo og radioprofilen Halvor Haugen lede den tradisjonsrike «Reiseradioen» på NRK radio. Det er tredje gang de leder den sammen – radioprogrammet

som har vært på luften siden 1963.

– Jeg tror det var du som trumfet gjennom at jeg skulle være med, sier Halvor og ler. «Reiseradioen» ledes av to kjente profiler, én uke av gangen.

– Jeg tror kanskje jeg sa at jeg kan gjøre «Reiseradioen» – men jeg gjør den kun med Halvor Haugen, da sjefen sa noe sånt som «Halvor er ikke en profil».

– Det er jo sant, skyter Halvor inn.

– Halvor Haugen er en legende, kommer det sporenstreks fra Anne.

Ærefrykt og rølp

Det var i februar 2016 det første møtet mellom Anne og Halvor fant

sted – et møte som skulle lede til et blomstrende samarbeid, en podkast og ikke minst et nært vennskap. NRK Østfold-profilen Halvor ble ansatt som researcher i den veletablerte redaksjonen til talkshowet «Lindmo». Han så frem til å jobbe med programlederen – ispedd litt skrekkblandet fryd.

– Jeg kom inn med en viss ærefrykt. Det å skulle jobbe med en av Norges mest respekterte programledere ga meg høye skuldre. Men Anne viste seg å være veldig gøy. Skuldrene sank da jeg skjønnte at Anne var like rolpe-te som oss andre. Det er bare å putte på den riktige «mynten», så kommer det alltid noe gøy ut, sier Halvor. Anne ler.

– Jeg hadde også hørt om Halvor – at han var dyktig, nøye og at han hadde et godt hode. Det stemte, sier hun og smiler før hun fortsetter:

– Ikke minst er han fra Rakkestad. Jeg liker å ha folk fra distrikts-Norge i redaksjonen. Det gir et annet program enn når alle kommer fra Oslo 2 og har «de store hagers selvtillit». Han er også meget verbalt sterk og enormt god til å fortelle. Og så er han merkelig beskjeden – og litt nevrotisk. Herlige egenskaper.

Mye utenomfaglig prat

Kjemien var åpenbart på plass, og det førte til mye utenomfaglig snakk i «Lindmo»-redaksjonen.



ULIKE PREFERANSER: Det beste Anne vet, er en tur i fjellet – mens for Halvor finnes det knapt noe han har mindre lyst til. – Man kan nyte synet av fjellet uten å gå i det, sier han med et glimt i øyet.



SKRYT GJØR VONDT: – Halvor har ikke mottaksapparat for ros, sier Anne og ler.



IKKE UTEN HALVOR: – Jeg sa at jeg kunne gjøre «Reiseradioen», men da måtte det være med Halvor Haugen, forteller hun.

– Vi fant ut at om vi flytter alt dette utenomfaglige snakket inn i et annet rom, så kan vi fokusere i møtene, sier Halvor og ler.

I 2017 ble podkasten «Lindmo og Co» en realitet, med Anne, Halvor og kollega Rune Norum Engelsøy – som også var en del av den snakkesalige «Lindmo»-redaksjonen.

Likt, men ulikt

Halvor liker ikke oppmerksomhet, så både intervju og fotografering koster litt. Da fotografen forsøker å få smilet enda bredere, bryter de ut i latter.

– Dette er mitt beste smil, sier Halvor. Anne ler høyt og nikker.

Anne og Halvor trives så godt

i hverandres selskap at de også møtes utenfor jobb – riktignok som oftest arrangert av Anne og Halvors kone, KK-redaktør Ingeborg Heldal. Halvor er ikke av typen som oppsøker hverken oppmerksomhet eller sosialt samvær uten videre.

– Jeg synes kjemien mellom oss kommer mer av at vi er ekstremt ulike, enn like, mener Anne og ler.

Det merkes særlig når de skal koble av.

– Når Halvor skal koble av går han gjerne i studio og lager musikk av obskur genre. Mens jeg må til fjells. Å gå i fjellet er vel det Halvor kanskje kunne tenkt seg minst av alt i verden, sier Anne og ler, mens Halvor nikker bekreftende.

– Ja, vi er ganske ulike som personligheter. Vi har kanskje samme referansebank til en viss grad. Og vi er begge nerder på bunnen, opplyser rakstingen.

Utforsker Norge

Planene for sommeren er like forskjellige som personlighetene, men som i jobblivet ender de ofte på samme sted.

– I sommer tar vi det som det kommer. Vi skal kjøre en runde med camper og utforske fine steder, kanskje nordover til venner i Lofoten og Vesterålen, før vi samles med sønner og venner på Hvaler, forteller Anne.

– Jeg skal ta en liten bilferie i Italia med familien. Jeg håper å

slippe motorstopp og feil hotellbooking – derfor planlegger jeg alt til minste detalj. Og så skal vi også på hytta på Hvaler, sier Halvor.

Så mens sommeren suser i gang – på lufta og landeveien – er sjansen stor for å finne dem på Hvaler: det er bare å følge lyden av latter.

Fem kjappe – Hvor godt kjenner Anne og Halvor hverandre?

Halvor om Anne:

1. Hva er Annes guilty pleasure på sommeren?

– Det er å daffe og «sløse med sol» som du sier.

Riktig: – Det å sløse bort en hel sommerdag.

2. Hvilken sommeraktivitet kunne Anne godt klart seg uten, men gjør det for andres skyld?

– Byvandring.

Riktig: – Se på de trange smugene ... Jeg kunne ikke brydd meg mindre, sier Anne.

3. Hva slags sommersang skurrer Anne ALLTID opp lyden på?

– Åh, det kan jeg gjette litt! Det kan være Bruce Springsteen. Noen som jobber på The Textile Mill eller noe sånt. Eller Narum! «Je veit et stelle», sier Halvor. Han fortsetter å nevne sanger, mens Anne nikker ivrig – og begynner å synge. Det ene refrenget avløser det andre. Halvor har helt rett.

4. Hvis Anne plutselig fikk en dag helt alene i sommerferien, hva ville hun brukt den på?

– Å gå i fjellet.

Riktig.

5. Hva er det mest ubrukelige Anne pakker med seg hver eneste ferie?

– Det er jeg usikker på.

Riktig svar: – Jeg har alltid med meg duk og servietter.

Spørsmål til Anne om Halvor:

1. Hva er Halvors go-to sommerplagg når han egentlig gir litt blaffen i hvordan han ser ut?

– Han gir aldri blaffen, men hans sommerplagg er noe som dette. En sommerskjorte.

Riktig.

2. Hva ville Halvor helst hatt med seg på en øde øy?

– Kjøtt eller grillkull.

Feil: – En gitar.

3. Hva irriterer Halvor seg mest over når dere er på ferie?

– At jeg aldri har ro «i ræva».

Riktig.

4. Hvis Halvor kunne valgt én kjendis å tilbringe en sommerkveld med – hvem ville det vært?

– En musiker av noe slag.

Riktig: – Jeg hadde gjerne jamma litt med Stevie Wonder.

5. Hva er det første Halvor gjør når han våkner i sommerferien?

– Blir liggende litt til.

Riktig.



**SKAPER
RADIO-MAGI:**
I år er det tredje
gangen Anne og
Halvor leder «Rei-
seradioen».



PODKASTTRIO: Den populære podkasten «Lindmo og Co» ledes av Anne Lindmo, Halvor Haugen og Rune Norum Engelsøy.

” Halvor har en litt romslig intimgrense

Else er en frisk og aktiv pensjonist fra Skåne, som er opptatt av å ivareta egen helse. Hun ønsker å være aktiv, og elsker å være sammen med kjæresten, barn og barnebarn. I tillegg bruker hun mye tid på å være kreativ gjennom å skape fantasifulle perlebroderier.

ELSE HAR GÅTT NED

over 30 kg med hjelp av Fat Burner

Overflødige kilo

For en tid tilbake følte Else at det hadde blitt for mange overflødige kilo, som hindret henne i å være like aktiv som hun ønsket. Hun ville gå ned i vekt for helsens skyld. Takket være et tips oppdaget hun Fat Burner™.

-Jeg så resultater ganske raskt, både på vekten og fordi klærne satt penere. Jeg opplevde de første endringene allerede etter noen uker, forteller Else. Etter 2 måneder hadde hun gått ned så mye at hun måtte bytte ut enkelte plagg. -Det var naturligvis et

deilig problem at buksene hadde blitt for store rundt midjen, ler Else.

Tenker på helsen

-Jeg er så glad for at jeg ved hjelp av ingrediensene i Fat Burner™ kunne bli kvitt så mange overflødige kilo. Det kjennes bra for helsen, og det fører til at jeg kan være mer aktiv. Nå er jeg 3 størrelser mindre enn da jeg begynte med Fat Burner™, og jeg har det veldig bra, avslutter Else med et smil.



4 ulike vektproblemer!

Det kan være en hard kamp å bli kvitt overflødige kilo. Det kan oppleves vanskelig å få til en livsstilsendring. De som sliter med en mer punktvis overvekt, som for eksempel på magen, kan ha utfordringer med å se resultater på vekten. Det kjennes som om ingenting skjer uansett hva du gjør. Noen av de vanligste overvektsutfordringene er:

- 1 raske karbohydrater og ukontrollert søtsug
- 2 stadig sulten
- 3 store porsjoner
- 4 mangel på aktivitet/mosjon

Hvis du kjenner deg igjen i ett eller flere av punktene, kan det være verdt å prøve Fat Burner™ fra New Nordic. Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

**Fåes
også som
120 pk.**



Bestill hjem i dag!

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

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

TVILLINGDUELL: Vita er syv minutter eldre enn «lillesøster» Wanda. Til høsten får vi svaret på om de gamle er eldst, når Wanda skal prøve seg som elev i «Kokkeskolen med Truls og Hellstrøm».



NYTT STJERNELAG: Høstens «Kokkeskolen»-deltakere er klare, og vi får et gledelig gjen-syn med kjendiselevene på Hurdal Verk folkehøg-skole.

Nå skal Wanda kvesse knivene

Konkurrerer om alt i hverdagen



VITA: – Jeg har fått så mange gode tilbakemeldinger fra folk som har heiet og kost seg med programmet. Så det har vært veldig hyggelig, sier Vita.



WANDA: – Dt viktigste tipset jeg fikk fra Vita, var å nyte de dagene jeg tilbrakte på «Kokkeskolen». Men også viktigheten av å kunne omstille seg kjapt, forteller Wanda.

„ Vi konkurrerer om hvem som går ut av døra først hjemme, hvem som trykker på heisknappen først

Vita gikk helt til topps i «Kokkeskolen med Truls og Hellstrøm» i vår. Nå er det Wanda som deltar. – Jeg tror det var den beste løsningen for alle at vi ikke deltok i samme sesong, deler Wanda.

Vita Mashadi (33) rakk så vidt å komme hjem fra innspillingen av «Kokkeskolen» i fjor, før tvillingsøsteren Wanda (33) satte kursen mot Hurdal Verk folkehøgskole for å teste sine egne kokkeferdigheter. Vel vitende om at søsteren hadde kokkelert seg helt til topps i konkurransen, var Wanda innstilt på at også hun skulle greie å hevde seg.

– Presset jeg la på meg selv før jeg dro inn der, var at jeg ville være med på alle oppgavene, uavhengig om jeg vant eller ikke. Jeg hadde ikke lyst til at noen skulle få oppleve mer enn meg! Vita hadde fått opplevd en hel sesong, og det ville jeg også. Jeg ville jo heller ikke lære noe mindre enn henne, ler Wanda når vi møter søstrene i forbindelse med Elles sommerfest.

Alene hjemme

Vita på sin side håpet Wanda kom

langt i konkurransen av helt andre årsaker...

– For min del var jeg opptatt av at Wanda skulle være borte lengst mulig, så jeg fikk være alene hjemme, ler Vita, som fortsatt bor sammen med søsteren, til tross for at tvillingene i fjor hintet om at tiden var inne for å flytte hvert til sitt.

– Ja, vi la ut leiligheten vår for salg i mai i fjor, men så tok vi den av markedet etter én visning. Vi gjorde det egentlig for å se an markedet, så begynte vi å revurdere. Ville vi egentlig selge? Vi trives jo veldig godt sammen. Så nå ser vi det bare litt an. På et eller annet tidspunkt kommer vi jo til å flytte fra hverandre, men vi har ikke hastverk, stråler jentene.

KonkurransEinstinkt

At jentene ble spurt om å være med i hver sin sesong av den populære TV-serien, tenker de var

like greit. Søstrene har nemlig et utpreget konkurranseinstinkt.

– I det daglige konkurrerer vi jo egentlig i alt. Så hadde vi deltatt i samme sesong, hadde det blitt mye mer kniving. Jeg tror det var den beste løsningen for alle at vi ikke deltok i samme sesong, erkjenner Wanda.

– Når du sier dere konkurrerer i «alt», hva sikter du til da?

– Mellom oss er det alltid intensitet. Som når vi trener. Løper en av oss på én stigning mer, skal den andre speede opp med en gang. Vi konkurrerer blant annet om hvem som går ut av døra først hjemme, hvem som trykker på heisknappen først. Og det konkurreres gjerne om mye underliggende også, som vi ikke sier til hverandre at vi konkurrerer i, men det er en selvfølge at vi gjør det, ler Vita.

For noen høres det gjerne både stressende og slitsomt ut å leve slik. For Vita og Wanda har det vært en viktig drivkraft for å komme seg opp og frem, ikke ulikt slik toppidrettssøsken gjerne pusher hverandre til stadig å nå nye mål.

– For meg fungerer konkurranseinstinktet så godt at det gjør

meg veldig handlekraftig. Hvis Vita får det til, vil jeg også. Hadde det ikke vært sånn, hadde jeg sikkert blitt lat og ligget i senga hele tiden, tror Wanda.

Matnerder

Hvordan Wanda presterer som kokkelærling, gjenstår å se. Men så mye kan hun avsløre at de i dag er to som ivrig disker opp med en treretters om anledningen byr seg.

– I dag drar begge på matbutikken og handler sammen og om vi inviterer til middag, så er vi to om det. Nå har vi den samme forståelsen for matlaging. Og vi har fått en åpenbaring når det gjelder kjøkkenkniver! Vi elsker det, poengterer de ivrig.

En ting var uansett viktig for Wanda da hun deltok i «Kokkeskolen»; hun måtte gjøre det på sin måte.

– Jeg ønsket å skape min egen opplevelse og reise og ikke prøve å gjøre nøyaktig det Vita har gjort. For Vita er Vita og Wanda er Wanda.

TEKST: **HEGE E. TØRRSDAL**

FOTO: **SVEIN BRIMI, TV 2**



OMTENKSOM GJENG:
Her er deltagerne fra årets
«Fra bølge til bestevenn»
sammen med trener Maren
Teien Rørvik og dommer
Fredrik Steen. Sammen har
de samlet inn penger for å
gi Adrian en ny frihet.

TV-vennene gikk sammen for Adrian

Jeg er så utrolig takknemlig

Etter «Fra bølge til bestevenn» samlet de andre deltagerne inn penger til Adrian. Nå blir drømmen hans virkelighet – en terrenggrullestol som tar ham med ut i naturen.

Nylig tikket det inn en SMS til redaksjonen: «Kanskje dere er interessert i en liten gladsak?» I meldingen sto det at deltagerne i årets sesong av «Fra bølge til bestevenn» har samlet inn nesten 212 000 kroner til et svært godt formål. Pengene skal gjøre det mulig for Adrian Jektvik (33) – som var med i serien sammen med samboeren Ana Gheorghe (34) og hunden Lucy – å oppfylle drømmen om å ferdes i naturen og i ulendt terreng.

– Jeg er bare så utrolig takknemlig for det de har gjort for meg, sier Adrian til Her og Nå.

Frykten for skade

Adrian ble lam etter en alvorlig bilulykke som fireåring. Ulykken

tok livet av både moren og storebroren hans. Likevel har han aldri latt motgangen stoppe ham. Tvert imot har han levd med åpenhet, styrke og et sterkt ønske om å utfordre egne grenser – enten det har handlet om strikkhopp eller fjellturer.

Målet med å delta i serien var at Adrian skulle kunne håndtere den 55 kilo tunge grand danoisen Lucy ute på tur, uten fare for at han skulle falle ut av rullestolen og skade seg.

Etter innspillingen ble Lucy mye roligere. Likevel satte Adrians manuelle rullestol klare begrensninger. Den er tung å bruke i skogen og gjør det vanskelig å komme seg frem uten hjelp. I serien fikk Adrian låne en terren-

grullestol og det var som en ny verden åpnet seg.

– Med den elektriske stolen kunne jeg for første gang være med ut i terrenget, trene Lucy i naturlige omgivelser og kjenne på følelsen av å være selvstendig og trygg. Jeg trengte ikke være redd for at den skulle velte.

En gave for livet

Den spesialtilpassede terrengstolen koster 240 000 kroner.

– Nå er den bestilt – en lysegrønn Exoquad, forteller Adrian stolt.

Et slikt hjelpemiddel er økonomisk utenfor rekkevidde for mange. Derfor betyr gaven enormt mye. Ana, som elsker å være ute, gleder seg til å dele flere opplevelser med Adrian.

– Den åpner opp så mye. Vi kan gå i skogen, utforske marka – og slippe å bekymre oss for å sette oss fast eller at den skal velte. Det føles trygt, både for ham og for Lucy, sier Ana.

Et liv i naturen

– Vi har en energisk hund, og vi elsker begge å være i aktivitet og reise. Dette gir oss muligheter vi ikke hadde før, forklarer Adrian.

For paret handler det ikke bare om fremkommelighet – men om livskvalitet. De har nylig flyttet fra leilighet til hus på Høybråten i Oslo, med egen hage og kort vei til marka. Nå drømmer de om flere turer, mer natur – og mer tid sammen.

– Det er en frihet som er vanskelig å sette ord på, sier Ana, som opprinnelig kommer fra Canada.

Hun synes flere burde få samme sjanse til å nyte naturen som Adrian.

– En sånn stol burde være tilgjengelig for alle funksjonshemmede som ønsker det. Dere i Norge er jo så glade i å være ute. Da burde alle få muligheten, sier hun.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN

FOTO: SVEIN BRIMI, NRK, PRIVAT

GLEDE: Ana og Adrian gleder seg til å kunne dra på lengre turer i ulendt terreng når terrengstolen ankommer i september. Lucy i midten.



DELT GLEDE: Adrian mener at Ana er minst like glad som ham for den nye stolen.



TERRENGSTOLEN: I serien «Fra bølge til bestevenn» fikk Adrian prøve dette terrengkjøretøyet. Det ble starten på drømmen om å eie sin egen.



**Livsstils-
endring!**

Bjarne og Bosse tok grep om egen helse

Gikk ned til sammen 30 kilo!

**«DET GÅR
LIKAR NO»:**

– Vi vil stå på scenen lenge! Det er greit å slippe å bli kjørt inn med truck, sier Bjarne Brøndbo med glimt i øyet. Sammen med bandkompisen Bård Jørgen «Bosse» Iversen har han lagt om kostholdet og blitt mer aktiv.

FØR:
Her er gutte-
ne sammen med
resten av bandet i
2018. Til venstre er en
hakket mer korpulent
Bosse. Det samme
gjelder for Bjarne
i sin lyseblå
T-skjorte.



D.D.E.-kompisene Bjarne Brøndbo og Bård Jørgen «Bosse» Iversen har fått mer energi og bedre helse. – Nå klarer vi å knyte skolissene uten å miste pusten, sier artistene lattermildt.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**
FOTO: **MORTEN BENDIKSEN, SVEIN BRIMI, NTB, GEIR ANDRÉ LEITHE**

Bjarne Brøndbo (60) og Bård Jørgen «Bosse» Iversen (62) har til sammen kvittet seg med 30 kilo siden starten av året – og det synes! På Bjørumsklumpen i Namsos blåser det friskt, men det plager ikke de to D.D.E.-stjernene som smiler bredt om kapp med sola der de poserer med byen i ryggen. Namsos brer seg ut som et lite eventyrlandskap bak dem, og selv om det kun var en kort fotosession, ikke en fjelltur, er det ingen tvil: Kroppene er lettere, og humøret er på topp.

– Det er forskjell, altså. Nå kan jeg bøye meg frem uten å bli rød i trynet, gliser Bjarne.

De har til sammen kvittet seg med 30 kilo siden starten av året: Bjarne 12, Bosse 18 kilo, og begge merker endringen på kroppen.

– Det handler ikke bare om å se annerledes ut. Det er lettere å knyte skoene, lettere å reise seg og du puster lettere. Det merkes, understreker Bosse med et smil.

Rock'n-roll-kostholdet

Turen går videre til Rema 1000 Rock City, der de poserer ved 60 smørpakkene på 0,5 kilo – tilsvarende vektneidgangen deres.

– Det er lettere å forstå hvor mye det er når du ser det foran deg. Og å tenke at dette har vi dratt rundt på i årevis, påpeker Bosse.

For det er nemlig ikke så lett å leve sunt når du reiser Norge rundt som rockestjerne.

– Døgnrytmen er jo helt vill. Vi kommer hjem fra konsert klokka halv tre på natten, sultne og slitne. Og da står det jo alltid en minibar og frister. Før var det Kvikk Lunsj, Troika, chilinøtter og alt som var søtt og salt, deler Bjarne.

– Og pølse på bensinstasjonen neste dag. Det var liksom fast kost, legger Bosse til.

Nå er det imidlertid helt andre boller.

– Nylig kom jeg hjem med en pose appelsiner fra butikken, sier Bosse og humrer.

– Kona mi ble sjokkert. Det har nok ikke skjedd på 35 år.

Kyndig hjelp

Veien til sunnere vaner startet med at de ble med i et digitalt oppfølgingsprogram kalt Yazen, hvor de begge er ambassadører.

– Jeg har jo prøvd alt mulig før: Vektklubb, lavkarbo, pulsklokker, you name it. Det funket litt, en stund. Men så sklir man ut igjen, forteller Bjarne.

Med Yazen har de fått tett og



PÅ TOPPEN AV NAMSOS: Fra Bjørumsklumpen ser de utover hjembyen. – Vi poserer bare, altså. Men vi kunne gått opp nå, ler de.

” Dette dro vi rundt på i årevis!

personlig oppfølging fra et team som består av fastlege, ernæringsfysiolog og coach – og alt skjer via en app.

– Det tikker inn meldinger med jevne mellomrom: «Hvordan går det?», «Føler du deg sulten?», «Trenger du råd i dag?» Det gjør at du holder fokus, forklarer han.

Bosse nikker.

– Du føler deg ikke alene. Og så har vi begge brukt slankesprøyter som gjør at du rett og slett ikke går rundt og er så sulten hele tiden. Det er ingen mirakelkur, men det hjelper å holde deg på sporet.

– Vi har ikke slutta å kose oss, men vi har kuttet ned. Og viktigst av alt: vi har fått struktur, supplerer Bjarne.

Vinsjan på kaia

Ved havnen i Namsos står Vinsjan på kaia-skiltet og vitner om D.D.E.s plass i folkesjela. Bjarne og Bosse stopper opp et øyeblikk.

– Det er spesielt å se at musikken vår har fått feste seg så sterkt

i folks liv, selv om det ikke er noe jeg tenker over daglig, sier Bosse.

– Men det er ikke bare låtene som har overlevd. Vi har også vært med på å bygge noe som fortsatt rører folk, mener Bjarne.

De vet at det krever at de tar vare på seg selv.

– Vi vil jo kunne stå på scenen i mange år til. Da er det greit å ikke bli kjørt inn med truck, sier Bjarne med glimt i øyet.

Livslangt kameratskap

På D.D.E.-kontoret går praten løst. Det er her de har planlagt turneer, skrevet låter – og nå også støttet hverandre i livsstilsendring.

– Vi har kjent hverandre siden 1984. Vi begynte i skolemusikken og endte på de største scenene i landet, mimrer Bosse.

– Vi har vokst opp sammen, gjennom ungdomstid, karriere, familie, oppturer og nedture. Og det vi gjør nå, det gjør vi også sammen, legger Bjarne til.

Det nære samarbeidet er like





SMØRBLIDE:
Ved Rema 1000
Rock City har duoen
stabet 60 smørpak-
ker. – Tenk at vi har
båret rundt på det-
te, sier Bosse.

Vinsjan på kaia

Bergen

ansk
Mo

MATRA

„Det er ikke sikkert
vi har blitt mer
romantiske, men vi
puster i hvert fall bedre

◀ **ET LIV I MUSIKKEN:** Ved Vinsjan på kaia-skiltet i Namsos blir de stående et øyeblikk. Det er rørende for dem å tenke på at musikken deres har betydd mye for mange.

STØTTE I ► HVERANDRE: På D.D.E.-kontoret går praten løst. – Vi gjør dette sammen. Det hjelper å ha noen å stå i det med, sier Bjarne.



viktig når det gjelder livsstilsendringene.

– Det er lett å sprekke alene. Når vi er to, blir det en slags forpliktelse. Litt som ekteskap, sier Bosse med glimt i øyet.

Aldri gått lei

Så stopper de litt opp og beskriver hverandre, slik bare livslange venner kan:

– Bosse er petimeteret i bandet. Alt skal være i vinkel – både på scenen og i livet. Og så er han sinnssykt arbeidsom. Det er kanskje ikke så rart, egentlig. Vi kan jo ikke så mye annet enn å arbeide, ler Bjarne.

– Og Bjarne? Han er drivkraft. Han har alltid vært den som ser muligheter. Han bobler over av

ideer. Noen helt geniale, og noen ... mindre egnet for virkeligheten, beskriver Bosse med et lurt smil.

– Det er ikke alt vi har gjort som har vært like vellykka, nei, erkjenner Bjarne og gliser.

– Men vi har aldri mista lysten. Og det er kanskje det viktigste, svarer Bosse.

Fornøyde fruer

Livsstilsendringene har også fått positive effekter på hjemmebane.

– Kona mi Lise sier at det er blitt mye mindre snorking. Jeg sover roligere, og det gjør hun også, røper Bjarne.

– Det er ikke sikkert vi har blitt mer romantiske, men vi puster i hvert fall bedre, skyter Bosse inn. Bjarne nikker.

– Nå reiser vi oss. Uten stønn. Og uten å vekke hele huset om natta med snorking.

– Ja, det har blitt generelt mindre lyd, sier Bosse humoristisk.

Alltid i farta

Eskil Brøndbo, Bjarne's lillebror og bandkollega, kaster seg lattermildt inn i samtalen:

– Bjarne har aldri klart å sitte stille. Nå har han i det minste mer energi til å holde på med alt han holder på med!

– Stemmer det, kommenterer storebroren.

– I går kveld var jeg ute og kantklippte mens Lise så på «Sommerhytta» i 22-tiden. Jeg får ikke til å slappe av, men nå har jeg i hvert fall kropp til å holde det gående.

FORNØYDE FRUER: Bjarne forteller at kona Lisa rapporterer at han snorker mindre etter vektnedgangen. Her er de to i 2020.



STILL GOING STRONG: Nylig sto D.D.E. på scenen under Namsos-festivalen, som Bosse for øvrig er med på å arrangere.

UVANT ROLLE:
NRK-profil Espen Aas
er kjent fra «Dagsnytt
18», men i «20-stjer-
ners sommerferie»
viser han en ny og mer
personlig side.

**«Dagsnytt 18»-Espen overrasket seg selv
da han ble med på NRKs sommer-reality**

**Jeg liker å holde
alt for meg selv**

TV-AKTUELL
NRK1 mandag
til torsdag
kl. 19.40



UVENTET TRIO: Espen Aas sammen med programleder Silje Nordnes og deltaker Selene Fjellvang Lie i «20-stjerners sommerferie».



I MANESJEN: Espen Aas i sitt trygge element sammen med programlederkollegaen Sigrid Sollund i «Dagsnytt 18».

„Jeg ble faktisk litt skuffet da jeg skåret ekstremt lavt på medmenneskelighet

STJERNEMØTE: Anja Bakken Riise, Margrethe Røed, Rafael Escobar Løvdahl, Asbjørg Nesje, Mari Nordén, Olav Svarstad Haugland, Selene Fjellvang Lie, Anders Aukland, Kevin Kildal, Mimmi Tamba, Espen Aas, Bjørg Thorhallsdottir, Kjell Øverland, Frank Espen Muzamura, Gyda Ulrike Oddekav, Iselin Guttormsen, Sveinung Rotevatn, Mohamed Salah Ahmed, Kasper Kvello, Cecilie Ramona Kåss Furuseth og programleder Silje Nordnes ser du i NRKs sommersatsing «20-stjerners sommerferie».



Espen Aas viser nye sider av seg selv i NRKs reality-konkurranse «20-stjerners sommerferie».
– Jeg håper jeg kan gå ute blant folk etterpå, sier programlederen spøkefullt.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, NRK

Han er kjent for kreative slipsknotter og en sylskarp tilstedeværelse i nyhetsstudioet til «Dagsnytt 18» på NRK. Men i «20-stjerners sommerferie» i samme kanal kaster Espen Aas (52) seg ut i noe helt annet – reality.

– Dette er vel det man kan kalle et klassisk eksempel på manglende selvinnsikt, sier han med et skjevt smil. – Jeg tenkte: «Kanskje jeg skal gjøre noe helt annet.» Og så hørte jeg meg selv takke ja.

Privat

Men Espen angret ikke – i hvert fall ikke med det samme.

– Etter fem sekunder innså jeg at dette faktisk er en ordentlig konkurranse. Og da slo konkurranseinstinktet inn: «Jeg skal gjøre det bra. Jeg skal vinne.» Det overrasket meg hvor raskt det tok over, humrer han.

Samtidig var det skummelt å stille i et så åpent og personlig format, for Espen liker helst å holde kortene tett til brystet.

– Jeg er i utgangspunktet veldig privat, og tenker at det er best

om ingen vet noe som helst om meg. Det ligger en slags iboende angst i meg for å avsløre noe personlig. Nå tror jeg ikke det er så farlig om det skulle skje, men det er en av mine mange dårlige egenskaper: Jeg liker å holde alt for meg selv.

Skuffet

I programmet tar deltagerne personlighetstesten «The Big Five», og resultatene ble både morsomme og tankevekkende. Noen overraskelser traff hardere enn andre.

– Jeg visste at jeg hadde høyt konkurranseinstinkt og er litt konfliktsøkende – noe som følger med jobben. Men jeg ble faktisk litt skuffet da jeg skåret lavt på medmenneskelighet, sier han ærlig.

– Jeg trodde jeg var ganske grei, altså.

Den lave skåren passer kanskje

best med rollen han har i nyhetssammenheng.

– Jeg kan kjenne igjen jobbpersonen min i det, men ikke privatpersonen. Men kanskje jeg har et litt for rosenrødt bilde av meg selv, ler han.

Deltagerlisten spenner bredt – både i alder og bransje. Flere av de andre hadde ikke Espen kjennskap til, og da kom journalistbakgrunnen godt med.

– Det ble litt ivrig googling, men heldigvis er jeg god til å gjøre research, smiler han.

Programlederen håper og tror han har hatt godt av en ny utfordring.

– Selv om jeg plager meg selv med å tenke på hva jeg kunne gjort annerledes, tror jeg det først og fremst har vært sunt for meg å prøve noe nytt. Jeg håper i hvert fall jeg kan fortsette å gå ute blant folk etterpå, sier han – med glimt i øyet.

Tildelt
ærespris

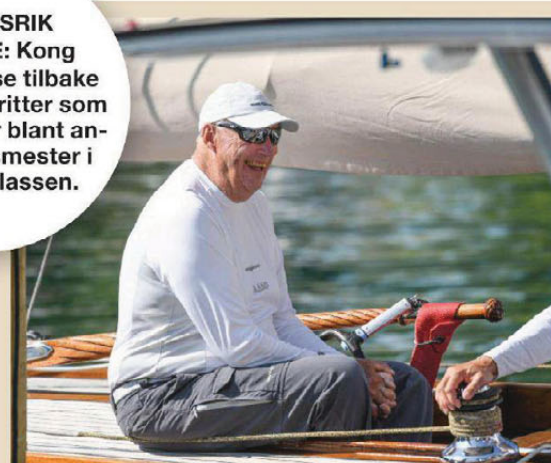
HEDRET: Kong Harald fikk
tildelt prisen av idrettspresiden-
dent Zaine Al-Samarai på
Det kongelige slott.



►
HEDERSPRIS:
I 2011 fikk Kong Harald Idrettsgallaens ærespris. Her sammen med Marit Bjørgen som ble kåret til Årets kvinnelige idrettsutøver samme år.



►
SUKSESSRIK KARRIERE: Kong Harald kan se tilbake på solide meritter som seiler. Han er blant annet verdensmester i 8-metersklassen.



ELSKER SEILING: Selv om kong Harald har gitt seg som aktiv seiler, er han med fortsatt med som dommer. Senest i begynnelsen av juni.

Idrettspresidenten hyller monarken

Han er hele Norges idrettskonge

Kong Harald er tildelt Norges idrettsforbund æresmedlemskap. Det er forbundets høyeste utmerkelse. Det utdeles til personer som har gjort et særdeles fortjenstfullt arbeid over tid og på flere plan i norsk idrett.

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

President Zaineb Al-Samarai (37) delte ut Norges idrettsforbund høyeste utmerkelse til kong Harald (88) under en audi-

ens på Det kongelige slott. Hun karakteriserer monarken som hele Norges idrettskonge.

Oppfyller alle kriterier

Al-Samarai sier at kongen har vist et betydningsfull engasje-

ment for idretten gjennom hele sitt liv.

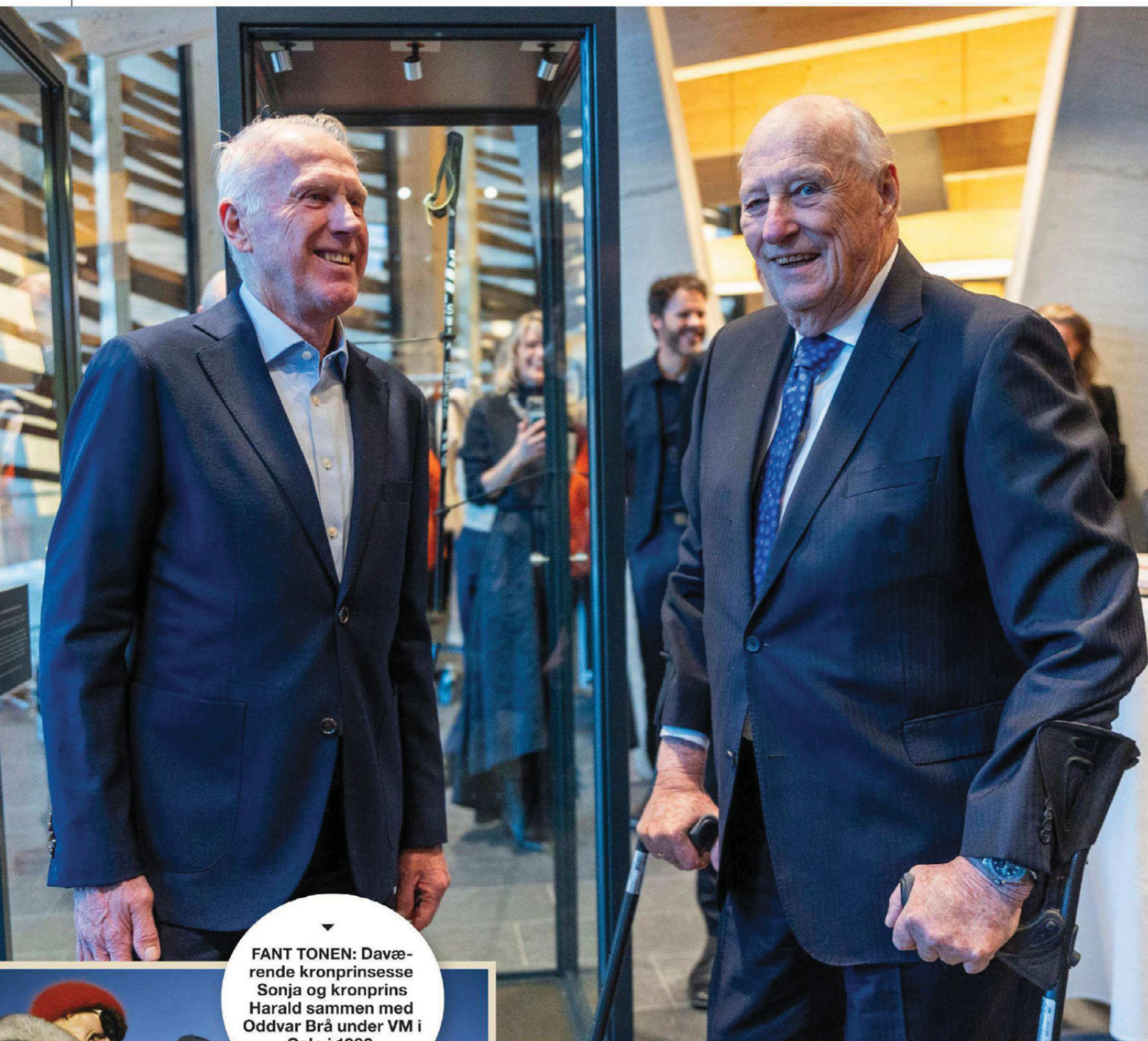
– Kong Harald er vår alles egen «idrettskonge». For Norges idrettsforbund er det en stor ære å kunne overrekke kongen idrettens høyeste utmerkelse for den store innsatsen og det betydningsfulle engasjementet kongen har vist gjennom et helt liv. Foruten å oppfylle alle formelle kriterier for å motta NIFs æresmedlemskap, kan kongen vise til fremragende prestasjoner som idrettsutøver, som aktiv støttespiller og en ivrig tilskuer

for utallige idrettsarrangement, sier Zaineb Al-Samarai i en uttalelse.

Flere lederjobber

Kong Harald har gjennom hele sitt liv vært engasjert i idretten. I 1966 ble kongen formann i Kongelig Norsk Seilforening. Kongen bidro sterkt i arbeidet med å samle det norske seilmiljøet i Norges Seilforbund i 1970, der kongen ble forbundets første formann. Kongen var også leder av hovedkomiteen for Ski-VM i 1982 og æresformann

▼ **VETERANER:** Oddvar Brå og kong Harald hadde en hyggelig prat da de to møttes igjen under åpningen av det nye skimuseet i Oslo i 2023.



▼
FANT TONEN: Daværende kronprinsesse Sonja og kronprins Harald sammen med Oddvar Brå under VM i Oslo i 1982.



i organisasjonskomiteen for De olympiske og paralympiske vinterleker på Lillehammer i 1994.

Aktiv karriere

Som utøver har kongen representert Norge i seiling i De olympiske sommerleker tre ganger; i Tokyo i 1964, i Mexico i 1968 og i München i 1972. Kongen var flaggbærer for den norske troppen ved åpningen av OL i Tokyo. Sammen med sine mannskap ble kongen verdensmester i bane- og havseilas i 1987, europamester i hav-

seilas i 2005 og verdensmester i Sira Cup i 2008.

Ivrig tilskuer

Kongen har også, sammen med familien, vært til stede på de fleste olympiske leker opp gjennom årene, og Harald har ofte vært å se på tribuner rundt om i verden og i Norge for å heie frem utøverne. Under Idrettsgallaen på Hamar i 2011 ble kongen tildelt Idrettsgallaens Hederspris, og i 2017 mottok han the King Olav Trophy fra Skiforeningen.



GJENSIDIG RESPEKT: Therese Johaug og kong Harald er rause med komplimentene overfor hverandre. Her er de sammen i 2023 på et arrangement der nye medlemmer ble tatt opp i Norsk Idretts Æresgalleri.



►
VM-SJEF: Under verdensmesterskapet på ski i Oslo i 1982 var da-værende kronprins Harald formann i hovedkomiteen. Her sammen med Gudrun Moum Pasternak.



GODE KOMPISER: Skøytelegenden Knut «Kuppern» Johansen og kong Harald har alltid mye å snakke om.

Ada Hegerberg ladet opp til EM med slottsbesøk

Vil peise på for kong Harald



GOD STEMNING: Frankrikes president, Emmanuel Macron, så ut til å knekke sammen av latter i samtale med kong Harald på Slottet.



ROJALT MØTE: I tillegg til kronprinsen, fikk Ada hilse på kongen og dronningen, det franske presidentparet, kronprinsesse Mette-Marit og prinsesse Ingrid Alexandra.

Det ble en stor dag for Ada Hegerberg da Norges landslagskaptein fikk snakke om idretten sin med sportsinteresserte kong Harald på Slottet.

I juni kom Frankrikes president, Emmanuel Macron (47), og kona ,Brigitte Macron (72), på statsbesøk til Norge. Da var Norges landslagskaptein, Ada Hegerberg (30), en av de inviterte til gallamiddagen på Slottet. Fotballspilleren bor i Frankrike og har spilt for Lyon siden 2014.

– Det var en fantastisk kveld. Jeg fikk en invitasjon i forrige uke, så jeg måtte bare hive meg rundt. Jeg fikk på plass kjole og et antrekk ganske raskt, forteller Ada til Dagbladet.

Hun var i Norge i forbindelse

med oppkjøringen til EM i fotball i Sveits, som startet 2. juli.

– Jeg hoppet jo fra fotballsko og rett inn i noen små, høye hæler og tok på meg gnagsårplaster for å være godt forberedt, forteller hun til NRK.

Kul beskjed

Ada ankom Slottet sammen med Thor Hushovd (47). Den tidligere syklisten har tidligere bodd i Frankrike og syklet for det franske laget Crédit Agricole i Tour de France.

Thor og Ada fikk en egen liten

prat med kong Harald (88) og den franske presidenten i rundt ti minutter. Begge statsoverhodene elsker nemlig å følge med på idrett.

– Det er ikke vanskelig å ha noe å snakke om med president Macron og kongen vår, for de er jo så sportsinteresserte, derfor ble det mye sport. Thor Hushovd var der også, så det ble selvsagt mye sykkel. Generelt god stemning og en fin kveld, beskriver hun til NRK.

Ada prøvde også å selge inn laget sitt så godt som mulig, og både kongen og presidenten fortalte henne at de skulle følge med på EM i Sveits.

– En oppmuntring fra din egen konge er ganske stort. Det er en kul beskjed å overbringe til laget

at de følger med. Hvis vi kan peise på litt ekstra for kongen, så skal vi gjøre det, fastslår landslagskapteinen til Dagbladet.

Raus og sjenerøs

Fotballspilleren forteller til NRK at hun ikke rakk å bli nervøs før gallamiddagen fordi hun hadde en travel kalender i forkant. Stemningen på Slottet beskrev hun som veldig avslappet.

– Det var en familiær setting med veldig interessante folk og en kongefamilie som er så raus, sjenerøs og ikke minst gjestfri. Så det var en veldig fin kveld.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: NTB



NORGES KAPTEIN:
For første gang i et
mesterskap skal Ada
lede landslaget som
kaptein.

**” En oppmuntring
fra din egen konge
er ganske stort**

PÅ GALLA: Ada
Hegerberg fikk invita-
sjonen til gallamiddag
på Slottet bare én uke før
og måtte kaste seg rundt
for å finne et passende
antrekk.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Reiseleder Tove Taalesen
var Norges første kvinnelige
lakei på slottet — i dag er
hun kongehusekspert!

Pris per
person fra
12 990,-



Boken «Skikk
og bruk for folk flest»
er inkludert i prisen
- verdi kr 349!



12. OKTOBER 2025 | SKIP OG BUSS | 5 DAGER | FRA **12 990,-**

Opplev en unik reise i kongehusets fotspor

Nysgjerrig på hvor det norske kongehuset stammer fra? Gå opp
sporene sammen med oss på denne reisen til Tyskland og Danmark!

Bli med på en stemningsfull og luksuriøs reise i
fotsporene til Europas kongehus – til Glücks-
burg, Flensburg og Kolding! Her venter vakre
slott, historiske severdigheter, herlige måltider og
engasjerende fortellinger. Med oss som reiseleder er
ingen ringere enn forfatter og kongehusekspert Tove
Taalesen. Hun var den aller første kvinnen i Norge
som var lakei ved Det kongelige hoff, og på denne
reisen deler hun raust av sin kunnskap og erfaring.
Alle deltakere på turen får også et signert eksemplar
av Toves bok *Skikk og bruk for folk flest*.

Reisen starter i Oslo, hvor vi går om bord på Color
Lines skip *Magic*. To netter bor vi på det elegante

Strandhotel Glücksburg – så slottsaktig at mange tror
det er en kongelig residens. Vi skal også besøke Schloss
Glücksburg, et av Europas viktigste slott, og spise
kake og drikke champagne i de historiske salene.

I Flensburg drar vi på byvandring og smaker på
rom hos tradisjonsrike Rumhaus Johannsen. Turen
avsluttes med et besøk på Koldinghus – tidligere
kongelig residens og nå et av Danmarks mest spen-
nende museer. Her får vi en eksklusiv omvisning og
ser den vakre Flora Danica-utstillingen med det iko-
niske porselenet laget for kongelige middager. På vei
hjem seiler vi også med Color Line, og både middag
og frokost er inkludert. Bli med på eventyr, da vel!



DETTE ER INKLUDERT:

- Cruise Oslo-Kiel tur/retur med Color Line
- To netter på Strandhotel Glücksburg
- Frokost hver morgen
- 2 lunsjer
- 4 middager
- Romsmaking
- «Det fyrstelige kaffebord» på slottet Schloss Glücksburg, med champagne og kake
- Flere herlige guider og utflukter
- Signert eks. av *Skikk og bruk for folk flest*
- Norskaltende reiseleder
- Transport, skatter og avgifter

Se fullt program på nettsiden! Pris fra kr 12 990
pr. person i dobbeltrom.

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først (helt gratis!)

Send sms «STORY» til 27333.

VINN REISE-
GAVEKORT

3000,-
Send sms:
STORY til 27333



UFORGLEMMELIGE TOSCANA

På denne gruppereisen tar vi deg med til noen av Italias vakreste og mest legendariske byer, som Firenze, Pisa, Lucca og San Gimignano. Vi skal se kjente attraksjoner, rusle i trange brosteinsgater, smake på lokale delikatesser og ta inn den ekte italienske stemningen. Under hele reisen bor vi på et hyggelig hotell i den historiske kurbyen Montecatini Terme.

I løpet av turen skal vi også spise en eksklusiv lunsj på en vingård utenfor Volterra og smake på noen av de fantastiske vinene som produseres der.

7. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 14 900,-



OPPLEV VIDUNDERLIGE GARDASJØEN

Bli med på en uforglemmelig reise til Italias største innsjø, omgitt av sjarmerende landsbyer, vinranker og sitrushager.

Denne turen er full av spektakulære naturopplevelser, ikke minst en dagstur til de imponerende Dolomittene!

Hver kveld avsluttes med en deilig trerettens middag.

12. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 950,-



SMAK DEG GJENNOM PIEMONTE

Italienske Piemonte, og spesielt området rundt Alba og Barolo, er et paradys for vin- og matelskere! Noen av verdens beste viner kommer herfra, i tillegg til en rekke eksklusive matvarer som hvite trøfler, oster, pølser, hasselnøtter, nougat og sjokolade. På denne reisen skal vi smake oss gjennom det hele – og ikke minst nyte det vakre omkringliggende landskapet.

10. SEPTEMBER 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 950,-



BLI MED TIL EVENTYRLIGE PUGLIA

Utforsk magiske Puglia i Italia sammen med oss! På denne turen skal vi besøke flere byer og attraksjoner som står oppført på UNESCOs verdensarvliste. Blant høydepunktene er Matera, steinbyen som er bygget inn i 50 000 år gamle huler i fjellet, og de runde trullihusene i Alberobello. I tillegg skal vi besøke en olivengård og lære om forskjellige olivenoljer, dra til fjellbyer med unik arkitektur og utforske et av verdens flotteste grottesystemer. Håper vi ses!

22. SEPTEMBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 21 350,-

*Finn din
drømmereise:*

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-
hotell i Spania fra to til åtte uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid,
hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppeturer med inspirerende
temaer og dyktige guider.

Tragisk telttur: Slik så det ut på campingplassen der Lora Sinner ble funnet drept.



Lora ble drept av ekskjærestens familie

Ungdommene skyldte på hverandre

Et kyss resulterte i slagsmål og kaos blant fem unge mennesker på campingtur. Utflukten endte med at 21 år gamle Lora Sinner ble brutalt myrdet og begravd under et bål. Der ble hun funnet av politiet.

Om morgenen den 18. april i 1998 fikk politiet i Shasta County i det nordvestlige California en telefon om om et forlatt campingtelt som var satt opp i den enorme villmarken i Trinity Alps Preserve. Politibetjent Terissa Cle-

mens dro dit og fant et forlatt telt, men også spor etter et annet telt som hadde vært satt opp på stedet, men som nå var fjernet. Politiet fant også blod ved teltplassen, noe som fikk Clemens til å iverksette en etter-

forskning for å finne ut hva som kunne ha skjedd ved teltene.

Politihunder ble brakt til stedet, og en likhund gikk direkte til ildstedet og markerte.

Da politiet begynte å grave på stedet, oppdaget de en hånd som stakk i været. Under et ildsted lå et delvis forbrent kvinnelik med en svart plastpose over hodet. Rettsmedisineren anslo at liket hadde ligget der i 10–15 dager. På åstedet ble det også funnet en håndveske der politiet fant et førerkort som tilhørte en

kvinne ved navn Lora Sinner, og en bulkete boks med chilibønner med spor etter blod på. Tannjournalene bekreftet at den avdøde var Lora Sinner.

Ble et par

Dødsårsaken ble fastslått til å være hodeskader påført av en stump gjenstand, muligens i kombinasjon med kvelning. Liket hadde også flere sår på venstre håndledd, og offeret hadde høy promille i kroppen.

Lora Sinner var 21 år gammel og kom fra Yakima i Washington. Hun ble beskrevet som glad og



Da politiet begynte å grave på stedet, oppdaget de en hånd som stakk i været

omsorgsfull av familien sin. Lora, som likte å hjelpe andre, hadde jobbet som frivillig i en kristen misjonsorganisasjon i Aberdeen i Washington, der hun møtte og ble kjæreste med en ung mann ved navn Timothy Smith. Det ble en kortvarig affære som tok slutt etter sommerferien.

Da Loras mor ble syk av leukemi og døde høsten 1997, ble sorgen så tung å bære at Lora gjenopptok kontakten med Timothy Smith for å få trøst. De ble et par igjen og flyttet sammen til hans hjemby Redding i California i mars i 1998. Selv om forholdet nok en gang tok raskt slutt, valgte Lora Sinner å bli i Redding, der hun bodde sammen med Timothys yngre søsken, Paul Smith Jr. og Lori Smith, i deres fars hus. Faren til søsknene satt i fengsel etter å ha misbrukt sønnene sine seksuelt. Timothy, Paul og Lori hadde alle vokst opp i fosterhjem og på ungdomshjem.

Politiet tok nå Timothy Smith inn til avhør. Han var sjokkert over Loras død, men sa at han hadde ikke sett henne siden de slo opp 30. mars. Han hadde unngått huset der hun bodde sammen med søsknene sine.

Ulike versjoner

Lori Smith hadde vært sammen med Eric Rubio, en kompis av broren Paul. Sistnevnte hadde hatt et forhold til 14 år gamle Amy Stevens. Det var unge Amy Stevens som kom inn på sheriffkontoret i Shasta County og fortalte om campingturen hun hadde vært på sammen med Paul Smith, Lori Smith, Eric Rubio og Lora Sinner. Ifølge henne hadde det hele startet med at Lora Sinner hadde kysset Paul Smith.

Dette førte til at Amy og Lora havnet i slåsskamp. Da Lora fikk overtaket, hadde Paul grepet inn og slått Lora i hodet, først med hermetikkboksen, og deretter med et verktøy. Det var slik Lora Sinner hadde dødd, sa Amy Stevens.

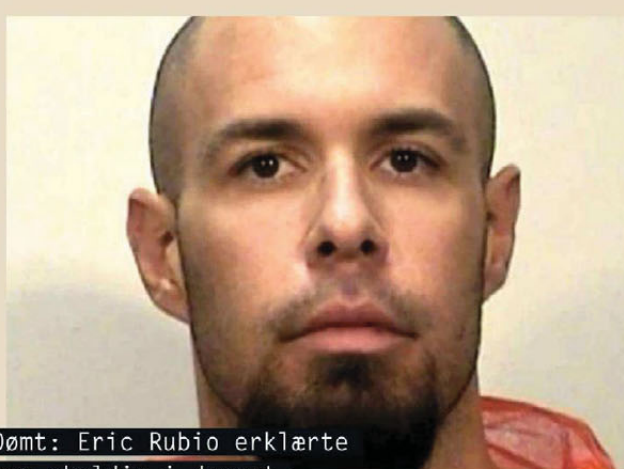
Etter dette, hentet politiet Lori Smith inn til avhør. Hun bekreftet stort sett Amy Stevens' historie: at det var Paul som angrep Lora. Paul hadde bundet Lora, lagt et tau rundt halsen hennes, tredd en søppelsekk over hodet på henne og deretter slått henne i hodet med verktøyet til hun døde.

Deretter hadde han tvunget Eric Rubio til å hjelpe ham med å begrave liket og truet med å drepe alle som fortalte noen om hendelsen. Eric Rubio ble også avhørt, og hans forklaring avvek noe fra de andres. Han hevdet i stedet at det var Lori Smith som grep inn i slagsmålet mellom Lora Sinner og Amy Stevens. Og at det var Amy og Lori som begge slo Lora i bakhodet med bønnboksen til hun besvimte.

Etter at Lora kom til bevissthet igjen, bandt Paul henne, tok frem et barberblad og spurte henne om hun selv ville skjære over det ene håndleddet for å dø, eller om han skulle gjøre det for henne. Samtidig



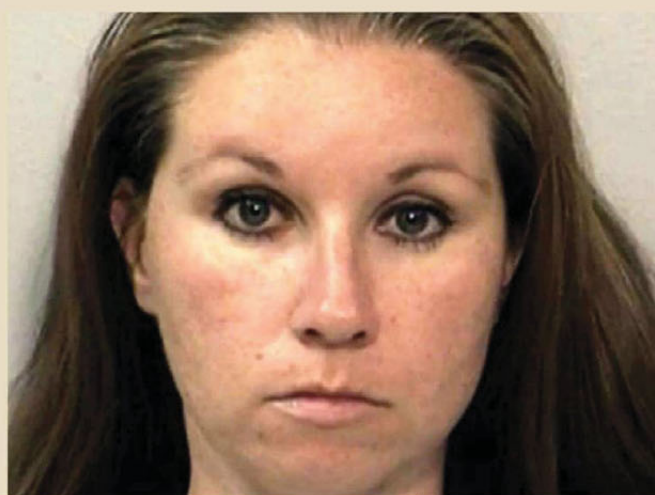
Ekskjæresten: Lora Sinner hadde tidligere vært sammen med Timothy Sinner, broren til Paul og Lori.



Dømt: Eric Rubio erklærte seg skyldig i drapet.



Livstid: Paul Smith ble først dømt til døden, men straffen ble omgjort i 2015.



Godt voksen: Lori Smith var 42 år da hun var ferdig å sone.

Brutalt: Ungdommene slo Lora i hodet med en hermetikkboks.



Anstalt: Amy Stevens var bare 14 år da Lora ble drept. Hun sonet på en anstalt og slapp ut da hun var 25 år.

Han ville ikke at hun skulle lide etter å ha fått skallen knust av Lori og Amy

tvang han whisky ned i halsen på henne, slik at hun ikke skulle kjenne noe.

Lori hadde så slått henne i hodet med verktøyet, før Paul hadde bedt henne gå inn i teltet mens han drepte Lora. Deretter tvang han Eric Rubio til å hjelpe til med å begrave liket, ellers ville han gå samme skjebne i møte ...

Ungdommene ble dømt

Paul Smith bekreftet Erics historie, men sa at han drepte Lora av barmhjertighet. Han ville ikke at hun skulle lide etter å ha fått skallen knust av Lori og Amy. Paul Smith (20), Lori Smith (19), Eric Rubio (18) og Amy Stevens (14) ble alle tiltalt for drapet på Lora Sinner. Eric Rubio og Lori

Smith erklærte seg skyldige og gikk med på å vitne mot Paul, noe som innebar at Lori vitnet mot sin egen bror i retten. Begge ble dømt til livsvarig fengsel. Eric ble prøveløslatt i 2015, 35 år gammel, og Lori Smith ble prøveløslatt i 2021, 42 år gammel.

Amy Stevens ble dømt i en ungdomsdomstol til å bo på en

anstalt til hun var 25 år. Hun ble løslatt i 2009.

Paul Smith ble dømt til døden for drap i 2002. To år senere ble han dømt til livstid for å ha forsøkt å drepe en fengselsvakt under et rømningsforsøk. Dødsdommen ble opphevet i 2015 og omgjort til livsvarig fengsel.

NYHET til bruk ved overvekt og fedme

Fås kun kjøpt på apotek



Dokumentert effekt på vekt og midjemål.* Formoline binder seg til fett fra maten og fører til redusert kaloriopptak.* Anbefalt sammen med lavkaloridiett og økt mosjon.

 **APOTEK 1**

ap^otera

med24.no
ditt nettapotek

Dokumentert effekt etter 3 måneders bruk; Cornelli U. et al. (2017). Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine. Curr Dev Nutr 2017.
CE merket medisinsk produkt (CE 0123). Produsert av; Certmedica International GmbH, Tyskland. Markedsføres av Vitalkost AS.

Gjett året!

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

**BABYLYKKE:**

Prins William og hertuginne Kate viser frem sin førstefødte sønn George. Gutten kom til verden 22. juli på St. Mary's Hospital i London, samme sted som både prins William og lillebroren Harry ble født i henholdsvis 1982 og 1984. Men hvilket år ble George født?



Riktig svar «Gjett året»: 2013

Finn 5 feil

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



Riktig svar «Finn 5 feil»: A. Sødaboks på veggen er borte, B. Knottene på skap er borte, C. Fjøl har ny farge, D. Ny farge på mixer, E. Flaggregemse har nye farger.

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 15. juli.



**Vinn
Flax-lodd**



A: Larvik
B: Stavanger
C: Kristiansand



Vinnere

Riktig svar i uke 25 var
Hardanger og vinneren er:

Gunnar Sumelius
Vestilsvingen 25
0986 Oslo

Ukens vitser :-)

Da Ludvik fikk sin første gjest første dag på jobb, ville han virke travel og viktig. Han lot derfor gjesten stå utenfor kontoret, mens han lot som om han var midt i en viktig mailkorrespondanse. Til slutt avsluttet han «samtaalen» og ba gjesten komme inn.

– Hva kan jeg hjelpe deg med? spurte Ludvik.

Gjesten smilte lurt og sa: – Jeg kommer fra IT-avdelingen. Det er jeg som skal installere mailen din.

Blonde Bella fikk plass på økonomiklasse på flyet til New York. Hun var fra seg over behandlingen, som hun mente måtte være flyselskapets feil. Da flyet var kommet i luf-

ten, reiste hun seg resolutt og gikk over til første klasse. Der fant hun et ledig sette og satte seg ned.

En flyvertinne kom bort til henne og sa at hun dessverre måtte gå tilbake til plassen sin.

– Ingen kan nekte meg noe. Jeg blir her, svarte Bella.

Flere av flyvertinnene prøvde å overtale henne, men ingen klarte det. Til slutt fikk en av flyvertinnene en idé. Hun gikk bort til Bella, hvisket noe til henne, før Bella brått reiste seg og gikk tilbake til plassen på økonomiklasse.

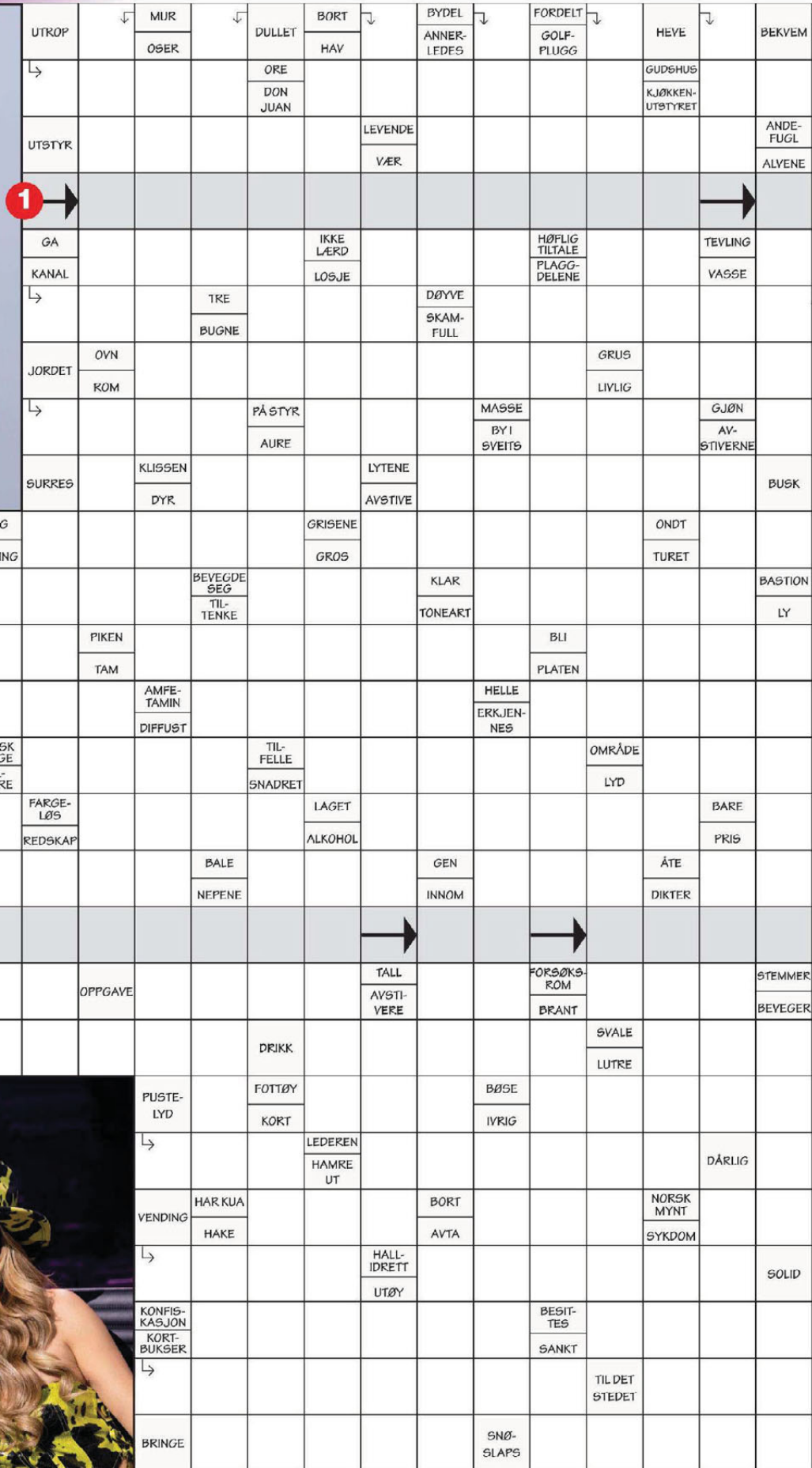
– Hvordan klarte du det? spurte de andre imponert.



– Jeg fortalte henne bare at første klasse ikke skulle til New York.

Ekspeditøren: – Vil du prøve kjolen i vinduet?
Kunden: – Hva sier du? Har dere ikke prøverom?

– Jeg har aldri spilt så dårlig før, sa høyrebacken fortvilet til den nye treneren.
– Åh, sa treneren. – Har du spilt før?



PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLØMST

Klikk på ord og se om det finnes i ordboken. Du kan også se om det finnes i kryssord.

Regel: Du kan bruke kryssord og ord som er i ordboken, men du kan ikke bruke ord som er i kryssord.

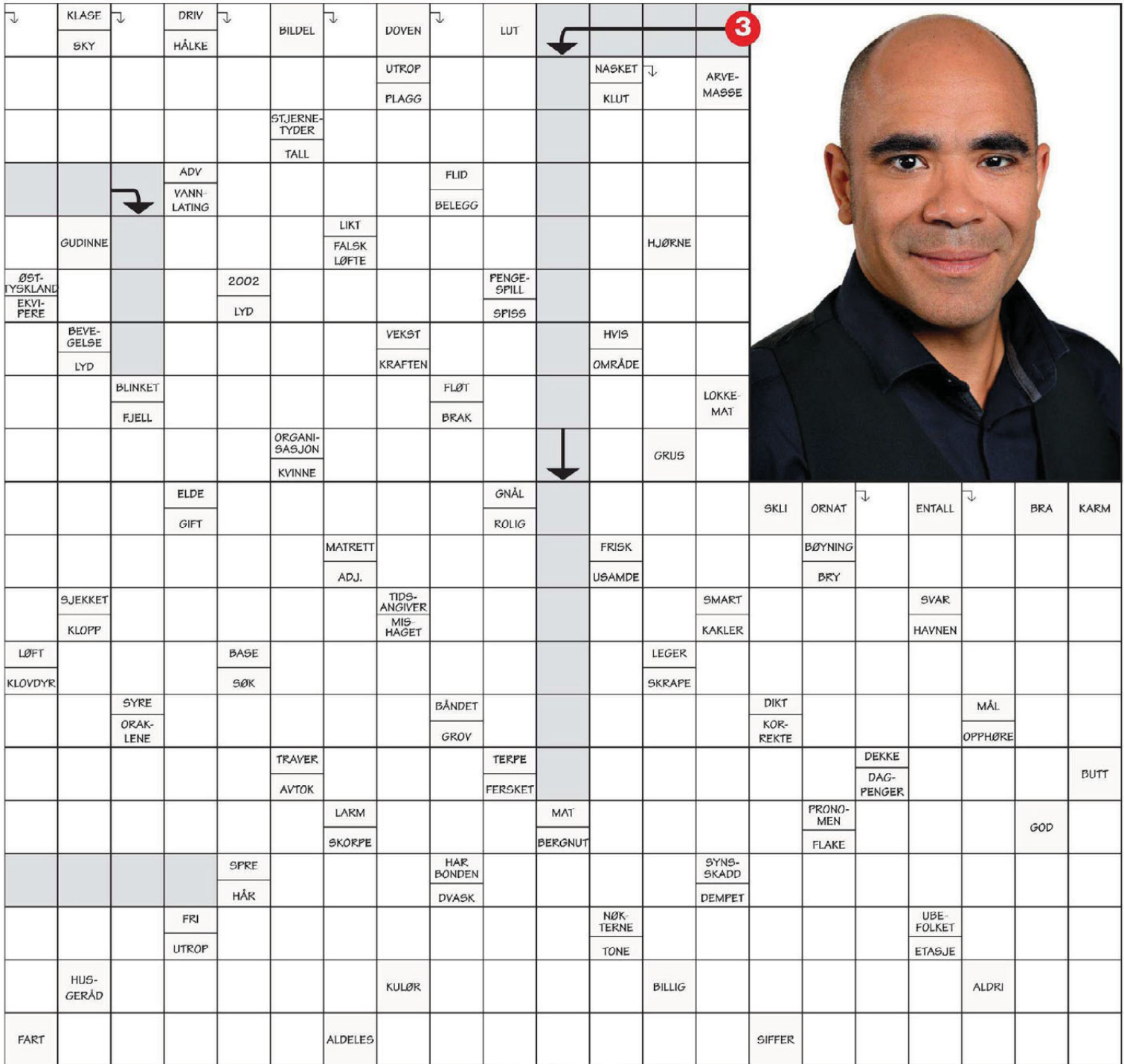
Synonym til VÅRBLØMST i kryssord

41 ord



Send løsningen på SMS:

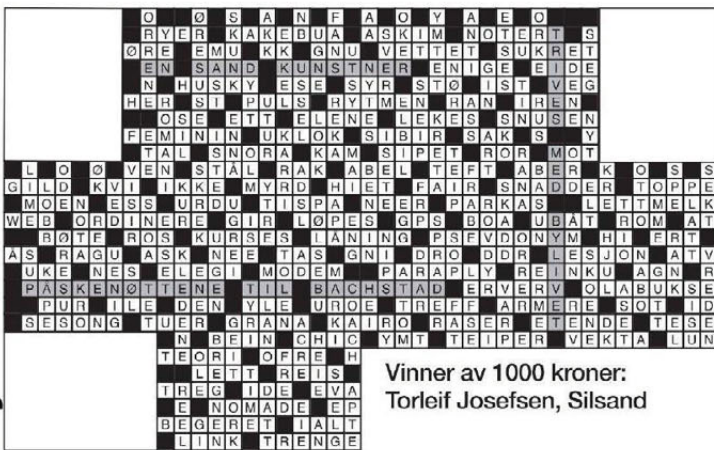
Skriv GATE <løsningsgate1 +navn, adresse, kontonr.> og send til 2205.
Pris: 5,- pr melding.



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!



Løsning på Her og Nå-kryss uke 21



Vinner av 1000 kroner:
Torleif Josefsen, Silsand

GATE 1:

GATE 2:

GATE 3:

Navn:

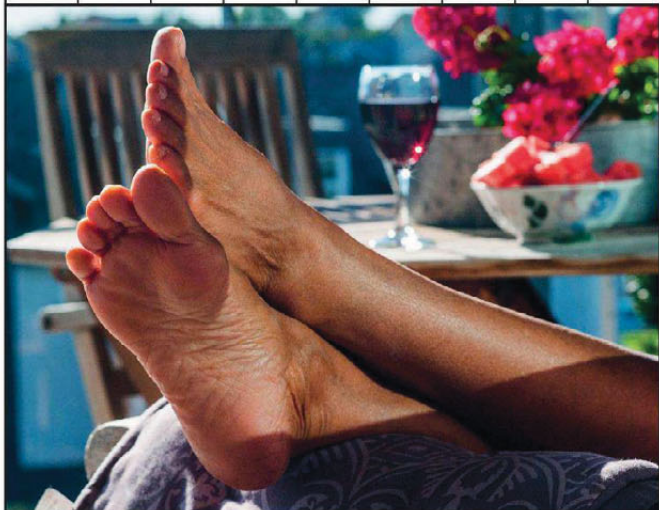
Adresse:

Poststed:

Tlf:

Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 28», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 23 juli.

LANDER	RA FØLE PÅ SEG	MESTER- SKAP	EURO- PEISK BY	LEDER	DYR	VERK- TØYENE LØVTRE	JULE- SIKK	LUMPEN	DRA GUTTE- NAVN	HINT
↳			GUTTE- NAVN LEKETØY		GRIPER SIKKER			SKRAP HØYTID		
EN SOM FLYTTER NER				USIKKER OPPHAV			PLAGGET ILD- MASSE			
↳		UTROP IKKE SPRØ		LETT GANGART FØR HEST				UTROP BE- SKYTTE		HALE
FINNES I VANN	GUTTE- NAVN SAMLING		TILBAKE ENGSTEM- MIG			SENTRUM SKRU			PARTI TØMME	
↳		DUELYD VIND			FLY MODELL			BLADER ANTAR		DYRET
SKADE	HÅLKA FUGL			KJÆRLIG- HETSGUD FAK TAK		DEL AV KROPP SERE- MONI		REDSKAP VAKKER		
↳			UFØR TRETT- HETSTEGN			HENDENE EKTE- FELLE				
BIBELSK NAVN	GEVÆR	ENDOG BYG- NINGER		SKJELLS- ORD		LARVENE SJARM			INNE- BÆRE HELT LIK	
↳		MARK HERMER			SKØR- STEINEN AVLUKKE			ALENE ANTYD- NING		ADELS- MANN
LANG TID	LARVEN MORAL			FARTØY SEIRET OVER		BUSKAP TØRSKE- FISK		UTROP HEN- GIVNE		
↳			MINI- MALE ENNÅ			KROPPS- DEL UBEBODD		RED- SKAPET DAMPET		FAIR
MERKE TRIUM- FERE				STÅK VEMME- LIG			UTEN INNHOOLD FLID		TO LIKE TOPP	
↳			SKIPPER DYRKET MARK		IKKE FULL SOL- DATER			LET SKJEGGET KLAGE		
BE- HOLDER	AVLANG	VEILED- NING PLASS		ALGER SIFFER		FORES DYRE- UNGE				BLAD
↳		BETEN- NELSE DIKT				BAKVERK HILSTE		ROM KASTET		
STOR KIRKE	REN- GJØRE HOLD MUNN		KALEN- DER ALFABET- NABOER					KASTET LISSE		IKKE TETT
↳				IDIOT			VOKSE ANLEGG		TEMPO KNAS	
HA VONDT			FARGE		PIPLE IHAGEN			SØSTER- DATER BESTEM- ELSE		
					↳	TØYS FOR- KASTE				PEILING
					SIER			PÅ HUS KLEBER		
					↳	LOVEN BE- HOLDER				KORT
					ROVUGL ROTE GJØRE NARR AV			RIMET ØYBOER		
					↳	FESTE- MIDDEL BLAD			SKRATT- ET ANONYM	
					SAMTALE MIKKEL			GJØRE REN		
					↳	MALER				



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

A scenic view of a beach with a wooden staircase leading down to the sand. The sky is blue with white clouds, and the ocean is visible in the background. Tall grasses are in the foreground.

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om norske sommerhits



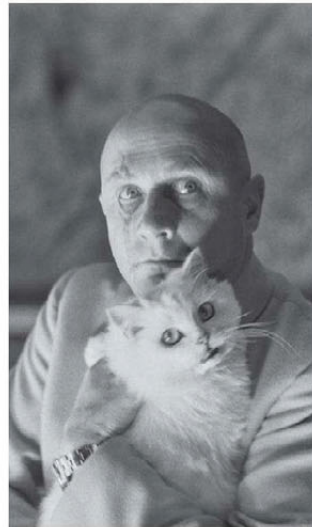
1. «Sol, øl, smiler til kamera, loff, smør, chillern og slapper» - synger ...?
2. Hva het sommer-hiten Malin Reitan vant Norges MGP Jr. med i 2005?
3. «Jæger ror, og Oda sitter foran i en pram som de har tatt» er starten på hvilken sang?
4. «Det var en gang en sommer i nittenhundre og nittitre». Hvilken sang?
5. Hva heter sangen hvor hvert vers avsluttes med «Ingen e så god som du»?
6. Hva heter Lillebjørn Nilsens vise som starter med «Det er sommer, det er varmt om natten»?
7. Med hvilke ord starter «Det hender så mangt på Hovedøen»?
8. «Jeg sitter nedpå berget og ser ut over havet» – hvilken sang?
9. I hvilken sang synges det «Jeg tror på duft av kaprifol, og syndere i sommersonn»?
10. Hvem fikk en hit med «Gud! Hvor du er deilig» for snart 30 år siden?

10 om dronninger



1. Hvor mange år ble dronning Elisabeth II?
2. I hvilket land heter dronningen Rania?
3. Hva heter hun som var Nederlands dronning frem til hun abdiserte i 2013?
4. Og hva heter hun som er dagens dronning av Nederland?
5. Hva heter hun som var Spanias dronning frem til hun abdiserte i 2014?
6. Og hva heter dagens dronning av Spania?
7. Hvilket år er dronning Sonja født?
8. I hvilket land ble Maud av Norge født?
9. Hvilket guttenavn fikk Maud som kjælenavn av sin familie?
10. I hvilket land heter dronningen Mathilde?

10 om erkefiender



1. Hvilken berømt karakter er Ernst Stavro Blofeld erkefienden til?
2. Hva heter de to rivaliserende universitetene som har holdt en årlig røregatta på Themsens siden 1829?
3. Hvem er Gullbrand Gråstein erkefienden til?
4. Hva heter hovedskurken og erkefienden i «Skatten på sjørøverøya»?
5. Hvilken superhelt har en erkefiende ved navn Lex Luthor?
6. Hvilke to land med hovedsteder Teheran og Riyadh, regnes som erkefiender?
7. Hvilken berømt brite er Jim Moriarty erkefienden til?
8. Hva kalles krigen fra 1455 til 1487, mellom de to husene York og Lancaster?
9. Hvilke to skotske fotballklubbers erkerivalisering kalles Old Firm?
10. Hvilken sagnomsust fyr er Sheriffen av Nottinghams største fiende?

10 om sykepleiere



1. Hva het sykepleieren som var kjæreste med Karl i «Mot i brystet»?
2. Og hvem spilte samme rolle?
3. Hva heter kona til Pondus, som er sykepleier?
4. Hvilket kallenavn hadde sykepleieren Margaret Houlihan i den amerikanske komiserien «MASH»?
5. I hvilken amerikansk komiserie var sykepleieren Kitty Forman en av hovedpersonene?
6. Hva heter den magikyndige sykepleieren i Harry Potter-universet?
7. Hvem hadde rollen som sykepleieren som tok imot Fleksnes i «Blodgiveren»?
8. Og hvem spilte rollen som oversøster i Fleksnes-episoden «Biovita helsesenter»?
9. I hvilken serie spilte Edie Falco hovedrollen som sykepleier ved All Saints Hospital?
10. Hvem spilte énøyet, plystrende sykepleier i «Kill Bill»?

10 lett blanding



1. Fornavnet til hun som er programleder for «Fra bølge til bestevenn»?
2. Hva heter hovedstaden i Portugal?
3. Hvem spilte den mannlige hovedrollen som Johnny i «Dirty Dancing»?
4. Hvor i Finnmark ligger Sametingets parlamentsbygning?
5. Hvor mange grader må det minst være natta igjennom for at det skal kalles tropenatt i Norge?
6. Hvilket ord betegner både et mineral og et eksplosivt prosjektil?
7. I hvilket land heter hovedstaden Edinburgh?
8. Hvilket instrument forestiller Spellemannprisen?
9. Fra hvilket land kommer Foodora?
10. Hvilken organisasjon har ordene «Blod og ild» som motto?

10 junior-spørsmål



1. Hvilke redskaper er gode å ha for å bygge sandslott?
2. Hva kalles redskapet bonden pløyer en åker med?
3. Hvilken yrkesgruppe bruker skurtresker?
4. Hva heter de små, fargerike plastklossene som man kan bygge mange fine ting med?
5. Hva heter spillet hvor du kaster med piler på en tavle?
6. Hvilke av disse kortspillene kan du spille alene: Vri åtter, Kabal eller Hopp i havet?
7. Hvem av de Norrøne gudene lagde tordenvær?
8. Het flåten som Thor Heyerdahl krysset Stillehavet med Kon-Tiki eller Fram?
9. Hvordan kan du se alderen på et nedkuttet tre?
10. Hvilket dyr bygger hus av trær, greiner og kvister i vannkanten?

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

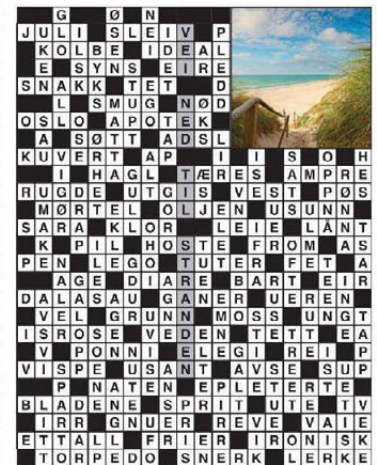
LETEKRYSS

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

BOBIL	IGLO	RØNNE
CELLE	KAMMER	SLOTT
GAPAHUK	LEILIGHET	TELT
HOTELL	REIR	TÅRN
HULE	RORBU	VILLA



LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

NORSKE SOMMERHITS

1. Mads Hansen
2. «Sommer og skolefri»
3. «Sommernatt ved fjorden»
4. «Neste sommer»
5. «Kjærlighetsvisa»
6. «Bysommer»
7. Nedover fjorden en snekke gled
8. «En solskinsdag»
9. «Jeg tror på sommeren»
10. Bjelleklang

DRONNINGER

1. 96 år
2. Jordan
3. Beatrix
4. Maxima
5. Sofia
6. Letizia
7. 1937
8. England
9. Harry
10. Belgia

ERKEFIENDER

1. James Bond
2. Oxford og Cambridge
3. Onkel Skruke
4. Long John Silver
5. Superman
6. Iran og Saudi-Arabia
7. Sherlock Holmes
8. Rosekrigene
9. Celtic og Rangers
10. Robin Hood

SYKEPLEIERE

1. Måfrid
2. Siw Anita Andersen
3. Beate
4. Hot Lips
5. «That 70's show»
6. Madam Pomfrit
7. Kari Simonsen
8. Elsa Lystad
9. «Nurse Jackie»
10. Darryl Hannah

LETT BLANDING

1. Maren
2. Lisboa
3. Patrick Swayze
4. Karasjok
5. 20
6. Granat
7. Skottland
8. Munnharpe
9. Tyskland
10. Frelsesarmeen

JUNIORSPORSMÅL

1. Spade og bøtte
2. Plog
3. Bønder
4. Lego
5. Dart
6. Kabal
7. Tor med hammeren
8. Kon-Tiki
9. Ved å telle årringene
10. Beveren

LØSNINGER PÅ SUDOKU

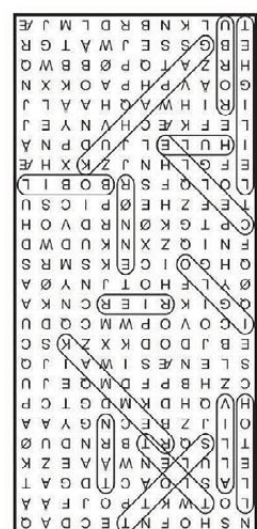
5	1	9	2	7	4	3	8	6
7	3	2	9	6	8	4	5	1
6	4	8	5	1	3	2	9	7
2	9	7	1	3	6	8	4	5
3	8	6	4	9	5	1	7	2
4	5	1	8	2	7	6	3	9
1	2	5	3	8	9	7	6	4
8	7	4	6	5	1	9	2	3
9	6	3	7	4	2	5	1	8

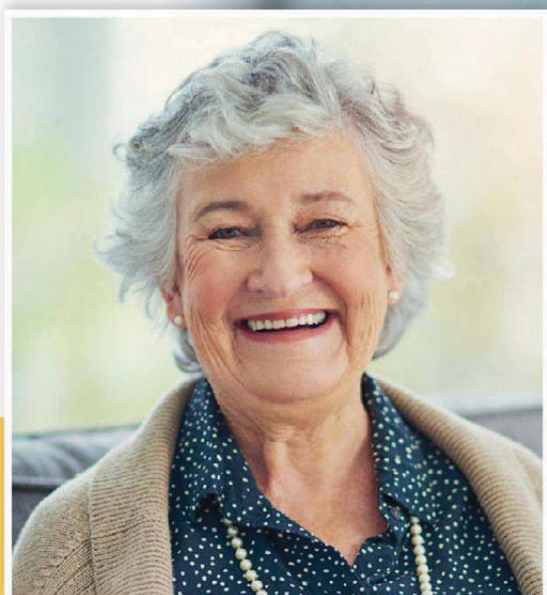
3	1	2	9	7	6	4	5	8
4	5	6	2	3	8	1	9	7
8	7	9	4	5	1	2	6	3
7	6	4	3	1	5	8	2	9
9	3	8	7	4	2	6	1	5
5	2	1	6	8	9	3	7	4
1	4	7	5	6	3	9	8	2
6	9	3	8	2	7	5	4	1
2	8	5	1	9	4	7	3	6

LETT

MIDDELS

LØSNING PÅ LETEKRYSS





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



 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.



GODE KOLLEGER:
Cathrine stortrives
med å være på jobb
sammen med ekspertene
i «Sommerhytta»; Lars
Fossum, Espen Skarp-
hagen og Aina Sollie
Steen.



TV-AKTUELL

TV 2 man – ons
kl. 20.00
og 21.40

STRÅLER:
Cathrine Fossums
latter sitter løst når
hun er på jobb. Her er
hun på lanseringen av
årets «Sommerhytta».

«Sommerhytta»-programleder
Cathrine Fossum avslører

Har fått oppussingsnekt av mannen

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



SIER NEI: Cathrine har ti tommeltotter, så ektemannen Anders foretrekker å overlate oppussing i huset til eksperter.

Den sprudlende TV 2-profilen synes det er både spennende og rørende å se hva deltagerne i «Sommerhytta» får til. Selv må hun nøye seg med å la andre stå for oppgradering av hus og hjem.

– Jeg har ti tommeltotter og et forbud mot å male hjemme, ler programleder Cathrine Fossum (47), som denne sommeren har vært aktuell som programleder

for TV 2s populære oppussing-reality «Sommerhytta». Dette blir Cathrines siste sesong som programleder, og mens deltagerne bretter opp ermene og bygger

for harde livet, er hun mer tilskuer enn håndverker. Det har sine grunner.

– Mannen min, Anders, sier jeg er altfor utålmodig. Jeg gjør ting for kjapt og vil bare bli ferdig. Så han har rett og slett innført oppussingsforbud for meg, sier hun og ler en trillende latter.

Leker med leire

Siden hun ikke får svinge seg med hammeren, har Cathrine

funnet en helt egen måte å uttrykke seg på gjennom keramikk.

– Nå skal jeg på mitt tredje kurs! Jeg har laget to skulpturer og skal på dreiekurs i helgen. Det er så digg å forme noe med hendene. Det gir en ro og et nærvær som jeg virkelig trenger.

På mobilen viser hun stolt frem en av sine første skulpturer.

– Peter i «God morgen Norge» mente den var litt voldsom, men jeg synes den er kjempesmi-

FORNØYD:

Cathrine Fossum forteller at hun stortrives med å kunne lede programmer som «Sommerhytta» og «Åsted Norge» for TV 2.

”Jeg får helt hetta av bilag og skjemaer. Heldigvis har jeg en svigerfar som er revisor!



NY HOBBY:
47-åringen forteller
at hun går på kera-
mikk-kurs og beskriver
det som en aktivitet som
gir henne ro i sjelen.

ler Cathrine skøyeraktig når vi møter henne på lanseringen av årets «Sommerhytta».

Latter og ekte følelser

Innspillingen av «Sommerhytta» har bydd på både latter og tårer for Cathrine, som elsker å følge deltagernes reise.

– Det er jo et TV-program, men samtidig er det også ekte mennesker med ekte følelser. Det blir både kriser og kjærlighet, og det er noe av det fineste med hele prosjektet.

– Og hva er ditt eget beste hytteminne?

– Det må være da Anders og jeg skulle feire nyttårsaften på familiehytta rett etter at vi hadde begynt å date. Da kysset vi for første gang. Det var der det begynte. Så ja, jeg har definitivt en hyttetur jeg aldri glemmer!

Badekåpe og veps

Cathrine har vært med på mye i løpet av karrieren, men hva er det pinligste under «Sommerhytta»-innspillingene?

– Det må ha vært i fjor da jeg startet en episode i badekåpe nede ved stranda, med håret til alle kanter, sier hun og smiler bredt idet hun kommer på flere

morsomme hendelser.

– Ja, for ikke å glemme alle de gangene jeg får panikk for veps under opptak. Jeg vet ikke om det kommer med på skjermen, men jeg klikker!

Dobbel karriere

Ved siden av «Sommerhytta» er Cathrine også programleder for TV 2-serien «Åsted Norge» – en langt mer alvorlig og svært samfunnsengasjerende produksjon.

– Jeg er journalist i bunn, og «Åsted Norge» treffer rett i hjerterota. Det gir meg mening. Men jeg elsker kontrasten med de to programmene. Jeg får bruke ulike sider av meg selv, og jeg er nysgjerrig på folk. Det er det beste jeg vet!

Sin egen sjef

Etter mange år som fast ansatt valgte Cathrine å bli selvstendig næringsdrivende i 2023.

– Jeg hadde en plan, og jeg har vært heldig med gode samarbeidspartnere. Men jeg får helt hetta av bilag og skjemaer. Heldigvis har jeg en svigerfar som er revisor!

– Hvordan trives du som din egen sjef?

– Jeg simpelthen elsker det!

Nytt siden sist



Besvimte på åpen gate

Arve Juritzen (64), kjent fra blant annet TV-programmer og som Høyre-politiker, blir til høsten aktuell i sesong to av TV 2-programmet «Norges dummeste». Da han skulle være med på lanseringen av programmet, endte han imidlertid opp på sykehuset i stedet.

Den tidligere programlederen skulle følge datteren til tannlegen tidligere på dagen da han besvimte brått på grunn av blodtrykksfall, skriver VG.

Det hele skjedde så plutselig at 64-åringen ikke rakk å ta seg for. Resultatet ble en stor kul i hodet og skrubbsår på begge knærne. Dermed glapp lanseringen, og den tidligere programlederen ble liggende til observasjon på sykehuset.

– Å våkne i en sykeseng er selvfølgelig dramatisk nok, men først og fremst kjenner jeg på en enorm takknemlighet. Her føler jeg å ha fått uttelling for skattepengene, sier Juritzen til VG.

Han har ikke fått noen forklaring på hvorfor han besvimte så plutselig, og undersøkelser på sykehuset viste ikke noe spesielt.

– Det var i hvert fall ikke tannlegeskrek, om noen skulle tro det, humrer han til VG.

«Norges dummeste» har premiere på TV 2 21. august.

Donerer én million til forskning

Influenser Sara Emilie Tandberg, som mange kanskje husker fra «16 ukers helvete», er også en suksessrik forretningskvinne. Hun driver klesmerket Careless, og nylig ble det kjent at selskapet omsatte for hele 124 millioner i 2024.

Ifølge VG økte inntektene fra 82,9 millioner til hele 135,9 millioner kroner – altså en økning på over 50 millioner.

– Jeg ønsket å skape et merke der det var rom for å være ulike. Uansett størrelse, form, høyde og bredde ville jeg skape klær som man føler seg vel i, har hun tidligere uttalt til VG.

Sara har også tidligere vært åpen om at hun i mange år slet med kronisk utmattelsessyndrom, ME.

– Jeg ble liggende på et mørkt rom og sov 15–20 timer i døgnet. Som 14-åring fikk jeg diagnosen ME, fortalte hun til Her og Nå i fjor.

Hun er brennende opptatt av forskning rundt diagnosen og donerer hvert år ti prosent av overskuddet i Careless til formålet, hvilket utgjør 1 million for regnskapsåret 2024.





Svikter hukommelsen?

Hjernen er avhengig av riktig næring for å fungere på best mulig måte. Dette er noe av det du kan føre hjernen din med.

L-SERIN

Aminosyren L-serin finnes naturlig i kroppen, men den finnes også i en del nøtter, kjøtt og fisk. Kroppen er avhengig av L-serin for å kunne fungere optimalt og for å kunne opprettholde viktige funksjoner i hjernen og sentralnervesystemet.

1

2

ANTIOKSIDANTER

Granatepler inneholder masse antioksidanter, det samme gjør urten Ashwagandha. Antioksidanter kan hjelpe kroppen å håndtere stress, gi mer overskudd og bidra til økt balanse.



BACOPA

Er en liten krypende vannplante, som kan brukes for å styrke både kroppen og sinnet. Bacopa inneholder substanser kalt bacosider, som kan virke fremmende på hukommelse og mentale funksjoner relatert til hukommelse.

3

B-VITAMINER

Egg, melk og fisk, men også grønnsaker og brød, inneholder næringstoffet Kolin. Kolin er et B-vitamin som både hjernen og nervesystemet trenger for blant annet å hjelpe med hukommelse, regulere humøret og kontrollere muskler.

4

MELKESYREBAKTERIER

Melkesyrebakterier er gode bakterier som kan bidra til å opprettholde en normal fordøyelse og en balansert tarmflora. Nyere forskning viser til viktigheten av hva vi spiser, sammenhengen mellom hjernen og tarmsystemet.

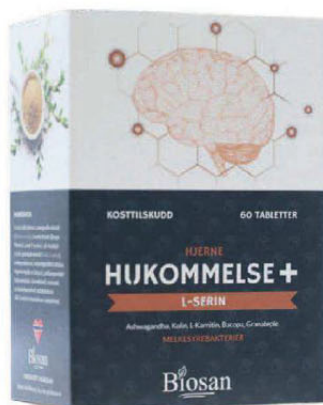
5

FOSFATIDYLSERIN

Fosfatidylserin er et naturlig fosfolipid og en viktig bestanddel i celledisken til hjernen, hjerte, lever og muskler. Flere vitenskapelige studier indikerer at Fosfatidylserin nivåene ofte synker med alderen, og det samme gjør hukommelse, læring og oppmerksomhet. De viktigste kildene til Fosfatidylserin er proteinrik mat.

6

KOSTTILSKUDD FOR ØKT YTELSE OG HUKOMMELSE



HUKOMMELSE+ er et nytt og banebrytende produkt med hele 13 utvalgte ingredienser utviklet for en optimal kognitiv funksjon av hjernen; Riktig næring til hjernen - gir økt konsentrasjon og ytelse! Inneholder ingredienser som L-serin, Acetyl L-Carnitine, Kolin, Fosfatidylserin, Bacopa, Ashwagandha, Granatepler, Melkesyrebakterier, samt D-vitamin og utvalgte B-vitaminer for nervesystemet.

Spesialtilbud:

HUKOMMELSE+
Kun kr 149,-

+ porto kr 49.

Få mer informasjon og kjøp produktet på www.biosan.no

SOMMERFEST: Prinsesse Märtha Louise lot seg inspirere av 50-tallet i klær fra sitt eget merke. Durek gikk for en look han kaller «cozy cool».

Durek roser Märtha opp i skyene

**Det er en drøm
å være gift med
denne kvinnen!**

Det nærmer seg ett år siden den storslagne bryllupsfesten i Geiranger. Märtha og Durek levner ingen tvil om at kjærligheten fremdeles er like sterk.

Med store solbriller, tørkle i håret og et lekkert hvitt sett fra sitt eget merke «Hést», så Märtha Louise (53) ut som en ekte retroprinsesse på den røde løperen. Hun og ektemannen Durek Verrett (50) dukket for tredje året på rad opp for å kaste litt rojal glans over Elles sommerfest – og hygge seg i selskap med profiler fra den norske mote-, kultur- og mediebransjen.

– Dette kommer til å bli en fantastisk kveld – og vi ser frem til å møte alle som er her og se hvilke design de har valgt for anledningen. Så er Madserud gård et fantastisk sted å arrangere en

fest som dette, stråler de to til Her og Nå.

Det finnes ikke dårlig vær ...

At himmelen bare øyeblikk tidligere åpnet seg og gradestokken så vidt passerte 13 røde denne onsdag ettermiddagen, stoppet ikke det moteriktige ekteparet fra å hygge seg.

– Her i Norge later vi alltid som det er sommer, uansett om været spiller på lag, ler prinsessen.

Siden Märtha Louise og Durek avslørte at de hadde funnet kjærligheten i 2019, har de delt sommerøyeblikk fra inn- og utland på sine sosiale medier. De har

tidligere lagt ferien til alt fra Palmesus-festivalen i Kristiansand til ridestevne i Spania og oppbyggende dager ved sjøen. Årets ferieplaner, derimot, er enda ikke helt satt når vi møter dem i starten av juni.

– Vi er ikke helt sikker på hvor vi kommer til å tilbringe sommeren enda, men det blir mest sannsynlig mest tid hjemme i Norge og en utenlandsreise på 1–2 uker, forteller Märtha Louise.

Hvor norgesferien er lagt til, avslørte paret ikke. De ønsket heller ikke å si noe om hvordan det står til med bo-situasjonen for øyeblikket. I vår la prinsessen ut hjemmet i Lommedalen for salg. Det kom etter at prinsessen og ektemannen kjøpte bolig sammen på Stabekk i august 2023.

– Det ønsker vi ikke å gå inn på i dag, understreker de.

Bryllupsdag

På tampen av sommeren er det ett år siden de ga hverandre sitt ja under en spektakulær vielse i Geiranger. Hvordan bryllupsdagen skal feires, gjenstår å se, men Durek holdt ikke tilbake da han ble spurt om å oppsummere første året som mann og kone.

– Det er en drøm å være gift med denne kvinnen her. Å våkne opp med henne, og se henne hver dag – det er det aller fineste med livet. Jeg takker Gud hver dag for livet med denne vakre kvinnen. Bare se på henne, hun er slående vakker! stråler Durek, og sendte et forelsket blick i retning sin kjære.

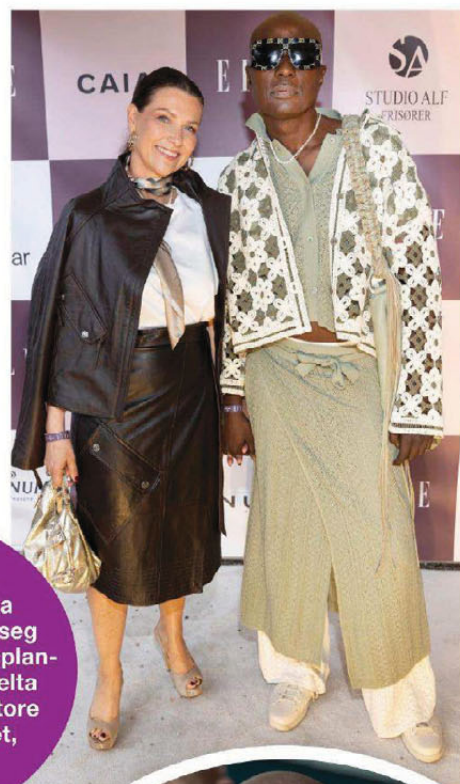
– Det har vært virkelig fantastisk, istemmer prinsessen.

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

” Her i Norge later vi alltid som det er sommer, uansett om været spiller på lag



► **TRADISJON:**
I fjor tok Märtha Louise og Durek seg en pause i bryllupsplanleggingen for å delta på sommerens store motebegivenhet, Elle-festen.



► **STORSLÅTT:**
31. august 2024 ga Märtha og Durek hverandre sitt «ja» under en romantisk vielse i Geiranger. Nå nærmer det seg ett års bryllupsdag!



▲ **FERIEPLANER:** Sommerkabelen var ennå ikke lagt da Märtha og Durek slo av en prat, men de har planer om å dele opp ferien mellom inn- og utland. Her er paret da de lanserte sin egen gin i fjor.



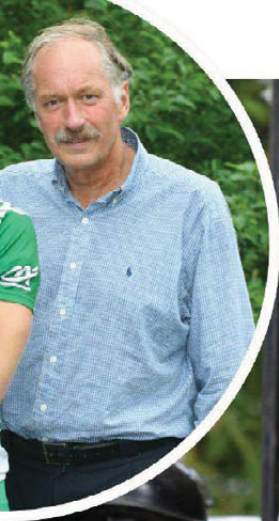
FORBILDE:
Mads er stolt
av Johans mange
bragder i idretten,
men først og fremst
som pappa og spar-
ringpartner.



**Mads Kaggestads første «Tour de France»
etter farens bortgang**

Jeg føler at fatte

Det blir vemodig og følelsesladet når TV 2s sykkelkommentator går sin første «Tour de France» i møte uten folkekjære Johan Kaggestad som støttespiller. Men Mads Kaggestad er fast bestemt på å føre arven etter faren videre.



er'n er med meg

VETERAN: Mads Kaggestad har vært sykkelkommentator i TV 2 i 17 år. Han overtok prestisjefylte «Tour de France» etter faren for fire år siden.



FAMILIEKJÆR: Mads og kona Marita har vært gift i 16 år. Her med barna Nathalia (15) og Liam (13) under årets 17. mai.



GOD ØKT: Tobarnsfaren får syklet fra seg under familiens påskeferie. Her fra årets tur på Gran Canaria.

PROFF: Mads var proffsyklist i en årrekke. Her under sykkel-VM i 2007 sammen med Kurt Asle Arvesen og Thor Hushovd.





TV-AKTUELL

Tour de France
ser du på TV 2

” Jeg må innrømme at oppoverbakkene stadig blir tyngre med alderen

FRANKOFIL: Den tidligere proffsyklisten bodde i Frankrike i mange år, snakker flytende fransk og kjenner godt til landets rike historie. «Tour de France» er dermed et fast høydepunkt.

– På den første bakketoppen rytterne skal over i «Tour de France», ble det drept flere hundretusen unge mennesker i løpet av ett år under første verdenskrig. I Lille var det voldsomme kamper, og byen er full av minnesmerker. Den var jo et strategisk viktig punkt under krigen, forteller Mads Kaggestad (48) engasjert når Her og Nå møter ham.

Det er ingen tvil om at han er godt forberedt til sommerens jobb som kommentator i «Tour de France», der han innvier oss i historiske fakta om den tre uker lange løypa fra byen Lille i Nord-Frankrike, til målstreken i Paris. Fletting av anekdoter og historiefortelling i sykkelrittet er en unik trend hans kjære far, Johan Kaggestad, startet i norsk sammenheng. Det er

en arv sønnen viderefører, fire år etter at han overtok farens rolle som TV 2-kommentator i «Tour de France».

– Jeg har sett at andre kanaler har begynt å gjøre det samme under maratonløp. Det tror jeg kommer litt fra fatter'ns måte å kommentere på. Han gjorde «Tour de France» folkelig og interessant, også for de som ikke er opptatt av sykkel, forteller tobarnsfaren.

Flytende fransk

Forberedelsene starter alltid mange måneder i forveien, og research på fransk historie og geografi er dermed blitt en hobby for Kaggestad.

– Noen legger puslespill, andre strikker, mens jeg gjør research. Det er veldig gøy, og jeg lærer så

mye. Jeg setter meg inn i alt fra arkitektoniske stiler, til middelalderen. Frankrike er jo et dramatisk land med mange stridigheter og kriger gjennom historien. Det er blitt revet ned, ødelagt og bygget opp igjen gang på gang, forklarer Mads, som selv bodde mange år i landet da han var proffsyklist.

At franskerfdighetene har holdt seg i hevd, blir vi vitne til når to nysgjerrige franske studenter stopper for å observere fotograferingen av kommentatoren. Mads starter en samtale med duoen – på flytende fransk.

– Jada, jeg klarer meg i Frankrike, sier han lattermildt på spørsmålet om språkkunnskapene, som kommer godt med de fire ukene han skal tilbringe i landet under sykkelrittet.

Tuller med Hushovd

Ekstra spennende blir det selv sagt at det norske laget Uno-X Mobility deltar i «Tour de France» for tredje året på rad. Lagsjefen er barndomskompisen og tidligere lagkamerat Thor Hushovd (47), som Mads synes det er moro å spøke med.

– Da sitter jeg og kommenterer, og kommer kanskje med noen stikk til hvordan laget ledes. Det blir gøy, og vi gjør det med glimt i øyet, humrer han.

En stor inspirasjon

Men innimellom anekdoter om monumenter, kriger og kameratslige stikk, vil årets «Tour de France» også inneholde en hyllest til Johan, som Mads kjærlig omtaler som «fatter'n».

MOSJON: TV-profilen deltok selv i tre ukers-løyper da han var proff, og vet hvor utmatende det er. I dag brukes sykkelen som trim og transportmiddel.



Kaggestad senior var fast inventar i kommentatorboksen i nesten 20 år, før han måtte gi seg av helsemessige årsaker etter en alvorlig nyrekollaps. Johan ble aldri frisk igjen, og i november i fjor måtte han gi tapt for sykdommen. «Vemodig og følelsesladet», sier Mads om årets «Tour de France» – som blir den første uten pappas råd og vink fra sidelinjen.

– Samtidig føler jeg at fatter'n er med meg hele tiden. Når jeg sitter og jobber med «Tour de France», så vet jeg at han anerkjenner innsatsen. Han er en stor inspirasjon for meg fremdeles. Jeg tenker alltid: «Hva ville fatter'n sagt, hva ville fatter'n gjort?». Han var en god sparring-partner, og det lever absolutt videre, forteller han.

Blir målt mot faren

Det er spesielt de gode samtalerne på tunge dager Mads savner mest. Når han følte han ikke hadde fått til ting, var det alltid godt å få noen oppløftende ord fra faren. «Det som er riktig å si, er det du har lyst til å si. Ha fokus på det som har gått bra, så kommer du sterkere tilbake i morgen», var blant rådene.

– Det var veldig inspirerende. Man skal ikke gjøre det man tror andre forventer av deg, men være tro mot seg selv. Fatter'n var litt kunstnersjel på den måten. Han fant sin egen vei. Til forskjell fra meg, kom jo ikke han fra sykkelporten. Han kjente nok litt på at enkelte mente han da manglet troverdighet som sykkelkommentator. Det fikk frem krigeren i ham. «Jeg skal jaggu vise dem», gjenforteller Mads, som selv har kjent på de samme følelsene fra omgivelsene.

– For uansett hva jeg sier, så blir jeg målt mot fatter'n. Sier jeg det bra, går jeg i hans fotspor. Sier jeg noe dårlig, er jeg ikke like flink som han.

– Synes du sammenligningen er slitsom?

– Nei, jeg synes det er inspirerende, svarer han kjapt.

– Jeg vet hva jeg vil, og gjør det på min måte. Samtidig blir jeg målt mot det beste, og det er fint å strekke seg etter. Noen ganger gjør du det bra, andre ganger ikke. Og der var fatter'n veldig god. Han ga beng, og så frem til neste dag. Han var en stolt mann, og det er en god egenskap, beskriver Mads.

Mye galgenhumor

Han innrømmer at dødsfallet ikke kom som et sjokk. Gjennom to år hadde legene varslet om at Johan lå på dødsleiet, og flere ganger møtte familien opp på sykehuset for å ta farvel. Svart humor ble ofte brukt for å lette på tilværelsen. Som da Johan stilte

opp i en riksavis i 2022 under titelen: «Jeg har ikke lenge igjen».

– Da spøkte jeg med fatter'n om at han snart måtte dø, nå som han hadde gått ut i media med at han skulle dø. Det lo vi godt av, og hadde veldig galgenhumor og stor takhøyde. Men da han døde, så var han så dårlig at det var bedre for ham å slippe. Nå setter jeg stor pris på alle de gode minnene etter ham, selv om det har tatt litt tid å fordøye at han er borte, deler Mads.

Hedersprisen

Både begravelsen og hedersprisen Johan fikk under Idretts-gallaen – bare uker etter at han døde – krevde mye fokus. Bisetelsen ble sendt på TV, og det var mye praktisk som måtte ordnes. Deretter sto Mads på podiet under Idretts-gallaen i januar, og takket for hedersprisen på familiens vegne. Mange reagerte sterkt over at Kaggestad ikke ble tildelt prisen før. Det gjorde inntrykk – særlig fordi han aldri fikk oppleve å motta prisen selv.

Mads merket at mange håpet at han ville komme med noen stikk mot juryen under talen, noe han sier ikke ville vært i familiens ånd.

– Jeg kunne ikke stå der som familiens representant og virke bitter. Jeg synes det var flott at fatter'n fikk prisen sammen med Bjørge Stensbøl, Hans Trygve Kristiansen og Dag Kaas. De gutta betydde mye for ham, påpeker Mads.

– Det var alt fatter'n gjorde for toppidretten de la vekt på der, men det var jo bare en brøkdel av det han har gjort. Jeg mener at hans viktigste arv var det han gjorde for folkehelsen. Han var blant annet med på å etablere fysisk aktivitet som en del av behandlingen i psykiatrien. Det var pionerarbeid, understreker Mads stolt.

Intens sykling i to uker

Dette er en arv sønnen fører videre, blant annet i podkasten «Hjernesterk», som har fokus på gevinsten fysisk aktivitet har på det mentale. Selv om tobarnsfaren på langt nær sykler like mye som da han var proff, er sporten fortsatt en viktig del av identiteten. Og da er det under familiens faste påskeferie på Gran Canaria, at 48-åringen får syklet fra seg.

– Kona mi vet at jeg ikke klarer å subbe rundt på hotellanlegget hele dagen. Da sykler jeg fra to til fire timer hver dag, og de to ukene lever jeg på resten av året. Da får jeg både svett og koblet av mentalt. Selv om jeg må innrømme at oppoverbakkene stadig blir tyngre med alderen, smiler Mads Kaggestad.

NÆRT FORHOLD: Johan Kaggestad var en viktig støttespiller for sønnen. Mads la opp som proffsyklist i 2007.



RADARPAR: Siden 2021 har Mads og farens gamle makker, Christian Paasche, vært fast duo under «Tour de France».



” **Det har tatt litt tid å fordøye at han er borte**

SAVN: Det er først i den senere tid at Mads virkelig har fått kjenne på farens fravær. – Den følelsen fikk jeg sist jeg besøkte kirkegården, at han faktisk er død, forteller han.

De nye «Skal vi danse»-dommerne
gleder seg til jubileumssesongen

Det er et ærefullt oppdrag

NY KVARTETT:

I den etterlengtede jubileumssesongen av «Skal vi danse» er det Cengiz Al, Merete Mørk Lingjærde, Nadya Khamitskaya og Jan Thomas som skal gi poeng til årets kjendis-dansere.

”Når jeg tenker på at jeg er en del av dommerpanelet, får jeg adrenalin i kroppen og gleder meg masse!”

Cengiz Al

Tre av fire dommere i sesong 20 av «Skal vi danse» er nye, men felles for trioen er at alle har vist seg frem på parketten tidligere!

I 2024 hadde «Skal vi danse» en pause etter 19 sesonger på rad. Denne høsten er danseprogrammet tilbake – og det med tre nye dommere!

Cengiz Al (27), Merete Mørk Lingjærde (63), Nadya Khamitskaya (42) og Jan Thomas (58) er kvartetten bak dommerbordet i år.

– Samlet utgjør dette et svært kompetent og allsidig dommerpanel som garantert vil underholde, engasjere og sikre kvaliteten på dansehøsten, sier TV 2s programdirektør Trygve Rønningen (57) i en pressemelding.

Kribler i magen

Nadya Khamitskaya er en ekte «Skal vi danse»-veteran med 10 sesonger. Hun er den eneste proffdanseren som har vunnet programmet fire ganger.

– Det er et ærefullt oppdrag å tre inn i dommerrollen i jubileumssesongen. Jeg gleder meg enormt masse! Min kjærlighetshistorie med «Skal vi danse» fortsetter, og jeg er like forelsket i denne danseboblen nå som jeg var i min første sesong, og hver eneste sesong siden, forteller Nadya i TV 2s pressemelding.

På Instagram skriver 42-åringen at det kribler i magen og at hun sprekker av takknemlighet for den nye muligheten hun har fått.

– Gleder meg vanvittig til å se deltagerne til høsten, og nå i sommer øve på å snakke på bestemt antall sekunder, som å bestille pizza og pasta på nøyaktig 15 sekunder!

Adrenalin i kroppen

Cengiz Al har deltatt i «Skal vi danse» to ganger tidligere. I 2017 tapte han finalen mot Helene Olafsen (35), som også i sesong 20 skal være programleder sammen med Anders Hoff (49).

I «All Stars»-sesongen i 2022 var det hans tur til å løfte trofeet. Nå er han veldig spent på sin nye rolle.

– Når jeg tenker på at jeg er en del av dommerpanelet, får jeg adrenalin i kroppen og gleder meg masse! Det er et univers som jeg har vært en del av fra tidlig ungdomstid og vokst sammen med, forklarer han i pressemeldingen.

Skuespilleren er superklar for å slippe løs energien, ta eierskap over programmet og bidra kreativt på alle måter han kan.

– Med all erfaringen jeg har samlet som skuespiller og danser i bagasjen, ser jeg frem til å oppleve følelser, uttrykk og dans i perfekt harmoni, skriver han på Instagram.

Stor respekt

Jan Thomas gjør også comeback i «Skal vi danse». Han var deltager i sesong 5 i 2009 og havnet på 5. plass.

– Kort oppsummert er det magisk å få lov til å være en del av dommerpanelet. Jeg gleder meg så mye til å komme i gang! Som tidligere deltager har jeg god kjennskap til hva deltagerne skal gjennom, og ikke minst er jeg jo et skikkelig følelsesmenneske, forklarer han i pressemeldingen.

Til høsten er Merete Mørk Lingjærde tilbake som dommer i sin 10. sesong. Hun forteller i pressemeldingen at hun har ligget til lading i to år, og hun synes det blir fantastisk å ta fatt på en ny sesong.

– Jeg kommer til å savne Trine og Morten, som jeg har hatt det så morsomt og fint med. Når det er sagt, blir det veldig spennende og utfordrende med nye kolleger. Jeg har stor respekt for Nadya, Cengiz og Jan Thomas, meddeler hun på Instagram.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: JAN-PETTER DAHL/TV 2

VANT «ALL STARS»:
Som den eneste i dommerpanelet har Cengiz Al opplevd å vinne «Skal vi danse» som deltager.

FORTSETTER: Programlederduoen Helene Olafsen og Anders Hoff leder den 20. sesongen av «Skal vi danse».



Norges bes



Foto: posten.no

TV
HER OG NÅ
29. DES. - 5. JANUAR

72 sider
Full oversikt over TV-ukene

Ekstra kryssord

Ny sesong
MESTERNES MESTER
Mestermøte på Sørlandet

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

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

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

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

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER
Feirer musikken

30. DES. LØRDAG

Dagens filmer

TV3

TVNORGE

Radio

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

te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

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



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

Sommer- praten

Sporty: Linnéa og Emil klatret Stetind i Narvik sommeren for fire år siden. Turen tar i snitt ti timer. Fjellet rager 1392 meter over havet, og er av mange sett på som Norges nasjonalfjell.



Det spares ikke på kreftene når Emil Gukild ferierer med kona Linnéa Myhre. Klatreturen opp Stetind i Narvik glemmer han aldri. Det var samme år som de to fant hverandre!

Felles interesse: Linnéa og Emil trives i den norske fjellheimen om sommeren.

TEKST: **BJØRN HAAKON NILSEN**
FOTO: **INSTAGRAM**

Det var ingen tilfeldighet at Emil Gukild (33) og Linnéa Myhre (35) gikk til topps i realityserien «71° nord – team» på TVNorge i fjor.

Paret, som giftet seg i 2023, ble kjærester i 2021. Samme år klatret de Stetind i Narvik. Så det var med solid fysisk ballast Emil og Linnéa takket ja til å bli med i TV-suksessen «71° nord – team». Paret gikk rett hjem hos det norske folk, og ble belønnet med publikumsprisen som årets deltager under Gullruten.

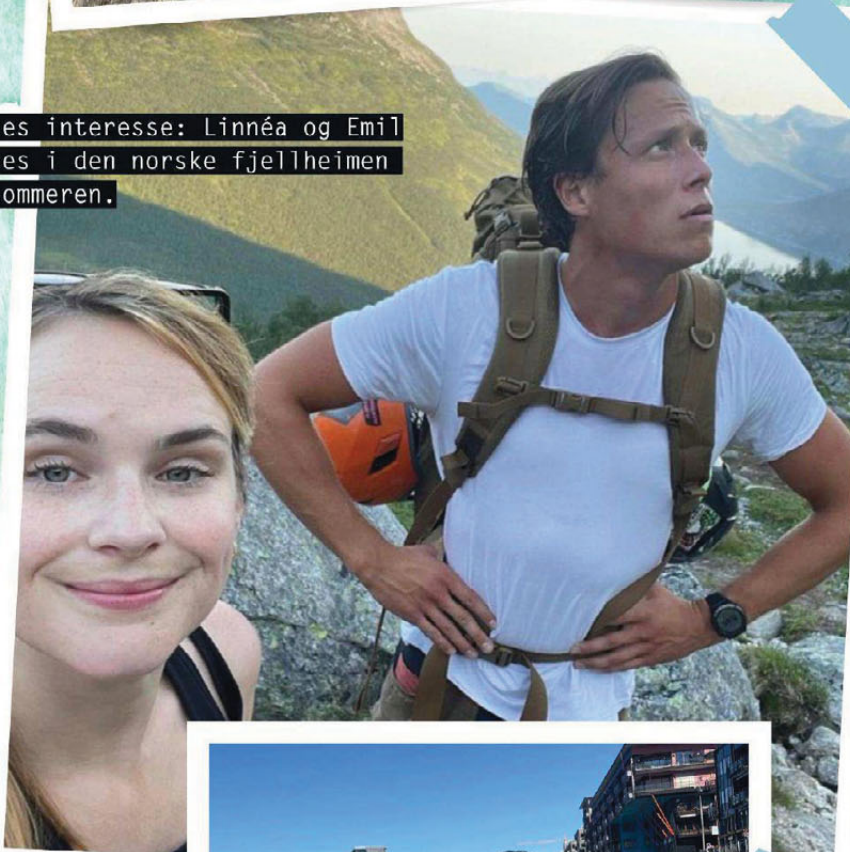
Duoen holder seg fremdeles spreke ved å være aktive, også midt på sommeren. Men i juli kommer det til å gå litt i ball for Emil, skal du straks få lese ...

– Hva skal du gjøre i sommer?

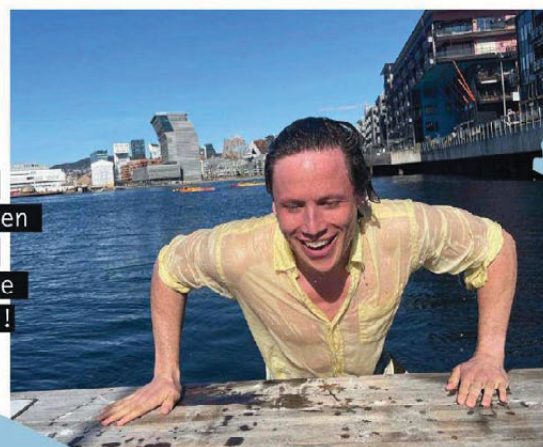
– Jeg skal jobbe med fotball-EM på NRK. Mesterskapet åpner 2. juli med Norge mot vertsnaasjonen Sveits, og avsluttes med finale 27. juli. Gleder meg stort til å følge Norge og lage sendinger med Andrine Stolsmo Hegerberg, Kristoffer Løkberg og Aleksander Schau.

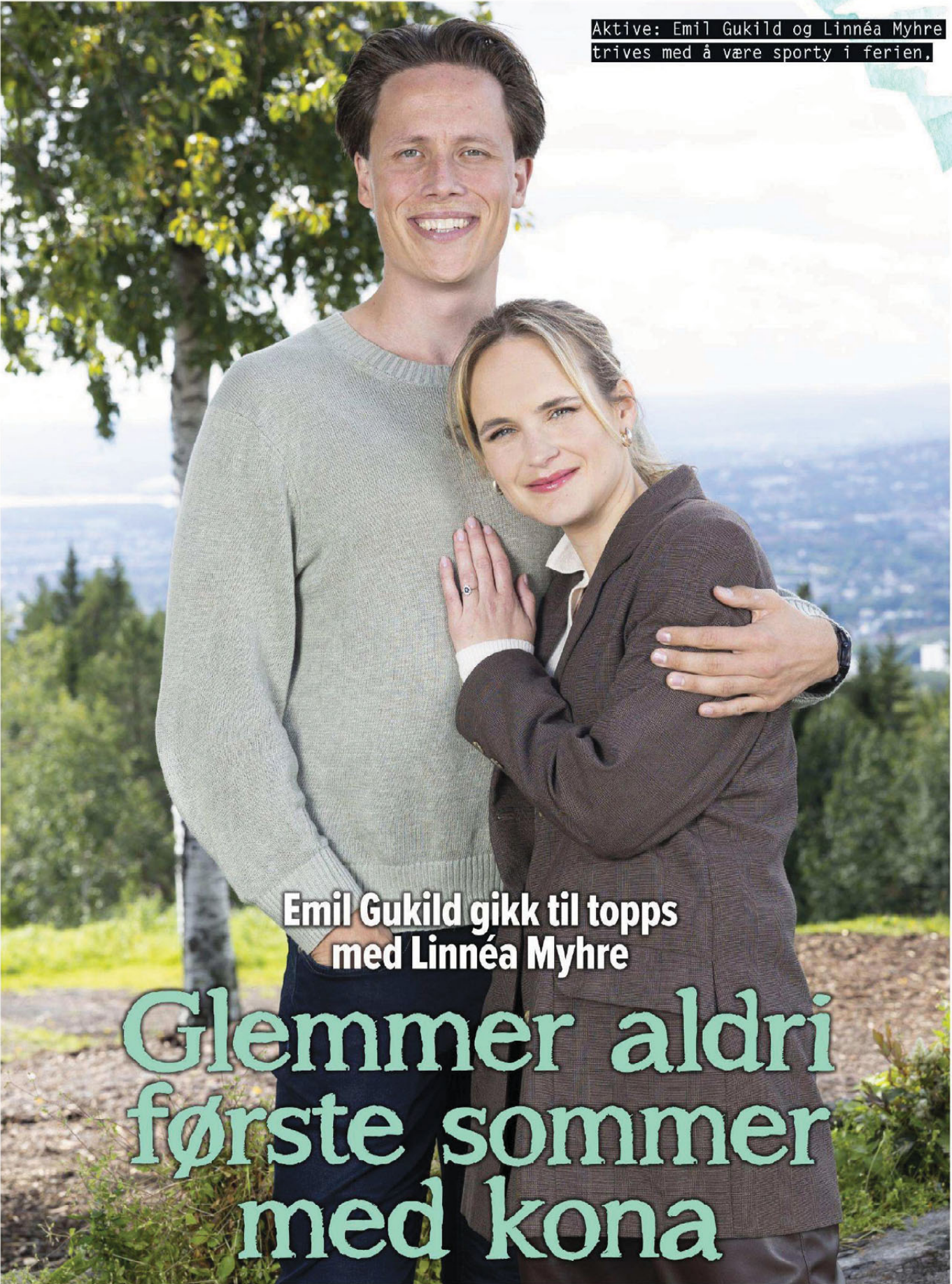
– Ditt beste sommerminne?

– Glemmer aldri da kona og jeg leide en liten hytte i Narvik og klatret Stetind. En fantastisk fin tur i strålende sol og uten en eneste sky på himmelen. På vei



Badeløve: Emil trives som fisken i vannet – når han ikke er å se på en fjelltopp!



A photograph of a man and a woman embracing outdoors. The man, on the left, is wearing a light green sweater and has his arms around the woman. The woman, on the right, is wearing a brown blazer and has her hands on the man's chest. They are standing on a grassy hillside with trees and a distant cityscape in the background. The image is framed by a white border with teal-colored torn paper edges on the top and right sides.

Aktive: Emil Gukild og Linnéa Myhre
trives med å være sporty i ferien.

Emil Gukild gikk til topps
med Linnéa Myhre

Glemmer aldri
første sommer
med kona

Jeg kjøpte
en speedo
på sommer-
ferie som
16-åring.
Den ble lite
brukt

Traff blink: Etter en tid
som kjærester, giftet
Linnéa og Emil seg i 2023.
Dette bildet er fra Elle
sin sommerfest i mai.



ned møtte vi plutselig min kollega Silje Nordnes helt tilfeldig. En tur og sommerdag jeg aldri kommer til å glemme.

– Fortell om ferien da alt gikk galt?

– Jeg leide en 22-fots seilbåt med tre kamerater sommeren 2014. Vi seilte fra Tønsberg til Larkollen i mye vind og mistet påhengsmotoren på båten. To av fire ombord ble veldig båtsky, og jeg fikk spy fra den ene rett i ansiktet. Vi fikk heldigvis levert en ny påhengsmotor og seilte videre til Strømstad dagen etter.

– Hvilken sommerforelskelse glemmer du aldri – og hvorfor?

– Kona!

– Hva er det verste du har oppdaget under en hotellrom-sjekk?

– Jeg har vært heldig og sluppet unna ubehagelige opplevelser her.

– Hva var din aller første sommerjobb – og hvordan var den?

– Jeg var instruktør på Sprint-Jeløys fotballskole sammen med en av mine beste barndomsvenner. Vi fikk 1300 kroner hver for å trene barn i fotball fra mandag til fredag. Vi storkoste oss og hadde en kjempeopplevelse sammen.

– Har du en sommertradisjon du aldri dropper?

– Bading!

– Hva er din største guilty pleasure på sommeren?

– Store mengder is!

– Hva er det merkeligste du har kjøpt på ferie – og hvorfor?

– Jeg kjøpte en speedo på sommerferie som 16-åring. Den ble lite brukt ...

– Hvis du fikk bytte liv med noen i sommer, hvem ville det vært – og hva er det første du ville gjort i deres sko?

– Vil ikke bytte liv med noen i sommerferien. Har det helt perfekt som meg selv!

Seier: Emil og Linnéa deltok sammen i «71° nord - team» i 2024 – og vant hele den beintøffe konkurransen.



Allsidig: I fjor var Emil kommentator under NRKs «NM i gjemsel» sammen med Sander Dale. I år skal han kommentere fotball EM – noe han gleder seg veldig til.

Brenner for sport: Emil har imponert som journalist i NRK-sporten. I 2020 var han programleder i «Vinterstudio» sammen med kollega Ida Nysæter Rasch.

Gravide Birgit Skarstein tar det rolig i sommer

Vi må være litt forsiktige



NYTT LIV: I våres forlovet Birgit og Christian seg, og til høsten blir de foreldre til en liten gutt.



GLEDER SEG: Skuespiller Kathrine Thorborg Johansen er nærmeste nabo til Birgit, og har termin på omtrent samme tid. Her er de på Elle-fest i 2023.

Med en ryggmargsskade, følger det en viss fare for prematur fødsel. Derfor velger Birgit og Christian å holde seg i nærheten av Rikshospitalet de neste månedene.

I en sommerlig blomsterkjole som avslører den kledelig voksende magen, var det en strålende opplagt Birgit Skarstein (36) som rullet over den røde løperen i juni. Hun har akkurat delt gladnyheten med det norske folk – til høsten venten hun sitt første barn.

– Det er skikkelig fint å få oppleve dette, og jeg gleder meg en hel masse. Jeg tror det blir både fint og vanskelig. Så må man jo bare finne ut av det. Enda er det jo mange ting jeg ikke vet, sier Birgit og sprekker opp i sitt bredeste smil.

Stigende kurve

Hun ser ned og stryker kjærlig over magen når vi spør henne om formstatusen så langt i svangerskapet.

– Formen har vært litt varierende. De første 12-14 ukene var ganske tøffe, synes jeg. For jeg var så innmari kvalm, svimmel og sliten – og jeg kastet opp. Men det er jo også en del av pakken. Det har

gitt meg enda mer respekt for alle kvinner som går gjennom dette og er i vanlig virke. Det er ganske røft, erkjenner Birgit.

I våres avslørte Birgit at hun og Christian Semb (36) har forlovet seg. Nå venten altså nok et høydepunkt – og det før hun har rukket å runde året som toppidrettspensjonist.

– Det føles som om livet faller på plass. Jeg er glad disse tingene har kommet i denne rekkefølgen, og det føles både riktig og naturlig å lande mange av disse brikkene i livet nå.

En familieførøkelse innebærer store endringer i hverdagen og livet. Og når Birgit nå navigerer i dette ukjente landskapet, finner hun stor trygghet i forloveden som allerede er pappa til en sønn og en datter på 14 og 11 år.

– Det føles trygt at han har mye erfaring. Han ser en del ting som jeg ikke nødvendigvis ser fordi han har vært der. Jeg har blant annet gjerne vært litt offensiv i

forhold til hvor fort jeg skal tilbake etter fødsel. Der er han innstilt på at jeg skal vente og se først, ler Birgit.

Christian tar også med seg en beundringsverdig ro inn i forholdet.

– Han er så snill, omsorgsfull, tålmodig og rolig. Jeg vet han blir en skikkelig fin pappa.

Tett oppfølging

I tiden før terminatoen tidlig i høst, har Birgit og Christian valgt å ta det rolig. Sommeren byr ikke på de store krumspringene, og helst vil de oppholde seg i umiddelbar nærhet til Rikshospitalet.

– Vi må være litt forsiktige, for det er en viss risiko for prematur fødsel hos ryggmargsskadede. Det blir en del jobb og reise i juni, så holder vi nok oss i nærheten av sykehuset resten av sommeren. Det er liksom ikke verdt det, sier Birgit. Hun føler seg svært godt ivarettatt av norsk helsevesen.

– Det er Rikshospitalet som tar seg av alle graviditeter hos ryggmargsskadede. Så der får jeg tett oppfølging. De er flinke og kan utrolig mye – som har gjort meg trygg. Men det er jo en stor ting

å gå gjennom. Å føde er noe av det farligste vi kan gjøre som kvinner, og det er ikke en lek for barnet heller. Derfor kjenner jeg veldig på at jeg vil ha et ansvarlig løp, hvor man tar så gode valg som mulig hele veien. Jeg føler meg utrolig heldig som bor i Norge og har de tilbudene som følger med det norske helsevesenet, understreker Birgit.

Det har også vært til stor hjelp og glede, at flere i Birgits omgangskrets nettopp har fått barn eller går gravide nå samtidig med henne. Bestevenninnen Helene Spilling Ødegaard ble mamma til en gutt før jul i fjor, og hennes nærmeste nabo, «Mak-ta»-stjernen Kathrine Thorborg Johansen, har termin rundt samme tid som henne.

– I tillegg er søsteren min også gravid, og har termin seks uker etter meg. Det er veldig hyggelig å ha noen å gå gravid sammen med, for alt er jo ikke selvsagt, i hvert fall når man er førstegangs fødende. Det føles godt å ha noen å diskutere og sparre litt med, smiler Birgit.

TEKST: HEGE E. TØRRSDAL
FOTO: SVEIN BRIMI



LA OPP: Et drøyt halvår etter Birgit la opp som toppidrettsutøver, har brikkene i etterlivet falt på plass – en etter en. Men hun har i kjent stil fortsatt mange jern i ilden!

STRÅLER: Her er Birgit på Elle-festen i juni. Formen er stigende og hun begynner å føle seg mer som seg selv igjen.



LIKE
BLIDE: På so-
siale medier er det
mange som er opp-
tatt av at Estelle lig-
ner mer og mer på
mamma Victoria.





PÅ JOBB: Kongehuseksperter Herman Lindqvist roser den unge jenta for hvor profesjonell hun er når hun representerer.



FORBILDE: Kronprinsesse Victoria har i følge de som kjenner familien godt, vært flink på å forberede Estelle på hennes framtid.



POPULÆRE: Victoria og Estelle har begge sin del av æren for at oppslutningen om det svenske kongehuset har blitt større de siste årene.

Estelle skaper overskrifter i utlandet

Har arvet mamma Victorias sjarm

Denne uken er prinsesse Estelle på plass på Øland for å feire mamma Victorias bursdag. Kongehuseksperter mener tenåringen blir mer og mer lik kronprinsessen for hvert år som går – både i utseende og væremåte!

TEKST: ROGER ØVERSVEN
FOTO: NTB

Prinsesse Estelle (13) stjeler stadig oftere oppmerksomheten når den svenske kongefamilien opptrer offisielt. Selv når kronprinsesse Victoria inviterer til feiring av sin 48-årsdag på Sol-liden slott på Øland 14. juli, får tenåringen hennes mye av oppmerksomheten.

Utrolig populær

Mange av de 3000 menneskene som får plass i hagen til kong Carl Gustaf (79) og dronning Silvia (81) vil være like opptatt av datteren som moren. Det gjelder ikke minst hoffreporterne og fotografene som kommer til å være på plass. Estelle er ikke lenger bare utrolig populær i Sverige, men også i flere europeiske land.

Både det britiske magasinet Hello og tyske Gala mener 13-åringen har mye til felles med kronprinsesse Victoria utseendemessig. De trekker frem at det er en slående likhet både når det gjelder ansiktsform, smil og øyne. Flere medier skriver også at de blir mer og mer like etter hvert som Estelle vokser opp.

Samme væremåte

Den svenske forfatteren og kongehuseksperter Herman Lindqvist mener også at Estelle ligner mye på Victoria i væremåte når hun representerer.

– Hun er, i likhet med sin mor, veldig oppmerksom på at hun er

på jobb, og at hennes bevegelser blir overvåket. De har også samme sjarmende væremåte og profesjonelle stil. Det virker alltid som om de er glade og koser seg, uttaler Lindqvist til ukebladet Svensk Damtidning.

Samme stil

Han trekker frem at kronprinsessen har vært et godt forbilde for datteren i så måte. Flere moteeksperter mener også at det samme kanskje er tilfelle når det gjelder klær. Det virker som de deler smak. De har i hvert fall ofte en lignende klesstil, og er flinke til å matche i farger ved spesielle anledninger.

2019



1984



◀▶
STRÅLER: Mange mener at Victoria, her sammen med mamma Silvia, og Estelle har samme smil og latter. Disse to bildene viser at de hadde likhetstrekk allerede som 6-åringer.





NÆRT FORHOLD:
Estelle synes å ha det
veldig gøy når hun er
med mamma på jobb
for det svenske kon-
gehuset.

1989



◀▶
SE LIKHETEN:
Kronprinsesse
Victoria og prinsesse
Estelle hadde mange
fellestrekk også som
12-åringer.

2024



Napp ut eget TV-blad!



Hver uke følger et eget TV-blad på hele 64 sider med Her og Nå. Her gir vi deg tittetips, filmomtaler og full oversikt over hva som skjer på TV. Løp og kjøp nå!

Guide til ukens beste filmer og programmer

**HER
OG
NÅ**

Norges beste
TV-blad



Programoversikt på hele 8 sider for hver dag i TV-uken