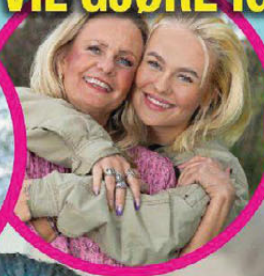
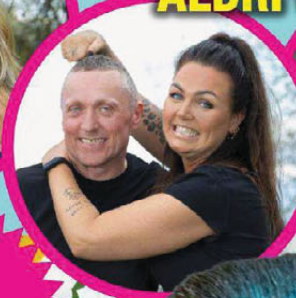


Uke 23 - 2025 kr 69

HER OG NÅ

**SJEKK HVA SOMMERHYTTA-GJENGEN
ALDRI VIL GJØRE IGJEN**



**Hele
ukens
TV-guide**



**Begivenheter i kø
Slik er Martin
og Helenes
nye liv**

**Norges
drømme-par**



**Tror
Carl Gustaf
vil abdisere**

Nye spekulasjoner i Sverige

Tar Victoria over tronen om fem år?

**Vita Mashadis
usikre
ungdomstid**



**Føltet ikke
bra å være
annerledes**

**Sterk
historie**



**Trine Lise Olsen
om brorens skjebne
Det jeg vet nå,
er vanskelig
å akspetere**

**Deler
sine beste
tips**



**Vår Staudes
kreative hobby
HEKTET PÅ
STRIKKING**



Haakon imponerte ungdommene

Helt konge som skogsarbeider

Kronprins Haakon både overrasket og imponerte da han for første gang, under kyndig veiledning og med sikkerhetsutstyr, pleiet ung skog med ryddesag i Innlandet.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **TOM HANSEN, DET KONGELIGE HOFF**

Kronprins Haakon (51) lot seg ikke be to ganger da elevene Clara Oline Øyseth Johansen (18) og Mathias Henriksen (18) ved Solør videregående skole utfordret ham til å stelle ung skog i Sæbusæther i Åsnes med ryddesag.

Etter en litt rask opplæring av de to skogsskole-elevene og ha fått på seg nødvendig sikkerhetsutstyr, satte tronarvingen i gang med å pleie skogen med ryddesag.

– Jeg synes han var overraskende flink. Han lærte imponerende raskt å håndtere ryddesagen, sier Clara Oline til avisen Østlendingen.

Kronprinsen selv var også

god ganske godt fornøyd med debuten.

– Jeg fikk i hvert fall ikke noen trær over meg, noe jeg var litt redd for i begynnelsen, sier en lattermild kronprins Haakon til NRK.

Gode lærere

Æren for at det hele gikk bra, ga han til elvene Clara Oline og Mathias.

– Jeg hadde gode lærere. De var tydelige på hvordan dette skulle foregå, sier kronprinsen.

Stellingen av ung skog med ryddesag inngikk i en skogdag i Våler og Åsnes, hvor kronprins

Haakon fikk et innblikk i hele verdikjeden fra forvaltning av skog til tømmerstokk og ferdig produkt.

– Det er veldig fint å komme seg ut i skogen. Det er jo en av de tingene som skogen kan tilby; friluftsliv. Bare det å være i skogen, det har en verdi i seg selv også, sier kronprins Haakon.

I likhet med resten av kronprinsfamilien tilbringer han mye tid ute i naturen i fritiden.

I GODT HUMØR:
Kronprinsen trives ute i naturen, og satte pris på å få oppleve en litt annerledes dag på jobben.



I AKSJON: Kronprins Haakon lærte kjapt hvordan man skal behandle ryddesag og fikk ros av skogskole-elevene Mathias og Clara Oline (bak).





LITT SPENT: Haakon innrømmet at han var litt redd for å få noen trær i hodet før han satte i gang.



KYNDIG HJELP: Elevene ga kronprinsen gode råd både før og underveis i ryddingen.



DEBUTEN: Haakon prøvde seg som skogsarbeider for aller første gang.



BESØKTE RESERVAT: Et av programpostene under Haakons skogdag i Innlandet var et besøk i Sigridbrenna naturreservat, der kronprinsen fikk orientering om fredede arter og livsmiljø.



LÆRTE OM
LUKKET HOGST:
Dette er en type hogst-
form der flere trær
står igjen for blant
annet å bedre ta vare
på samspillet
mellom arter.

”Jeg fikk i hvert
fall ikke noen
trær over meg

LEDER



Hobbyen fikk en ny vår

I hele 20 år har Vår Staude vært en kjær programleder i «God Morgen Norge». Men hun er også populær på sosiale medier. Her inspirerer hun nemlig veldig mange mennesker til kreativitet!

Har du en spesiell hobby som opptar deg, kjære leser? Kanskje har interessen fulgt deg hele livet, eller kanskje har du funnet en ny aktivitet som du liker å bruke tiden din på. Mange har det sikkert også som Vår Staude. For noen år siden, under pandemien, tok hun nemlig opp igjen strikkingen som hadde gitt henne mye glede i ungdomsårene.

Nå har Vår fått helt strikkedilla, og på Instagram deler hun tips og prosjekter med sine mer enn 120 000 følgere. Denne uken har vi i Her og Nå et koselig intervju med TV 2-programlederen, og her forteller hun at hun poster bildene fordi hun håper at andre

vil begynne å strikke og få kjenne på den samme mestringsfølelsen som hun har fått. Ta en titt på reportasjen litt lenger bak i ukens blad, og la deg inspirere av Vårs herlige skaperglede.

Det at noe skapes ut fra det en selv gjør med hendene føles utvilsomt godt. Å strikke myke gensere, sokker eller pledd, trylle frem egne mønstre på et lerret, bake fristende boller og brød som samler venner og familie rundt bordet eller grave i jorda for å lage bed hvor blomster kan gro, er alle eksempler på aktiviteter som gir konkrete resultater.

Og det fine med hobbyer, er at det favner så bredt. Det kan være at du elsker å mekke bil, spille golf, samle på frimerker, løse kryssord eller fordype deg i noe helt annet. Det viktige er at du gjør noe som får akkurat deg til å slappe av og samtidig gir deg påfyll i livet. Det er nemlig både hyggelig, sunt og vel ut!

Jeg ønsker deg en fin lesestund med Her og Nå, kjære leser!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com

POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo

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

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

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

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

BILDEBEHANDLING: Mindworking Asia

PRODUKSJONSKOORDINATOR: 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!

MATGLAD:

– Jeg er altetende og åpen for å prøve nye ting. Men jeg har alltid syntes det har vært kjedelig å lage mat selv, innrømmer Vita som imponerte i «Kokkeskolen».

IMPONERER: Vita innrømmer at hun hadde minimalt med erfaring fra kjøkkenet før «Kokkeskolen». Nå gleder hun seg til å diske opp for venner og familie!

Vita Mashadi om de usikre ungdomsårene

**Det føltes ikke
bra å være
annerledes**



Da medelevene i barndommen spiste kjøttkaker i brun saus, fikk Vita Mashadi gjerne servert en åtte retters persisk middag med fisk og ris. – Det har tatt tid, men i dag er jeg veldig stolt av min bakgrunn, sier «Kokkeskolen»-stjernen.

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

Vita Mashadi (33) har alltid elsket mat og det sosiale som følger med et godt måltid. Men å lage maten selv, det har sittet lenger inne.

– Jeg har alltid syntes det har vært kjedelig å stå og lage maten selv. I tillegg har jeg hatt matbutikkangst i flere år. Jeg tuller litt med det, men jeg har hatt et håp om få endret de tingene der. Og det har jeg absolutt fått til! stråler «Kokkeskolen»-aktuelle Vita når vi møter henne i forbindelse med pres-visningen av programmet.

Gjennom episodene som har blitt sendt i våres, har det blitt

tydelig at matlaging, det er noe influenseren har talent for.

Åtteretters middag

Selv med minimal erfaring, lykkes Vita gang på gang med å imponere både rektor Eyvind Hellstrøm og sosiallærer Truls Svendsen med de lekreste retter.

– Nå forstår jeg endelig hvorfor noen koser seg med å handle gode råvarer og kan stå i flere timer og lage mat for gjestene kommer, kommenterer hun.

Mye har med andre ord endret seg siden Vita i oppveksten strittet imot da moren ønsket å lære henne opp i persisk kokekunst.

– Jeg husker de andre i klassen dro hjem og spiste kjøttkaker i brun saus, mens vi kom hjem til åtte persiske retter med fisk og ris. Når du var 12–13 år, føltes det ikke bra å være den som var annerledes. Det var noe av grunnen til at jeg aldri lærte meg å lage persisk mat, erkjenner Vita.

Men hun angret i dag. Den usikre tenåringsen som slet med å være den som skilte seg ut blant sine medelever, har blitt voksen. Og med alderen har nye erkennelser dukket opp.

– Det har tatt tid, men i dag er jeg veldig stolt av min bakgrunn. Jeg har tenkt: «Herregud, så dum jeg var!». Vi var jo så privilegerte den gangen. Mamma var en veldig flink kokk, erindrer Vita og legger til:

– Persisk mat er noe av det beste som finnes, og det er veldig vanskelig å lage god persisk mat. Det er heldigvis ikke for sent å lære seg, sier hun i dag.

Avstandsforhold

I dag har moren flyttet tilbake til Iran. Selv om savnet er stort, har Vita stor forståelse for hennes valg.

– Det er selvfølgelig kjipt å ha et avstandsforhold til sin egen mor, men jeg vet hun har det mye bedre der. Det er trygt og godt for meg å vite. Hun har jo hele livet sitt der borte, og så kommer hun ofte på besøk.

Både Vita og tvillingsøsteren Wanda er født i Norge, men resten av familien befinner seg i Iran.

– Mamma og pappa flyttet til Norge for å skape et bedre liv for barna sine. De ønsket å få barn i et trygt land med fremtid og muligheter – det har de fått til. Når vi nå er voksne og greier oss selv, forstår jeg at hun velger å bo der hun føler at hun hører hjemme.

Savnet ble ekstra tydelig rundt jul, da Vita la ut en ærlig video hvor hun gråtkvalt uttrykte savn og ensomhet i en

AMBISIØS:
Vita ble først kjent for det norske folk gjennom TV-serier som «Vita og Wanda» på NRK og «Robinsonekspedisjonen». I dag er hun en av Norges mest innflytelsesrike influensere.

” Det er selvfølgelig kjipt å ha et avstandsforhold til sin egen mor, men jeg vet hun har det mye bedre der

tid hvor familier gjerne møtes for å feire høytiden.

– Akkurat da var det kjipt, men så går det heldigvis over. I tillegg er jeg ekstremt heldig som har veldig mange venner rundt meg, som åpner sin familie og inviterer meg inn.

Hverdagsrasisme

Vennene sier det ofte: «Herregud, du og Wanda er jo mer norske enn meg!». Slik har Vita også alltid følt seg, nemlig 100 prosent norsk – uansett hva omgivelsene har prøvd å fortelle henne. Hun er født i Kongsvinger og har aldri bodd et annet sted enn mellom fjell og fjord her i nord.

Jevnlighar hun likevel blitt minnet på at hun ikke har et typisk norsk utseende.

– Jeg glemmer det hele tiden, helt til jeg får slengt en kommen-

tar. De kan si ting som at jeg skal reise tilbake til hjemlandet mitt. Men altså, jeg er jo født og oppvokst her. Det er ikke gøy å bli kritisert for noe man ikke kan noe for, men man lærer seg å leve med det.

33-åringen innrømmer at årene har hardet henne.

– Som kvinne, influenser og et kjent ansikt får man allerede ganske mye. Når du i tillegg har minoritetsbakgrunn, får du en dose der også. Takk gud for at jeg har Wanda og foreldre som virkelig backer meg.

– *Hvordan har det påvirket selvbildet ditt?*

– Da jeg var yngre, tok jeg det mer innover meg. Jeg følte meg ikke som de andre jentene, kjente meg ikke feminin nok – ikke hadde jeg det lange, lyset håret heller. I dag gir jeg blaffen, ler Vita.



– Jeg føler meg pen og heldig som har gode gener. Jeg blir fort brun i solen og har sort, langt tykt hår. Med gode mennesker rundt meg, stoler jeg på at jeg er bra nok som jeg er!

SAMMENSVEISET GJENG:
Årets «Kokkeskolen»-deltagere koste seg sammen, og Vita fikk et spesielt godt forhold til Robert Stoltenberg.

VEKTKONTROLL

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

HELENE HAR GÅTT NED

25 kg med hjelp av Sugar Cut



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

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

Sugar Cut og gode vaner

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

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

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



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

NYHET!



Balansert blodsukkernivå

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

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

sunkost life med24.no



www.newnordic.no
Online Store



**SPEKULASJONER
I SVERIGE:** Har kong
Carl Gustaf bestemt seg
for å abdisere, og over-
late tronen til kronprin-
sesse Victoria i 2030?

Skal ha satt SLUTTDATO

Kong Carl Gustaf har ifølge en ny bok bestemt seg for å abdisere fra den svenske tronen, og har allerede bestemt dato og årstall. Men om opplysningene faktisk stemmer, vil bare tiden vise.

TRE GENERASJONER: Kronprinsesse Victoria, prinsesse Estelle og kong Carl Gustaf.



FAMILIEKOS: Kronprinsesse Victoria, prinsesse Estelle og kong Carl Gustaf i 2014.

Kong Carl Gustaf (79) har ved flere anledninger gitt uttrykk for at han aldri kommer til å abdisere, men nå spekuleres det i om den svenske monarken har lagt noen andre planer i all hemmelighet.

I den nye boken «I nöd og lust», signert kongehuseksperten Johan T. Lindwall, hevdes det at kong Carl Gustaf vil abdisere 23. februar 2030; dagen da prinsesse Estelle (13), datteren til kronprinsesse Victoria (47) og prins Daniel (51), fyller 18 år og blir myndig.

Ifølge Lindwall, som også er sjefsredaktør i ukebladet Svensk Damtidning, kommer opplysningene fra det han kaller sikre kilder i det svenske kongehuset.

Har mer å gi

Det stemmer imidlertid dårlig med det kong Carl Gustaf har uttalt tidligere. Han har flere ganger avskrevet at han noen gang blir pensjonist.

– Pensjon? Nei, du, det ordet finnes faktisk ikke i vår familie. I alle fall ikke historisk. For oss er det en gammel tradisjon å ikke pensjonere seg, sa kongen i et intervju med avisen Expressen.

I intervjuet forklarte monarken at han ikke hadde noen planer om å trekke seg tilbake.

– Jeg har mye mer å gi. Jeg synes at så lenge man har mulighet og krefter til

det, bør man fortsette å jobbe. Så finnes det naturligvis tunge jobber, der kroppen blir sliten og man må ha muligheten til å trekke seg tilbake. Men min situasjon er jo litt annerledes. Og min jobb er veldig morsom, sa kong Carl Gustaf.

Vil være med

Han poengterte også at det er viktig at tronarvingen, kronprinsesse Victoria, får tid til å forberede seg på sin gjerning.

– I våre tilfeller er alt litt annerledes. Vi vil gi kronprinsessen muligheten til å utvikle seg og familien i normal takt. Deretter blir det neste fase i livet. Men jeg vil være med så lenge som mulig. Så lenge kropp, sjel og hode henger noenlunde med, vil jeg være med, understrekte han.

Kan ha endret mening

Men Johan T. Lindwall ser det ikke som usannsynlig at kong Carl Gustaf har revurdert sin beslutning. Han ble konge i Sverige 15. september 1973, og er med sine 51 år på tronen nå Europas desidert lengstsittende monark.

– Kongen har ombestemt seg tidligere. Han så for eksempel heller ikke for seg at prins Daniel skulle bli medlem av kongefamilien, skriver Johan T. Lindwall.



STOLTE BESTEFØRELDRE: Kong Carl Gustaf og dronning Silvia sammen med prinsesse Estelle, som en dag trolig blir Sveriges monark.



Lanserte
ny podkast

**STERKE
FAMILIEBÅND:**
Silje Sandmæl var
takknemlig for at moren
Kari og sønnene Cedrik
og Sander kom på lanse-
ringsfesten for den nye
podkasten, «Sunn
økonomi».

Silje Sandmæl vokste opp med dårlig råd

Ikke noe å skamme seg over



NÆRT FORHOLD:
Silje er takknemlig for alt hun har lært av sin mor i løpet av en trygg og god oppvekst.



DELER AV KUNNSKAPEN: Silje har gitt gode økonomiske råd i en årrekke. Nå skal hun gjøre det samme i ny podkast.

Silje Sandmæl takker moren Kari for at hun tidlig viste henne verdien av åpenhet rundt økonomi og livets tøffe tak. Det håper hun at hun får bruk for til å hjelpe andre i sin nye podkast.

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

Etter 17 år i rampelyset som økonomi-ekspert, har Silje Sandmæl (46) tatt et stort veivalg. Nå står hun på egne bein, med moren Kari (70) som sin nærmeste støttespiller. På lanseringen av hennes nye podkast, «Sunn økonomi», der Kari er første gjest, deler mor og datter åpent og rørende om oppvekst, økonomisk motbakke og verdien av ærlighet og kjærlighet.

– Jeg har det bedre enn jeg har hatt det på veldig lenge, forsikrer Silje med varme i stemmen.

Både mor og datter smiler hjertelig med blanke øyne.

– Jeg visste ikke engang hva jeg savnet før jeg fant det. Jeg hadde vært ute av kurs. På autopilot. Verdikompasset mitt pekte i feil retning, forteller Silje.

Badde på hybel

Den sterke stemmen hun har springer ut av egne erfaringer med å ha dårlig råd. Etter foreldrenes skilsmisse på 80-tallet, bodde hun og mamma Kari i en liten hybel.

– Vi hadde dårlig råd, men mamma lærte meg at det ikke var noe å skamme seg over, deler Silje.

Mamma Kari nikker.

– Jeg har alltid ment at det er bedre å være åpen. Å bære på skam og frykt for hva folk skal tro, det spiser deg opp. Jeg erfarte tidlig at når du er ærlig, så kommer folk deg i møte. Vi fikk klær, møbler og til og med en sofa da vi trengte det som mest.

Bygger opp nye selskaper

Nå har Silje funnet en ny måte hun vil hjelpe andre som sliter på.

– Jeg tok et ark og tegnet et hjerte midt på. Rundt skrev jeg hva som gir meg livsglede. Det var å hjelpe folk med økonomi.

Nå er hun gründer og bygger opp to selskaper.

– Det er som om hjertet mitt har fått mer plass i kroppen. Jeg puster igjen.

Verdens beste venninner

Podkasten «Sunn økonomi» er Siljes nye plattform, og første episode, med Kari som copilot i studio, går rett til kjernen av det som betyr mest: kjærlighet, åpenhet og ærlige samtaler.

– Mamma og jeg har alltid vært verdens beste venninner. Hun kjenner meg bedre enn jeg gjør selv. Hun har formet meg – og inspirert meg, sier Silje og ser kjærlig bort på moren.

– Jeg er så stolt av henne, sier



Kari tydelig rørt og fortsetter:

– Hun stråler. Selv om hun jobber mye, er det fra en helt annen plass i seg selv nå.

På lanseringsfesten er også Siljes sønner, Cedrik (16) og Sander (19). De er klare for å støtte mamma på hennes nye vei.

– Hun tør å gjøre noe nytt. Det er kult. Vi er veldig stolte av henne, forteller Cedrik.

Sander, som nå er i Garden, sier det var tøft å flytte hjemmefra, men at han fortsatt kommer hjem i helgene.

– Vi har alltid kunnet snakke med mamma om penger, og vi vet at vi har en trygg person å gå til hvis vi lurar på noe. Jeg skulle ønske at vi lærte mer om forbruker-økonomi på skolen, medgir han.

Ikke noe filter

Forbrukerøkonomen beskriver podkasten som en plattform der hun endelig kan være helt seg selv.

– Nå har jeg ingen filter. Jeg trenger ikke å tilfredsstille andres forventninger. Jeg kan si



”Jeg har det bedre enn jeg har hatt det på veldig lenge

GOD STEMNING I STUDIO: Når Bård Hoksrud og Michael Andreassen snakker om økonomi og livets krumpring, blir det både latter og alvor.



IMPONERTE: TV-profil Tonje Garvik og komiker Trine Lise Olsen var også til stede for å hedre sin gode venninne.



MOR OG DATTER: Siljes datter, Celia, var med for å hylle mammas nye jobbhverdag.

KJÆRLIGHET OG LATTE: Artist Jenny Jenssen og ektemannen Tor Magne Jenssen-Søreng tok seg en svingom på vei hjem fra festen.

akkurat det jeg mener, og kjempe for det jeg tror på, sier Silje.

Og akkurat det å være seg selv, er også det mamma Kari alltid har vært et forbilde på.

– Jeg har lært at det viktigste i livet ikke er status, men verdier. Og å ha det godt med seg selv og de man er glad i, understreker hun, og klemmer hånden til datteren.

Silje smiler.

– Jeg føler meg heldig. Jeg har fått en ny sjanse.

STOR FORANDRING: Pamela har fått anerkjennelse for sitt nye sminkefrie utseende. Sønnen Brandon har også uttalt at han har stor respekt for moren.

▼ **DEN GANG, DA:** I 1997 var Pamela sammen med rockeren Tommy Lee, og Brandon var knapt ett år gammel.



Pamela Anderson hadde med sønnen på Met-gallaen

Brandon stjal all oppmerksomheten

Skuespiller Pamela Anderson har endret utseendet til det nesten ugjenkjennelige etter at hun sluttet med sminke. Da er det en smokingkledd ung mann folk titter på i stedet.

På Met Gala er det vanligvis kjendiser i ville, oppsiktsvekkende og til tider sjokkerende antrekk som vekker oppsikt. Men på Met-gallaen i New York nylig var det nesten like mye en nydelig smo-

kingkledd, ung mann som fanget manges blikk.

Det var Pamela Andersons ledsager, hennes 28 år gamle sønn Brandon Thomas Lee, som fanget blikket til mange fotogra-

fer og tilskuere. Brandon, som er modell, er resultatet av Pamela Andersons ekteskap med Mötley Crüe-trommeslageren Tommy Lee fra 1995-98. Paret fikk også en annen sønn, Dylan, som er ett år yngre enn Brandon.

Stolt av moren

Brandon, som respektfullt fulgte sin mor til det store se-på-meg-showet, legger ikke skjul på at han er stolt av sin mors arv, iføl-

ge The Sun. Da han vokste opp, så han hennes forvandling fra glamourbabe til aktivist, og han støtter henne fullt ut. I dag er han sterkt involvert i mange av morens forretningsforetak.

– Min misjon er å gi moren min de mulighetene hun ga meg som barn, sier den veloppdragne sønnen.

TEKST: **REDAKSJONEN**
FOTO: **GETTY IMAGES**

ANNONSE

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

Nå sover jeg som en drøm!

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

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

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

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

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

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

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

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



SLITER DU MED Å SOVNE?

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



Bestill hjem i dag!

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

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



sunkost



med24no



KREFTSYK: Kong Charles kaller det å få en kreftdiagnose for både overveldende og skremmende, men at det også kan gi positive opplevelser i møte med gode hjelpere.



Kong Charles åpner opp om kreften

Kong Charles har vært kreftsyk i halvannet år, og opplevelsen har gitt ham en dypere takknemlighet overfor alle organisasjoner og frivillige som jobber for å lyse opp i de mørkeste stunder. Derfor inviterte han en rekke av dem til mottagelse på Buckingham Palace.



ROSA KOR: Her er dronning Camilla og kong Charles omringet av koret Change+Check Choir, som består av kvinner som har hatt brystkreft, under mottagelsen på Buckingham Palace.



UNDER BEHANDLING: I januar i fjor ble Charles operert for forstørret prostate på det private sykehuset The London Clinic og var innlagt i tre dager. Da ble det oppdaget at kongen hadde kreft.

Kong Charles (76) og dronning Camilla (77) inviterte nylig ulike kreftorganisasjoner til en mottagelse på Buckingham Palace. Kongen selv er kreftsyk, og det samme er svigerdatteren, prinsesse Kate (43).

Charles ble i januar i fjor operert for forstørret prostata, og i den forbindelse ble det funnet kreft. Hoffet har tilbakevist at det dreier seg om prostatakreft, men har ikke gitt noen detaljer om hvilken kreftform kongen har.

I forbindelse med mottagelsen publiserte kongen også et åpent brev på Slottets hjemmesider for å anerkjenne de lokale kreftstøttegruppene som han hadde invitert.

– Min kone og jeg er glade for å være verter for dere her i kveld, for å feire og fremfor alt takke dem som så uselvisk gir omsorg, trøst og trygghet til de 390 000 menneskene som dessverre får en kreftdiagnose over hele Storbritannia hvert år.

Overveldende

Kongen beskrev videre hvordan det er å være kreftpasient.

– Hver diagnose, hvert nye tilfelle, vil være en overveldende og til tider skremmende opplevelse for disse menneskene og deres kjære. Men som en del av denne statistikken selv, kan jeg bekrefte det faktum at det også kan gi en opp-

levelse som setter skarpt fokus på det beste i menneskeheten.

Han fortalte videre at det har gitt ham en dypere takknemlighet for det ekstraordinære arbeidet som blir gjort av organisasjonene og enkeltpersonene som var invitert til Buckingham Palace. Blant dem var organisasjonene Macmillan Cancer Support, Maggie's, Breast Cancer Now og Children's Hospice South West.

– Mange av dem har jeg kjent, besøkt og støttet gjennom årene. Og det har forsterket det jeg lenge har observert under disse besøkene, at de mørkeste stundene med sykdom kan bli lysere med den beste omsorgen.

Harry-sjokk

Selv om kongen fremstår frisk og rask, var det nok mange briter som ble litt bekymret da prins Harry (40) plutselig uttalte seg om faren. Yngstesønnen var i London, der han tapte en rettsak angående politibeskyttelse for familien.

– Livet er dyrebart. Jeg vet ikke hvor lenge faren min har igjen, han vil ikke snakke med meg på grunn av disse sikkerhetsgreiene. Det ville vært fint å gjenforenes, sa Harry i et intervju med BBC.

Det er imidlertid uvisst hvor mye prins faktisk vet om kongens faktiske helse-tilstand, all den tid far og sønn etter sigende ikke snakker sammen lenger.



I GODT HUMØR: Da kongen gikk rundt og snakket med gjestene under mottagelsen, var det mye latter.

Latter, kaos og kjærlighet

TV-AKTUELL

«Sommerhytta», TV 2, man-onsdag, kl. 20.00 og 21.40

De kom for å bygge, men reiste hjem med både nye venner, gode minner og noen små irritasjoner. «Sommerhytta»-gjengen deler alt de lo, lærte og bannet mest over.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **SVEIN BRIMI, ESPEN SOLLIV**
TV 2

Hvordan er det egentlig å konkurrere om drømmehytta med svette i panna, sagflis i håret og kameraer på slep, og samtidig bo tett på parene man skal slå?

Når verktøykassa endeven-des, nervene er i høyspenn og konkurranseinstinktet kicker inn, skulle man kanskje tro at det ender med både tårer og dører som smeller. Men nei, årets «Sommerhytta»-gjeng viser at det faktisk går an å bygge hytte med både humør og vennskap i behold.

Vi har stilt alle deltagerne de samme spørsmålene og fått svar som spenner fra rørende kjærlighetserklæringer, til herlig ærlig irritasjon over treg prat, sløve stendere og kranglete morgenhumør. De avslører hvilke verktøy de ikke ante at de skulle bli glade i (det går visst ikke an å snakke om «Sommerhytta» uten å nevne kapp- og gjærsag), og hva de aldri i livet kommer til å utsette seg for igjen. Flislegging ser ut til å vinne den kåringen i år!

Men midt i kaoset av saging, sparkling og svette, skjedde det noe ingen helt hadde sett for seg: De fant venner for livet. Og i ekte «Sommerhytta»-ånd deler de også sine mest ufor-glemmelige hytteminner, alt fra rampete ungdomsturer til de store mestringsøyeblikkene på byggeplassen.

En ting er sikkert: Dette eventyret glemmer de aldri!



Imponert over innsatsen

Lisen Lundsør (21), psykologistudent

Hvordan var det å konkurrere med de andre og samtidig være så tett på hverandre?

– Jeg er jo et konkurransemeneske og har aller mest lyst til å vinne. Men når du er i en boble som dette, klarer du ikke å se på de andre som konkurrenter. Vi ble så tette, og selv om det var surt å tape innimellom, unte vi hverandre seiere.

Hva synes du er det mest irriterende og beste ved din «Sommerhytta»-partner?

– Det mest irriterende er at mamma ofte tar over fordi hun ikke alltid stoler på at jeg kan. Men det fineste er at hun alltid har vært den som har sett meg og som støtter meg mest av alle.

Hvilket verktøy hadde du tatt med deg til en øde øy, og hvorfor?

– En stige! Det var det eneste jeg kjente igjen i uke én. Eller kanskje en drill eller en kapp- og gjærsag, siden jeg ble så glad i den.

Hva kommer du aldri til å gjøre igjen etter dette?

– Flislegge! Jeg ble fort forelsket i det – og enda fortere lei.

Hva var det mest uventede ved å være med på «Sommerhytta»?

– Hvor langt nede jeg kunne komme, men klare å komme meg opp igjen. Jeg trodde ikke jeg var så sterk. Jeg er stolt av både meg og mamma.

Hvis det ble laget en film om din tid på «Sommerhytta», hva skulle den hete?

– «Ikke gjør dette hjemme».

Hvilken hyttetur vil du aldri glemme?

– Den første jenteturen alene da jeg var 17. Vi inviterte noen gutter opp også, humrer hun og ser bort på moren, som later som hun blir sjokkert.

Stolt av datteren

Othilie Burdal (48), lærer

Hvordan var det å konkurrere med de andre og samtidig være så tett på hverandre?

– Vi parene i «Sommerhytta» ble så tette! Jeg er egentlig ikke et konkurransemenneske, så det er litt morsomt at jeg meldte meg på en konkurranse. Men vi unte hverandre både oppturer og nedturer, og vi sto sammen om alt. Vi var en skikkelig god gjeng.

Hva synes du er det mest irriterende og beste ved din «Sommerhytta»-partner?

– Det mest irriterende er morgenene med Lisen. Hun er helt umulig å snakke til før hun våkner ordentlig, mens jeg har masse energi etter en kopp kaffe. Det beste, det er omsorgen hennes. Jeg visste hun var sterk, men ikke at hun var så sterk. Hun viser omsorg for alle, også meg. Hun irettesetter meg til og med når jeg trenger det, og sier: «Mamma, skjerp deg, vis omsorg!». Det er jeg utrolig stolt av.

Hvilket verktøy hadde du tatt med deg til en øde øy, og hvorfor?

– Kapp- og gjærsagen! Jeg ble helt forelsket i den.

Hva kommer du aldri til å gjøre igjen etter dette?

– Flislegge bad! Det var det jeg trodde jeg skulle lære for å gjøre hjemme, men nei takk.

Hva var det mest uventede ved å være med på «Sommerhytta»?

– Samholdet mellom oss deltagere. Jeg hadde aldri trodd vi skulle bli så nære.

Hvis det ble laget en film om din tid på «Sommerhytta», hva skulle den hete?

– «Othilie gjør noe hun ikke kan».

Hvilken hyttetur vil du aldri glemme?

– En tur med noen venninner på hytta. Den glemmer jeg aldri, men det blir mellom oss!



Aldri dårlig stemning

Frida Hornes (29), account manager

Hvordan var det å konkurrere med de andre og samtidig være så tett på hverandre?

– Det var veldig gøy, og vi ble så nære at det aldri ble dårlig stemning, selv om vi konkurrerte.

Hva synes du er det mest irriterende og beste ved din «Sommerhytta»-partner?

– Thomas gir seg aldri, det er fantastisk. Men han er så detaljert at alt tar utrolig lang tid. Og han snakker så sakte når han forklarer ting.

Hvilket verktøy hadde du tatt med deg til en øde øy, og hvorfor?

– Kapp- og gjærsagen. Jeg elsket å stå med den – det var som mindfulness.

Hva kommer du aldri til å gjøre igjen etter dette?

– Sparkle. Vi sparklet én vegg, og det holdt i massevis.

Hva var det mest uventede ved å være med på «Sommerhytta»?

– Hvor liten tid vi hadde, og hvor mye vi skulle rekke.

Hvis det ble laget en film om din tid på «Sommerhytta», hva skulle den hete?

– «Frida gjør ting hun ikke kan».

Hvilken hyttetur vil du aldri glemme?

– Påsken 2022, den første etter korona.



Takker samboeren

Thomas Helland (31), postbud og utdannet pilot

Hvordan var det å konkurrere med de andre og samtidig være så tett på hverandre?

– Vi gjorde konkurransen sunn. Jeg brukte de andre til å få en god opplevelse, og det gjorde alt bedre.

Hva synes du er det mest irriterende og beste ved din «Sommerhytta»-partner?

– Frida var litt for «happy go lucky» på detaljer, og det kunne irritere. Men hun var også alltid der for meg, og det er det viktigste.

Hvilket verktøy hadde du tatt med deg til en øde øy, og hvorfor?

– Kapp- og gjærsag. Jeg elsket å jobbe med den.

Hva kommer du aldri til å gjøre igjen etter dette?

– Flislegge bad.

Hva var det mest uventede ved å være med på «Sommerhytta»?

– Hvor krevende det var, og hvor lite hjelp vi fikk.

Hvis det ble laget en film om din tid på «Sommerhytta», hva skulle den hete?

– «Bjørnen med kattepusen inni».

Hvilken hyttetur vil du aldri glemme?

– Jeg må si påsken 2022, den første etter pandemien.



Fikk
venner
for livet!

På hyttetur med hest

Marianne Skrede (38), kundesupporter

Hvordan var det å konkurrere med de andre og samtidig være så tett på hverandre?

– Jeg syns det var kjempevanskelig. Jeg er et medmenneske, og alle var der av samme grunn som meg. Det føltes rart å konkurrere mot dem, for jeg unte dem like mye som jeg ville vinne selv.

Hva synes du er det mest irriterende og beste ved din «Sommerhytta»-partner?

– Det beste er at Vidar er en perfektjonist og opptatt av kvalitet og finish. Det verste er at når det butter, så går han helt i stå og sliter med å ta et steg tilbake.

Hvilket verktøy hadde du tatt med deg til en øde øy, og hvorfor?

– En sag, den kan du bygge alt med. Og kanskje litt duct tape, men den går jo tom etter hvert.

Hva kommer du aldri til å gjøre igjen etter dette?

– Lage møbler av hobbyplater. Det er overvurdert!

Hva var det mest uventede ved å være med på «Sommerhytta»?

– At alt tok så mye mer tid enn jeg hadde trodd. Planlegging er alt.

Hvis det ble laget en film om din tid på «Sommerhytta», hva skulle den hete?

– «Hvordan bli psykolog på ti uker».

Hvilken hyttetur vil du aldri glemme?

– Alle turene til Hemsedal i barndommen, med bikkjer, kaniner og hester. Magisk!

Ante ikke hva han gikk til

Vidar Leirvik (51), miljøarbeider

Hvordan var det å konkurrere med de andre og samtidig være så tett på hverandre?

– Jeg fokuserte bare på vårt. Jeg var aldri inne i de andre hyttene og fulgte ikke med på hva de gjorde.

Hva synes du er det mest irriterende og beste ved din «Sommerhytta»-partner?

– Marianne er alltid positiv. Det er det beste. Jeg kommer faktisk ikke på noe som irriterer meg.

Hvilket verktøy hadde du tatt med deg til en øde øy, og hvorfor?

– En sag. Du kan bygge alt med den.

Hva kommer du aldri til å gjøre igjen etter dette?

– Bore i stein.

Hva var det mest uventede ved å være med på «Sommerhytta»?

– Alt. Jeg visste ingenting om hva jeg gikk til.

Hvis det ble laget en film om din tid på «Sommerhytta», hva skulle den hete?

– Vidars oppturer og nedturer.

Hvilken hyttetur vil du aldri glemme?

– Det er mange, fra barndommen til nå. Mye moro.



Følelsesmessig investert

Linda Roald (33), IT-prosjektleder

Hvordan var det å konkurrere med de andre og samtidig være så tett på hverandre?

– Vi glemte konkurransen fort. Vi ble så nære, og vi hjalp hverandre hele veien.

Hva synes du er det mest irriterende og beste ved din «Sommerhytta»-partner?

– Dina irriterer meg ikke! Hun har en ekstrem drive som imponerte meg hele veien.

Hvilket verktøy hadde du tatt med deg til en øde øy, og hvorfor?

– Kapp- og gjærsagen. Du kan gjøre nesten alt med den.

Hva kommer du aldri til å gjøre igjen etter dette?

– Flislegge. Det ble ikke så gøy som jeg hadde trodd.

Hva var det mest uventede ved å være med på «Sommerhytta»?

– Hvor følelsesmessig investert vi ble. Det hadde jeg ikke sett for meg.

Hvis det ble laget en film om din tid på «Sommerhytta», hva skulle den hete?

– Høy selvtillit, lavt selvbilde.

Hvilken hyttetur vil du aldri glemme?

– Hytteturen der vi lagde søknadsvideoen til «Sommerhytta».



Den fineste opplevelsen

Dina Mikalsen (31), IT-prosjektleder

Hvordan var det å konkurrere med de andre og samtidig være så tett på hverandre?

– Vi ble som en familie. Vi sto sammen om alt, selv når det ble tøft.

Hva synes du er det mest irriterende og beste ved din «Sommerhytta-partner»?

– Linda ser ikke alltid hvor flink hun er, så jeg må minne henne på det. Hun er den smarteste jeg vet om.

Hvilket verktøy hadde du tatt med deg til en øde øy, og hvorfor?

– Skinnesaga! Eller kanskje en lamellfres, den har jeg alltid hatt lyst til å prøve.

Hva kommer du aldri til å gjøre igjen etter dette?

– Kjøkken og bad. Å henge opp ting på vegg, tok knekken på meg.

Hva var det mest uventede ved å være med på «Sommerhytta»?

– Hvor mye vi la bort fordommer, og hvor nært vi kom hverandre.

Hvis det ble laget en film om din tid på «Sommerhytta», hva skulle den hete?

– En «Sommerhytta»-musikal. Det var mye sang og musikk.

Hvilken hyttetur vil du aldri glemme?

– «Sommerhytta». Det er den fineste opplevelsen i livet mitt.

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



te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

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



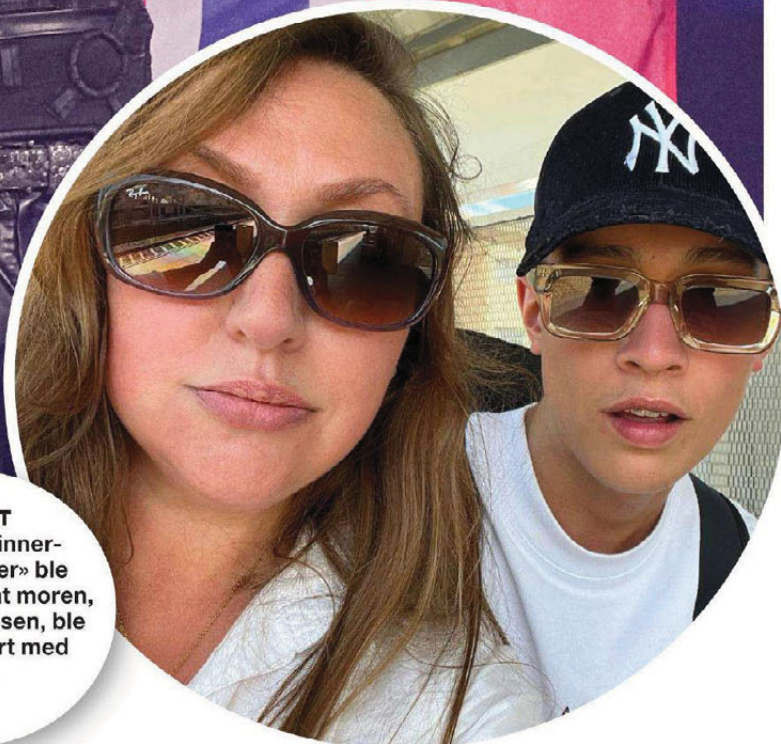
Vil du ha både en stor TV-guide og reportasjer om alt som skjer på TV? Da bør du kjøpe deg et abonnement på Her og Nå – Norges beste TV-blad!



TRAVEL ARTIST:
Kyle Alessandro fikk en utradisjonell russefeiring etter at han vant Melodi Grand Prix i februar. Til høsten er han endelig ferdig med 13 års skolegang, etter utsatte eksamener.

Kyle Alessandro om den nye tilværelsen

Jeg synes det er kult å kunne være et forbilde



▲
NÅDDE IKKE OPP: Kyle Alessandro endte på en 18. plass under den 69. Eurovision-finalen.

**HYLLET
MAMMA:** Vinnerlåten «Lighter» ble skrevet etter at moren, Monica Helgesen, ble diagnostisert med kreft.

Etter «Eurovision»-deltagelsen har Kyle Alessandro virkelig fått kjenne på stjernestatusen. Nå forteller artisten fra Steinkjer at han gleder seg til fortsettelsen.

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

– Det har vært hektisk, men kjempeartig! Det var helt spesielt å stå foran 170 millioner mennesker, som hørte på denne låten, som betyr så mye for meg. Og all den kjærligheten jeg har fått, at jeg ser den betyr mye for mange andre også. Det har betydd hele verden for meg. Det er jo enhver artists drøm, sier Kyle Alessandro (19) til Her og Nå.

Skuffet i finalen

På selveste nasjonaldagen sto unggut-

ten fra Steinkjer på scenen i Basel og fremførte «Lighter», hyllestlåten han laget til ære for sin mor og kreftkampen hun har stått i. Kyle ga alt i finalen, men dessverre endte han på en litt skuffende 18. plass. Artisten selv var godt fornøyd med egen innsats.

– Nå sitter jeg igjen med en så utrolig bra følelse! Jeg føler meg så bæret av å få lov til å representere Norge. Så utrolig stas! sa han i en pressemelding.

Misset russefeiringen

Etter at han vant Melodi Grand Prix i februar i år, har Kyle hatt full kalender

som artist. Det har ført til at han har gått glipp av store deler av russefeiringen, og 19-åringen har også måttet utsette noen eksamener til høsten.

– Men jeg vil ikke påstå at jeg gikk glipp av noe. Jeg tok «Eurovision» som en slags russefeiring. Jeg fikk ikke muligheten til å bli med på russeåp, men russekortene ble med til Basel, så jeg fikk heldigvis litt feiring, understreker Kyle.

Lager ny musikk

Etter både avsluttet «Eurovision» og 13 års skolegang, gleder unggutten seg til å ta videre fatt på karrieren – som har fått en pangstart etter den internasjonale opptredenen i Sveits.

– Jeg har jo lyst til å fortsette, og har allerede ny musikk på lager. Dessuten har jeg et ønske om å flytte til Oslo – det

GODE VENNER: Kyle og «The Voice»-deltager Lavrans Svendsen ble gode kompiser etter å ha møtt hverandre under årets MGP. Her blir Kyle gratulert av Lavrans etter seieren.





FØRSTE FORSØK:
Kyle deltok i MGP for første gang i 2023, da som gruppa «Umami Tsunami». Den gang kom de på sisteplass.

er nok lettere med tanke på karrieren, tror Kyle, som har fått lite tid til å være hjemme i Steinkjer etter MGP-seieren.

– Men det er alltid veldig godt å komme hjem et par dager og bare få puste litt. Da får jeg muligheten til å roe helt ned, medgir han.

Mange romanserykter

Men det er ikke bare travle dager og hylende fans Kyle har måttet venne seg til etter at han ble rikskjendis. 19-åringens privatliv har også fått mye fokus i pressen. Det har blant annet svirret rykter om mulige romanser.

– Det gikk rykter om meg og representanten fra Østerrike, «JJ». Folk prøvde å spleise meg sammen med ham. Og det samme med den tyske deltageren, de prøvde å spleise meg sammen med henne også. Men jeg tror det er en kjent greie i «Eurovision», at man prøver å spleise artistene, ler Kyle.

Ønsker å inspirere

Å være et forbilde for unge fans

er noe Kyle setter stor pris på. Spesielt har «Eurovision»-miljøet trykket artisten til sitt bryst.

– Det er ganske rått, og jeg synes det er kult å kunne være et forbilde. Jeg setter stor pris på å inspirere andre med musikken min, for det ligger mye arbeid bak. Det betyr alt, forteller han.

Mer sjenert privat

Nå lader 19-åringen opp til sommerens store gratiskonsert. Kyle er nemlig bekreftet som en av artistene under VG-lista Topp 40 på Rådhusplassen. Da skal han nok en gang glede publikum med et forrykende show.

– Det er noe rart som skjer når jeg står på scenen, det er nesten som å få blackout. Jeg kommer i en boble, og da får jeg mestringsfølelse. På scenen er jeg ikke Kyle Alessandro fra Steinkjer, men Kyle Alessandro fra middelalderen kanskje, ler artisten – med klar henvisning til «Eurovision»-kostymet.

– Jeg er nemlig hakket mer sjenert på privaten, smiler Kyle.



I SITT ESS: Karoline vil aller helst holde konkurrentene mest mulig bak seg. Det er noe annet når amatører prøver å henge på henne på treningsturer.

Folk prøver å henge på Karoline Bjerkeli Grøvdal

Bli «forfulgt» på treningstur

På treningsturer merker Karoline Bjerkeli Grøvdal at stadig flere mosjonister prøver å måle krefter mot langdistansedronningen og blir et påheng.

Neste uke er Karoline Bjerkeli Grøvdal (34) klar for nye utfordringer under Bislett Games. I 2022 slettet hun den gamle rekorden til Ingrid Kristiansen (69) på 5000 meter.

I år er hun på jakt etter å ta en ny norgesrekord, denne gangen på 10 000 meter. Også her er det Ingrid Kristiansen som har rekorden, og den har stått urørt siden Ingrid løp inn på 30.13,74 på nettopp Bislett stadion for 39 år siden.

For første gang på hele 30 år legges nå 10 000 meter for kvinner inn i Bislett Games-programmet.

– 10 000 meter-rekorden hen-

ger veldig høyt. Alle sier at den er den hardeste, men jeg føler at den er på høyde med 5000 meter-rekorden som jeg tok, sa Karoline til NTB i mars.

I år utvides Bislett Games fra én til to dager på grunn av stor popularitet, og fordi Norge nå har så mange friidrettsprofiler i verdenstoppen.

– Aldri i vår 60-årige historie, som strekker seg tilbake til 1966, har vi opplevd en lignende interesse som det vi har gjort i år, fortalte stevnedirektør Steinar Hoen (54) i en pressemelding.

Litt slitsomt

Fra før har Karoline også norsk

rekord på 3000 meter, en engelsk mil, 3000 meter hinder og halvmaraton, og mange har fått øyene opp for Norges store langdistanseløper.

Det merker idrettsutøveren fra Isfjorden når hun er ute på sine daglige treningsturer. Enten hun løper i marka eller langs Oslos veier, får hun sjelden løpe i fred lenger.

– Det er ofte jeg hører at jeg får et påheng bak meg som prøver å henge på en stund, forteller hun til NRK.

Hun synes som regel at det er hyggelig at mosjonister hilser på henne, men av og til kan det bli litt slitsomt å få ukjente folk helt opp i ryggen og innenfor intimsonen. Noen ganger må hun gi dem et blikk.

– Hvis jeg blir veldig irritert, er det to alternativer. Enten at jeg stopper, tar en pause og

later som om jeg knyter skoen for å la dem springe. Men da må vi sørge for at det er langt nok til at jeg ikke tar dem igjen. Eller så må jeg bare «gønne» på og springe sånn at jeg får en luke, og så ta tempoet ned igjen etterpå, forklarer hun.

Skjønner at det er gøy

Ofte skjer det når hun er ute på rolige langturer, når planen ikke er å løpe så fort, og da ser «vanlige folk» sitt snitt til å prøve krefter mot en toppidrettsutøver.

– Men så skjønner jeg at det er gøy å teste seg selv mot meg, hvis de vet at jeg driver med løping. Så det er et lite problem, men det er fristende å sette opp tempoet litt og få dem bort, sier hun lattermildt.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: NTB, GETTY

POPULÆR: Når mosjonister får øye på Karoline Bjerkeli Grøvdal på trenings-tur, vil de gjerne legge seg i rygg og teste formen mot dama som har flere norgesrekorder.



KAROLINES KNEP:
Hvis hun vil bli kvitt innpåslitne løpere, later Karoline som om hun må stoppe opp og knyte skolissene.

” Det er ofte jeg hører at jeg får et påheng bak meg som prøver å henge på en stund

Bislett Games
11. og 12. juni

KLARE FOR BISLETT:
Sammen med tikjemperen Markus Rooth og stevnedirektør Steinar Hoen møtte Karoline til pressekonferanse i mars for å fortelle at Bislett Games i år blir over to dager.





80 år siden
hjemkomsten

TILBAKE I NORGE:
Bak fra venstre kong
Haakon, prinsesse
Astrid, kronprins Olav
og kronprinsesse
Märtha. Foran prin-
sesse Ragnhild og
prins Harald.

Prins Harald husket lite fra gamlelandet

**Er dette
Norge, mor?**

REISTE BORT: Prins Harald følte ikke at han kom hjem til Norge etter andre verdenskrig. Han husket lite av sine tre første år.



▼
HISTORISK HJEMKOMST: Kong Harald minnes møtet med Norge 7. juni 1945 i boken «Kongen forteller».



Åtte år gamle prins Harald skjønte ikke så mye av det folkehavet som møtte ham da han kom i land på Honnørbygga i Oslo 7. juni 1945.

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

Prins Harald holdt seg fast i rekkverket og stirret spent mot åser og skjær i horisonten da krysseren Norfolk, med bestefar kong Haakon, mamma kronprinsesse Märtha og søstrene prinsesse Astrid og prinsesse Ragnhild ombord, for 80 år siden nærmet seg landet de hadde forlatt i hui og hast fem år tidligere.

Den lille prinsen, som 46 år senere ble Norges konge, husket lite av de tre første årene av sitt liv. Nå var andre verdenskrig over, og han skulle hjem til landet der han ble født 21. februar 1937.

– Er dette Norge, mor? spurte prins Harald kronprinsesse Märtha ifølge Harald Stanghelles bok «Kongen forteller».

Moren nikket. Hun var, i likhet med de tre barna, spent på hva som ville møte dem på Honnørbygga foran Rådhuset i Oslo.

Dårlig samvittighet

Mest spent av alle var kong Haakon.

– Bestefar hadde dårlig samvittighet fordi han hadde forlatt

landet i 1940. At kongen forsvant med halen mellom beina og lot det norske folk i stikken, slik en del mennesker syntes den gangen. Det norske folk måtte jo bli igjen. Jeg tror det plaget ham. Han må hatt det vondt innerste inne, sier kong Harald (88) i Harald Stanghelles bok.

Nervøs konge

Nå skulle kong Haakon igjen møte et Norge som endelig igjen var fritt.

– Det er riktig at kong Haakon var et symbol, men han var ganske nervøs, fortalte han selv, for hvordan han ville bli tatt imot i Norge. Det var han helt til vi så norskekysten og ble møtt av småbåter pyntet med norske flagg og bjørkeløv. Da skjønte han at det ville gå bra. Det ble jo en triumfferd, forteller landets nåværende monark.

Skjønte ingen ting

Selv fattet ikke daværende prins Harald så mye av det som foregikk. Riktignok hadde han under årene i USA blitt fortalt at bestefar var konge av Norge, men det var vanskelig å forstå.



„Jeg skjønte vel ingenting

Kong Harald

I STRAM GIVAKT:
Kong Haakon og kronprins Olav var igjen sammen i Norge. Bak kronprinsesse Märtha, prinsesse Astrid, prins Harald og prinsesse Ragnhild.

– Jeg skjønte vel ikke noen ting. Det eneste jeg husker fra hjemkomsten, er at det blåste fælt. At feiringen var uvirkelig. Hvis du ser på bildene av oss på Rådhuskaia, så kan du se at vi ser nokså fortapte ut, at vi ikke forstår hva som foregår. Du ser på bildene at vi ikke skjønner noen ting, beretter kong Harald i boken «Kongen forteller».

Overveldende

Han er tydelig på at et barn ikke kan forberedes på noe slikt som scenene denne historiske jundagen. Selv kong Haakon var usikker på hva som ville møte ham.

– Det var helt overveldende; alle menneskene, jubelen, flaggene og alle båtene som møtte oss

på vei inn. Det var nesten så man kunne gå tørrskodd over Drøbak-sundet, beskriver kong Harald.

To sterke minner

I samme bok oppsummerer kong Harald sine to sterkeste møter fra turen med Norfolk fra Edinburgh til Oslo.

Den første skøyta pyntet med flagg og bjørkeløv som hadde dradd ut fra Sørlandskysten for å møte dem langt fra land, og det første glimtet av Norge som omsider steg opp fra havet. For åtte-åringen ble det noe konkret midt opp i alle inntrykkene.

Husket ikke bestefar

For han husket knapt noe fra det Norge de måtte flykte fra fem år





HYLLET: Hele Oslo sto på hodet da kong Haakon kom tilbake til Norge sammen med kronprinsesse Märtha, prins Harald, prinsesse Ragnhild og prinsesse Astrid. Kronprins Olav kom hjem allerede 13. mai, og var med i velkomstkomiteen.

►
PÅ BALKONGEN: Kronprins Olav, prinsesse Ragnhild, kong Haakon, kronprinsesse Märtha, prins Harald og prinsesse Astrid på Slottet.



tidligere. Skaugum var ikke et hjem han kunne lengte tilbake til. Prins Haralds hjem var Pooks Hill like utenfor Washington i USA.

– Alle andre som var ute, reiste jo hjem. Jeg reiste hjemmefra da vi skulle til Norge. Det hjemmet jeg kjente, var USA, forteller kong Harald videre i boken.

Den lille prinsen husket heller ikke bestefar kong Haakon, som han ikke hadde sett siden april dagene i 1940, da de møttes igjen i London på vei hjem fra USA.

Han skjønte heller ikke kongens dansk-norsk, noe bestefaren ifølge boken ble svært fornærmet over. Men språkforvirringen fant de raskt ut av.

◀ **SKJØNTE LITE:** Prins Harald hadde vanskelig for å forstå den varme mottagelsen familien fikk på Honnørbygga i Oslo.



Gjett året!

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

**JUBELDAG:**

19. juni dette året giftet kronprinsesse Victoria seg med Daniel Westling i Slottskyrkan i Stockholm. Her vinker det lykkelige paret til folkemengden etter vielsen. Hvilket år sto bryllupet?

Riktig svar «Gjett året»: 2010

Finn 5 feil

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



A. Ny farge på blomsterbukett, B. Tallerken til kronprinsesse Mette Marit har ny farge, C. Glasset i hånden til kronprinsesse Mette Marit er borte, D. Kronprins Haakon har nytt skjort, E. Ny duk på bordet.

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 10. juni.



Vinn
Flax-lodd



A: Amsterdam
B: Roma
C: Venezia

 **FLAX**
norsk-tipping.no

Vinnere

Riktig svar i uke 20 var
København og vinneren er:

Ingebjørg Nilsen
Smedasundet 22 B
5529 Haugesund

Ukens vitser :-)

Presten ringte til politiet og ba dem fjerne en død gris fra kirketrappen. Da politiet kom, var de tydeligvis irriterte over å måtte utføre en slik oppgave. Og den ene politimannen sa til presten:

– Jeg trodde det var dere prester som skulle ta hånd om de døde?
– Ja, det er riktig, svarte presten. – Men først underretter vi eventuelle pårørende.

Vemund startet i ny jobb som selger i et stort varemagasin. Etter at første dag var over, kom sjefen bort for å sjekke hvordan alt hadde gått.

– Hvor mange kunder hjalp du i dag? spurte sjefen.

– Én, svarte Vemund.

– Hva?! Bare én? De fleste hjelper minst 20 kunder hver dag. Hvor mye solgte du for, da?

– 680 000 kroner, svarte Vemund.

– Hva?! utbrøt sjefen igjen. – Hva i all verden solgte du?

– Først solgte jeg en pose potetgull og øl, så kjøpte han en fiskekrok og fiskesnøre, og så trengte han nye fiskeklær. Deretter trengte han en båt, så vi gikk ned til båtavdelingen hvor han kjøpte en lekker fritidsbåt. Men siden bilen hans ikke hadde tilhengerfeste, trengte han en ny bil, så da kjøpte han det også. Da tok jeg meg friheten å tilby en fiskeveske på kjøpet.



– Mener du at han kom hit for å kjøpe potetgull og øl, og så fikk du ham til å kjøpe alt dette?

– Nja, svarte Vemund. – Han kom for å kjøpe tamponger til kona. Jeg sa at siden helgen likevel var ødelagt, kunne han like godt dra på fisketur!



INNBOET	GRATIS	STIRRE BE- HOLDER	KNA	HÆRTOK	MASER	OSEAN	LITTE- RATUR
INNTA			FYLKET			AV- DELING	HJELP
			DAGER			BØNN- FALL	
PARTI		FALSK HISSIG- HET			RUS- MIDDEL		
LYS- KILDER	DRETTE		SPØRRE		GAL		
	ROPT		DOKU- MENT		UTBYGG		
			MERKENE			DIKT	
			ARBEI- DER			STRAFF	
IVRIG	BLÅSER	BUSK			BÅND		HAMLE
		BLINK- SKUDD			LESEBOK		PRONO- MEN
				SÅ SYND		VIND	
TRIST			KNATT			BØNN- OST	
VEVNAD			PLUGG		BINGEN		
					KLUTEN		

SLANGE	STILLE	SJARM	ARBEIDE	SMÅ- FISKENE		HAND- LING		UDRØY
	LØPES			REKKER		VEKST		ADV
		HARD VED			BLØT- DYRET		GUTTE- NAVN	BIBELSK NAVN
		FARTØY			HAVDYR		FRØS	SKOGGUD
FALSK			KREDITT		DAN- NELSE	FARSE		ÆSJ
			ARNEN		ASIA- TISK BY	EURO- PEER	FAR- KOSTER	
	TEYLING				PLAN- TENE			BØSE
	RÅSTOFF				UTHUG			1. MOSEBOK
DRICK				TOKEART		DANS	REPTIL	
FURE				GLEDEN		MYNT	KEST	
ÅSRYGG	ADV.		MØNSTER		FORMERT		DÅSEN	DRO
	BESTE- FAR		I RETTE		LAND I ASIA		BAK- GRUNN	INSTRU- MENTET
		BETYN NY		LÆR- KEMMEK		AVSKYE- LIG		BLOM- STRING
		TITTEL		TONE- TRINN		ANORD- NINGER		ØDELAGT
VASS- DRAG			TEATER		TRÆR		DILEMMA	
			FIRE		KONTUR		FARGE	
	STRID		SÆR			PARTI	OM	
						ANLØPE	SVIMLE	



EURO- PEER	BÅT		FLOMME	ORGANI- SASJON
	TYRE- FEKTER		DRO	FISKER
		ANNE- LEDES		LENGDE
		MORAL		FALSK
LAKKER	HANN		BUKKEL	
	ANTI		TØRT	
		AV- DELINGER		TOPP
		FLAMME		
MATVARE			REM	FORTÆRT
SE FRAM- TIDEN			TESKJE	EROBRE
			BUKSE	
RENSES			HVILER	

PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLØST

Se på en dag, en hel dag, en hel uke med kryssord og ordbok. Kanskje litt mer.

Tilgjengelig for alle som har en datamaskin eller en mobiltelefon.

Det er ingen kostnad for å bruke kryssord og ordbok på kryssord.no.

Synonym til VÅRBLØST i kryssord

41 1118

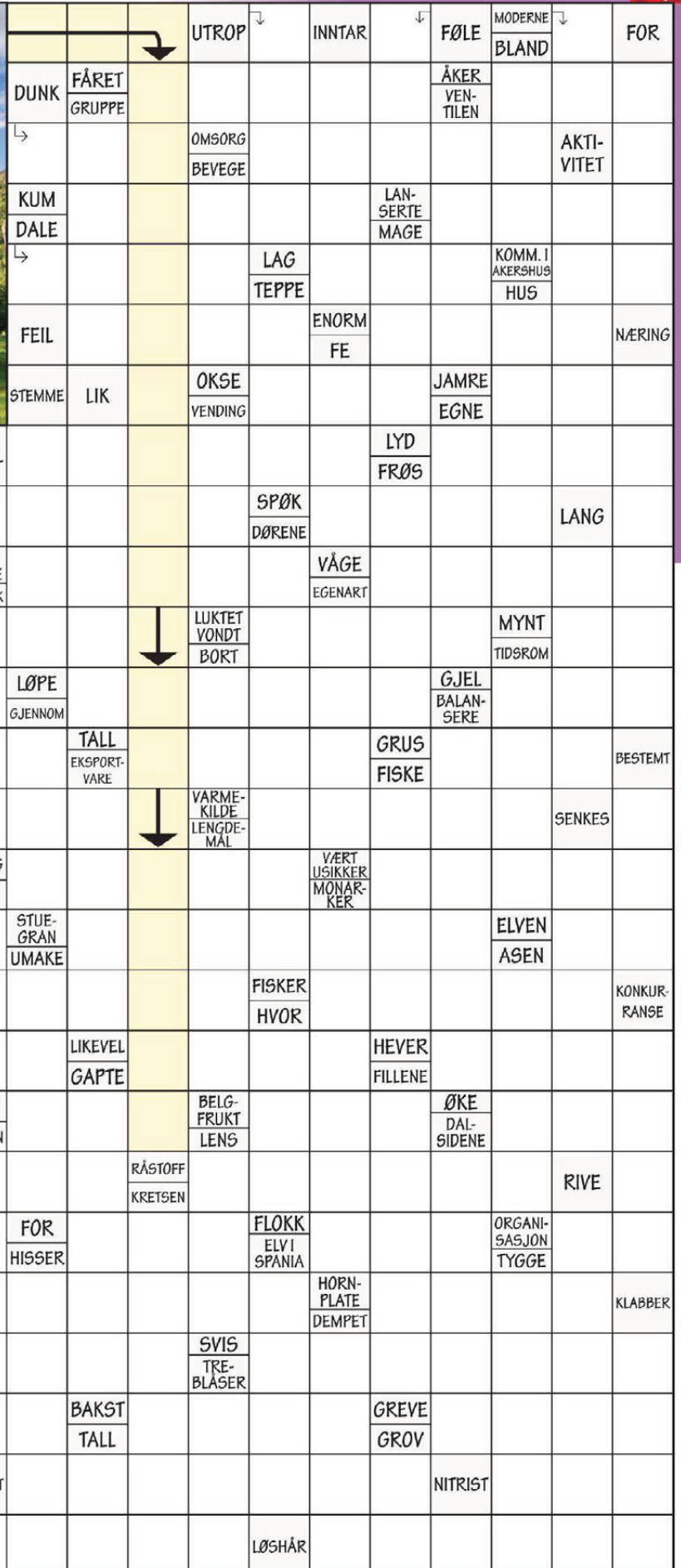


Send løsningen på SMS:
Skriv GATE <løsningsgate1 +navn,
adresse, kontonr.> og send til 2205.
Pris: 5,- pr melding.

BÆRET MYNT	FREM- DELES	HODE- PLAGG	IKKE LUR	SJENE- RØST	SKATT	SAUEHÅR	DIET	VARE- MERKE	EST	FANTASI SPURVE- FUGL
OM IGJEN	BARNE- PASSER VÅPEN		ANK LAGE MAL		DELVIS MÅNED	HÅR NEKT- ELSE		GIDDER OPPNÅ	TRÅKKE PYTT	
VEKTIG	IKKE JEVN	FELLE VEKST			KALD VALUTA				FORHØYE OK	MERKE- LIGE
ENGER SANG- STEMME		LENE TIPS			VÆRE GOD FOR DEL AV SANG		BOLIG VASE			PUSSE
			ROM GJEN- GIVELSE			FUGLER ROMMET			UTROP ANTALL	
SJEL	JULING SYKKEL- MERKE		STYRET KONE				TAKKE PENT RISE			LENGSEL KJØRER KJELKE
		RINGE PRIMA- TENE			HANNEN HYPO- TESE				VET BALKONG	LANGS VANNET
SKRAMME	HÅND- FAST BELEGG				SNOR PARTI		STJELES GRISEN			
		LEGGES TIL GJØRE REN				SVØMME- GREN VITAL			PLANTE TIDS- ROMMET	
JENTE- NAVN	MOBBA HÅN			BLI TIL PEIS				DRAM INSEKT		TIL SIDE
			OPPHAV AVVISE		SOLE- KLAR FISKE- GARN					BESITTE BRUKE HEST
BYGG- VERK	KONKUR- RANSE HERJER			DRIKK GLATT			TREET			
		TREG BAKHODE			DYRA STERK LYD				FJELL	
SIDE- BYGNING VERDENS- DEL				SKRÅL KOMMUNE TAKERSHUG						
		LAG FARE			KORRI- GERE					
FABEL- DYR	GÅR RUNDT IDOLER					UKLAR ↓ VIRKE				
			VEMME- LIGERE HAKKI HÆL PÅ							
JERN- BANE	FINNE VEKT BE- FALING			KNAS FAMILIE						
		FJÆRKRE KNE			FANGE FLAKS				PARADIS- ETS HAGE	
PENGE- SPILL NES				JENTE- NAVN ETTER SKOLEN						
			SVI TO LIKE		I RETTE SJARM					
SKIPS- FIER GJØRE HARD				LE						
				BÆRET						



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om britiske band



1. Hvilken gruppe bestod av George Michael og Andrew Ridgeley?
2. Hvem sang «Shine on You Crazy Diamond» i 1975?
3. Hvilken tittel på ett ord hadde Frankie Goes to Hollywoods store hit fra 1983?
4. Hvilken britisk-amerikansk gruppe sang «Don't Get Me Wrong» i 1986?
5. Hva heter gruppa bak «Should I stay or Should I Go» fra 1982?
6. Fra hvilken by i England kom både Gerry & the Pacemakers og the Beatles?
7. Hva het Queens legendariske vokalist?
8. De sang «She Drives Me Crazy», og bandnavnet forkortes FYC. Hva heter de?
9. Hvilket Beatles-album har en gate til tittel?
10. I hvilket band er Chris Martin vokalist?

10 om Rune



1. Han har reist gjennom Japan sammen med Øystein Bache?
2. Hvilket politisk parti tilhørte Rune Gerhardsen?
3. Fra hvilken by kommer tidligere fotballspiller Rune Bratseth?
4. I hvilken kommune var Rune Øygard ordfører frem til 2011?
5. «Hei, det var solen i ditt hår, og jeg vet hvor veien går». Hvilken sang?
6. Og han som slo igjennom med samme hit heter ...?
7. Hva heter Rune Nilsons finnmarking-alter ego fra «Lunsj»?
8. Hva heter Tor Endresens makker i «Lollipop»?
9. I hvilken gruppe spilte Rune Lindstrøm trommer, sammen med en gitarist og en bassist som begge heter Lars?
10. Fra hvilken by kommer komiker Rune Andersen?

10 krimfremkomstmiddel



1. I hvilken trilogi kjører detektiven Lisbeth Salander motorsykel?
2. Hvilken detektivserie starter med en skrivemaskin og en syklende Angela Lansbury?
3. Hvilken krimserie fra 1985 startet og sluttet med Kjersti Holmen ombord på et tog under andre verdenskrig?
4. Inspektør Morse kjørte rundt i en vinrød veteran, av hvilket britisk merke?
5. Bergerac kjørte også rundt i en vinrød veteran av et gammelt, britisk merke. Hvilket?
6. Hvilket fremkomstmiddel var essensielt i 80-talls-serien «Airwolf»?
7. Hvilken krimfigur har en drosjesjåfør-venn ved navn Øystein Eikeland?
8. Hvilken krimserie fant sted ombord i stjerneskipet Marco Polo?
9. Hva het de to agentene som fløy på ryggen til en albatross i Disney-filmen fra 1977?
10. Hvilken detektiv, spilt av Peter Falk, kjørte en 1959 Peugeot 403?

10 sykdommer og syndrom



1. Hva står bokstavene MS for?
2. Hvilken sykdom kjennetegnes av tørre øyne og munn, og har fått navn etter en svensk øyelege?
3. Sykdommen Borreliose har i USA fått navn etter en by i Connecticut. Hvilken by?
4. Hvor i kroppen kan man få periodontitt?
5. Dette er den vanligste årsaken til demens, som har fått navn etter en tysk psykiater og nevrolog med etternavnet ...?
6. Hva heter syndromet Mikkel fra «Team Pølsa» har – med navn etter en barnelege?
7. Hvilken hovedstad er i betegnelsen på at gissel utvikler sympati for sine kidnappere?
8. Hva heter blødningsfeber-viruset, som har navn etter en sideelv til Kongoelva?
9. På engelsk sier man «measles», hvilket navn har vi på norsk?
10. Hvilket vitamin mangler man om man har rakitt, eller engelsk syke?

10 lett blanding



1. Han skrev tekst og melodi til «La det swinge»?
2. Hvilket år stod Neil Armstrong på månen som den første i verden?
3. Han spilte Batman i «Batman Forever» og Iceman i «Top Gun», og døde 65 år gammel i april?
4. Hvilket land tilhører øya Korsika?
5. Fra hvilket land kommer Dündar Yuvali?
6. Hvilket Ibsen-drama avsluttes med ordene «Mor, gi' mig solen»?
7. Hvor mange stjerner på linje består Orions belte av?
8. Hva heter hjemmearenaen til HamKam?
9. Hvilket danseband er kjent for album med titlene «Kramgoda låtar»?
10. Hva heter en av verdens sterkeste tidevannsstrømmer, som ligger utenfor Bodø?

10 junior-spørsmål



1. Er sitrusfrukt en betegnelse for epler og pærer?
2. Hva heter hovedstaden i Estland?
3. I hvilken kommune ligger Mo i Rana?
4. I hvilket fylke ligger Odda?
5. I hvilket land har elven Rhinen sitt utspring?
6. Hva heter den store elven som renner gjennom London?
7. I hvilket hav renner Nilen ut?
8. Hva heter Norges lengste elv?
9. Ved hvilken fjord ligger fjellplatået Prekestolen?
10. Renner Numedalslågen gjennom Kongsberg?

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

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

Middels SUDOKU

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

For noen år tilbake var Mona plaget av irriterte og rennende øyne. Men heldigvis fant hun en enkel løsning.

BESTEMOR, hvor er brillene dine?

Mona er en frisk og sprudlende kvinne. Hun har mange jern i ilden og har et sosialt og aktivt liv. For noen år siden fikk hun problemer med øynene.

Kaldt vær, vind og sol

På enkelte dager ble det en stor utfordring å være ute. Mona oppsøkte en ekspert som antok at problemet var aldersrelatert, og at det ikke var noe å gjøre med.

Hjelp med øyne

I avisen leste Mona om Blue Berry™, og om noen andre

som hadde fått hjelp med deres øyeproblemer. – Jeg forstod at Blue Berry™ inneholdt flere naturlige og aktive ingredienser, som hadde en positiv innvirkning på øynene.

Barnebarnet så forskjellen

Mona merket raskt en forandring. Øynene ble klarere og de sluttet å renne. En dag Mona var ute og kjørte med barnebarnet sitt, opplevde hun noe hyggelig.

– Mormor, du har glemt brillene dine, sa hennes 10-årige barnebarn. Da forstod hun

hvor fantastisk Blue Berry™ er.

–Optikeren min er positivt overrasket over hvor godt øynene mine fungerer nå. Og selvfølgelig forteller jeg vennene mine om de fantastiske tabletene.

Det finnes kun en original Blue Berry™

Denne kan kjøpes på newnordic.no eller der du kjøper helsekost!



Vær sikker på at du får den originale Blue Berry™-tabletten fra New Nordic når du handler i din helsekostbutikk. Se etter "Sølvtreet" når du handler. Sølvtreet er din garanti for ekte kvalitet.

Bestill hjem i dag!

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

Fås også der du kjøper helsekost.

HEMMELIGHETEN TIL VILLE BLÅBÆR

Blue Berry™-tabletten er en unik tablett. Den er basert på den ville og lave blåbærbusken hentet i skogen i Lappland i Sverige og Finland. Disse små blåbærene vil farge munnen og tennene mørkeblå til alle som har gleden av å spise friske blåbær. Det er dette som gjør dem så fordelaktige i forhold til blåbærene vi normalt kjøper i dagligvare og som ser mer ut som en liten drue inni. Det er bærenes fargepigmenter moderne forskere er fascinert av.



arnika.no

apoter

life

sunkost

røtter

Boots Apotek

PAR I HJERTER:

– Martin er hel ved. Vi har det artig sammen og ler mye, sier Ingrid om kjæresten. Her med kjæledeggen Solan.

Ingrid Kvernvolden i «TV 2 Sporten» måtte legge opp tidlig etter skader

Veldig glad for at jeg hadde Martin

Ingrid Kvernvolden gikk gjennom en tøff tid da hun ufrivillig måtte legge fotballskoene på hyllen. Takket være kjæresten og jobben som kommentator, fikk hun tilbake fotballnisten.



STOLTE EIERE:
Ingrid og Martin flyttet
inn i eneboligen for få
måneder siden. Somme-
ren skal blant annet
brukes til å skifte
utvendig panel.

Om ti år håper vi å ha noen unger løpende rundt her



FOTBALLFRELST: Ingrid var bare fire år da hun prøvde seg på fotballbanen første gang. Deretter gikk det slag i slag.



HØYDEPUNKT: Ingrid jubler etter å ha scoret mål for LSK under Champions League i 2018.

NY JOBB: Ingrid er blant TV 2s fire ferske fotballeksperter, Mimmi Löfwenius Veum (f.v.), Renate Blindheim, Ingrid og Mushaga Bakenga.



NY EPOKE: Spisestuen er stor og luftig, med flott utsikt over Brumunddal. Spisebordet har Martin laget selv. – Han er flink til å fikse ting, roser Ingrid.



– Det var helt klart utsikten vi først falt for, sier Ingrid Kvernøen (26) og samboer Martin Grini (27) nærmest i kor.

Fra åsen i Brumunddal har parret et flott overblikk over Mjøsa og byen de begge kommer fra. Selv om Ingrid har skyflet mellom forskjellige steder i Norge etter hver fotballkontrakt hun signerte, var hun fast bestemt på å flytte tilbake til hjembyen etter endt sportskarriere.

– Og så pendler jeg til Oslo eller Bergen i jobben som kommentator. Det er heldigvis ikke så langt til hovedstaden, smiler 26-åringen.

Klar for EM i Sveits

Tidligere i år ble det kjent at Ingrid ble ny fotballkommentator i TV 2,



etter å ha blitt hanket inn fra samme stilling i NRK. Årets høydepunkt i jobben blir å formidle sin ekspertise under sommerens EM i fotball for kvinner.

– Da reiser TV 2-gjengen til Sveits. Det blir veldig gøy å få oppleve atmosfæren på stadion. Og så håper jeg Martin kan ta seg en liten tur dit, han også, sier Ingrid.

Men det er ikke bare Sveitsreisen som står på agendaen denne sommeren. Paret har store renoveringsplaner for huset de overtok for få måneder siden. Utvendig panel skal byttes ut og males fra gult til hvitt. De skal male i andre etasje og gjøre i stand den store hagen.

– Og så blir det å gjøre småting

underveis når vi har bodd oss inn i boligen. Den var heldigvis godt vedlikeholdt av tidligere eiere, og det var også en grunn til at vi falt for huset. I tillegg til at det er kort vei til skogen, skole og barnehage – alt som blir viktig i fremtiden, presiserer Martin.

Tidlig fotballspire

Selv har paret kjent hverandre siden nettopp barnehagen. Det var rundt samme tid som Ingrid begynte med fotball, en naturlig aktivitet når man vokser opp i en fotballfrelst familie. Både faren, onkelen og broren er Liverpool-supportere på sin hals.

– Jeg begynte å spille fotball veldig tidlig – og elsket det! Etter hvert ble jeg med på krets- og

sonelag. Jeg var vel rundt 12 år da jeg skjønnte at dette kunne bli en karriere, forteller hun.

At Ingrid var et naturtalent på banen, ble tydelig da hun ble tatt med på sin første landslagssamling, knappe 15 år gammel. Året etter ble hun en del av landslaget, og angrepsspilleren ble regnet blant landets største talenter på kvinnesiden. Ingrid gikk fra å spille for Brumunddal til Fart, LSK til Røa og Kolbotn.

Spør man Ingrid om fotballkarrierens høydepunkter, lyser hun opp i et bredt smil.

– Det må nok ha vært tiden min i Lillestrøm. Jeg fikk være med i Champions League og tok seriegull og cupgull. Det var mye gøy jeg fikk være med på i fot-

ballkarrieren, understreker hun, før hun straks blir mer alvorlig.

– Men det er fortsatt litt bittert at jeg ble skadet før cupfinalen, og ikke fikk være med på den.

Preget av skader

Høsten 2023 – bare 24 år gammel – pensjonerte Ingrid seg fra sporten hun hadde levd og åndet for nærmest hele livet. TV 2-profilen kom seg aldri helt tilbake i toppform etter to korsbåndsskader og en ankelskade. Selv om hun i dag ikke lenger spiller fotball, hverken som treningsform eller hobby, er hun ennå ikke kvitt knesmertene.

– Det er klart det var vondt å måtte gi seg så tidlig med fotball. Spesielt når man ser stegene



STORT SAVN: – Jeg savner å spille fotball, det er det morsomste jeg vet. Men det gjelder å finne glede i andre ting. Heldigvis er jeg glad i å stå på ski og gå turer i fjellet, sier Ingrid.

„Der og da falt hele verden sammen

som er tatt i sporten. Jeg ser andre spillere gå til gode utenlandske klubber. Det er kjedelig å ikke kunne leve den drømmen helt ut, men jeg gjør det beste ut av det. Heldigvis var Martin en kjempestøtte da jeg tok det endelige valget om å legge opp, deler hun.

Fikk trøst av faren

Ingrid er åpen om at det er det vanskeligste valget hun har tatt. Den første nedturen og korsbåndskade oppsto i 2018, da hun spilte i den siste seriekampen for LSK. Deretter ventet operasjon og ni måneder med rehabilitering. Men hun var vilje-

sterk og optimistisk gjennom hele prosessen.

Da ungjenta var klar for å innta gressmatten igjen – etter 11 måneder og nyskrevet kontrakt med Røa – kom nedtur nummer to.

– Jeg hadde ikke spilt en hel fotballkamp en gang før det samme skjedde på nytt, da i høyre kne. Jeg er takknemlig for at faren min var med meg da jeg fikk bekreftet at jeg hadde røket enda et korsbånd. For der og da falt hele verden sammen, erindrer hun stille.

Mistet identiteten sin

Nok en gang ble Ingrid satt ut av spill i nesten ett år. Motivasjonen

var borte, og hun forteller at hun måtte ty til idrettspsykolog i den tunge tiden.

– Ingrid Kvernkvolden var jo fotball-Ingrid. På mange måter mister man identiteten sin. I den perioden orket jeg ikke å se på fotball eller være med på felles-treninger. Rehabiliteringen tok jeg hjemme i Brumunddal. Det ble jo til at jeg var borte fra fotballen i nesten to år, og jeg kom aldri ordentlig tilbake – selv om jeg prøvde, forklarer hun.

Da nedtur nummer tre kom, var hun ikledd Kolbotn-drakt. Mot slutten av en kamp landet hun skjevt, og det ble konstatert at leddbåndet i ankelen var revet

av. Enda en operasjon ventet.

– Den skaden ble den siste knekken for meg. Da var jeg utrolig glad for at jeg hadde Martin, som var til stor hjelp og støtte. Det ble veldig motiverende, selv om jeg ble en klagemaskin, sier hun henvendt til kjæresten.

Fikk telefon fra NRK

Ingrid avsluttet fotballkarrieren der det hele startet, i Brumunddal Fotball. Den rørende avskjedsmeldingen hun la ut på Facebook, skapte naturlig nok avisoverskrifter. Da NRK ringte rett etterpå, regnet angrepsspilleren med at de ønsket å lage en reportasje om pensjonist-



SMERTER:
Den tidligere
fotballspilleren har
tydelige arr på begge
knær etter opera-
sjonene.



PÅ SYKEHUSET:
Ingrid etter kors-
båndoperasjonen
i venstre kne.



livet. Men det var noe helt annet statskanalen hadde i tankene.

– Jeg føler meg utrolig privilegert over at de ønsket meg i ekspertrollen. Jeg er jo utdannet fysioterapeut, men er takknemlig for at jeg kan fortsette å være en del av fotballverdenen fra sidelinjen. Jeg trivdes kjempegodt i NRK, og trives heldigvis like godt i TV 2, poengterer Ingrid.

– Og så ble det litt enklere for deg å godta at du var ferdig som fotballspiller. For du har jo kjent på savnet. I denne jobben får du fortsatt møtt mange av spillerne du selv spilte med, legger Martin til.

Drømmer om barn

Kjæresten gjennom tre og et halvt år har stått last og brast ved hennes side. De har «alltid kjent hverandre», sier de selv. Da det oppsto søt musikk mellom dem, fikk Ingrids mamma rett.

– Moren min har alltid sagt at Martin er en bra gutt, og mente vi kom til å ende opp sammen til slutt. Og det stemte jo bra det, ler TV 2-profilen.

De er begge familiekjære, har samme form for humor og er glade i turer i skog og fjell.

– Ingrid er driftig, selvstendig og har et vinnende vesen. At hun prioriterer familie og venner, er også viktig for meg, roser Martin, som jobber som barnevernspedagog.

– Det hadde vært hyggelig, det, svarer Ingrid med et stort smil når kjæresten sier det blir ring på fingeren etter hvert.

Det nye huset i Brumunddal ble kjøpt med fremtiden i tankene.

– Om ti år håper vi å ha noen unger løpende rundt her. Det blir veldig spennende å se, sier Ingrid.

– Og så er vi forhåpentligvis ferdig med å bytte panel, smiler kjæresten.



MANGE BALLER I LUFTEN: Ved siden av TV-rollen, jobber Ingrid fulltid som fysioterapeut. – Mine egne skader var en medvirkende årsak til at jeg ble det. Jeg synes det er givende å kunne hjelpe andre, sier hun.

RÅ PRESTASJON: Skuespilleren synes det er krevende, men også fantastisk å spille Selina. Hun tilbrakte mange timer i sminkestolen for å få den rette «looken».



NYTT VENNSKAP: «Rekviem for Selina» er løst basert på Sophie Elise Isachsens liv og karriere. I dag er hun og Elli blitt venner.

Elli Müller Osborne har fått enorm oppmerksomheten etter «Rekviem for Selina»

Jeg er overveldet

Elli Müller Osborne har vært på alles lepper det siste halvåret. – Det føles fortsatt surrealistisk, men det er først og fremst veldig hyggelig, sier det unge stjerneskuddet.

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

– Hver dag stoppes jeg av tilfeldige mennesker som sier de har sett «Rekviem for Selina» og kjenner meg igjen. Det føles fortsatt surrealistisk, men det er først og fremst veldig hyggelig! stråler Elli Müller Osborne (24) når vi møter henne under «Gullruten» i Bergen.

I hvitt fra topp til tå og glamorøse bølger i håret, oste det stjerne-status av henne da skuespilleren dukket opp på den røde løperen.

– Jeg har aldri vært med på noe slik før, og jeg føler meg litt overpyntet. Men samtidig er vi jo her for å feire! sier Elli, som endte opp med hele to «Gullruter».

Ni år etter hun debuterte som skuespiller i rollen som Emilie i filmen «Utøya 22. juli», har hun opparbeidet seg bred erfaring som skuespiller. Men det er først det siste halvåret oppmerksomheten nærmest har eksplodert.

– Jeg er overveldet, det er ingen

tvil om det. Men først og fremst synes jeg det er fint. Det er en del av det å være skuespiller, at det vil følge oppmerksomhet med jobben.

Inspirert av Sophie Elise

NRK-serien «Rekviem for Selina» tar seerne med tilbake til 2000-tallets bloggverden, og er inspirert av historiene til de første og største influenserne i Skandinavia.

Hovedrollen Selina spilles av Elli, og karakteren er sterkt inspirert av «bloggdronningen» Sophie Elise Isachsen (30).

– Hvilket forhold hadde du til Sophie Elise før denne serien, og har det endret seg?

– Jeg har egentlig ikke hatt noe særlig forhold til henne og den verdenen. Jeg tror rett og slett jeg var litt for ung til å få med meg hele greia. Så har jeg gjennom serien blitt introdusert for det på nytt.

Men nå er jeg blitt bedre kjent med Sophie Elise, og jeg digger henne! deler Elli, som sammen med Sophie Elise ble stylet av seriens stylingteam for anledningen.

Selv løshåret var lånt fra Selina-karakteren.

– Er du åpen for å gjøre enda en sesong som Selina?

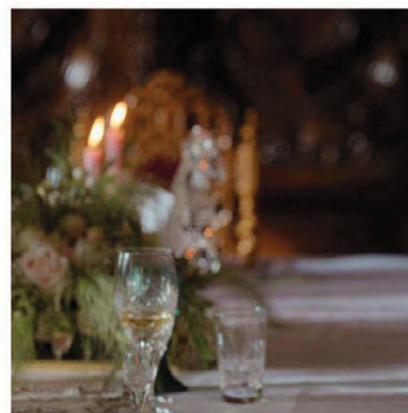
– Ja! Jeg elsker Selina av hele mitt hjerte, understreker Elli.

Ny livsgnist

At det var skuespiller Elli endte opp som, kom nok ikke som en overraskelse for hennes omgivelser. Hun forteller at hun alltid har elsket film og føler seg heldig som har fått utfordre seg selv i ulike prosjekter.

I disse dager er det intimteater som står på agendaen.

– Jeg elsker jobben min. Skuespill er det beste jeg vet i hele verden. Nå er jeg i gang med et teaterstykke, og jeg føler jeg har fått livsgnisten tilbake. Selv om det er intenst og vanskelig, og jeg bruker hele dagen på å lese tekst, så er det en drøm. Det jeg holder på med nå, er årsaken til at jeg har lyst til å drive med dette! innrømmer Elli.





det!



STJERNELAG:
I serien spilte Elli
blant annet mot Pål
Sverre Hagen. De to
har tidligere spilt far
og datter.



KONGELIG KAOS:
I serien «Royalteen»
spiller Elli prinsesse
Margrethe.

„Jeg føler jeg
har fått livs-
gnisten tilbake

STJERNESKUDD:
Elli Müller Osborne var
bare 16 år gammel da
hun spilte rollen
som Emilie i filmen
«Utøya 22. juli».

JUBILERER: I år feirer Vår Staude 20 år som programleder i «God morgen Norge». Men på fritiden er det strikkepinnene som gjelder.



Vår Staude inspirerer tusenvis på Instagram

Fullstendig bitt av strikke- basillen



KUL I ORANSJE: Vår Staudes Franky-genser fra Sandnes Garn er strikket i børstet alpakka. Fargen er 3819 og heter spicy oransje.

Vårs beste tips til nybegynnere:

- Det er lurt å begynne med noe enkelt. Tykke pinner og gjerne tykt garn der feilene ikke synes så lett. Styr unna mønsterstrikk i starten. Begynn med striper før du kjører full «rosemaling».
- Spør om hjelp i garnbutikken, eller hos de som selger mønster og garn på nett. Du får svar!
- Bruk YouTube til å lære nye teknikker, der finnes alt. Og rekk opp hvis du skjønner at du er på ville veier, i stedet for å strikke ferdig noe som aldri blir brukt.
- Følg med på salg på garn på nett. Garn kan være kjempe dyrt, men det er ofte salg, og mye å spare om du googler litt.
- Og husk: Strikkegensere skal ikke vaskes på 60 grader i vaskemaskinen, det holder å lufte dem.



GAL ETTER GARN: Vår finner mye glede i garnbutikkene. Her deler hun sine nye funn med følgerne.

«God morgen Norge»-programlederen fikk en ny vår da hun gjenopptok sin gamle hobby under pandemien. Nå inspirerer hun tusenvis av følgere på Instagram.

TEKST: **CAROLINA M. BYE**
FOTO: **SVEIN BRIMI, INSTAGRAM**

– Verden hadde vært et bedre sted om alle hadde strikket, det er jeg helt sikker på, fastslår Vår Staude (58).

I imponerende 20 år har den blide programlederen ønsket TV-seerne en god morgen i TV 2-programmet «God morgen Norge». Men når Vår ikke er på skjermen, bytter hun straks ut notatkort med strikkepinner. De lekre kreasjonene hun tryller frem, deler hun med sine mer enn 120 000 følgere på Instagram – til strikkefolkets store begeistring.

– Strikkegjengen på Instagram er verdens fineste folk. De heier, de spør, de hjelper – meg og alle. Det er helt rått. Og at ganske så

ferske meg er med på å inspirere andre til å prøve seg, det gjør meg utrolig glad. Det er derfor jeg legger ut bilder av strikkingen min, sånn at andre kan få lyst til å begynne å strikke og få den samme mestringsfølelsen og gleden som jeg har, forklarer TV 2-profilen.

Strikket som ungdom

Gleden over håndarbeid fikk hun inn med morsmelken. Vår vokste opp med en mamma som sydde klær til barna og knyttet tepper. Hun husker godt at moren satt på bryggen på Sørlandet med digre gulvtepper og svettet med ullgarnet.

– Jeg tror det var mest for å spare penger at vi lagde ting selv den gangen. Jeg er den

SKAPERGLEDE:
– Jeg strikker egentlig hele tiden når jeg ikke gjør andre ting. Heldigvis gjør jeg mye annet, men dette er nok det jeg for tiden bruker mest tid på når jeg ikke jobber, trener eller går tur, sier Vår.



eneste av fire søsken som driver med håndarbeid, og sånn har det egentlig alltid vært. Jeg har vært veldig glad i å lage ting. Bake, tegne, male, perle. Jeg har brukt enorme summer i butikker som Panduro og Stoff og Stil – og nå i garnbutikkene, sier hun.

58-åringen begynte å strikke i ungdommen sammen med en god venninne. Favoritten var mohairgensere med flaggermusermer. De strikket mens de drakk brus og snakket om gutter. Men så gikk strikkeinteressen i dvale i flere år – inntil pandemien inntraff.

– Først begynte jeg å sy, og fikk helt dilla på det. Jeg tenkte at

gikk for langsomt for meg, som er veldig utålmodig. Men etter å ha sydd en million toalettmapper, vil le døtrene mine gjerne ha strikkesensere. Og da var det gjort. Det er ikke nei i min munn når døtrene vil ha noe hjemmelaget!

Oppskrifter i sosiale medier

Inspirasjon til plaggene hun strikker, finner hun på Instagram eller Pinterest. Hun beskriver seg selv som «veldig lett påvirkelig», og det skal ikke mye til før bankkortet går varmt når hun har kommet over en spennende oppskrift.

– Da tar det gjerne to sekunder, og så har jeg bestilt garn med ekspress-levering. Jeg følger





PRETTY IN PINK: TV-profilen deler villig vekk strikkeprosjektene sine med andre strikkeentusiaster. Denne oppskriften heter Edeltåre.



BOBLER AV LYKKE: Vår i sin første boblegenser, som tok henne en liten uke å strikke. «Jeg er amatør, og kan jeg, kan du», skriver programlederen på Instagram.

„Å se noe bli til mellom hendene, er veldig fint

FARGEKLATT: Det er særlig Vårs barn som nyter godt av hennes kreasjoner. Her datteren Malin, som selv har den populære instagramkontoen @treningsmalin, i en jakke laget av mamma.

masse strikkefolk på Instagram, og sitter og koser meg glugg.

TV 2-profilen er kjapp med pinnene om plagget er enkelt. Da kan hun strikke en genser på en helg, samtidig som hun også tar seg tid til å trene, gå tur, se på TV og drikke vin.

– Etter hvert har jeg prøvd meg på litt mer krevende strikkeprosjekter, og da kan det ta noen uker. Men har jeg først begynt, vil jeg alltid bli ferdig forttest mulig.

Liker å utfordre seg selv

I tillegg til å få utløp for kreativiteten, er det gleden ved å gi noe selvlaget som betyr mest for Vår. Det er spesielt døtrene, Malin og

Anniken, som gjerne har ønskelister.

– Jeg elsker å få til ting og å lære meg noe nytt. Enten det er å skifte olje på bilen selv, sette opp en lettvegg eller å få til en knotete strikkeoppskrift. Jeg synes det er gøy å mestre og utfordre meg selv. Og så er det veldig hyggelig å lage noe til andre som jeg vet de blir glade for.

Både Malin og Anniken er voksne nå, og har veldig mye å gjøre hele tiden, forteller mamma Vår.

– De ønsker seg stadig vekk noe, og da setter jeg i gang. Jeg lager også ting til kjærestene deres, eller vennene hvis de spør

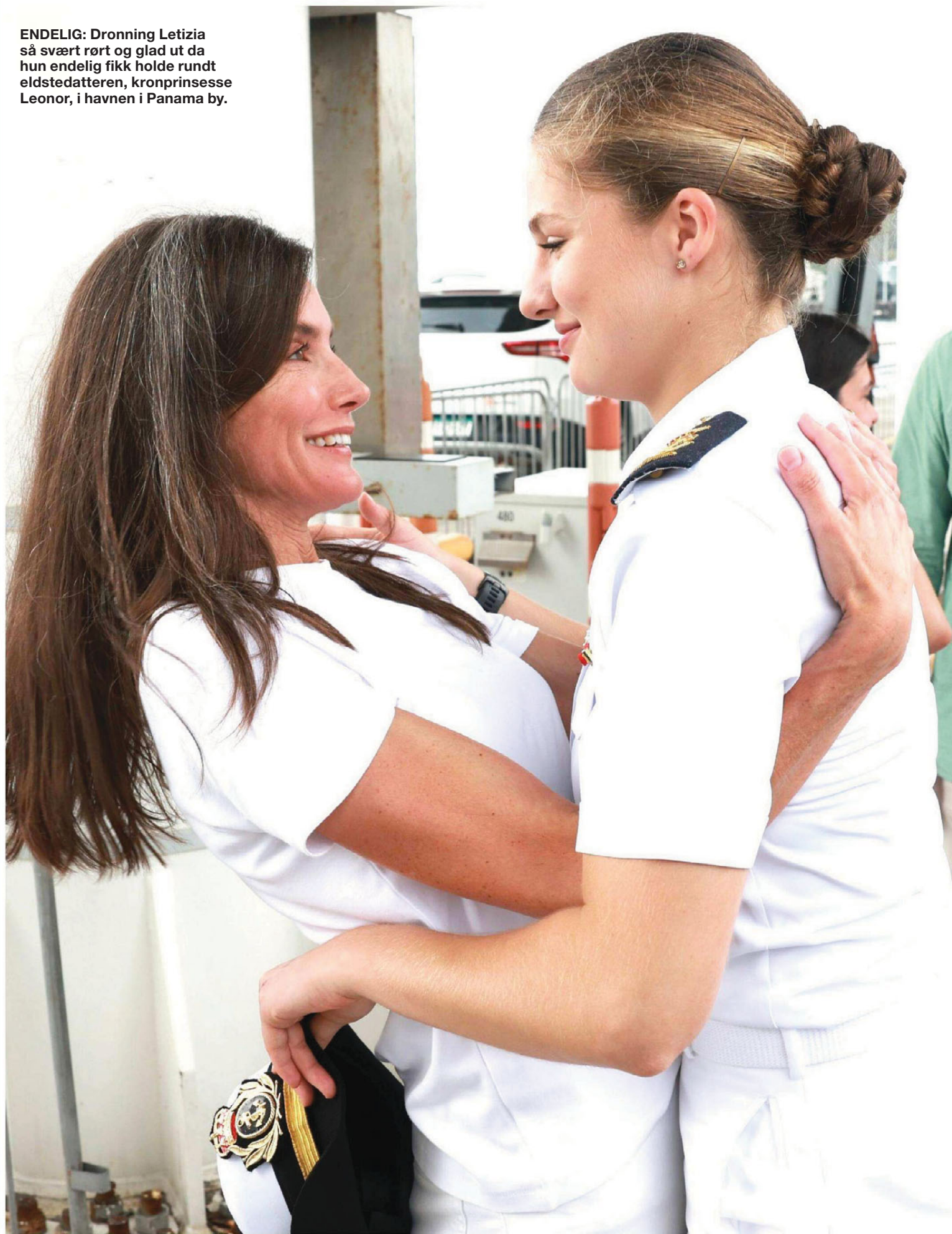
om det, sier strikkeglade Vår entusiastisk.

Populær hobby

At det er mange som er bitt av strikkebasillen, ser hun klart og tydelig gjennom engasjementet på Instagram-kontoen.

– Jeg tror strikking og sying er blitt populært fordi folk er lei av å kjøpe masse billige klær som går i stykker etter to vask. Jeg tror også mange har et inderlig ønske om å skape noe selv og få utløp for sine kreative sider. Enten det er et par votter, et lite skjerf eller en hel genser. Å se noe bli til mellom hendene, er veldig fint. Jeg blir i hvert fall veldig glad av det!

ENDELIG: Dronning Letizia så svært rørt og glad ut da hun endelig fikk holde rundt eldstedatteren, kronprinsesse Leonor, i havnen i Panama by.



Dronning Letizia hadde ikke sett datteren på fire måneder

Gledelig gjensyn med Leonor

Gjensynsgleden var stor da dronning Letizia av Spania endelig fikk holde rundt eldstedatteren igjen. Kronprinsesse Leonor er i militæret og har vært om bord på et skoleskip de siste fire månedene.



BAMSEKLEM:
Det var ingen tvil om at mor og datter satte stor pris på å se hverandre igjen etter fire måneder fra hverandre.

FARVEL: Da Leonor og skoleskipet satte seil fra Cádiz i Spania 11. januar, tok Felipe og Letizia farvel med eldstedatteren. Kongen smilte bredt, men dronningen så preget ut der hun sendte slengkyss.



Høsten 2023 startet kronprinsesse Leonor (19) av Spania på sin militære utdannelse ved Academia General Militar i Zaragoza.

Det første året var fokus på hæren. År to, som tronarvingen er i nå, handler om sjøforsvaret. Neste år blir det opplæring i luftforsvaret.

I januar mønstret Leonor på skoleskipet Juan Sebastián de Elcano for videre opplæring. Kong Felipe (57) og dronning Letizia (52) vinket adjø til

datteren i havnen i Cádiz i Spania. Leonors mor virket svært preget, og ektemannen holdt godt rundt henne mens hun vinket og sendte slengkyss til datteren.

Kos og klem i Panama

Leonor hadde vært til sjøs i fire måneder, og hadde sikkert savnet mamma – og omvendt. Gjensynsgleden var i hvert fall stor da mor og datter endelig møttes igjen i Panama i Mellom-Amerika i mai.

Da Juan Sebastián de

Elcano la til kai i Panama by, sto Letizia på bryggekannten og ventet spent. 19-åringen kom senere løpende i land for å finne mamma og kastet seg rundt halsen på henne. Det ble mange gode klemmer på de to.

Leonor hadde sikkert mye å fortelle mamma. På turen har hun vært innom Peru, Chile, Brasil og Uruguay, og etter Panama gikk ferden videre via Colombia og Den dominikanske republikk til New York.



FEST PÅ DEKK: På kvelden i Panama by var det duket for mottagelse på skoleskipet Juan Sebastián de Elcano. Letizia hadde skiftet til en rød buksedrakt, mens datteren hadde på seg uniform.

Døtrene betyr alt for Elisabeth Andreassen

Vi er venner og kompiser

VIKTIGST I VERDEN: – Jeg prioriterer Anna og Nora foran alt annet i livet, sier «Bettan».



SOFAKOS: Elisabeth, Anna og Nora er en del av «Sofa»-gjengen på TV 2. De er ganske samstemte i hva de liker å se på, og favorittserien akkurat nå er «The White Lotus» på Max.



LANG KARRIERE: Elisabeth startet karrieren allerede i 1978, da hun vant en talentkonkurranse i Sverige.

Den folkekjære artisten har hatt en eventyrlig karriere, men ingenting betyr mer enn døtrene Anna og Nora. – Jeg prioriterer jentene foran alt annet, sier «Bettan».

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD

– Jeg er så heldig som har disse to, slår artisten Elisabeth «Bettan» Andreassen (66) fast, og smiler til døtrene sine, Anna (30) og Nora (28).

– Vi er ikke bare mor og døtre, vi er også venner og kompiser, fortsetter hun stolt.

Tette bånd

Vi møtte trioen på premierefest

for «Sofa» denne våren. Det tette og varme forholdet mellom dem har sjarmert TV-seerne, og siden 2023 har vi gjennom «Sofa» fått et innblikk i deres liv og dynamikk.

– Vi har det så gøy sammen! sier Elisabeth.

Nora og Anna nikker bekreftende.

– Vi er heldige som har en mor det er så morsomt å henge med. Mamma har alltid prioritert oss – vi har aldri vært i tvil om hvem

som kommer først i livet hennes, understreker Nora med et smil.

Tette bånd har de alltid hatt, men det har om mulig blitt enda sterkere med årene.

– Det handler nok om at vi har blitt eldre, og har fått den venninnefølelsen, mener Elisabeth.

Stolt

Til tross for at Anna og Nora vokste opp med en kjent mamma i musikkbransjen, følte de aldri noe press til å følge i morens fotspor. De valgte sin egen vei. Anna er anestesisykepleier, mens Nora jobber som ingeniør. For Bettan betyr det mye at døtrene har funnet sine egne veier i livet.

– Jeg er så stolt at jeg nesten sprekker. Jeg tenker på det hver eneste dag!

Anna smiler.

– Og hun sender oss meldinger om det også. Masse fine SMS-er hvor hun forteller hvor stolt hun er av oss.

Nora ser varmt på moren.

– Mamma sa alltid: «Du kan bli hva du vil. Du kan få til hva du vil», fortsetter Nora.

– Ja, noen ganger tenkte vi: «Ja, ja, vi har hørt det nå,» ler Anna.

– Men når du hører det hele tiden, nesten daglig, så setter det seg.

Bettan nikker istemmende.

– Det var viktig for meg å gi

”Jeg har alltid bare ønsket at jentene mine skulle ta sine egne valg, og følge sine egne drømmer.



TV-AKTUELL

«Sofa» kan strømmes på TV 2 Play

dem både selvtillit og frihet. Jeg har alltid bare ønsket at jentene mine skulle vokse opp å ta sine egne valg, og følge sine egne drømmer. Jeg vokste opp med det samme fra mine foreldre – frihet under ansvar. De stolte på meg, og det ga meg en trygghet til å ta mine egne valg.

Mamma på TV

Mange lurar på hvordan det er å ha en kjent mamma, men for Anna og Nora har det alltid føltes naturlig.

– Etter hvert som vi har blitt eldre, har vi skjønnet hvor mye mamma betyr for folk, og det er fantastisk. Men for oss har hun vært en helt vanlig mamma.

Nora nikker.

– Jeg pleier å si at vi ikke vet om noe annet. Vi er vokst opp med det, så for oss var det normalt.

Hun husker imidlertid øyeblikket da hun skjønte at ikke alle barn hadde foreldre på TV.

– Jeg gikk i første klasse da læreren min spurte: «Er det gøy å ha mamma som artist på TV?» Jeg skjønte ingenting og tenkte: «Hæ? Er ikke alle foreldre på TV?» Jeg hadde aldri reflektert over det før, og følte meg nesten litt dum etterpå.

– Det er kanskje ikke så rart heller. Dere vokste jo opp i miljøet, og vi var mye sammen med andre artister og kolleger i bransjen – mange av dem var jo på TV, smiler den populære artisten.



COMEBACK MED STIL: «Bettan» og Hanne Krogh gjorde et etterlengtet comeback i årets Melodi Grand Prix og sikret seg en solid 3. plass.

Trine Lise Olsen trodde broren
hadde en medfødt hjernefeil

Det jeg vet nå, er vanskelig å akseptere

Da Trine Lise Olsen fikk lese sin egen barnevernsmappe, fikk hun sjokk. Frem til broren var seks år gammel, var han som hvilken som helst annen gutt.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **SVEIN BRIMI. PRIVAT**

– Jeg trodde det var en medfødt hjernefeil han hadde, som ble oppdaget på den tiden han begynte å bli syk. At det var det som gjorde ham funksjonshemmet og senere lam. Men da jeg skrev boken min, fikk jeg tilgang til barnevernsmappen min, og dermed sannheten bak Fred Børres skjebne, forteller komiker og TV-personlighet Trine Lise Olsen (49) rolig.

Dårlig samvittighet

Hun trekker pusten dypt og sender et langt blikk ut av vinduet fra den fargerike leiligheten på Manglerud i Oslo. I vinduskarmen treffer solstrålene en ensom orkidé som har våknet til liv etter vinterdvalen – til Trine Lises barnlige glede.

På bordet foran henne ligger remser med modelleringsleire i de samiske fargene, som finnmarkingen rutinert setter sammen til øredobber i ulike fasonger.

– Jeg håper det er ok at jeg holder på mens vi prater. Det gir meg en ro å kunne holde på med noe.

Å gjennomføre en mental reise tilbake til barndommen, det koster. Tanken på brorens altfor korte liv setter i sving følelser i alle ender av skalaen. Sorg, glede, samvittighetskvaler, frustrasjon og stolthet.

– Det var en periode i livet hvor jeg var redd for å bli mobbet om de rundt meg visste om Fred Børre. Jeg har hatt mye dårlig samvittighet. Før kunne jeg ikke snakke om ham i det hele tatt. Jeg har noen venninner som har kjent meg siden videregående, som aldri har hørt om ham. Nå har jeg greid å legge noe av den dårlige samvittigheten bak meg, deler Trine Lise mens de mørkebrune øynene fylles med tårer.

Ufør som 6-åring

Da Trine Lise ble flyttet fra fosterhjem til fosterhjem som barn, bodde Fred Børre på et hjem for funksjonshemmede. Men han var ikke rammet av en hjernefeil, slik hun hadde trodd store deler av livet. Fred Børre ble, ifølge Trine Lise, syk med alvorlige følgeskader etter meslinger i seksårsalderen. Broren fikk skade på hjerne- og nervesystemet, forteller hun. Språket forsvant litt etter litt, og han ble etter hvert lam.

Meslingvaksinen ble introdusert i barnevaksinasjonsprogrammet i 1969, året etter at storebroren kom til verden.

– Han levde som en helt vanlig gutt frem til han ble syk. Det jeg vet nå, er vanskelig å akseptere. Om han hadde fått meslingvaksinen, kunne alt det han gikk gjennom, vært unngått. I stedet ble han en ung gutt som ble ufør.

At Trine Lise nå velger å prate

høyt om det broren gikk gjennom, handler om den bølgen av vaksinemotstand vi ser skylle over verden. 40 år etter Fred Børres død, har meslingtilfellene i Europa og Sentral-Asia doblet seg på 25 år. Tall fra Det europeiske smittevernbyrået (ECDC) viser at det i fjor var nesten ti ganger så mange meslingtilfeller i Europa som året før.

– Jeg kjenner på en fortvilelse og et ønske om å ville redde folk. Vi må høre på dem som vet bedre enn oss og stole på forskningen som ligger til grunn. Meslinger er alvorlig, og også dødelig. Og det er ikke «bare» sykdommen som

er farlig, ettervirkningene kan også ramme hardt! forteller Trine Lise engasjert.

– Meslinger er en sykdom som egentlig var utryddet mange steder, men nå er den tilbake fordi noen mennesker mener å sitte på en større sannhet. Vi er privilegerte som blir tilbudt vaksiner på denne siden av verden. Da er det provoserende å se at det blir tatt for gitt! mener 49-åringen.

Bror og søster

Trine Lise har mange gode minner fra tiden hun fikk sammen med Fred Børre. Hun husker særlig godt en kveld hun be-

STOREBROR:
Trine Lises syv år eldre bror, Fred Børre, tilbrakte store deler av livet på et hjem for funksjonshemmede.



SKREV BOK: Først da Trine Lise skulle skrive boken «Kan noen elske meg?», fikk hun tilgang på informasjon som avslørte bakgrunnen for brorens sykdom.



Økt vaksine-skepsis



Sakene som har preget nyhetsbildet de siste månedene, der foreldre i Texas som har mistet sine uvaksinerte barn til meslinger, påstår hardnakket at det er vaksiner som dreper, har satt spor i Trine Lise. USA er rammet av det verste meslingutbruddet

på mange år, og meslingtilfellene øker også i Europa.

Gunnveig Grødeland, professor i immunologi og leder av Pandemisenteret ved Universitetet i Oslo, mener det skyldes at koronapandemien har ført til en økt vaksineskepsis hos flere.

– I deler av befolkningen festet det seg en oppfatning av at det var mye nytt og ukjent rundt vaksinene med mRNA-teknologi som ble tatt i bruk, og at utprøvingen ble gjort på en annerledes måte med en lavere kvalitet – noe som ikke er tilfelle, sier Grødeland til Her og Nå.

Hun forklarer at bruken av for eksempel koronavaksinen fra Astra-Zeneca i noen sjeldne tilfeller ga alvorlig sykdom og død. I Norge og Danmark ble denne usikkerheten kommunisert ut fra myndighetene med en gang, men i mange andre land ble det lagt lokk på denne informasjonen.

– Det har nok redusert tilliten til myndigheter og vaksiner generelt i mange land, tror hun.

Det har i mange år også versert konspirasjonsteorier som påstår at MMR-vaksinen kan føre til autisme.

– Det er renspikka tull. Det er gjort flere studier på hundretusenvís av barn som eksklusivt har undersøkt og avkreftet en slik sammenheng, understreker professoren.

Fare for hjerneskade og død

I Norge har vi fortsatt en vaksinasjonsgrad på over 95 prosent, som er avgjørende for å oppnå flokkimmunitet. Meslinger er et av de mest smittsomme virusene vi kjenner. Likevel mener Grødeland det er viktig at foreldre selv får velge om de vil vaksinere barna, selv om de skulle lande på et valg Grødeland selv mener er feil.

– For de fleste som blir smittet, er heldigvis ikke meslinger livstruende farlig. Men selv for friske barn er sykdommen forbundet med en fare som jeg mener er altfor høy. Vi har en vaksine som kan beskytte barn mot død og alvorlig sykdom, så jeg mener jo det forsvarlige valget er å vaksinere barna mot meslinger.

Dersom utviklingen med færre vaksinasjoner ikke stanser, vil flere barn dø, forklarer professoren.

– Flere barn vil også bli hjerneskadet, og flere barn risikerer å ende opp med livsvarige skader. Det ser vi tydelig allerede nå i USA. Der er det krystallklare data i områder der en del har valgt å ikke vaksinere barna mot meslinger, sier Grødeland.



SÅRBAR: Det krever mye av Trine Lise å dele brorens historie, men hun gjør det i dag for å understreke viktigheten av å vaksinere barna.



BROR OG SØSTER: Trine Lise hadde jevnlig kontakt med broren og har mange gode minner fra tiden de tilbrakte sammen.



FINNE ROEN: Trine Lise er ikke «bare» komiker, skuespiller og foredragsholder. Hun er også svært kreativ og lager øredobber i alle mulige farger og varianter.



VENNINNER: Trine Lise og venninnen Bjørg Thorallsdotir har vært fast inventar i «Sofa» på TV 2 de siste årene.

”Jeg vil alltid huske Fred Børre som så snill, god og blid



” Om han hadde fått meslingvaksinen, kunne alt det han gikk gjennom, vært unngått

søkte ham på omsorgshjemmet i Vadsø, hvor han bodde den gangen. De lå og tullet, han i sengen og hun nede på gulvet. De fikk tilsnakk av de voksne flere ganger: «Nå må dere legge dere!»

– Vi bare: «Jada». Vi flirtet og følte oss litt rampete. Plutselig ble han helt alvorlig og sa: «Jeg vet at jeg ikke er som alle andre». Jeg skjønte hva han mente. Han ville at jeg skulle forstå at han ikke var dum, og at han forsto at han ikke var som alle andre.

Trine Lise mener hun var rundt seks år, og Fred Børre var 13, da denne samtalen fant sted.

– Jeg vil alltid huske Fred Børre som så snill, god og blid. Og så flørtet han masse med sykepleierne! Han var veldig pen og ville nok ha vært en skikkelig hjerteknuser, ler hun høyt og hjertelig.

Avskjeden

Med årene ble Fred Børre gradvis dårligere og mistet både synet og førligheten. I 1985 kom beskjeden om at det nærmet seg

slutten. 22. desember fikk hun en stund alene med storebroren.

– Sykepleierne mente det var tvisomt at han hørte noe. Han lå der urørlig i sengen. Jeg husker jeg var litt redd for at noe skulle skje når jeg var der alene sammen med ham.

Preget av alvorlet betraktet 10 år gamle Trine Lise storebroren ved sengekanten.

– Så lente jeg meg inn til ham og sa: «Nå kan du dra. Det er nok best for deg. Så slipper du å ha vondt mer. Vi skal klare oss.»

Dagen etter, klokken syv om kvelden, døde Fred Børre, 17 år gammel.

Å vokse opp med en storebror som Fred Børre, har gjort noe med hvordan Trine Lise møter livet.

– Han var et fantastisk menneske. Han gir meg hele tiden den styrken og påminnelsen om hvor heldige vi er, som har friske kropp, og at det ikke er noe vi må ta for gitt. Derfor må vi også høre på dem som vet bedre når det kommer til vaksiner.

ÅPNER DØRENE: Trine Lise Olsen har en særegen og fargerik stil hjemme i leiligheten på Manglerud i Oslo.



Meslinger

Dette er en svært smittsom virusssykdom som spres via dråpesmitte. Symptomer på meslinger inkluderer høy feber, utslett, hoste, rennende nese og røde øyne. Sykdommen kan føre til alvorlige komplikasjoner som lungebetennelse, encefalitt (hjernebetennelse) og død.

Før var meslinger en ledende dødsårsak blant barn globalt. Økt vaksinemotstand har igjen ført til økende meslingeutbrudd i flere land.

For alle barn som blir syke, gjelder også at meslinger fjerner viktige deler av immunsystemet de har opparbeidet før de ble smittet, og derfor øker også sannsynligheten for at barna kan bli ekstra utsatte for alvorlig sykdom etter smitte med mange andre virus og bakterier i årene etter at de var syke.

Kilder: FHI og WHO

STRANDLIV I DANMARK: Myke sanddyner, frisk sjøluft og bølger som lokker til både lek og avslapning.



Foto: Thomas Høyrup Christensen

Opplev Danmark på sitt beste – med feriehus som base

Drømmer du om en ferie med vakre strender, sjarmerende byer og ekte dansk hygge? Danmark har alt – fra naturskjønne omgivelser til familievennlige attraksjoner. Med et feriehus som base får du friheten til å utforske landet i ditt eget tempo og skape uforglemmelige minner.

ANNONSØRINNHold: VISIT DENMARK

Drømmer du om en ferie der du kan kombinere vakre strender, spennende aktiviteter og ekte dansk hygge? Da er Danmark det perfekte reisemålet! Enten du reiser med familien, venner eller din bedre halvdel, byr landet på noe for alle. Her er det alltid kort vei til kysten, naturskjønne omgivelser, storbyliv og fornøylesparker. Og den beste måten å oppleve alt dette på? Ved å leie et feriehus!

FORDELENE MED Å LEIE FERIEHUS I DANMARK

Et feriehus gir deg friheten til å skape

din egen drømmeferie i ditt eget tempo. Med rundt 40.000 feriehus spredt over hele landet, fra idylliske strender til koselige landsbyer, finner du garantert et sted som passer for deg. Her kan du nyte avslappende dager med havutsikt, utforske skjulte perler og skape minner i ditt eget hjem borte fra hjemmet.

JYLLAND – ALT DU TRENGER PÅ ETT STED

Jylland, den landfaste delen av Danmark, er en perfekt destinasjon for feriehuseferie. Med nærhet til både hav, natur, byliv og

attraksjoner er dette et reisemål som har alt.

Langs Jyllands nordlige og vestlige kyst finner du noen av Danmarks fineste badebyer, som Blokhus, Løkken og Lønstrup. Her kan du nyte late dager på stranden, smake på fersk sjømat og oppleve den unike danske sommerstemningen. For barnefamilier er Fårup Sommerland et must, med et hav av karuseller og en stor vannpark. I tillegg kan du besøke Jyllandsakvariet og Nordeuropas største akvarium, Nordsøen Oceanarium, der barna kan komme tett på spennende sjøskapninger.

LEK OG MORO FOR HELE FAMILIEN: Feriehusferie gir barna frihet til å utforske og leke i trygge omgivelser.



Foto: Robin Skjoldborg

MORGENKAFFE MED UTSIKT: Start dagen på feriehusets terrasse med en kopp kaffe og lyden av bølgene i bakgrunnen.



Foto: Robin Skjoldborg

Er du dyrelsker? Ta turen til Aalborg Zoo, hvor du kan møte alt fra majestetiske tigre til sjarmende røde pandaer. Og for den som ønsker en kulturell opplevelse, er Skagen, Sæby og Frederikshavn perfekte destinasjoner med sine kunstgallerier, lokale restauranter og den ikoniske palmestranden.

JYLLANDS PULSERENDE STORBYER

For deg som vil kombinere feriehuslivet med storbyopplevelser, er Aarhus og Aalborg verdt et besøk. Aarhus byr på Michelin-restauranter, spennende museer som ARoS, og en sjarmende atmosfære i Latinerkvarteret. Lei en sykkel, nyt en kopp kaffe på en av de mange hyggelige kaféene, og opplev dansk

storbyliv på sitt beste.

Aalborg har de siste årene blitt en moderne kulturby med street food-markeder, livlige barer og et rikt kunst- og musikkmiljø. Her finner du alt fra nyskapende arkitektur til koselige gamlebygater – en perfekt kontrast til strandlivet.

EN FERIE DU VIL HUSKE

Med sitt store utvalg av feriehus, natur-skjønne omgivelser og varierte aktiviteter, er Danmark et fantastisk reisemål for alle typer ferier. Uansett om du vil slappe av på stranden, utforske spennende attraksjoner eller nyte storbyliv, er det å leie et feriehus den perfekte måten å oppleve landet på. Så hvorfor ikke gjøre din neste ferie til en ekte dansk drømmeferie?

UTFORSK DANMARK PÅ TO HJUL: Sjarmende gater, hyggelige kafeer og den perfekte feriefølelsen venter rundt hvert hjørne.



Foto: Ditte Isager

Fordelene ved å bo i feriehus

Å velge et feriehus som overnattingssted gir en rekke fordeler, enten du reiser med familie, venner eller partneren din. Her er tre gode grunner til hvorfor et feriehus kan være det perfekte valget for din neste ferie:

1. FRIHET

Frihet til å skape din egen ferie. Et feriehus gir en frihet du ikke får på hotell. Dere har deres egen private base, uten faste tider eller forstyrrelser. Enten dere vil utforske nærområdet eller bare slappe av hele dagen, kan ferien tilpasses akkurat slik dere ønsker.

2. EN IDEELL BASE FOR ALLE

Feriehus passer perfekt for både familier, par og venner. Barna kan leke fritt mens de voksne slapper av, og på kvelden kan barna sove uforstyrret mens de voksne nyter tiden sammen. Her får dere en fin balanse mellom fellesskap og privatliv.

3. ØKONOMISK OG FLEKSIBELT

Det finnes feriehus i alle prisklasser, slik at du kan finne noe som passer ditt budsjett. I tillegg bestemmer du selv hvordan måltidene skal løses – enten du vil lage mat selv, bestille take-away eller spise ute. Denne fleksibiliteten gjør ferien mer avslappende og økonomisk fordelaktig.

Finn ditt feriehus her

www.sologstrand.dk

www.feriepartner.dk



HJERTEHILSEN: Martin har flere ganger vist sin kjærlighet til Helene på tribunen fra gressteppet på Emirates Stadium. I år kom Arsenal på andreplass i Premier League.

Martin Ødegaard åpner opp om familielivet

Slik er den nye HVERDAGEN

Nybakt ektemann og pappa Martin Ødegaard synes det er fint at livet ikke lenger bare handler om fotball.

Arsenal- og landslagskaptein Martin Ødegaard (26) har helt siden han inngikk en gullkontrakt med Real Madrid som 16-åring i 2015, holdt en lav profil privat. Men nå forteller han litt om de store begivenhetene som har funnet sted i livet hans det siste året.

– Det var fint. En stor dag og et fint øyeblikk, sa Martin om bryllupet med tidligere proffdanser Helene Spilling Ødegaard (28) da TV 2 møtte landslagskapteinen i Marbella i mars.

Annerledes hverdag

I et fellesintervju med flere britiske medier snakker Martin også om sitt nye liv som pappa til en liten gutt. Han og Helene fikk en sønn 1. desember i fjor.

– Det er fantastisk, den beste tingen i verden, og noe du egentlig ikke kan beskrive. Jeg nyter det, og det er veldig spesielt å komme hjem til ham hver dag, forteller han i intervjuet.

Lettere å koble av

Den norske landslagskapteinen påpeker også hvordan farsrollen har gitt ham en ny balanse i hverdagen.

– Den største forskjellen er at når du kommer hjem, er det lettere å koble av fordi du blir så dratt inn i den verdenen, og da glemmer du alt annet, forklarer han i intervjuet.

Han mener det nye livet har påvirket ham positivt, både på og utenfor banen.

– Jeg tror det er en forandring

til det bedre fordi man kan koble av mer, og det er godt for tankene å ha fokus på noe annet enn fotball, sier han.

Familiehjelp

I et intervju med Viaplay, som har rettighetene til Premier League i Norge, åpner også Martin om de store forandringene.

– Det er den aller største gaven i livet, og det er fantastisk å ha den muligheten, forteller han.

Han deler at Helene og han også har god støtte fra familien.

– Jeg tror alle synes det er stas. I starten hadde vi besøk og hjelp fra foreldre fra begge sider. Men nå er det blitt mer vanlige rutiner. Vi må klare oss selv nå, men det er fint, det og, understreker Martin.

Fantastisk kone

Han har tidligere rost sin kjære Helene for innsatsen på hjemmebane.

– Kona mi er fantastisk og gjør

en strålende jobb. Jeg er veldig heldig, stolt og glad, har han fortalt til VG.

– Livet har forandret seg. Det er ikke noe man kan forberede seg på, men vi har planlagt det på en god måte. Jeg gjør så mye som jeg kan, og jeg tror vi har funnet en fin måte å løse det på, sa han til avisen.

Stolt bestefar

Pappa og bestefar, nyansatt Lillestrøm-trener Hans Erik Ødegaard (51), forteller i Romerikes Blads podkast «Dødball» at han også er veldig stolt og glad.

– Jeg er veldig glad i barn, så det var veldig hyggelig, sier Hans Erik Ødegaard i podkasten som kom ut i vinter.

Nå ser det ut til at familien kan glede seg til nok en stor dag. Ifølge VG skal nemlig Martin og Helene feire bryllupet med en stor todagers fest hjemme i Norge denne måneden.



FORELDRE: 6. desember i fjor avslørte Helene og Martin på Instagram at de hadde fått en liten gutt.



HEMMELIG BRYLLUP: Helene og Martin har aldri røpet noen detaljer fra bryllupet som fant sted i fjor. Men i juni blir det ifølge VG stor feiring her i Norge.



▲ **PÅ SAMME LAG:** Martin forteller at han og Helene, etter litt hjelp i begynnelsen, nå må greie seg selv som småbarnsforeldre.

◀ **LAV PROFIL:** Helene og Martin bekreftet sitt forhold sommeren 2023, men har stort sett holdt seg unna rampelyset. Her under en kongelig veldedighetsfotballkamp på Skaugum.



STOLT BESTEFAR: Hans Erik Ødegaard gleder seg over å ha blitt bestefar til Martin og Helenes sønn.

”Det er den aller største gaven i livet

Martin til Viaplay



LYKKELIGE FORELDRE: Martin Ødegaard forteller at han og Helene er veldig stolte og glade.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus +

Sirkulasjonsstimulator

BESTILL I DAG!

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

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

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

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

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS