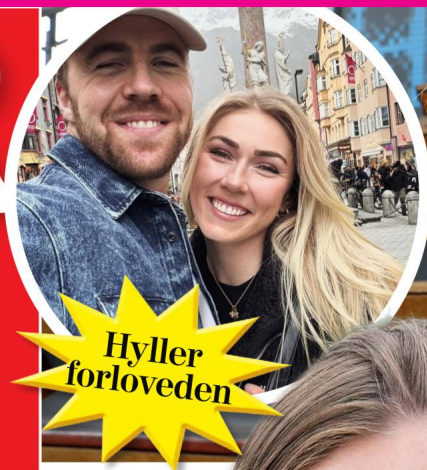


HER OG NU

Uke 34 - 2025 kr 69

**Kjendisenes
supre
sommer-
bilder**



**Hyller
forloveden**

**Aleksander
Aamodt Kilde
om den tøffe tiden**

**SAVNET Å HA
EN MENING
MED LIVET**



**Andrew
første året
i ekteskapet**

**Nytt
sjøkk**

**Utro hele
12 ganger**



**Åpner
dørene**



**Endelig fikk Linda og
Dina nyte stedet de vant**

**Magisk ferie på
SOMMERHYTTA**

52043

7 023067 407202

bc 720 43 UKEBLADER

**Hyller
forloveden**



**Aleksander
Aamodt Kilde
om den tøffe tiden**

**SAVNET Å HA
EN MENING
MED LIVET**



**Se bildene fra Ingrid's
spennende hverdag i Sydney**

Fikk gode råd av bestefar



**Ingvar Ambjørnsen gikk bort
TOK FARVEL MED
FORFATTER-LEGENDEN**





Kjendisenes egne blinkskudd!

Stjernenes supre sommerminner

Norske kjendiser har storkost seg i ferien og nytt tilværelsen på en variert måte. Mens noen har sluppet av med sol og varme, har andre besteget fjelltopper både i Norge og i utlandet.



DET STORE MÅLET: Da Silje var med på TV 2-programmet «Vokteren», ble hun stemt ut før hun nådde toppen av Stetind. Hun klarte ikke å slippe drømmen om å bestige Norges nasjonalfjell, og i sommer klarte hun det.



EKSOTISK EVEN-TYR: Espen Fiveland dro på rundreise i Thailand med barna og samboeren Vilde Worren. Opplevelsene sto i kø for «God morgen Norge»-programlederen, som blant annet prøvde ut thaiboksing og kurs for å lære seg å lage thaimat. Et av høydepunktene var i det våte element. – Stor opplevelse å dykke med hai og skilpadde, melder 51-åringen. Foto: Instagram @espenfiveland

ENDELIG: Sammen med sønnene Sander på 19 og Cedrik på 17 poserte Silje Sandmæl på toppen av Stetind. – Å stå på toppen av Stetind sammen med barna mine, var en helt ubeskrivelig følelse. Jeg er så stolt, rørt og takknemlig for denne opplevelsen, skriver 46-åringen på Instagram.





GRESKE VIBBER: Tone Damli har vært åpen om at livet har vært tungt etter at storesøsteren Tale døde i april. Artisten reiste med barna og samboeren Markus til den greske øya Zakynthos, der hun tok én dag av gangen. – Smiler, men på randen av tårer, skriver hun under dette bildet på Instagram. Hun takker også samboeren for at han får henne fremover hver eneste dag. Foto: Instagram @iamtone-damli

STRANDLØVE: Vendela Kirsebom og ektemannen Petter Pilgaard la årets ferie til Tyrkia, der modellen har to halvbrødre. 58-åringen publiserte en rekke bilder på Instagram som viste at hun nøt sommer, sol og strandliv både på Kumlubükü Yacht Club og ute på Den doriske halvøy. – Eventyrlige dager i Datça, skriver Vendela. Foto: Instagram @vendela-official



MALERISK FERIE: Kristine Riis hadde en nydelig uke sammen med familien i Danmark, og «Familien Lykke»-skuespilleren besøkte blant annet idylliske Skagen. – Skagen er en perle, og det er jo obligatorisk med et lite besøk for å se Skagenmalerne. Jeg prøvde å leve meg inn i rollen som kunstmaler, forteller 43-åringen til Her og Nå. Foto: Instagram @frkriis



TRIVELIG MED TREVI: Kristin Gjelsvik og kjæresten nøt romantiske dager sammen i Italia. – Trevifontenen for oss selv, kjærlighet og drømmestart på ferien vår i Roma, skrev 39-åringen. Turen videre gikk til Positano, Sorrento og Nocelle. Senere på sommeren ble influenseren forlovet. Foto: Instagram @kristingjelsvik





NYTER NORGE: I november i fjor ble det kjent at Norges store tennistjerne, Casper Ruud, hadde forlovet seg med sin mangeårige kjæreste Maria Galligani. I sommer ferierte de på hjemmebane før 26-åringen gjorde comeback etter kne-skaden. – Norsk sommer, kommenterte Casper under en bilde-serie av seg og forloveden kledd i maritime farger på tur med båt. Foto: Instagram @casperruud



HYTTEFERIE: Unni Lindell nyter deilige dager på hytta på Sorlandet sammen med familien. Krimforfatteren har kost seg på landstedet utenfor Grimstad i 50 år. – Morgenkaffe i varmt sommervær. Endelig sol, og full rulle med store og små fra alle kanter, skriver 68-åringen til en bildeserie. Foto: Instagram @unni_lindell_author



OPP I FJELLET: Tiril Eckhoff reiste nordover i ferien, og der fikk den tidligere skiskytteren mange opplevelser. – Drømmeferie til Lofoten, skriver Tiril og nevner opplevelser som tur, bading, løping, mat, midnattssol og Sondre Justad. Et av bildene viser nemlig 35-åringen i armkroken til den populære artisten fra Henningsvær. Foto: Instagram @tirileckhoff

SOMMERSMILET: For halvannet år siden ble Henriette Bruusgaard rammet av brystkreft. Den tidligere programlederen hadde sin siste behandling tidligere i år, og håret er på full fart ut igjen. – Jeg er så glad for å kunne bade, leke og ha en normal ferie, i motsetning til i fjor, skriver 43-åringen på Instagram. Hun smiler bredt på dette bildet fra Spania. Foto: Instagram @henriette-bruusgaard





DRØM I OPPFYLLELSE: Vår Staude satte kursen mot Tanzania i sommer sammen med samboeren Knut Holmann og barna Anniken, Malin og Kasper. Målet var at alle skulle nå toppen av Kilimanjaro, Afrikas høyeste fjell, på 5895 meter over havet. – Vi klarte det! Å få gjøre dette med barna mine og Knut, er pur lykke for meg. Et minne for livet for oss alle, skriver 59-åringen. Foto: Instagram @varstaude



LEVER LIVET I LISBOA: Desta Marie Beeder storkoste seg med ti dager i Portugal, før 36-åringen satte kursen for nye eventyr i fjellmassivet Dolomittene og Venezia i Italia. – De ukene i året der ingenting handler om å prestere, men bare leve og feriere, fastslår «God morgen Norge»-programlederen på Instagram. Foto: Instagram @destabeeder



EKTE LOFOTTORSK: Influenser Vita Mashadi hadde en nydelig uke i Lofoten med topptur, båttur og fiske. Og jammen fikk ikke «Kokkeskolen»-vinneren denne svære torsken på kroken! 33-åringen gjennomførte også det 32 kilometer lange løpet Lofoten Skyrace. Foto: Instagram @vitamashadi



SUPERT PÅ SARDINIA: Henny Reistad fikk i sommer tatt en velfortjent pust i bakken, og håndballspilleren satte kursen mot den italienske øya Sardinia. – Ferie, var alt 26-åringen skrev under bildeserien som viser at hun koser seg med bok, biltur, strandliv, god mat og godt selskap. Foto: Instagram @hennyreistad

LEDER



Stjernens gode budskap

Aleksander Aamodt Kilde er en av verdens tøffeste idrettsutøvere der han suser nedover stupbratte heng. Da vi i Her og Nå møtte helten på det norske alpinlandslagets kick off, delte han et svært viktig budskap.

I intervjuet med journalist Marianne fortalte Aleksander Aamodt Kilde om den tøffe tiden etter den stygge ulykken under utforrennet i Wengen i begynnelsen av 2024. Nå er alpinhelten heldigvis på vei tilbake, og han snakket også om hva han har savnet mest i tiden han har vært borte.

Aleksander er et stort forbilde for barn og unge, og han blir engasjert når temaet er mobbing og utenforskap i idretten. Han har en inngang som alle burde ta med seg i møtet med barn, og også voksne mennesker. Det handler om å være nysgjerrig og finne ut av hva hver enkelt er flink til og løfte det frem, og

det er ingen tvil om at det vil utgjøre en stor forskjell i et menneskes liv om ens gode sider og talent blir sett og verdsatt eller ei.

Nå ønsker vi Aleksander masse lykke til på veien tilbake til konkurranseform. Jeg gleder meg til å se ham på toppen av pallen igjen!

Det var ingen pall i «Sommerhytta», men Dina Mikalsen og Linda Roald var jentene som kapret flest gullhammere i siste sesong av den populære TV 2-serien. Vi seere kunne følge konkurransen på TV denne våren og sommeren. Innspillingen fant imidlertid sted i fjor, og i ett helt år har de to venninnene holdt på hemmeligheten før de endelig kunne ta i bruk vinnerhytta nå når TV-serien var ferdig på skjermen. Vi har besøkt de dyktige damene i Kungsvik, og her forteller de om en helt magisk sommer på deres helt egen drømmehytte. Se bildene lenger bak i denne ukens blad.

Kjære leser, jeg ønsker deg en god august-uke. Kos deg med Her og Nå!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Axel Walø axel.waloe@egmont.com **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Roger Øversveen roger.oversveen@egmont.com **VISUELT ANSVARLIG:** Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Espen Sørby **BILDEBEHANDLING:** Hilde Andresen/
Mindworking Asia **PRODUKSJONSKOORDINATOR:** Kate Wik **TEKNISK PRODUKSJON:** Egmont Printing Service.
Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (33 utgaver) 799 kr, 1 år (65 utgaver) 1499 kr

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

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

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

Få mer for pengene

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

Les oss digitalt, med appen Flipp

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

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

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

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

Få rabatt på reiser

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

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

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

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

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



Ekstra-utgaver



Ekstra temautgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!

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

NY SESONG: Kort tid etter vi slo av en prat med Nicolay under «Gullruten» i Bergen, kunne han bekrefte at vi kan glede oss til nok en sesong med «Helt Ramme Sporter».

Nicolay Ramm er pessimist av natur

**Jeg tror alltid
programmet
jeg lager, blir
det siste**



SEERSUKSESS:
Over én million
seere fikk med seg Ni-
colay Ramm og Emilie
Nereng løpe vin- og
karnevalsmaraton i
franske Bordeaux.

Gjennom tre sesonger har han testet noen av verdens mest absurde sporter. – Jeg tenker hele tiden at noen vil avsløre at jeg egentlig ikke kan det her, sier Nicolay til Her og Nå.

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

Sesong tre av «Helt Ramme Sporter» har bydd på TV-øyeblikk av de sjeldne. Nicolay Ramm (36) testet nok en gang noen av verdens mest absurde sporter, og ofret så å si liv og lemmer i prosessen. Men selv om seertallene

taler for seg, sliter tobarnsfaren med å tro på sin egen suksess.

– At vi treffer med det vi lager, er alt jeg drømmer om. Men jeg er jo generelt pessimist. Jeg tror alltid at det programmet jeg lager, blir det siste. Det er kanskje derfor programmene blir så spektakulære som de blir også, funderer Nicolay, og utdyper:

– Jeg tenker hele tiden at noen vil avsløre at jeg egentlig ikke kan det her. Frykten for å feile er der hele tiden.

Dramatikk i kulissene

Da årets sesong rullet over TV-skjermene i vinter, var det etter flere utsettelse. Men det var hverken seertall eller NRKs manglende tro på konseptet som satte en stopper for premieren. I et større intervju med VG fortalte han i januar om dramatikken som utspilte seg i kulissene. Bare dager før premieren av sesong 2 ble regissøren av serien, Nils Fredrik Røren, oppringt av Ulle-

vål sykehus. De hadde funnet en svulst i hodet hans.

– Det har vært en berg-og-dalbane av følelser dette året, hvor du på den ene siden er ferdig med å lage et TV-program som veldig mange snakker om, bryr seg om og gleder seg over. Og på bakrommet kjempes det om liv og død. Jeg var den som kjørte ham til akuten den dagen telefonen kom, forteller Nicolay.

Nicolay og Nils Fredrik har jobbet sammen i over ti år og er, ifølge Nicolay, nærmest som et gammelt ektepar å regne.

– Det var både surrealistisk og

RISIKOFYLT: Nicolay har måttet flykte under innspillinger og skadet seg ved flere anledninger.



” Jeg tenker hele tiden at noen vil avsløre at jeg egentlig ikke kan det her

ETTERTRAKTET: Nicolay har seilt opp som en av NRKs mest profilerte programledere. Her fra da han ledet «Gullruten» i 2023.



tøft å se ham gå gjennom dette. Hjernesvulsten var heldigvis godartet, men den holdt på å ødelegge nervesystemet. Ifølge VG ville det være 20 prosent sjanse for at han kunne bli lam etter operasjonen. Operasjonen gikk bra, med Røren ble sykmeldt i seks måneder. – Veien tilbake har vært lang, men i dag er han helt frisk og tilbake i jobb. Takk og lov for at det gikk så bra. Norske sykehus er virkelig fantastiske, understreker Nicolay.

Livsmotto

Dette er ikke første gang Nicolay har vært vitne til sykdom i nære relasjoner. Det har gjort noe med måten han ser på livet på.

– Jeg har opplevd mye alvorlig sykdom i familien min. Det er kanskje derfor jeg lever så levende som jeg gjør også. Du vet aldri når det er slutt. Så det er et livsmotto jeg lever etter. Du skal ta noen sjanser og leve livet fullt ut. Det er jo litt derfor jeg har valgt dette yrket også – fordi det byr på så mange muligheter. Jeg får oppleve verden, se rare steder og møte fantastiske mennesker. Jeg kunne ikke vært mer fornøyd med karrieren jeg har fått, smiler 36-åringen.

Og til tross for at han påstår å være pessimistisk av natur, er ikke Nicolay i tvil om at han i dag lever sitt beste liv.

– Jeg har to friske barn, jeg har en kone som lar meg gjøre rare ting, og så har jeg en tillit fra NRK og det norske folk i at jeg vet hva jeg driver med. Alt det til sammen er et ganske deilig liv.

Medaljens bakside

Men i likhet med folk flest, kommer heller Nicolay unna hverdagens utfordringer.

– Jobbpress, strekke til på alle fronter samtidig, balanse og søvn kommer jeg ikke unna. Men jeg har valgt det selv, så det er ikke synd på meg!



Du skal ta litt sjanser og leve livet fullt ut



◀ **DETEKTIV:** Gjennom de første tre sesongene av «Maskorama» var Nicolay fast inventar i detektiv-panelet.

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

ELSE HAR GÅTT NED

over 30 kg med hjelp av Fat Burner

Overflødige kilo

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

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

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

Tenker på helsen

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



4 ulike vektproblemer!

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

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

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

**Fåes
også som
120 pk.**



Bestill hjem i dag!

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

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

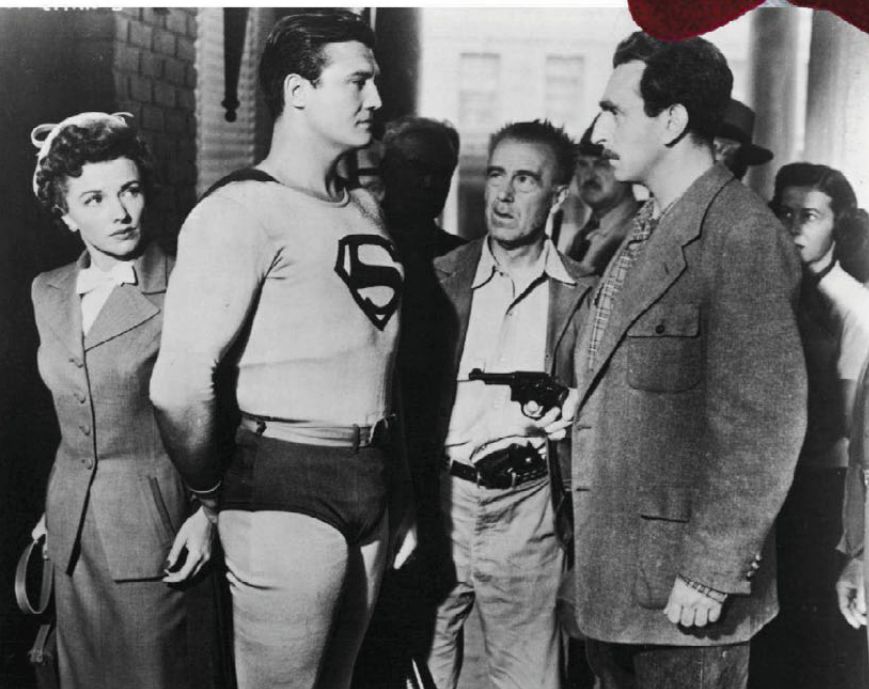
Den store Supermann-forbannelsen

Flere skuespillere

TEKST: KURT STJERNHOLM RIISBERG
FOTO: GETTY IMAGES, PRODUSENTEN
KILDER: THE SUN OG VARIETY



OPPFINNERNE: Jerry Siegel (t.v.) og Joe Schuster oppfant Supermann i 1938. Da tegneserieforlaget Detective Comics tjente en formue på Supermann, og Siegel og Schuster følte seg lurt, skrev en rasende Jerry Siegel et brev til forlaget: «Jeg kater en forbannelse over deg!». Dette er det som siden har blitt kjent som Supermann-forbannelsen.



MORD ELLER SELVMORD?: Mellom 1952 og 1958 spilte George Reeves rollen som Supermann i en TV-serie med 104 episoder, i tillegg til én spillefilm. I 1959 ble han funnet død – skutt i hodet – bare dager før sitt planlagte bryllup. Politiet mente det var selvmord, men flere har hevdet at han ble drept av ektemannen til en tidligere elskerinne – en gangster som skal ha vært rasende fordi Reeves hadde forlatt henne, og etterlatt henne sønderknust.

DEN NYE HELTEN: 32 år gamle David Corenswet er den nye Supermann. Forhåpentligvis går det bedre med han enn mange av hans forgjengere.



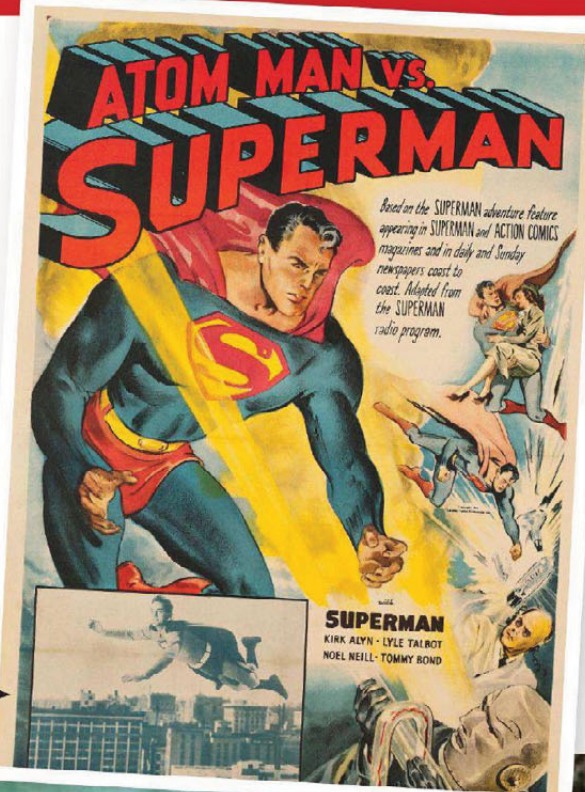
S U P E R M A N

ble rammet

Supermann flyr igjen rundt på verdens kinoer med en ny mann i hovedrollen. Mange av skuespillerne som tidligere har spilt den flygende helten, har hatt det vanskelig, og flere hevder at det hviler en forbannelse over Supermann-universet.

GRUSOM ULYKKE: Er det en fugl? Er det et fly? Nei, det er Christopher Reeve! Fra 1978 til 1987 fløy Reeve mer autentisk enn noen tidligere Supermann. Men like usårbar som han var i den blå drakten med den røde kappen, like skjørt ble livet hans da han ble utsatt for en rideulykke i 1995. Han ble lam i hele kroppen og måtte sitte i rullestol og bruke oksygenmaskin resten av livet. Christopher Reeve døde i 2004, 52 år gammel.

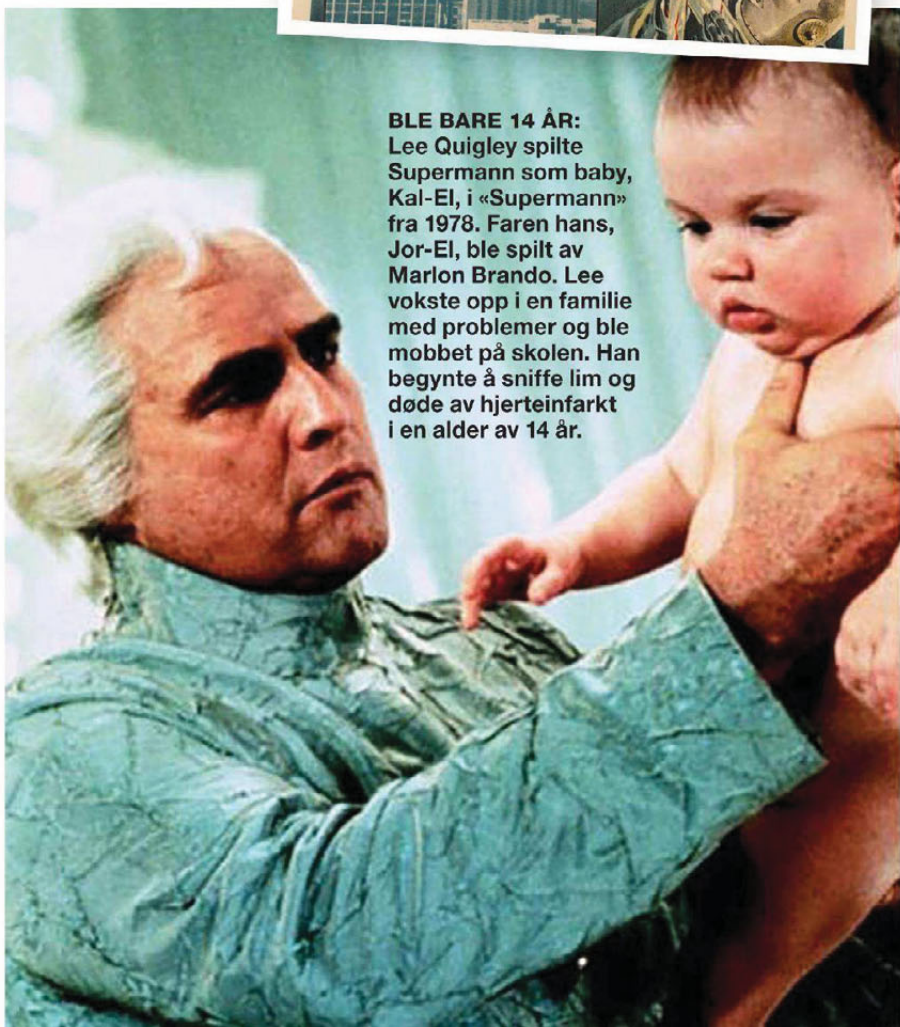
UTSTØTT: Den første Supermann på TV var Kirk Alyn. Han hadde suksess som Broadway-skuespiller før han takket ja til helterollen i 1948. I 1950, etter å ha spilt helten for siste gang i filmserien «Atom Man vs. Superman», ble han arbeidsledig. Ingen ville ha en skuespiller som ble assosiert med Supermann. Han dukket imidlertid opp i en mikrorolle i filmen «Superman» fra 1978 – som Lois Lanes far.



BLE BARE 14 ÅR: Lee Quigley spilte Supermann som baby, Kal-El, i «Supermann» fra 1978. Faren hans, Jor-El, ble spilt av Marlon Brando. Lee vokste opp i en familie med problemer og ble mobbet på skolen. Han begynte å sniffe lim og døde av hjerteinfarkt i en alder av 14 år.



DROPPET: Henry Cavill kunngjorde i 2022 at han skulle spille Supermann for femte gang og forlot den populære TV-serien «The Witcher» for å konsentrere seg om helterollen. Men kort tid etter ble han droppet av to nye sjefar i DC Studios fordi de mente at han ikke passet inn i det nye Supermann-universet. Det var som å bli skutt ned med kryptonitt for 42 år gamle Cavill.



Ingrid Alexandra er i full gang med studiene

Har fått gode tips og råd av bestefar



AUSTRALIA-STUDENT: Prinsesse Ingrid Alexandra er allerede i full gang med sitt nye liv i Sydney.



NÆRT FORHOLD: Prinsesse Ingrid Alexandra og kong Harald har stor respekt for hverandre.

”Kongen er et stort forbilde for prinsessen

Kong Harald har alltid vært og er fortsatt en viktig støttespiller for prinsesse Ingrid Alexandra, og Her og Nå vet at monarken også har vært en viktig veileder for tronarvingen i forkant av studiene hun nå har startet i Sydney.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, TOM HANSEN, SPLASH**

Selv om kong Harald (88), ifølge ham selv, er en tussete bestefar for alle sine barnebarn, har naturlig nok prinsesse Ingrid

Alexandra (21) fått litt ekstra oppmerksomhet siden det er hun som en dag blir kronprinsesse og etter hvert trolig også dronning av Norge.

Kong Harald har fulgt prinsessen ekstra nøye helt siden

DEBUTEN:
Prinsesse Ingrid Alexandra hadde kong Harald som «medhjelper» da hun døpte redningsskøyta Elias på Honnørbrygga i Oslo i 2015.



GODE SAMTALER:
Kongen og prinsessen har snakket mye om Ingrids Australia-studier. Her sammen på Slottet under det offisielle besøket fra Frankrike i juni.



hun ble født, og det var også han som var med som «assistent» da Ingrid, som hun kalles til daglig, døpte redningsskøyta Elias som 11-åring i Oslo. Det var hennes første offisielle oppdrag for kongehuset utenfor Det kongelige slott.

Et forbilde

Siden da har han jevnlig gitt prinsessen kyndig veiledning.

– Kongen et stort forbilde for Ingrid Alexandra. Ikke bare som

bestefar, men også som en viktig støttespiller. Hun har alltid hatt stor respekt for hans kloke råd og brede erfaring, forteller en kilde ved kongehuset.

Mentor

Bestefar Harald har vært en viktig læremester for prinsessen, og hun har alltid gått til ham for å høre hans mening om valg hun har måttet foreta.

– Kongen har på mange måter vært prinsessens mentor. Selv



TID TIL FEST: Den første uken i Sydney var Ingrid sosial sammen med sine nye studentvenner. I følge nettstedet News i Australia koster den italienske proseccoen hun bar på rundt 160 kroner.



TURIST: Ingrid Alexandra har allerede rukket å utforske litt av Australias største og eldste by. Her med Operahuset i Sydney i bakgrunnen.



” *Kongen har på mange måter vært hennes mentor*

GLEDER SEG: Norges neste kronprinsesse ser frem til å bo tre år på andre siden av jordkloden.

om hun er blitt voksen og har fått sine egne, sterke meninger, har det alltid vært viktig for henne å høre hva hans syn er, forteller kilden.

Kong Harald har for eksempel selv fortalt at prinsesse Ingrid Alexandra rådførte seg med ham før hun valgte å stille i uniform på balkongen på Slottet 17. mai i fjor.

Stolt bestefar

Her og Nå vet at kongen også har uttrykt sine meninger om hennes valg, både da hun valgte å ta sin videregående utdanning ved Elvebakken skole, og da hun gjennomførte en utvidet førstegangstjeneste i Skjold leir i Brigade Nord.

I løpet av kongefamiliens ferietokt med Kongeskipet, skal kongen også ha gitt prinsessen gode råd og tips foran det tre år lange studiet ved Universitetet i Sydney.

Men Her og Nås kilder presiserer at den tette oppfølgingen ikke er et tegn på at han ikke har tro på prinsessen.

– Kong Harald er svært stolt

av barnebarnet. Hun er en smart og tøff, ung dame som vet hva som kreves av henne, og som er innstilt på å forberede seg mest mulig til den viktige gjerningen som venter, sier en som kjenner kongefamilien godt.

Gledet seg

Prinsesse Ingrid Alexandra flyttet til Australia allerede i juli, og den 4. august startet hun på studiene ved universitetet i Sydney, der hun skal ta en bachelor i samfunnsfag med fordypning i internasjonale forhold og politisk økonomi.

– Jeg gleder meg til å begynne ved Universitetet i Sydney. Det blir spennende å bli student, og jeg gleder meg til å få nye perspektiver på både europeisk og internasjonal politikk. Jeg er sikker på at jeg kommer til å lære mye, sa prinsessens til kongehusets nettsider i forkant av studiene.

KORT VISITT:
Før avreisen til Australia rakk Ingrid Alexandra å bli litt kjent med sitt nye kontor på Slottet. Kanskje vil hun ta på seg noen kongelige oppgaver under sine ferier hjemme i Norge.



AVSLAPPET: – Dette er min første helgeferie på lenge, røper Jon Almaas fra golfbanen på Kragerø Resort.

” *Det går veldig bra, men vi har altfor mange sauer og geiter*

Det er slutt på late dager og sommerfri for Jon Almaas

Jeg håper på litt mer ferie fremover



FORNØYD: Programlederen har fått mye hjelp og gode råd fra bønder i nærområdet på Brårud. Her sammen med nabo Lars Finskudd.

BØNDER: Jon Almaas og kona Ellen Christin Heider driver gården sammen.



GLIMT I ØYET: Jon gjør, bevisst eller ei, et lite opprør mot det tradisjonelle bildet av en bonde.



Han gikk fra TV-studio til fjøs, og fra late somre til melketider. Nå drømmer han om litt mer fritid. – Kanskje blir det mer fri når vi får litt færre geiter? undrer han.

– Har du ferie, Jon? spør vi programleder og bonde Jon Almaas (57).

– Ja! Jeg har helgeferie – min første på veldig lenge, svarer han og speider utover greenen på Kragerø Resort.

Det var nok en del som satte kaffen i halsen da de leste at Jon Almaas – en typisk mann fra Oslo vest, hvis vi våger oss på en såpass generaliserende påstand – solgte huset på beste vestkant for å flytte til landsbygda og drive gård. Han har ved flere anledninger innrømmet at overgangen kanskje ble større enn han hadde sett for seg, men til tross for at

ikke alt ble som forventet, trives han som plommen i egget.

– Ja, det er virkelig kjempebra, og det går fint på gården, oppsummerer han med et bredt smil.

Før han ble gårdbruker, hadde han hele sommeren fri og kunne nyte den på hytta i Kragerø. Nå er det gårdsarbeid, fjøsstell og melketider som styrer kalenderen – en ganske markant overgang for en av landets mest kjente programledere.

Men akkurat denne helgen bytter han ut gummistøvler med golfsko og stiller til start i landets største veldedighetsturnering i golf, «Wright Invitational».

I kjent stil serveres en tørr kommentar når ballen ikke havner helt der den skal.

– Caddien foreslo feil kølle. Det er smertefullt, konkluderer han med et flir.

Mye jobb

Turneringen er til inntekt for organdonasjon og samler både idrettsprofiler og kjendiser. Almaas har med seg barn og bonusbarn og nyter både selskapet og det sjeldne avbrekket fra gårdslivet hjemme i Nes kommune.

På Braarud gård, som han driver sammen med kona Ellen Christin Heider (57), er tempoet høyt, og dyretallet enda høyere.

– Det går veldig bra, men vi har rett og slett for mange dyr – altfor mange sauer og geiter. De skal melkes, og det er mye jobb.

Selv om dagens tilværelse byr på mer dyrestell enn pugging

av replikker, har han ikke forlatt TV-skjermen. Jon Almaas er fortsatt tilknyttet Discovery, og til høsten kommer sesong 11 av quizprogrammet «Alle mot alle». Det er også bekreftet at seersuksessen «Jon blir bonde» får en ny sesong, hvor seerne igjen får følge livet hans i fjøset og på jorden.

Golfturneringen bød på glimt av den gamle rytmen – med kjentfolk, lav puls og grønne omgivelser. Og kanskje, etter hvert, blir det litt mer av det.

– Jeg håper jeg får litt mer ferie fremover. Kanskje blir det lettere når vi får litt færre geiter, foreslår han med sitt sedvanlige glimt i øyet.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD,
WARNER BROS. DISCOVERY



**BLE BARE
ENDA BEDRE:**
Linda Roald og Dina
Mikalsen er ikke i tvil
om at deltagelsen
i TV-programmet har
styrket vennskapet
deres.



Linda og Dina vant «Sommerhytta»

Seieren styrket vennskapet!

Det begynte med slitne kropper, tårer
i øyekroken og masse mestrings, men
hardt arbeid ga resultater. Eventyret ga
ikke bare en hytte, men et vennskap
som varer livet ut!



DRØMMESTED:
Den hardt tilkjempede
hytta i Sverige har blitt
et ferieparadis for
Linda og Dina.

SEIERSGLEDE: Etter at finalen var sendt på lufta, feiret jentene i ekte «Sommerhytta»-stil med bobler og jubel.



VINNERSJOKK: Venninnene ble svært lykkelige da de skjønte at de hadde gått av med seieren.



» Vi har gått fra å være venner til søsken



BOBLER OVER AV LYKKE: Etter ett år med hemmelighold kunne venninnene endelig senke skuldrene og nyte seieren.

Ett år etter at innspillingen av TV 2s «Sommerhytta» var over, og bare noen uker etter at finalen rullet over skjermen i juli, er venninnene Dina Mikalsen (31) og Linda Roald (33), bedre kjent som Dinda, tilbake på vinnerhytta. Med seg har de hatt både kjærester, familie og gode venner. Det er sommer, det er kjærlighet og det er bøttehatter med badeender.

– Det har vært helt sinnssykt, fantastisk og surrealistisk, oppsummerer Linda, mens hun og Dina skåler i champagne på terrassen.

Sammen med kjærestene Thorvald Ness (34) og Kenneth Apeland (28) har de feriert ved den svenske kysten i tre uker. Det har vært badeturer, middager, sene kvelder, latter og et par runder brettspill.

– Det føltes nesten som om vi skulle levere nøkkelen igjen, forteller Dina.

– Så det å lande her ... Det har vært helt magisk.

Boblebad

Kveldene har vært fylt av ekte sommerstemning, akkurat slik de ønsket seg da de ga alt i konkurransen om å vinne dette stedet.

– Vi ville ha ro, og gikk for veldig duse farger, legger Linda til, med et smil som sier at den avgjørelsen aldri har følt mer riktig enn nå.

– Nå tør vi å være litt crazy i valgene vi tar, sier Dina og ler mens hun finner frem to bøttehatter med badeender på. De er faste hodeplagg når gode venninnene hopper i boblebadet.

Stor hemmelighet

Å holde på vinner-hemmeligheten i over ett år var ikke enkelt for de nevenyttige venninnene.

– Vi prøvde å selge inn at vi tok en god andreplass, deler Dina.

– Ja, vi snakket også om at vi hadde solgt gressklipper og

ting vi ikke trengte, så folk ikke trodde vi vant. Men etter hvert var folk sånn ... «Nei, vi tror det går deres vei», humrer Linda.

Finaleuken ble intens og preget av helt ulike følelser hos de to venninnene.

– Jeg var veldig nervøs, men jeg hadde en følelse i magen hele den siste uken som jeg ikke klarte å sette ord på. Jeg visste det skulle gå, sier Dina.

– Jeg tok tapet på forskudd. Jeg tenkte at det ikke ville funke, men at jeg måtte prøve, innrømmer Linda.

Den forskjellige innstillingen til finalen gjorde dem faktisk sterkere.

– Det hjalp meg også. Når Linda var så usikker, ble jeg mer sånn: «OK, dette klarer vi. Nå må jeg holde oppe troen for oss begge», forteller Dina.

– Og det er jo det som har vært styrken vår hele veien, forteller Linda.

– At når den ene tviler, løfter den andre.

Stolte kjærester

Lindas samboer Kenneth Apeland (28) har fulgt med fra side-linjen, både i ferien og på skjermen.

– Det var veldig spennende, selv om jeg visste utfallet, sier han og utdypet:

– Det var gøy å se hvordan det ble fremstilt. Jeg synes det ble veldig bra. De har ingenting å klage på.

Og hva lo han mest av?

– Spyttescenen til Linda, defintivt. Hun sitter og drikker vann mens de spiller boccia på stranden, og så spytter hun ut vann. Eller insekt-scenen! Det så ikke så voldsomt ut på skjermen, men de sier det var verre enn det så ut som, ler han.

Nære venner

Kenneth har også trivdes godt med ferielivet på hytta.

– Det har vært helt fantastisk. Selv om det ikke er verdens største hytte, fungerer det veldig bra for fire eller seks personer.



”Det har vært helt sinnssykt, fantastisk og surrealistisk

Og Linda?

– Hun er ... fins det et bedre ord for «streber»? Ja, hardtarbeidende. Hun vil alltid yte sitt beste og sørge for at alle har det fint. Det gjelder for begge to. Streberne, altså, sier han og ler mot de to venninnene.

Som søstre

Vennskapet mellom Dina og Linda har vokst seg enda sterkere gjennom dette året.

– Vi har gått fra å være venner til søsken, føler jeg, beskriver Linda.

– Man vet at uansett om det skulle oppstå en krangel i fremtiden, så er det ikke noe problem, legger Dina til.

– Vi har limt oss sammen på et vis, supplerer Linda.

Selv om kjæresten og venner får bruke hytta, er det Dina som har siste ord.

– Det er vi som skal bestemme hvordan det skal være her, understreker Linda bestemt.

– De har jo gode løsninger, og de får gjerne komme med forslag, men det blir ikke gjort noe uten at vi to er enige, sier Dina.

Snackspølse

– Hva må alltid finnes i kjøleskapet på Sommerhytta?

– Energidrikk og snackspølse! utbryter de i kor.

– Under innspillingen var kjøleskapet fylt til randen med ener-

gidrikk. Vi tenkte at vi ikke kunne løpe rundt her med varm kaffe, så det ble bokser i stedet, røper Dina.

Nå har de dessuten lagt sin elsk på en snackspølse med parmesan kjøpt i nærområdet.

– Dette er som Syden, men med Nordbysenteret i stedet, humrer Linda.

Gode minner

På spørsmål om deres beste minne fra innspillingen, er Dina rask med å svare.

– Det var da vi alle hadde litt bedre tid og satt hos Marianne og Vidar med dunker med vin. Det var spontant, ekte og sykt hyggelig.

– Og det mest rørende?

– Da Lisen vant symaskinen. Hun er bare 20 år og så talentfull. Det var skikkelig fint, sier Linda.

Mer TV?

– Vi har tullet med at jeg kunne vært med på «71 grader nord» og Linda på et kokkeprogram, Dina.

– Det er ikke så mange konsepter igjen for vanlige folk, og vi begynte på topp. Det blir vanskelig å toppe «Sommerhytta», tror Linda.

– Hva er deres beste rådet til andre som vurderer å melde seg på «Sommerhytta»?

– Bare gjør det. Men husk at du blir filmet. Det glemmer man veldig fort, sier de lykkelige vinnerne av «Sommerhytta».



▲ **VENNEKVELD:** Brettspill og latter er faste innslag når Linda og Dina samles med kjærester og venner. Her er Lindas kjæreste med på moroa.

► **AVSLAPPING:** Duoen hadde med seg denne pandaen under innspillingene. Målet var å bruke den som terapi-bamse, men det glemte de raskt.



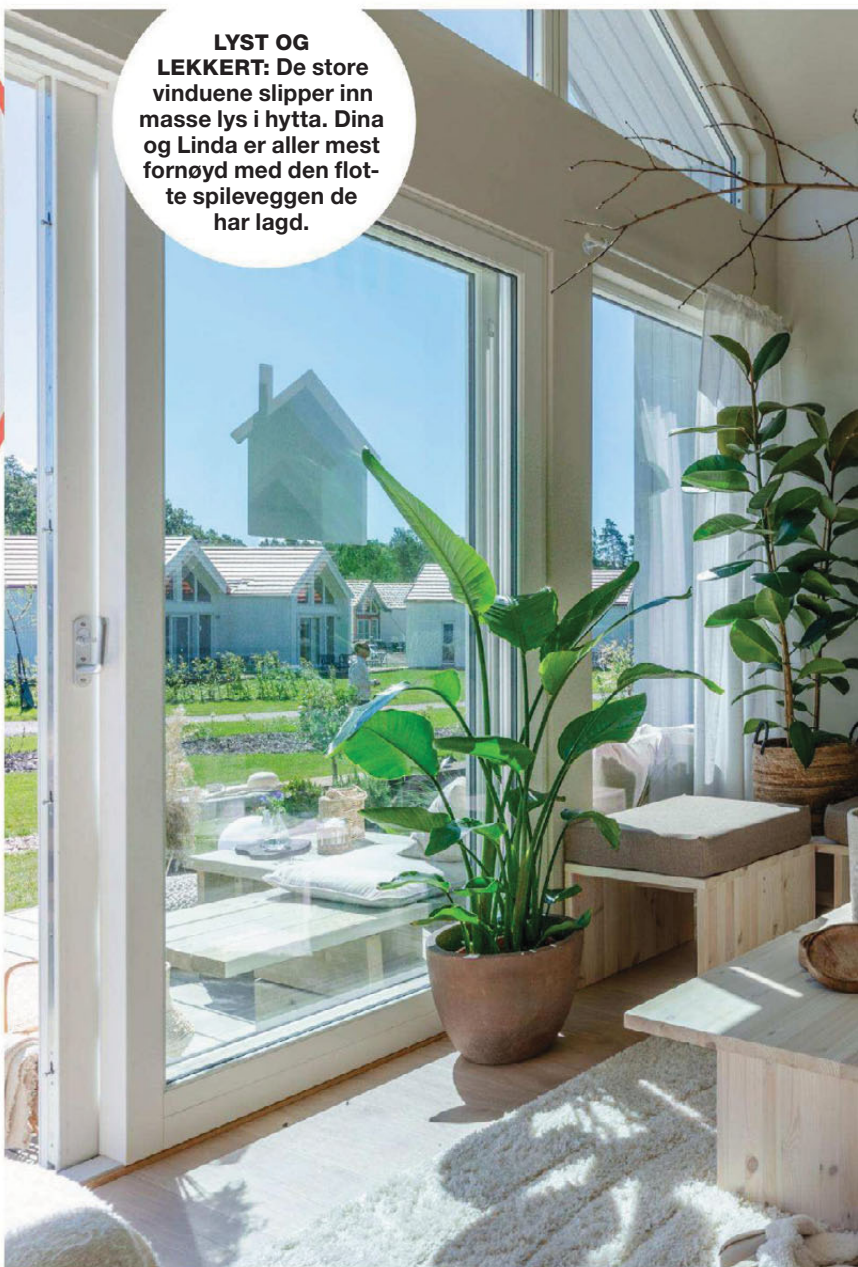
▲ **FERIEMAGI:** Linda og kjæresten Kenneth stortrives i det nye sommerparadiset.



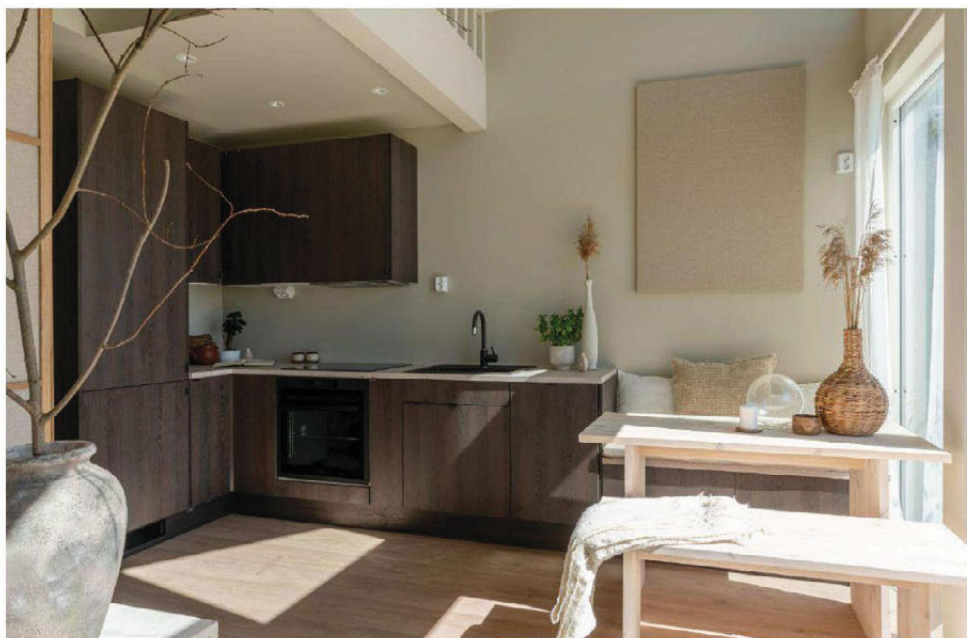


**ØNSKER
VELKOMMEN:**
Bli med på en
rundtur i hytta
til vinnerne.

**LYST OG
LEKKERT:** De store
vinduene slipper inn
masse lys i hytta. Dina
og Linda er aller mest
fornøyd med den flot-
te spileveggen de
har lagd.



SOSIAL SONE: På terrassen har venninnene et hyggelig
spisebord. De har også et deilig boblebad. Den flotte
leveggen måtte de rive etter innspillingen.



MATGLEDE: Det lekke kjøkkenet oppfordrer til kokkelering. I sommer har det dessuten
blitt mye grilling på vennene.





SOFISTIKERT: Badet er ikke stort, men materialvalgene gir en eksklusiv følelse.



◀ **SOV SØTT:** Hovedsoverommet ligger i første etasje, og jentene bytter på hvem som bor der og på hemsen.



GRØNN OASE: Jentene lagde flere grønne soner under deltagelsen, samt utekjøkken. Nå håper de å kunne montere opp kjøkkenet igjen.

▶ **FERDIG RESULTAT:** Slik så hytta ut på finaledagen. I ettertid har de måttet tilpasse seg reglene til nabolaget.



SMARTE LØSNINGER: På hemsen er det både oppholdsrom og et lunt sovehjørne.



KRISE:

Den nye boken om prins Andrew skaper sterke reaksjoner i Storbritannia. Nok en gang rammes kongehuset av en skandale.

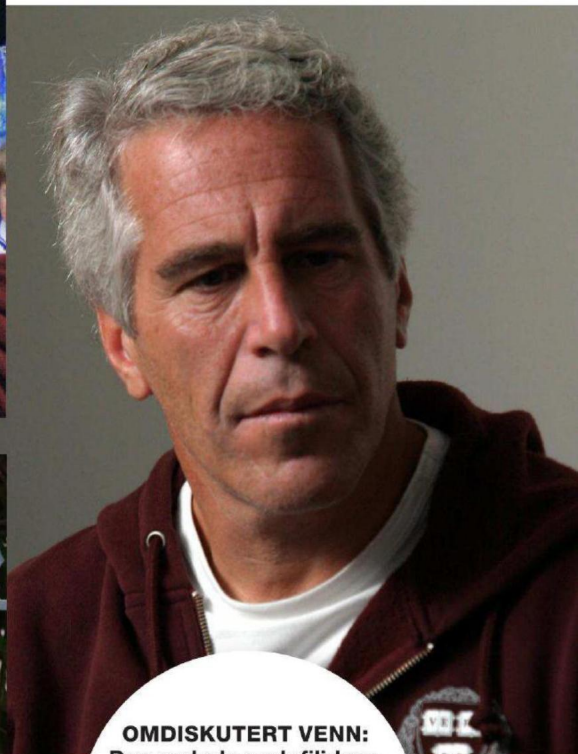
**Bok-
sjokk**

Nye påstander om ekteskapet til prins Andrew

Var utro mot Sarah 12 ganger det første året



BRYLLUPET: Hertuginne Sarah og prins Andrew giftet seg i Westminster Abbey i London 23. juli 1986. De ble skilt ti år senere. De har døtrene prinsesse Eugenie og prinsesse Beatrice sammen.



OMDISKUTERT VENN: Den avdøde pedofilidømte finansmannen Jeffrey Epsteins navn nevnes igjen i tilknytning til prins Andrew. Det setter britene svært liten pris på.

GODE VENNER: 29 år etter skilsmissen blir Sarah og Andrew stadig observert sammen. Dette bildet er fra Windsor i påsken i år.

Prins Andrew skal ha vært umettelig på sex, og bedro sin nybakte kone, hertuginne Sarah, for første gang bare få dager etter at de to giftet seg i 1986. Det hevdets i ny sjokk-bok!

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, GETTY**

Skandalehistoriene om prins Andrew (64) vil ingen ende ta. I den nye boken «Entitled: The Rise and Fall of the House of York» skrives det om nye detaljer om det allerede svært så omtalte sexlivet til den yngste sønnen til avdøde dronning Elizabeth.

Sex med 1000 kvinner

Ifølge avisene The Guardian og Daily Mail, som har lest boken, skriver bokens forfatter Andrew Lownie (64), at prins Andrew i

løpet av livet har hatt sex med minst 1000 kvinner.

Historikeren Lownie, som har skrevet flere bøker om den britiske kongefamilien, hevder at prinsen har hatt seksuell omgang med både politikere, skuespillere, næringslivsledere, hotellansatte, servitører, bartendere og pornostjerner.

Utro fra starten

I den nye boken, som kom ut denne uken, gjengir han påstander fra en tidligere sjåfør som jobbet for prins Andrew og hertuginne Sarah (65). Han hevder at prinsen

lå med mer enn 12 kvinner allerede før deres første bryllupsdag. Ifølge boken var Andrew utro mot Sarah for første gang allerede etter få dager.

– Prins Andrew var mye ute på militære oppdrag, men hertuginne Sarah oppdaget etter hvert at han ikke kom hjem når han hadde fri. Han levde i stedet herrens glade dager med ville fester og vakre damer, skriver Andrew Lownie.

Ett år skal han ifølge boken ha overnattet bare 42 dager hjemme hos Sarah. Han valgte i stedet å sove sammen med andre damer.

Veldig kinky

En tidligere fotomodell forteller at prinsen hadde spesielle ønsker.

– Han ville at jeg skulle delta i kinky, seksuelle aktiviteter. Han hadde ingen grenser. Jeg følte at han brukte meg i noen dager,

bare for å leve ut sine villeste fantasier, forteller hun.

Andrews meget omstridte venn, den avdøde pedofilidømte finansmannen Jeffrey Epstein, skal ifølge boken ha uttalt følgende om Andrew:

– Vi er begge sexavhengige. Men jeg har rapporter om at han liker å drive med ting som er for kinky for meg, og jeg er kongen av kinky sex.

Boken siterer også en korrespondent for nyhetsbyrået Reuters som forteller at under den thailandske kongens diamantjubiléumsfeiring i 2006 ble mer enn 40 kvinner tatt med til Andrews hotellrom i Bangkok i løpet av hans opphold. På et døgn var 10 kvinner på besøk.

– Hotellpersonalet observerte at når en kvinne dro, kom en annen, forteller reporteren.

NY GIV: Aleksander Aamodt Kilde ser frem til å komme tilbake i toppform etter halvannet år med skader, infeksjoner og opptrening.

**Aleksander Aamodt Kilde
gjør comeback i alpinløypene**

SAVNET Å HA EN MENING MED LIVET



SAMLET IGJEN:
Da landslaget ble
presentert i sommer,
var Aleksander endelig
tilbake sammen med
lagkameratene.



HARD OPPTRENING: Alpinisten har gjort alt for å komme tilbake til alpinsirkuset.

Etter et skademareritt med infeksjon, operasjoner og antibiotika er Aleksander Aamodt Kilde tilbake – med håp, mot og ski på beina.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, NTB**

Etter halvannet år preget av smerte, antibiotika og uendelige sykehusopphold, er alpinstjernen Aleksander Aamodt Kilde (32) endelig tilbake. På kick-off for landslaget møter vi en ydmyk og tankefull Aleksander, som er klar for å legge skadene bak seg og rette blikket fremover.

– Ja, altså, klar og klar, det er jo ganske langt igjen, men det er veldig mye bedre enn det har vært på lenge. Alt annet er bak meg nå, og jeg ser framover til en periode som blir moro. Håper det blir med litt energi i beina også, smiler han.

Infeksjonssjokk

Etter det stygge fallet i Wengen i januar 2024, ble Kilde operert for en skulderskade og et stygt kutt i leggen. Men på sommeren i fjor merket han at kroppen ikke spilte på lag.

– Det begynte nok ganske tidlig i juli. Noe skurret. Jeg tok noen pauser, ble litt bedre, pusket igjen – og så ble det verre. Etter et par-tre uker kom feber

og kaldsvetting. Jeg trodde jeg var matforgiftet.

Han oppsøkte The Steadman Clinic i USA. Der fikk han sjokkbekskjeden.

– En skulderspesialist så på skulderen. Den var svak, varm, rød og hoven. De tok en prøve, og det kom bare gørr ut. Så tok de blodprøve, røntgen og MR. Resultatet var klart: «Du går ikke herfra. Dette er ille.»

Infeksjonen satt dypt. Han ble reddet fra livstruende sepsis, blodforgiftning, forteller Aleksander, som måtte gjennom fire kirurgiske skyllinger og fikk intravenøs antibiotika i fire uker.

Mange operasjoner

I slutten av februar bar det tilbake på operasjonsbordet i Innsbruck, der Aleksander bor. Da måtte senebiter fra hans egen rygg og lår brukes for å skjøte sammen musklene som hadde trukket seg tilbake gjennom et halvt år.

Etter ett år med behandling og svært lite trening, er han per nå i dårlig form, men fullt bevisst på alt det han har vært gjennom.

– Om jeg tenker på hvor dårlig form jeg er, begynner jeg å grine, roper han og smiler forsiktig, før han fortsetter:



”Mikaela har vært en veldig god støttespiller i tiden som har vært

– Jeg skjønner jo hva jeg har vært gjennom, og jeg er klar over at dette er en utfordring.

Kjærlighet og støtte

Midt i det hele har han hatt én urokkelig støttespiller; forloveden Mikaela Shiffrin (30).

– Hun var der da jeg fikk infeksjonen. Hele familien hennes var på vei til bryllup, men hun ble hjemme med meg. Jeg lå på sofaen, og hun lagde mat og ga meg medisiner. Hun er helt maskin, deler Aleksander med beundring i stemmen, før han legger til:

– Hun har vært en veldig god støttespiller i tiden som har vært. Absolutt.

Selv om Aleksander fridde

for over ett år siden, har det ikke vært tid til bryllupsplanlegging.

– Vi har ikke sett hverandre siden april, så det sier jo sitt. Men vi snakker mye om det. Det er en stor dag for begge oss, og det kommer til å skje, så ikke tenk på det.

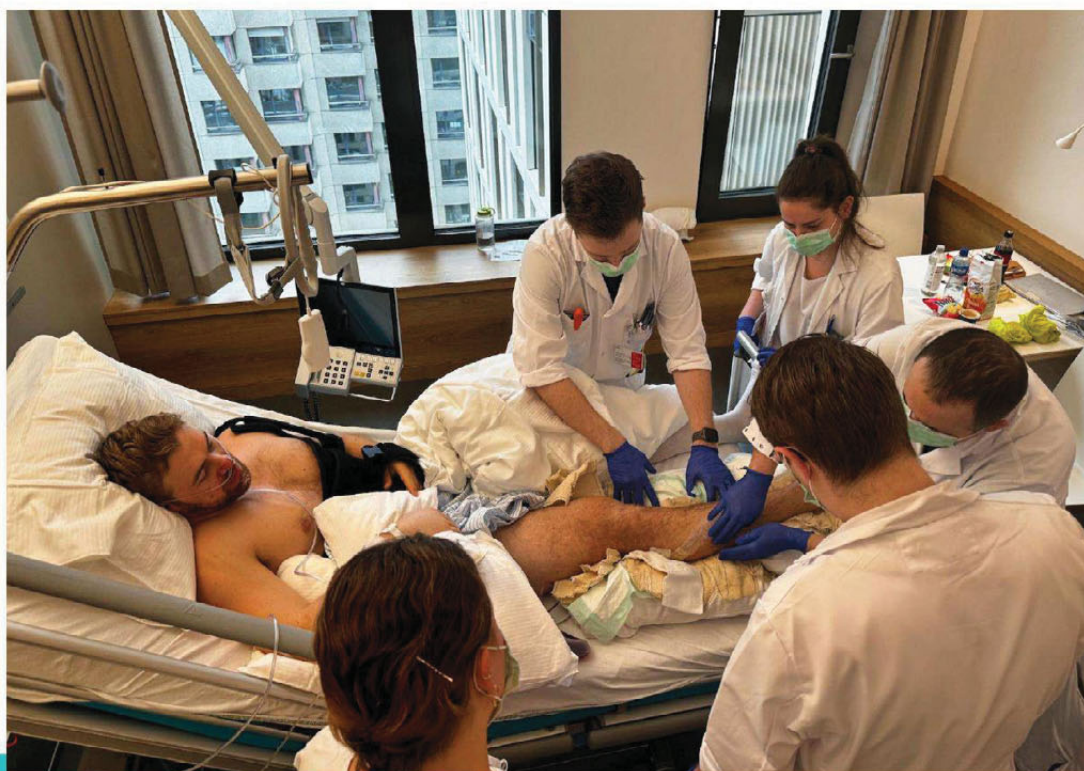
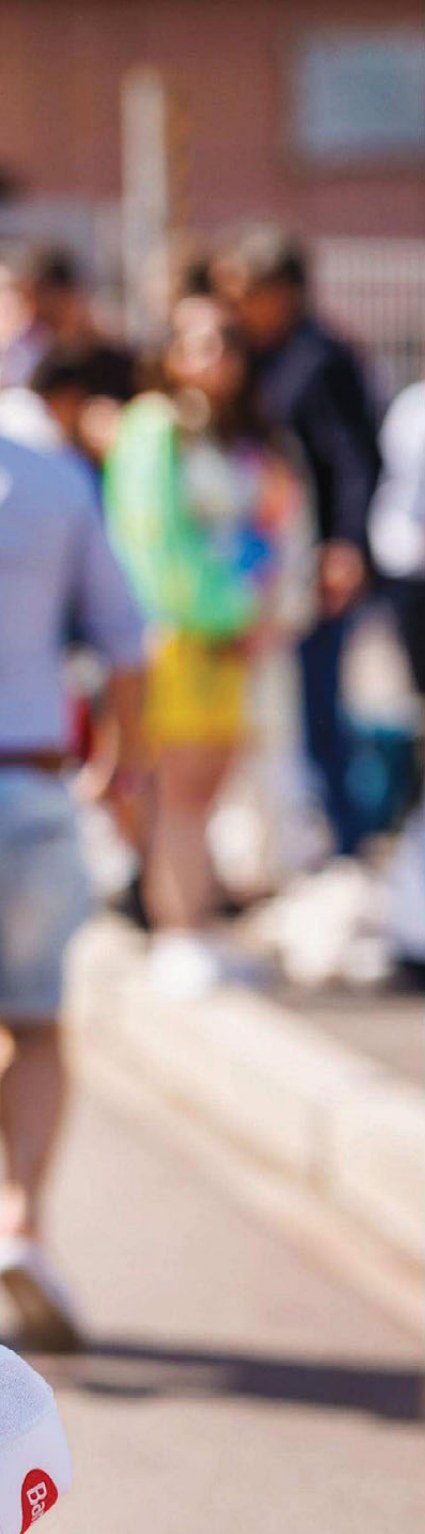
Savnet etter laget

For Aleksander handler idretts glede ikke bare om fart og konkurranse, men om fellesskap.

– Det jeg har savnet mest? Gutta, egentlig. Det å være på tur. Det å ha en purpose – en mening med livet. Det er veldig dypt, men det er rett og slett det. Å ha noe å stå opp for. Man går og sparkes i grusen,



MØTTE PRESSEN:
Kort tid etter ulykken
møtte Aleksander
pressen sammen
med moren Kristin.



PÅ SYKEHUSET: 32-åringen tilbrakte flere dager på sykehus etter det dramatiske fallet i Wengen.

► **GIFTER SEG:** I april 2024 annonserte paret den gledelige nyheten på Instagram om at de hadde forlovet seg.

◀ **TAKKER KJÆRESTEN:** Aleksander er veldig takknemlig for all støtten han har fått fra Mikaela Shiffrin. Her er paret under formel 1-løpet i Monaco tidligere i år.



liksom. Det er ikke jeg laget for.

Han beskriver lagkameratene som et trygt og inkluderende fellesskap. Det gjorde godt å kjenne på at han var savnet og ønsket tilbake.

– Det som er kult, er å komme tilbake igjen og føle at man er en del av gruppen. Bam! Så er man der. Ikke noe slingringsmonn. Jeg bare savnet det. Ikke bare treningen, men å snakke tull og ha det hyggelig.

Et ekte forbilde

Aleksander vet at han er et forbilde for mange, og det tar han på alvor.

– Jeg trives veldig godt med det. Det er en viktig rolle. Og jeg liker det fordi jeg kan være meg

selv, heldigvis. Det hadde vært verre hvis jeg måtte prøve å være noe jeg ikke er.

Når praten dreier seg inn på utenforskap og mobbing blant barn og unge i idretten, blir han alvorlig:

– Det er veldig trist. Det er noe av det verste som kan skje. Mobbing er uaktuelt uansett alder. Barn er barn og snakker gjerne rett fra levra, men da trenger de voksne som ser dem og setter ned foten, sier han og utdyper:

– Vi må være nysgjerrige på hva barna er flinke til, for da kan vi løfte dem. Da er barn egentlig ganske enkle. «Oi, se der, ja. Du er jo helt rå, egentlig». Vi må forsøke å finne en plass til alle.

Selv har han vært heldig.

– Jeg har hatt foreldre som har fulgt meg tett opp og gitt god oppdragelse. Jeg har alltid blitt inkludert, egentlig. Kanskje jeg

har opplevd litt frekke kommentarer og ubehagelige situasjoner på skolen ved høytlesing og såne ting som var litt vanskelig for meg. Men jeg har aldri følt meg utenfor i idretten.

Med ny driv

Nå er det håp og motivasjon som preger hverdagen, og et intenst ønske om å komme tilbake i løypene.

– I morgen skal jeg ha ski

på bena igjen. Bare cruise litt, inne hos Snø (helårs-skihall på Lørenskog red. anm.). Jeg kjørte litt i vinter øg, så jeg vet jo at det går. Men etter operasjon og alt, så er jeg jo nysgjerrig på utviklingen.

Etter måneder med motgang, er det én ting som driver ham mest:

– Jeg har funnet ut hvor fet denne sporten her er. Hvor kult det er å være idrettsutøver. Livet på tur er ganske unikt!

Familiefoto: Tobarnsmoren Julie Jensen døde i sin egen seng i familiens hjem. Hun ble forgiftet, skulle det vise seg.



Ville ikke skilles – drepte kona isteden

Ble avslørt av et brev fra graven

Julie elsket familien sin, men da hun ble funnet død i sin egen seng, viste det seg at hun hadde vært redd for hva mannen hennes kunne finne på å gjøre.

Julie Jensen (40) levde for familien sin, eller de tre D-ene, som hun kjærlig kalte dem: sønnene

David og Douglas og ektemannen Mark, hvis D kom fra det engelske ordet for pappa, daddy.

Familien bodde i Pleasant Prairie i Wisconsin, USA, der Mark jobbet som aksjemegler. Julie jobbet som frivillig på skolen til sin eldste sønn.

Den 3. desember 1998 merket David på 8 år og Douglas på 3 år at det var noe galt med moren deres. Julie hadde problemer med å puste og var så svak

at hun ikke engang klarte å sette seg opp i sengen. De ba faren om å ta henne med til sykehuset. Mark Jensen lovet sønnene sine at han skulle ta moren med til legevakten hvis hun ikke var bedre når de kom hjem fra skolen. Men da guttene kom hjem på ettermiddagen, var det for sent. Julie lå livløs i sengen sin.

Ifølge Mark hadde hun dødd mens hun sov. Aktor, Bob Jambois, som var med politiet hjem til familien den dagen, satte spørsmålstegn ved forklaringen hans. Enkelte omstendigheter rundt dødsfallet var tvilsomme. Særlig ble Marks ufølsomme oppførsel lagt merke til.

Håndskrevet brev

Flere av Julies venner gjorde den samme observasjonen. I Julies likvake sto Mark ubekymret ved siden av sin kones kiste og spøkte, som om han var på fest. Kort tid etter begravelsen kvittet han seg også med Julies ting.

Men det var ingen klare tegn på drap, og Bob Jambois innså at det ville bli vanskelig å bevise Mark Jensens skyld. Påtalemyndigheten hadde imidlertid et trumfkort i form av et forseglet, håndskrevet brev som Julie og Marks naboer, Ted og Margaret Wojt, hadde overlevert til politiet.

Det som skulle bli kjent som «brevet fra graven», var skrevet av Julie 12 dager før hun døde. I brevet sto det: «Jeg er mistenksom overfor Marks underlige oppførsel og er redd for å dø for tidlig. Hvis noe skulle skje med meg, ville han vært den første å fatte mistanke til. Jeg ville aldri frivillig tatt mitt eget liv for barna mine, de betyr alt for meg!»

Julie skrev også at Mark aldri hadde tilgitt henne for en kort affære hun hadde hatt syv år tidligere. Vedlagt brevet var et bilde av en handleliste Julie hadde funnet i ektemannens dagbok. På listen over planlagte innkjøp sto det blant annet en sprøyte og diverse giftige kjemikalier.

Et verdifullt vitne

Julie hadde oppfordret naboe-
ne til å gi brevet til politiet hvis noe skjedde med henne. Etter flere år med juridiske tvister om hvorvidt brevet kunne brukes som bevis i retten, avgjorde høyesteretten i Wisconsin at det ville tillates. Julie hadde vært død i over ni år da rettsaken mot Mark Jensen endelig begynte i januar 2008.

Mark fastholdt sin uskyld. Forsvarerne hevdet at Julie hadde begått selvmord og skrevet brevet for å gi Mark skylden for drapet. Men en rekke personer, deriblant Marks søster, vitnet om at Julie muntlig hadde gitt uttrykk for sin frykt for at Mark planla å drepe henne.

Et verdifullt vitne for påtalemyndigheten var Marks tidligere kollega, Edward Klug, som fortalte at han og Mark hadde vært på en konferanse sammen høsten 1998. Da de hadde begynt å klage på koneyne sine, hadde Mark opp-

lyst Edward om at det fantes andre måter å bli kvitt kona på enn skilsmisse. Mark hadde da henvist til ulike nettsteder om hvordan man kunne forgifte sin kone uten å bli oppdaget. Edward Klug hadde ikke våget å stå frem med sin informasjon tidligere av frykt for at Mark skulle ta hevn.

Frostvæske i juiceen

Toksikologiske tester viste at Julie hadde det dødelige stoffet etylenglykol, hoved-

De ble imidlertid kraftig motarbeidet av rettsmedisiner Mary Mainland, som hevdet at Dillard hadde gitt informasjon som ikke var offentlig kjent, og som derfor bare kunne komme fra én kilde: Mark Jensen.

Mary Mainland hevdet også at alt i Aaron Dillards beskrivelse stemte overens med obduksjonsfunnene. Vitnemålet hans ble også støttet av funnene som ble gjort i Marks datamaskin. Den rettsmedisinske gjennomgangen viste at Mark

Det var ingen tydelige tegn på drap

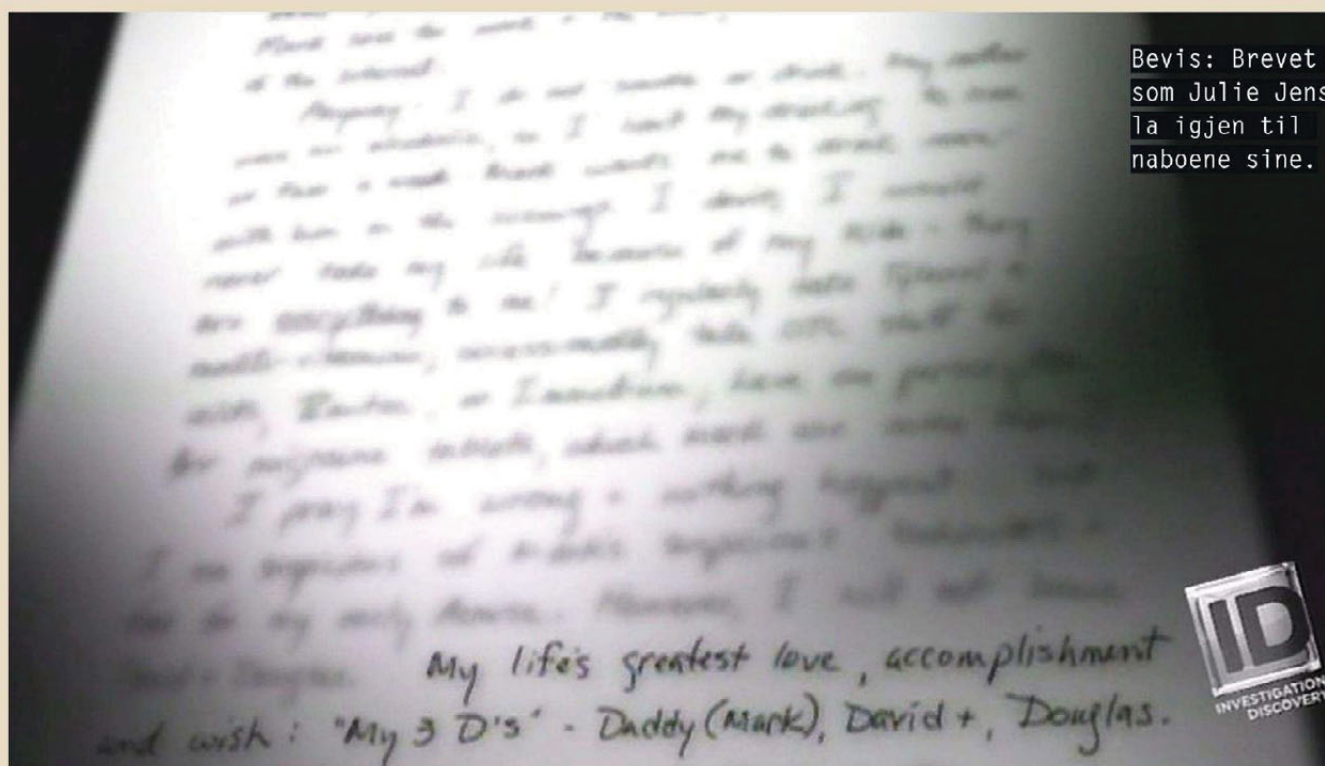
bestanddelen i frostvæske, i blodet. En annen person som kunne gi juryen en viktig brikke i puslespillet, var innsatte Aaron Dillard, som hadde vært i varetekt sammen med Mark. Ifølge Aaron Dillard, hadde Mark avslørt at han hadde gitt sin kone juice blandet med frostvæske å drikke. Da hun ikke døde raskt nok, hadde han, etter eget utsagn, kvalt henne.

Marks forsvarerteam gjorde sitt for å undergrave troverdigheten til den beryktede fengselsfuglen Aaron Dillard.

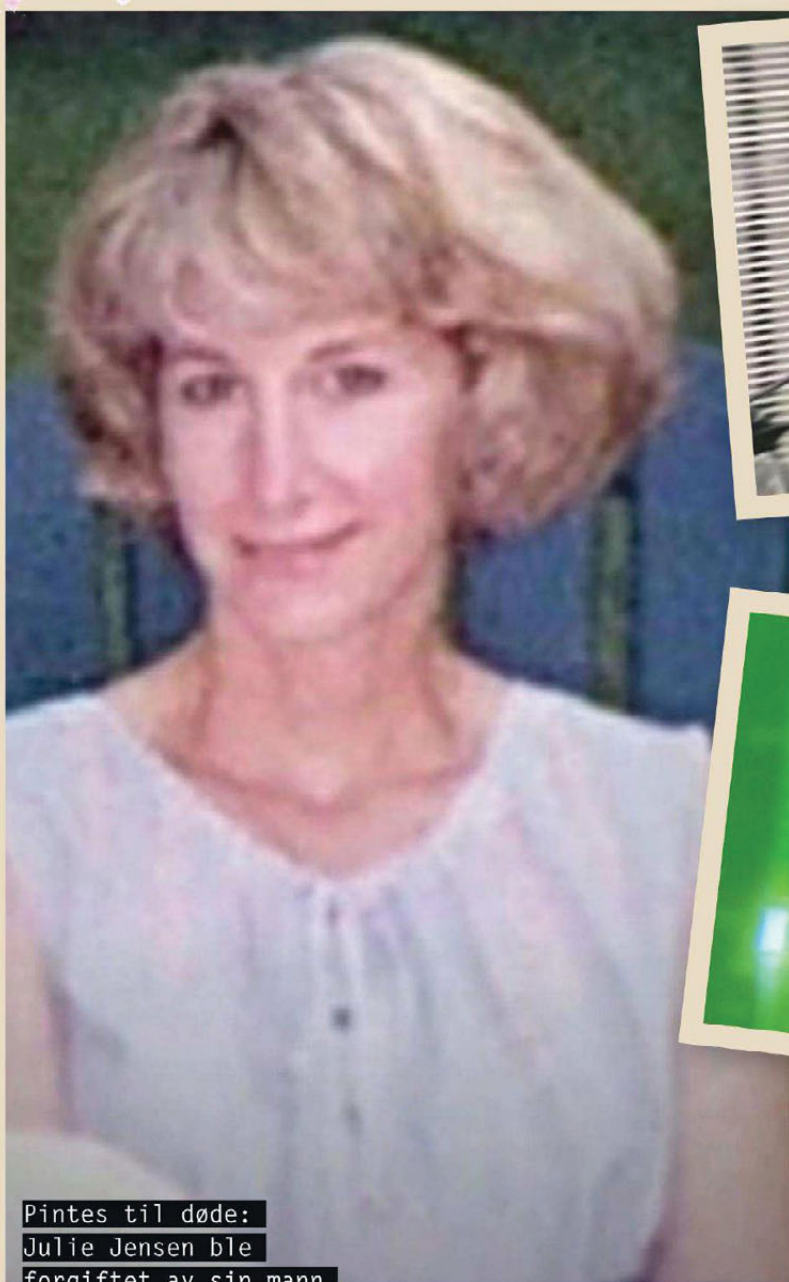
hadde søkt på ordet «ethylene glykol» 259 ganger. Et enda hyppigere ord i søkene hans var «gift».

Fant motiv for mordet

Dataanalytikerne fant dessuten også lidenskapelige e-poster mellom Mark Jensen og en av hans yngre kolleger, Kelly LaBonte, som viste seg å være hans elskerinne. Forholdet deres hadde startet i september 1998, det vil si bare noen måneder før Julies død. Siden både Kelly og Mark begge var gift,



Bevis: Brevet som Julie Jensen la igjen til naboene sine.



Pintes til døde:
Julie Jensen ble
forgiftet av sin mann
over en lang periode.



I retten: Mark Jensen under
den første rettssaken.

Gift: Mark forgiftet sin kone med
frostvæske blandet med juice.



Mark planla å drepe henne

følte Kelly at de måtte ta en endelig avgjørelse innen utgangen av året på om de skulle forplikte seg til en fremtid sammen. Julies død var dermed sammenfallende med den fristen Kelly hadde satt, noe som ga Mark et motiv for mordet.

En tid etter Julies død flyttet Kelly inn hos Mark og sønnene hans. I 2002 giftet paret seg og fikk en sønn. Samme år ble Mark siktet for drapet på Julie.

Da straffeutmålingen skulle finne sted seks år senere, treng-

te juryen 32 timers rådslagning over tre dager for å komme frem til sin avgjørelse: Mark Jensen var skyldig. Han ble dømt til livsvarig fengsel.

Ny rettssak

Og der kunne historien ha endt, hadde det ikke vært for brevet Julie etterlot seg. I 2021 avgjorde Wisconsin's høyesterett at Julies brev ikke skulle ha vært tillatt som bevis under rettsaken likevel fordi det ville ha krenket Mark Jensens lovfes-

tede rett til å konfrontere vitner som vitnet mot ham. Dermed ble det konkludert med at Mark fortjente en ny rettssak. Den fant sted tidlig i 2023.

Kelly LaBonte, som nå var gift på nytt og hadde byttet etternavn til Brooks, og flere av vitnene fra den første rettsaken ble igjen innkalt til vitneboksen. Selv uten Julies brev var bevisene tilstrekkelige til en felle dom. Utfallet ble det samme som 15 år tidligere, men denne gangen trengte juryen

bare én dag på å komme frem til sin avgjørelse.

63 år gamle Mark Jensen ble sendt tilbake til fengselet, der han skal tilbringe resten av livet. Hans anmodning om prøveløslatelse etter 20 år ble avslått av dommer Anthony Milisaukas med følgende begrunnelse: «Hvis Jensen hadde hatt problemer med sin kone, kunne han ha skilt seg eller separert seg fra henne. I stedet valgte han å pine henne i lang tid.»

Halv pris på kino

Se tre av høstens beste filmer til halv pris med medlemskap i Kinoklubben



Ingen kommentar

Når statsministerens mann, Sondre, driter på draget, holder det ikke med en vanlig buss. Det vet Alma Solvik – så hun kaster ham under hele leddbussen.

Premiere 22. august



Affeksjonsverdi

En fraværende regissørfar (Stellan Skarsgård) vender tilbake og vil ha datteren Nora (Renate Reinsve) i hovedrollen i sitt store comeback.

Premiere 12. september



Stargate - en julefortelling

Varmt og sårt om en far som prøver, men ikke strekker til. En storesøster som bærer mer enn hun burde og en lillesøster som aldri slutter å håpe.

Premiere 17. oktober

Bli medlem på kinoklubb.no og se minst 12 gode kinofilmer i året til halv pris!



FILMWEB Kinoklubb

Gjett året!

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



**GÅR
HVER SIN VEI:**
Det har vært en
offentlig hemmelighet at
ekteskapet mellom prins
Charles og prinsesse Diana
har hanglet. 28. august dette
året er den kongelige skan-
dalen et faktum. Hvilket
år tenker vi på?

Riktig svar «Gjett året»: 1996

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. Rød paprika er borte, B. Gul paprika er borte, C. Ny utsikt i vinduet, D. Kykle er borte, E. En melonbit er borte.

Hvor i verden er vi denne uken?

Hvor i verden er dette bildet fra? Send svaret på e-post til herogna.konkurranse@egmont.com. Du kan også sende det på SMS: Skriv GEOGRAFI <svaret ditt> og send SMS til 2205. Tjenesten koster kr 7,- per melding. Eller send et postkort til Her og Nå, 0441 Oslo. Merk kortet «Geografi». Har du riktig svar, blir du med i trekningen av tre Flax-lodd som du kan vinne inntil én million kroner på. Denne uken må vi ha svaret innen 26.8.

Vinn
Flax-lodd



A: Stokke
B: Stavanger
C: Stavern

FLAX
norsk-tipping.no

Vinnere

Riktig svar i uke 27 var Gotland
og vinneren er:

Hilde Mørkrid

Riktig svar i uke 28 var Kristiansand
og vinneren er:

Suzann Berg

Riktig svar i uke 29 var Hunderfossen
og vinneren er:

Ingrid Å. Mæland

Riktig svar i uke 30 var Paris
og vinneren er:

Renate Sandnes Bårdsdatter

Ukens vitser :-)

Kristian: – Hvordan går det med treningen?
Espen: – Nja, helt passe. På første økt mistet jeg 20 kilo.

Kristian: – Hva? Hvordan i all verden klarte du det?

Espen: – Jeg skulle trene med vekter, men de var så tunge at jeg mistet begge to.

To fotballsupportere var på gjennomreise i en avholdsbygd på Vestlandet. Der fikk de vite at det skulle vises en kamp på TV på samfunnshuset samme kveld, og de tok turen dit. Utenfor sto det en plakate: «Seier eller tap? Kampen kan uansett sees uten alkohol». Mennene så på hverandre, og den ene utbrøt: – Da satser vi på uavgjort i kveld.

Lille Maja: – Kan jeg få is?
Mamma: – Nei.

Lille Maja: – Kan jeg få is?

Mamma: – Nei.

Lille Maja: – Kan jeg få is?

Mamma: – Nei.

Lille Maja: – Kan jeg få is?

Mamma: – NEI, du kan ikke få is! Og hvis du ikke gir deg med masingen, kommer jeg til å lime deg fast i stolen så du må sitte der resten av dagen og se inn i veggen.

Lille Maja: – Har vi lim?

Mamma: – Nei.

Lille Maja: – Kan jeg få en is?



Hva sa appelsinen til bananen?

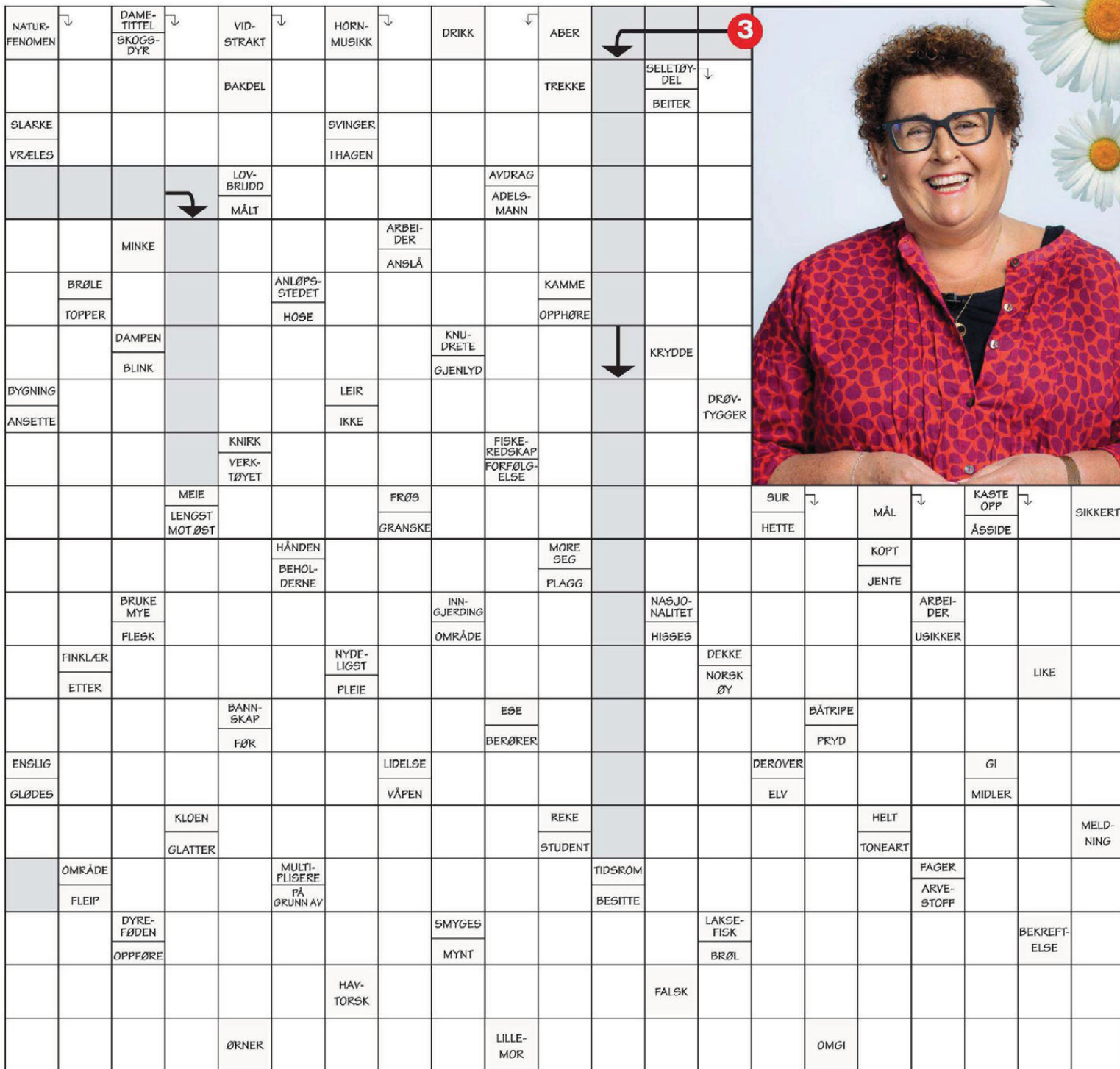
Svar: Ingenting, appelsiner kan ikke snakke.



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

4.1.1988



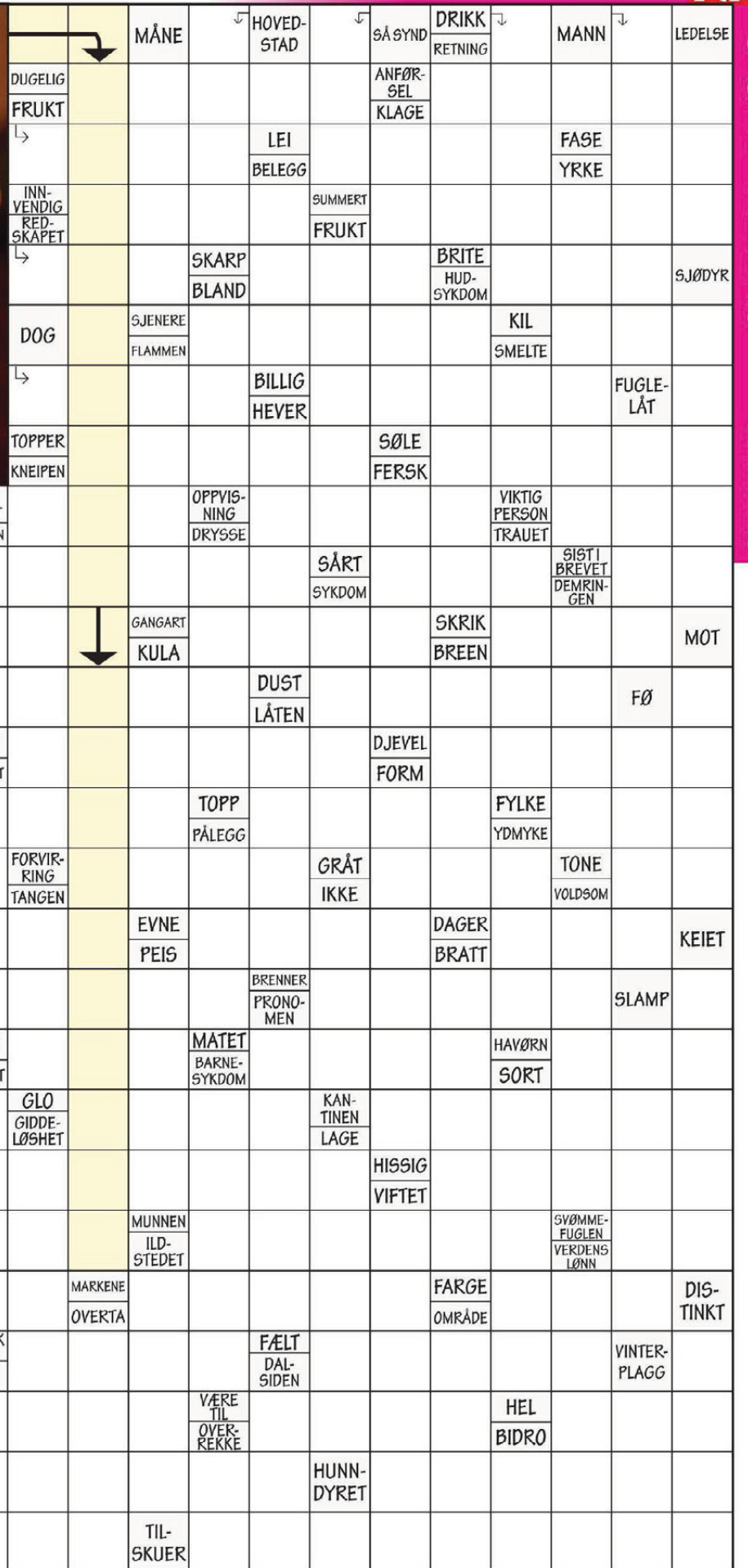


Tlf:

**Løsning på Her og Nå-
kryss uke 27**



**Vinner av 1000 kroner:
Jan Tronseth, Stjørdal.**



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om Ronny og Ronald



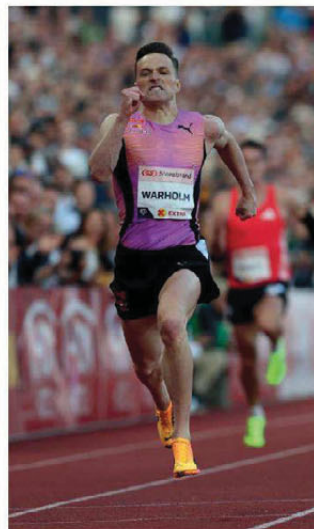
1. Han er gift med Tuva Fellman?
2. Han var USAs president fra 1981 til 1989?
3. Han er gitarist i TNT?
4. Nordmann som spilte på Manchester United fra 1996 til 2002?
5. En av verdens mest berømte klovner, født i 1963, med rødt hår og gul drakt?
6. Navnet på Londons mest berømte jazzscene?
7. Bestevennen til Harry Potter?
8. Han var Aps partisekretær etter Haakon Lie?
9. Han er gitarist i The Rolling Stones?
10. Han tok over som vokalist i Black Sabbath etter Ozzy Osbourne?

10 Beatles-damer



1. Hun er enken etter John Lennon?
2. I hvilken låt synges det «Mother Mary comes to me»?
3. Og i hvilken låt synes det om «All the lonely people»?
4. Hva heter Bond-piken Ringo Starr ble gift med?
5. Hva het hun som på «Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band» var i himmelen med diamanter?
6. Hva var fornavnet på Paul McCartneys første kone?
7. Hvilket dyr er Martha, i sangen «Martha My Dear»?
8. Hvilken Beatleslått ga navn til gruppa med bl.a. Åge Aleksandersen og Terje Tysland?
9. Hva heter låten på «The White Album» John Lennon skrev som en hyllest til sin mor?
10. Hvilket album avsluttes med låten «Her Majesty»?

10 sommer-sport



1. I hvilket tiår startet Bislett Games?
2. Hva heter totalisator-travbanen som ligger på Mysen?
3. Under hvilket OL tok Trine Hattestad Solberg OL-gull?
4. Hvilke tre øvelser inngår i triatlon?
5. Hvilken kanadisk by var vertskap for de olympiske sommerlekene i 1976?
6. Hvilken by i USA skal avholde sommer-OL i 2028?
7. Norges eldste friidrettsklubb har navn etter den norrøne guden Tors tjener. Hva het han, som kunne løpe uhyggelig raskt?
8. Hvilket idrettslag representerer Narve Gilje Nordås?
9. Hvilken norsk kvinne ble verdensmester i landeveisritt på sykkel under VM i 1994?
10. I hvilken by ble fjorårets sommer-OL avholdt?

10 drops og pastiller



1. Hvilket krydder er tilsatt Kongen av Danmark?
2. Hva heter fabrikken i Fredrikstad, som har laget drops siden 1895?
3. Hvilket ikonisk bilde er det på den samme fabrikantens saltpastiller?
4. Hvilken fabrikk produserer halspastillen IFA?
5. Og hva står de samme tre bokstavene for?
6. Hvilken fabrikk produserer de små drasjerte sjokoladedropsene Non Stop?
7. Og hvor mange forskjellige farger kommer en standard pose Non Stop av?
8. Hvilken fabrikk produserer Bridgeblanding?
9. Hvor mange forskjellige typer drops kommer i posen med Knott?
10. Hva kalles rød – og hvitstripede drops med peppermynthesmak?

10 lett blanding



1. Hva er Erland Elias' etternavn?
2. Hvem har malt «Eidsvoll 1814», som henger i Stortingssalen?
3. Hva heter hovedstaden i Argentina?
4. Hvilken artist og visesanger står bak «Nordaførr, vårvisa»?
5. De fem store bydelene i New York City heter Queens, Brooklyn, Bronx, Staten Island og ...?
6. Hva heter brødrepåret Ylvisåker til fornavn?
7. Hva var navnet på Anette Hoff's karakter i Hotel Cæsar?
8. Den velkjente Norge Rundt-melodien er komponert av Edvard Grieg. Hva heter den opprinnelig?
9. I hvilket land ligger verdens nordligste dekkprodusent, Nokian Tyres?
10. Hvilket land kom Ludwig van Beethoven fra?

10 junior-spørsmål



1. Hvilken jobb har Bastian i Kardemomme by?
2. Hvor stenger Emil i Lønneberget seg inne når han har gjort noe galt?
3. Hva heter løven i legenden om Narina?
4. I hvilket fylke ligger Røros?
5. Hvilken by er Norges sørligste?
6. Hvilken by har en kråke i sitt byvåpen?
7. Angir aldersmerkingen på dataspill hvor vanskelig spillet er?
8. Hvor gammel er du når du kan stemme i et Stortingsvalg?
9. Hvor gammel må man være for å ha lov til å kjøre moped?
10. Hvor mange medlemmer er det i One Direction?

UKENS SUDOKU

SUDOKU-REGLER:

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

Lett SUDOKU

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

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

BUSSE	GALLION	LANGSKIP
CRUISEBÅT	HJULDAMPER	REKSE
DJUNKE	JOLLE	SKØYTE
FERGE	KAJAKK	SLUPP
FLÅTE	KATAMARAN	TRÅLER

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

RONNY OG RONALD

1. Ronny Brede Aase
2. Ronald Reagan
3. Ronni Le Tekrø
4. Ronny Johnsen
5. Ronald McDonald
6. Ronnie Scotts
7. Ronny Wiltersen
8. Ronald Bye
9. Ronnie Wood
10. Ronnie James Dio

BEATLES-DAMER

1. Yoko Ono
2. Let it Be
3. Eleanor Rigby
4. Barbara Bach
5. Lucy
6. Linda
7. En hund
8. «Dear Prudence»
9. «Julia»
10. «Abbey Road»

SOMMERSPORT

1. 1960-tallet (1966)
2. Momarken
3. Sydney, 2000
4. Svømming, sykling og løping
5. Montreal
6. Los Angeles
7. Tjelve
8. Sandnes
9. Monica Valen
10. Paris

DROPS OG PASTILLER

1. Anis
2. Brynild
3. Stupedama
4. Nidar
5. Ivar F. Andresen
6. Frela
7. Seks
8. Cloetta
9. Tre
10. Polkagris

LETT BLANDING

1. Bragstad
2. Oscar A. Wergeland
3. Buenos Aires
4. Halvdan Sivertsen
5. Manhattan
6. Vegard og Bård
7. Juni Anker-Hansen
8. Norsk dans nr. 2
9. Finland
10. Tyskland

JUNIORSPØRSMÅL

1. Han er politimester
2. I snekerboden
3. Asian
4. Sør-Trøndelag
5. Mandal
6. Moss
7. Nei, det angir aldersgrense hvor skadelig innholdet i spillet er
8. Stemme året du fyller 18 år
9. 16 år
10. Fem medlemmer

LØSNINGER PÅ SUDOKU

LØSNING PÅ LETEKRYSS

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

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

LETT

MIDDELS

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



Svikter hukommelsen?

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

L-SERIN

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

1

2

ANTIOKSIDANTER

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



BACOPA

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

3

B-VITAMINER

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

4

MELKESYREBAKTERIER

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

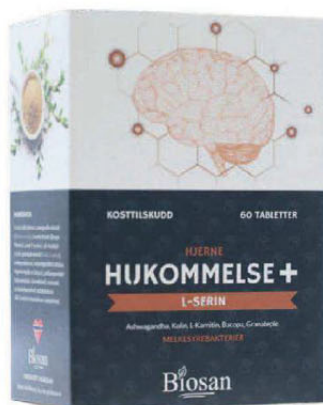
5

FOSFATIDYLSERIN

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

6

KOSTTILSKUDD FOR ØKT YTELSE OG HUKOMMELSE



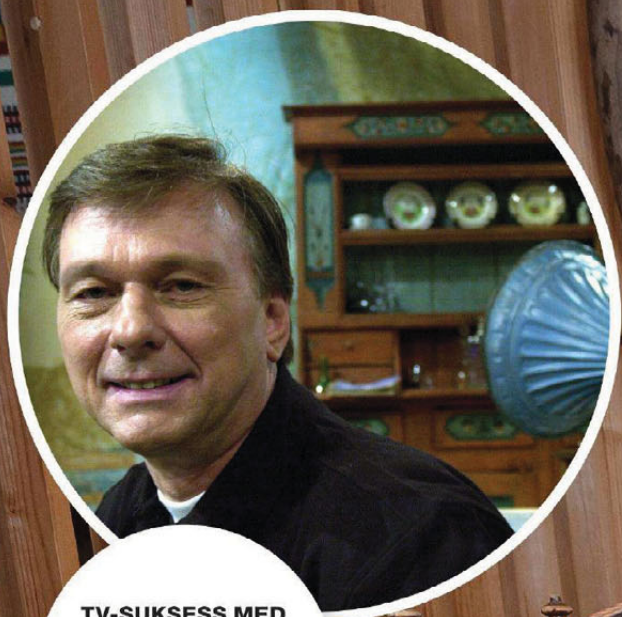
HUKOMMELSE+ er et nytt og banebrytende produkt med hele 13 utvalgte ingredienser utviklet for en optimal kognitiv funksjon av hjernen; Riktig næring til hjernen - gir økt konsentrasjon og ytelse! Inneholder ingredienser som L-serin, Acetyl L-Carnitine, Kolin, Fosfatidylserin, Bacopa, Ashwagandha, Granateple,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

Spesialtilbud:

HUKOMMELSE+
Kun kr 149,-

+ porto kr 49.

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



**TV-SUKSESS MED
STIL:** I «Antikviteter
og snurrepiperier» loset
Kjell seerne gjennom
gjenstander med sjel
og historier med
glimt i øyet.



FOLKEKJÆR FORMIDLER: I flere
tiår har Kjell Fuglehaug vært et kjent
ansikt i flere NRK-programmer.
Hjemme på Voss har han huset
fylt av klenodier.

A photograph of a man, Kjell Fuglehaug, sitting on a wooden bench in a rustic room with wood-paneled walls. He is wearing a light blue checkered shirt, blue jeans, and black Crocs. A wooden shelf above him holds a copper pot and some driftwood. The text is overlaid on the image.

Kjell Fuglehaug er fortsatt
nysgjerrig, leken og livsbejaende

Velkommen inn i Kjells snurrepiperier

Han har fortryllet TV-seerne med naturformidling,
antikviteter og skråblikk. Nå fyller Kjell Fuglehaug 75
og deler historier fra et liv preget av nysgjerrighet,
humor og kjærlighet.

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

» Det er roen, stillheten og følelsen av å være liten i noe stort. Den følelsen kan ikke erstattes



ET LIV NÆRT FJELL OG FOLK: Med røtter i jernbane og fjellterreng har Kjell alltid kjent seg hjemme i den vestlandske naturen.



UT I NATUREN: Her er Kjell på fjellklatring på Svolværgeita sammen med Norwegian-grunder Bjørn Kjos i forbindelse med innspilling av «Ut i naturen» på NRK.

ERFARNE RINGREVER: I mange år var Kjell og Rune Larsen to av statskanalens kjente fjes. Her er de fotografert under «Gullruten» i Bergen.



VOSS I HJERTET: Uansett hvor livet har tatt ham, har Kjell alltid vendt tilbake til røttene og roen i vestlands-landskapet.



Det dufter av kaffe og gamle minner i salongen på Fleischer's hotell på Voss. Her har Kjell Fuglehaug (75) både holdt foredrag og tryllet frem Twist-posen til stor jubel. Nå tar han imot Her og Nå, før vi blir med hjem til eneboligen hans, full av historier, skatter og kjærlighet til både natur og barnebarn.

Han har vært en folkekjær stemme og tilstedeværelse på skjermen, med både lunhet og nysgjerrighet.

Jeg har ikke vært noen profesjonell tryllekunstner, men jeg arrangerte Norgesmesterskapet i trylling på Voss to ganger, som eneste bygdemedlem i Den Magiske Sirkel, sier han og humrer.

Han organiserte det hele med spekemat, musikanter og en egen chartervogn som hentet deltakerne i Oslo og fraktet dem til fjells. Resultatet? Magi på vestlandsk vis.

Fra bank til båndopptaker

Kjell startet sin yrkesreise i forsikring og bank, men en annonse i lokalavisen forandret alt: NRK søkte etter en kontaktperson på Voss.

Jeg hadde jo null bakgrunn som journalist, men stor vennekrets og nysgjerrighet, så jeg begynte å tipse. Dermed ballet det på seg. Før jeg visste ordet av det, hadde jeg fått med meg en Nagra-båndopptaker og gjorde mine egne innslag.

Siden ble det både radio, fjernsyn og nasjonal kjendisstatus, særlig som programleder i «Antikviteter og snurrepiperier» og «Ut i naturen» og «Da Capo» fra Bergen.

Det var ei fantastisk tid. Jeg var privilegert. Mot slutten fikk jeg gjøre det jeg hadde lyst til, deler han stille.

Antikviteter og snurrepiperier

Gjennom NRK ble interessen for antikviteter vekket og etter hvert realisert. I dag er huset hans på Voss fylt til randen.

Jeg trenger ikke en hjemmehos-reportasje, altså. Det er nok litt støv i krokene. Jeg har jo ingen dame boende her, ler han, og viser frem både glass, bøker

og gjenstander fra loft og kjeller.

I en tid der mange kvitter seg med gamle ting, samler Kjell fortsatt på historiene bak dem.

Kjærlighet og helse

Han bor alene i huset på Voss, mens kjæresten Åse Marie bor på Fornebu. Hun har ikke tenkt seg til Voss med det første.

Jeg prøvde ett år i Oslo. Men med mine interesser gikk det ikke særlig bra. Hun sa: «Kom deg tilbake til Voss!»

De har vært sammen i over 25 år og lever lykkelig som særboere.

Det fungerer fint, det. Hun har barn og barnebarn i nærheten, og jeg har livet mitt her.

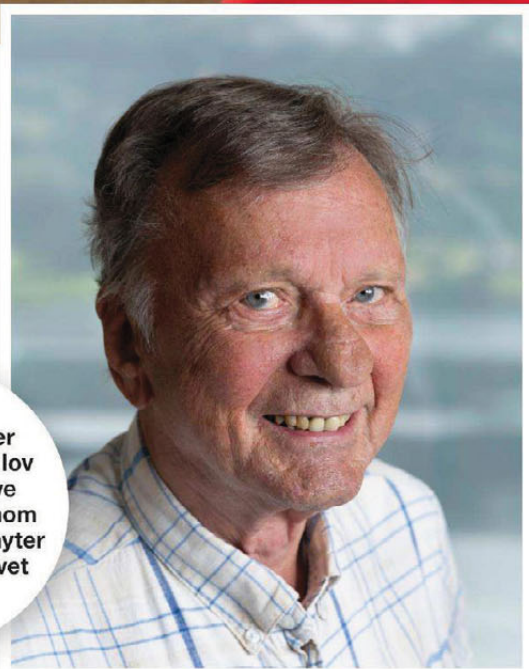
Han plages også tidvis med en kranglete rygg.

„Magien lever fortsatt på Voss



TRYLLETRIKS: I Kjells verden er det alltid rom for tryllestøv, varme og et overraskende flammeblink.

TAKK-NEMLIG: Kjell er glad for å ha fått lov til å gjøre så mye spennende gjennom sin tid i NRK. Nå nyter han pensjonistlivet til det fulle.



– Jeg sliter med noe som heter spinal stenose. Det er kribling og nummenhet i beina, men ikke så mye smerter, heldigvis.

Operasjon vurderes, men han går heller turer hver dag, ofte mellom 7000 og 10 000 skritt, enten i Prestegardsmoen eller rundt og rundt på senteret i regnvær. Fire ganger i uken er det også styrketrening.

– Jeg spretter ikke akkurat opp av sengen lenger, men jeg gjør det jeg kan, understreker 75-åringen.

Dramatisk brann

Kjell vokste opp på Hallingskeid stasjon, der faren jobbet på jernbanen. En dramatisk togbrann i 1960 satte spor både fysisk og følelsesmessig.

– Hele stasjonsområdet og

huset vårt brant ned. Jeg var ti år, og vi mistet alt. Jeg husker regnet av asbestholdige eternittplater og lukten av brann.

Etterpå bodde de på gården til moren på Voss, før turen gikk videre til Myrdal stasjon, med togpendling, skolemusikk og mange skrøner.

– Det kjekkeste vi visste, var å kaste oss på snøfonna og fly lengst mulig fra gamle motorer. Det er rart det gikk bra!

Ingen ballonger

Å fylle 75? Det går sin gang.

– Jeg har aldri vært glad i å feire bursdager. Nå sender jeg heller en melding til venner og sier de får bruke pengene på barn og barnebarn.

Men han gleder seg over at både døtrene og barnebarna

**NM
I TRYLLING:**
Kjell blar i de store
referatbøkene fra NM
i trylling på Voss i 1980
og 1983. De er fulle av
notater, bilder og øye-
blikk som fortsatt får
ham til å smile.



**GJEV
GAVE:** Denne
tegningen med
medfølgende vits fikk
Kjell og kameraten
etter å ha arrangert
Vossadagane på
slutten av 70-
tallet.



kommer til Voss i sommer. Og de fire egne barnebarna og bonusbarnebarn via Åse Marie, betyr mer enn gull og sølv.

– Å bli bestefar er fint. Selv om de bor på Lillehammer og vi ikke sees daglig, er det noe eget.

Naturens mann

Naturen og fjellet er et viktig livsgrunnlag for han.

– Jeg vokste opp med det. Vi hadde hytte på Vatnahalsen i mange år, og selv om jeg solgte den, har jeg beholdt spesialprisen på hotellrom 301 på Vatnahalsen Høyfjellshotell.

Nå går turene oftest til nærområdene og til fiskehyttene med venner i september.

– Det er noe med roen, stillheten og følelsen av å være li-

ten i noe stort. Den følelsen kan ikke erstattes, beskriver han.

Vil skrive bok

Kjell vurderer å skrive bok om oppveksten langs togskinnene.

– Jeg har begynt å skrive på noe jeg har kalt «Oppvekst uten lensmannskontor». Det var mye rampestreker, men ikke noe du kan skrive om, sier han med et blick som glitrer av humor.

Han skyver kaffekoppen til side, smiler og retter ryggen en anelse.

– Jeg har hatt det bra, jeg. Og jeg har fortsatt mye å være takknemlig for. Men som jeg pleier å si: Alt til sin tid.

STORSTILLA I KJELLEREN PÅ VOSSADAGANE.
- Et herre stod den Elvise Jørgen Kjønn.
- Den kjære deg, kan vi den dase på lunge stene!
- HÅA! Hørbossin Å Pølbossin grun da
utrolige, velt du!

Et bredt belte kan forvandle et antrekk fra alminnelig til noe virkelig lekkert. Ta bare en titt på disse seks kongelige damene som virkelig mestrer kunsten å bruke brede belter.



KOSTBARE KLÆR

Dronning Mathilde (52) oser eleganse i dette lekre antrekket fra Natan, som hun matcher med stiletter fra Gianvito Rossi. Den belgiske monarken fremstår sofistikert i skjortet med glitrende stendetaljer, som hun kombinerer med en enkel bluse med lange ermer.



FAVORITTMERKET

Også dronning Maxima (54) er veldig glad i merket Natan, og hun ser helt fremragende ut i dette settet med matchende clutch. Den vide karrigule blusen og buksene med høyt liv blir elegant samlet av det brede beltet.



GJENBRUKSFUNN

Dronning Mary (53) går foran som et godt eksempel når det kommer til å gjenbruke antrekk. Den hvite kjolen er fra Mark Kenly Domino Tan, og hun har nok en gang satt den sammen med et bredt blått belte fra Max Mara. Og hvorfor endre på noe som fungerer perfekt?

Beltedronninger



SOMMERSETT

Kronprinsesse Victoria (48) stråler i denne blomstrete kjolen fra Odd Molly. Hun kombinerer den med stiletter fra Marzio og en clutch fra Quidam. Det brede blå beltet gjør det lille ekstra samtidig som det fremhever hennes flotte silhuett.

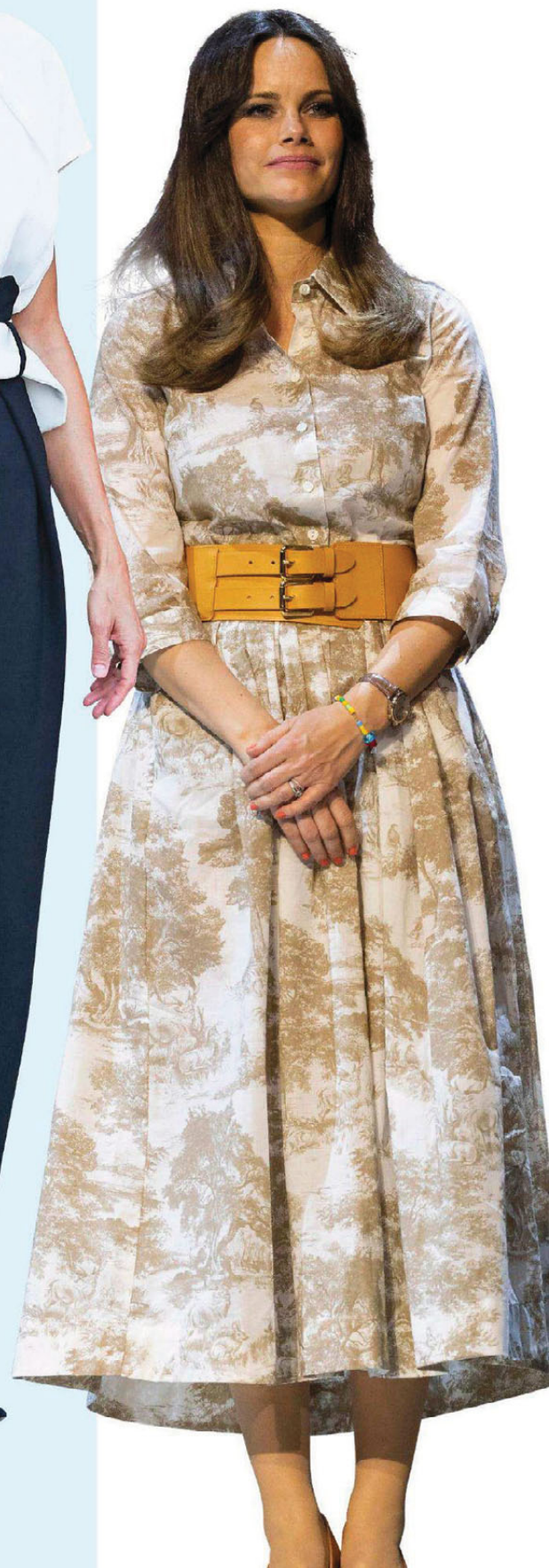


FINE KONTRASTER

Dronning Letizia (52) matcher en hvit bluse med vide bukser fra Uterque, som hun for anledningen stylet med et bredt, hvitt belte, som skaper en flott kontrast. De lave pumpsene fra Nina Ricci gjør den minimalistiske looken komplett.

SPENT FAST

Prinsesse Sofia (40) valgte å style denne kjolen fra Andiatea med et svært iøynefallende belte med to spenner. Skjortekjolen har et voluminøst skjørt, hvilket gir den et aldri så lite hint av retro.





Carsten og Tonje Skjelbreid er opptatt av tydelige digitale grenser

Barna får ikke dele noe på sosiale medier

HVERDAGSLAG: Med to barn i skolealder og travle hverdager, er det viktig å være et godt lag. Vi møtte det harmoniske paret under golfturneringen «Wright Invitational».



TETT GJENG: Carsten og Tonje sammen med barna under ferien i Marbella denne sommeren.



PROFESJONELL: Carsten har lang fartstid som programleder og sportskommentator. Her med Susanne Wergeland under premiefesten for MAX i 2024.



Hos Carsten og Tonje handler det ikke om å følge med på alt barna gjør, men om å ha tillit. De satser alt på tydelige grenser og god dialog.

– I år får vi hele sommeren sammen. Det blir deilig, konstaterer sportsjournalist Carsten Skjelbreid (53) og smiler fornøyd.

For nå i august reiser han til USA igjen og blir borte både på bursdagen til kona og på bryllupsdagen. Det fortalte han med et litt unnskyldende smil til kona Tonje Kristin Skjelbreid (50) da vi møtte paret dagen før de skulle reise til Marbella på sommerferie.

Carsten stortrives i jobben for Discovery, og det er kommentering av golfturneringer for kanalen som fører han over dammen til USA.

Tonje smiler lunt:

– Da blir det ekstra fine gaver på meg i år!

Paret giftet seg i 2011, og etter

snart 15 år sammen, er tonen lett, blikkene varme og rytmen etablert.

– Livet med Carsten er det samme som det alltid har vært. Vi har det fint. Det går veldig lite opp og ned, konstaterer hun.

Må henge med

Selv om begge nå er i 50-årene, kjenner de seg fortsatt unge.

– Jeg fylte 50 i fjor, og helt ærlig? Det føles litt rart. Jeg føler meg ikke noe eldre enn da jeg var 35, forteller Tonje.

Carsten nikker bifallende.

– Jeg fikk et kort fra mamma hvor det sto: «Gratulerer med 53-årsdagen». Jeg tenkte bare: «Er det til meg?» Men så har vi ganske små barn, så vi må jo holde oss «up to speed». Det er



”Vi blir litt tvunget til å holde oss unge

GLADE DAGER: Carsten Skjelbreid gikk helt til topps i «Skal vi danse» i 2009. Tonje var heia-gjeng nummer én.

russemusikk, og det er «Bausjen» (TV-serie på TV 2, journ.anm.), poengterer han.

Barna, Edvard og Victoria, er 11 og 13 år gamle. Når det gjelder aktiviteter, fordeler foreldrene oppfølgingen ut fra hva de selv kan mest om. Men når det kommer til det digitale, deler de ansvaret likt.

– Det krever mye å henge med i dag – spesielt digitalt. Vi må være til stede på alle plattformer, og det gjør at vi blir litt tvunget til å holde oss unge, forklarer Carsten, mens Tonje nikker.

Strikte regler

På spørsmål om hvem av dem som er best til å holde tritt i det digitale landskapet, svarer Tonje:

– Der er vi ganske like, synes jeg.

– Ja, men det er ikke bare-bare å holde følge, skyter Carsten inn.

For å få oversikt over barnas digitale liv, har de funnet én ting som virkelig teller.

– Vi tror det viktigste er å ha en

god og tett dialog. Vi snakker om det meste med barna våre, forteller Carsten.

– Vi skal alltid vite hvem vennene deres er, hvem foreldrene deres er, og hvem de kommuniserer med, legger han til.

– Barna vet også at de kan komme til oss hvis det er noe som ikke føles greit eksempelvis på nett, sier Tonje.

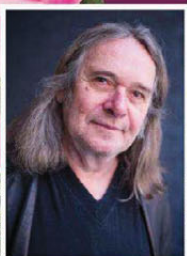
Victoria, som er tenåring, har begynt å utforske sosiale medier, mens Edvard er for ung.

– Edvard ser litt på YouTube, mens Victoria er ganske aktiv. Der har vi satt tydelige grenser. Hun får ikke legge ut noe – kun i lukkede grupper med vennene sine, forklarer Tonje.

– Til syvende og sist er det nok den gode dialogen vi har med barna, som gjør at vi føler oss ganske trygge på barnas digitale liv, legger Carsten til.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN

FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, MORTEN BENDIKSEN, PRIVAT



Ingvar Ambjørnsen
1956–2025



BISETTELSE:
Ingvar Ambjørnsen ble båret ut av Kulturkirken Jakob av sine nærmeste, med storebror Roald til høyre.

Per Christian Ellefsen vil aldri glemme forfatterlegenden

Han var en helt unik og spesiell person

Rollefiguren «Elling» gjorde at Per Christian Ellefsen og Ingvar Ambjørnsen fikk et helt unikt forhold. – Han var fantastisk å bli kjent med, sier skuespilleren.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD**

Selv om Per Christian Ellefsen (71) visste at Ingvar Ambjørnsen var alvorlig syk, ble han svært trist da han 19. juli fikk beskjed om at forfatteren hadde gått bort.

– Han var en person som har betydd mye for menneskeheten. Han var varm, utrolig sindig og åpen, og fantastisk å bli kjent med, beskriver skuespilleren til Her og Nå.

Sindig og klok mann

Ellefsen spilte hovedrollen i filmatiseringen av bøkene om «Elling», og var blant de mange som tok farvel med Ambjørnsen i en livssynsåpen seremoni i Kulturkirken Jakob i Oslo.

– Han var en helt unik og spesiell person. En klok mann som hadde et menneskesyn jeg synes var helt fantastisk å få lov til å være med på å videreføre gjennom «Elling»-rollen, forteller Ellefsen, og legger til:

– Han hadde tro på menneskene og skapte en karakter vi alle kjenner oss litt igjen i. For meg er det en genistrek.

Han mener at Ingvar Ambjørnsen har betydd mye for åpenhet om mental helse, og de som faller utenfor.

Helt eksepsjonell

Ambjørnsens forfatterkollega Lars Saabye Christensen (71) beskriver vennens som helt eksepsjonell, og at han hadde en skeivhet i seg som han delte med oss andre.

– Han var en stor forfatter som mange vil savne. Jeg er veldig glad for at jeg fikk pratet med ham like før sommeren. Han var sitt gamle jeg. Han var veldig for-

LIGNET LITT PÅ «ELLING»:

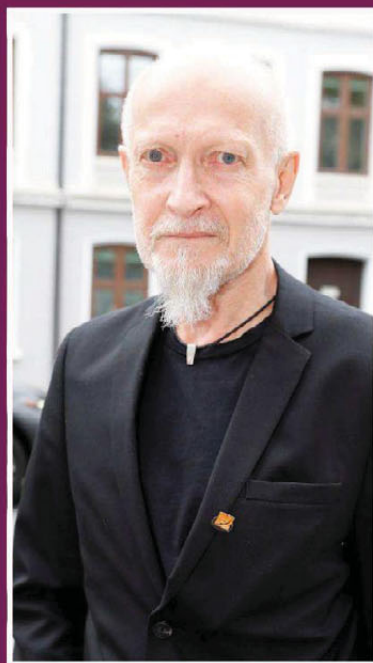
– Ingvar var, i likhet med «Elling», ikke glad i folkemengder og hatet å stå i kø, forteller Per Christian Ellefsen.



NÆR VENN: Unni Lindell besøkte Ingvar Ambjørnsen i Hamburg.



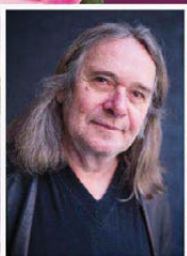
GOD SAMTALE: Vigdis Hjorth møtte Ingvar Ambjørnsen for siste gang på Grefsenkollen.



FIKK TATT FARVEL: Lars Saabye-Christensen traff Ambjørnsen like før han døde.



HILSTE FRA REGJERINGEN: Kulturminister Lubna Jaffery holdt tale under seremonien.



Ingvar Ambjørnsen 1956–2025



KONGELIG KRANS: Kronprinsesse Mette-Marit hadde sendt Ingvar Ambjørnsen en siste farvel.



sonet med sin livssituasjon, ikke sentimental eller noe. Et veldig fint minne, forteller Lars Saabye Christensen.

Trist å ta avskjed

Kollegene og vennene Vigdis Hjorth (66), Unni Lindell (68) og Erlend Loe (56) har også gode minner om forfatteren.

– Det er alltid trist å ta avskjed med en så god og kollegial kollega som Ingvar, sier Vigdis Hjorth. Deres siste møte var på Grefsenkollen under en av Ambjørnsens opplesninger.

– Da hadde vi en hyggelig prat, forteller hun.

– Vi hadde et nært forhold, og møttes både i Oslo og Hamburg. Jeg er veldig imponert over at han, til tross for sin alvorli-

ge sykdom, greide å fullføre sin siste bok nå i sommer, sier Unni Lindell.

Et rausere samfunn

Erlend Loe var også preget av Ambjørnsens bortgang.

– Han skrev noen bøker som jeg leste da jeg var 16–17 år, som var kjempeviktige for meg. Jeg opplevde at han var dristig, frekk og original. Etter hvert har jeg lest mye av det andre også. Han hadde en finslepen humor og et stort hjerte for de svake, forteller Loe.

Også for kulturminister Lubna Jaffery (45) har Ingvar Ambjørnsen betydd mye.

– Han har vært en viktig forfatter i mitt liv. Jeg tror hans forfatterskap har skapt et rausere samfunn, mener hun.



HANS STORE KJÆRLIGHET: Ingvar Ambjørnsen og kona Gabriele Haefs (i midten) var sammen i 40 år.

”En stor forfatter som mange vil savne

Lars Saabye-Christensen

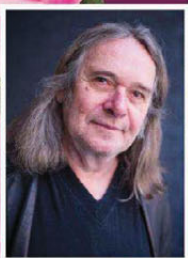
EN FORFATTER ER BORTE:
Ingvar Ambjørnsens kiste var pyntet med blomster og hans egne bøker.



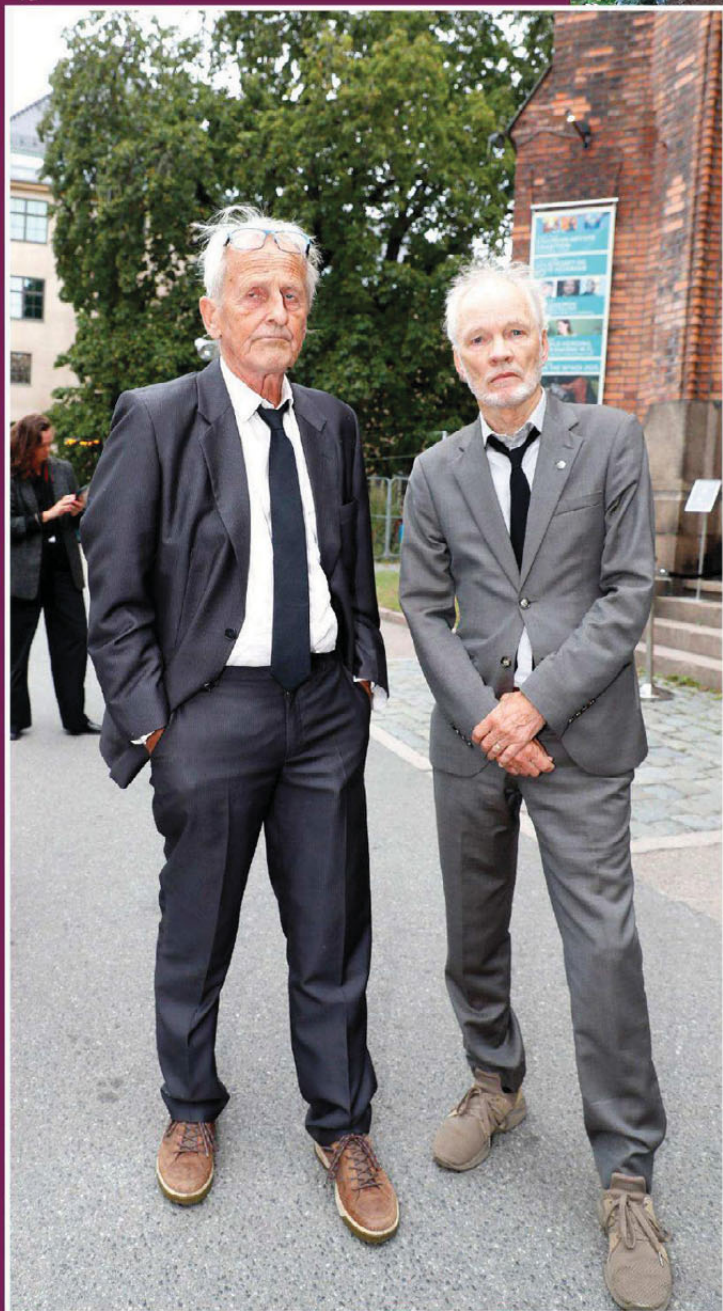
TOK FARVEL: Jostein Gaarder var på plass i Kulturkirken Jakob.



OMSORGSFULL: Erlend Loe vil alltid huske Ambjørnsens store hjerte for de svake i samfunnet.



Ingvar Ambjørnsen
1956–2025



FORLEGGER OG VENN: Anders Heger kom sammen med forfatter Tor Bomann-Larsen.

Livssynsåpen seremoni

Statsråden var en av flere som talte i minnestunden. Et samvær som var planlagt av Ingvar Ambjørnsen selv og Alf van der Hagen, som også var seremonimester, like før forfatteren døde etter å ha levd med den alvorlige lungesykdommen kols i mange år.

Forfatteren ønsket en livssynsåpen seremoni med minneord fra familie, venner og kolleger, samt den musikken han selv ønsket, inkludert en tysk drikkevis.



TYDELIG PREGET: Anne Holt var på plass for å hedre en god venn.

MUSIKALSK AVSKJED: Vennen Levi Henriksen og bandet hans spilte da Ingvar Ambjørnsens kiste ble kjørt bort fra kirken.

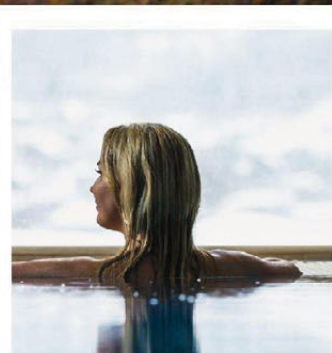


EN SISTE AVSKJED:
Forfatterfar og sønn:
Håvard Rem og
Oliver Lovrenski.



HOLDT MINNETALE: Erik Fosnes
Hansen har kjent Ingvar Ambjørn-
sen i 40 år.

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



Se video fra fjorårets
Kamille-weekend her!



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14.SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**
Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)

Meld deg på på kamilleweekend.no



*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



Marius Gullaksrud

*Yngvar Andersen
har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
møte og interiør*



**Familien Østvik byr på sol,
samhold og store følelser**

Vi tør å by på oss selv

Når Svein Østvik drar på tur med barna i «Charterfeber», venter alt annet enn en vanlig ferie. Midt i kaoset vokser det frem både latter, nærhet og sterke familiebånd.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, MORTEN BENDIKSEN,
LASSE ERIKSSON, VIAPLAY**



**GAMMEL
KJENNING:**
Svein, eller
Charter-Svein som
han gjerne kalles, er
en ringrev i program-
met. Denne gangen er
barna med.

GOD STEMNING:
Svein Østvik og barna
Noah, Liam og Ylva
deltar i høstens
sesong av «Charterfeber».
De lover å by på alt fra fart
og spenning til nære
samtaler.

STOLT:

Svein er takknemlig for at han har fått en så god relasjon til barna sine. De forteller at det var krevende å ha ham som far da han kritiserte håndteringen av covid-pandemien, men at de nå er nærmere enn noen gang.

”Jeg har alltid hatt en drøm om å bli en bedre pappa enn min egen

TAR VAKTEN: Svein tar ikke seg selv så høytidelig. I 2009 poserte han som badevakt fra kultserien «Baywatch».



I årets «Charterfeber» blir det sol, latter og kaos, men også dype samtaler og ekte familietid. Liam Østvik (25) ble først spurt om å bli med i serien, men ville heller dra på tur med pappa Svein (64) og søsknene Ylva (23) og Noah (24). Resultatet blir en ærlig, varm og ellevill sesong med hele familien Østvik på tur.

– Jeg ble kontaktet og spurt om jeg ville ta med noen kompi-ser, men jeg ringte pappa med én gang. Jeg hadde mest lyst til å dra med familien, sier Liam.

Alltid på tur sammen

Familien samlet seg for et møte med produksjonen, og plutselig hadde alle bestemt seg for å være med.

– Jeg trodde faktisk ikke Ylva ville si ja, sier Svein og titter bort på datteren.

– Men det gjorde hun. Og Noah var på med én gang.

Ylva trengte litt betenkningstid, men som hun sier:

– Vi er alltid på tur sammen. Det hadde vært rart om de dro uten meg.

Det var ikke akkurat en hverdagsferie, men den ble legendarisk, ifølge dem selv.

– Dette er den gøyeste turen jeg har hatt med «Charterfeber». Jeg var euforisk på vei hjem. Vi hadde det så gøy, og jeg var så stolt av ungene, oppsummerer Svein stolt.

Et nytt kapittel

For Svein, kjent fra flere «Charter-

feber»-sesonger, var det stort å få dele sitt TV-univers med barna.

– Jeg tenkte: «Tenk om dette blir en nedtur, og så har jeg dratt dem med meg.» Men det ble det ikke. Det gikk over all forventning. Vi var trygge på hverandre og turte å være oss selv.

Familien byr på alt fra kostymefester og pokerspill til dypt personlige samtaler foran kamera.

– Vi fikk se nye sider av hverandre, og vi turte å by på oss selv – på godt og vondt, deler Liam.

Tøff tid

Det har ikke alltid vært enkelt å vokse opp med en far i rampe-lyset, spesielt under pandemien, da Svein ytret sterk kritikk av myndighetenes tiltak.

– Jeg fikk masse meldinger og spørsmål før jeg selv visste hva som hadde skjedd, forteller Liam om den mye omtalte munnbind-brenningen.

– Det var vanskelig. Men så snakket jeg med pappa og skjønte mer. Jeg ble trygg i valget mitt om å støtte ham, selv om det var tøft på skolen og på jobb.

Ylva forteller:

– Pappa er ikke en bestevenn for meg, men han er en trygg far. En som gir råd og bygger meg opp. Selv om han virker kaotisk, er han veldig til stede.

Svein blir rørt over de fine ordene.

– Jeg har alltid hatt en drøm om å bli en bedre pappa enn min egen. Det har ikke alltid vært lett,



RADARPAR: I flere sesonger var Svein og Hilde Skovdahl på tur med TV3-programmet.

men nå føler jeg at vi har en åpenhet og tillit som betyr alt.

Ikke en vanlig familie

Familien Østvik forteller at Charterfeber-turen styrket båndene deres ytterligere.

– Vi har en dynamikk jeg tror folk ikke har sett på TV før. Vi har ikke prøvd å være morsomme eller prestere. Vi bare er oss selv, og jeg er så imponert over hvor naturlige de to yng-

ste var foran kamera, beskriver Svein.

– Og vi kranbler ikke for underholdningens skyld, supplerer Noah før han legger til:

– Men vi viser misnøye, vi er ærlige, og det tror jeg folk vil kjenne seg igjen i.

Og mens noen øyeblikk kanskje burde sensureres, ifølge Svein, lover familien at det blir både latter, ettertanke og varme i sesongen.

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

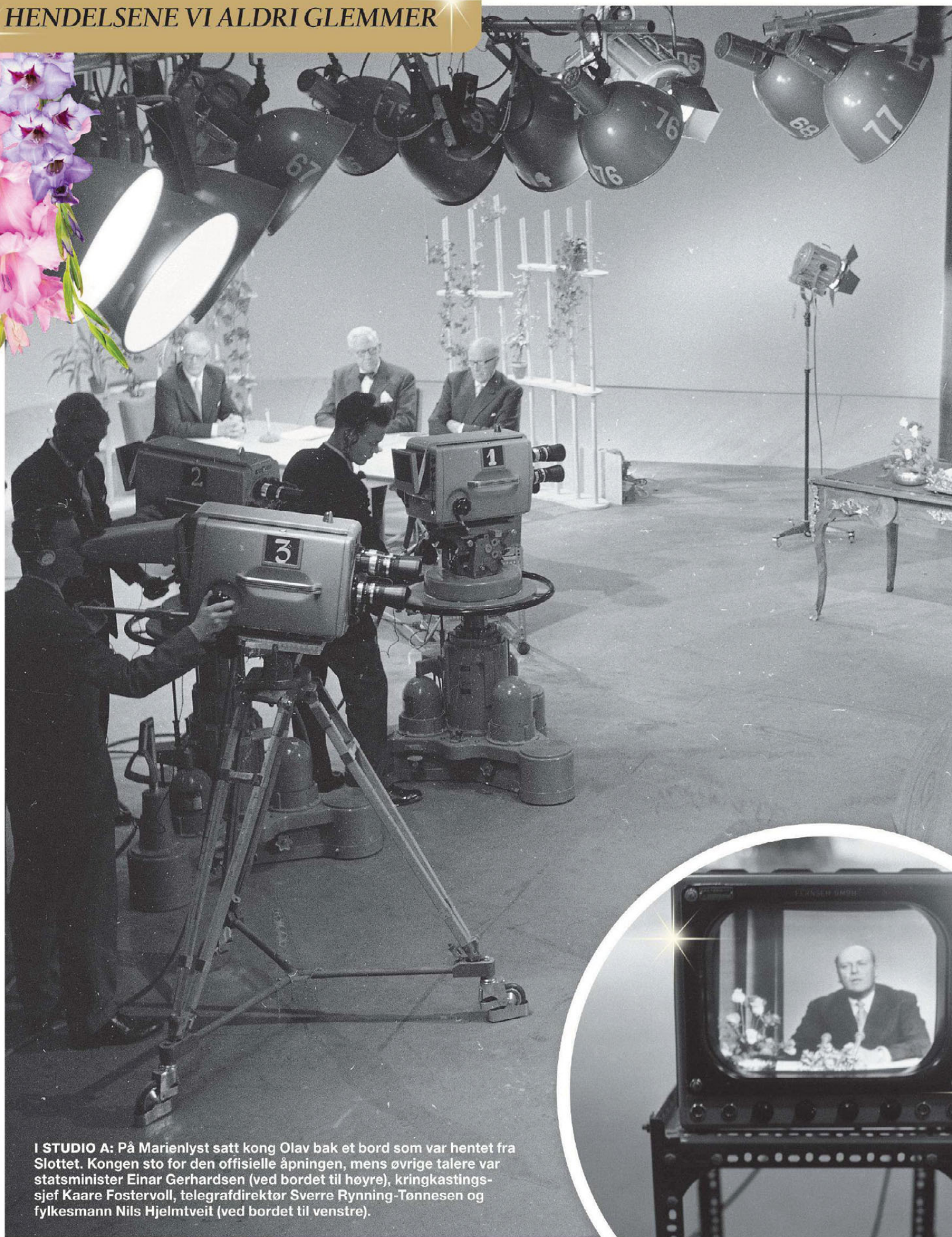
- rett hjem i postkassa hver uke!

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!

HENDELSENE VI ALDRI GLEMMER



I **STUDIO A**: På Marienlyst satt kong Olav bak et bord som var hentet fra Slottet. Kongen sto for den offisielle åpningen, mens øvrige talere var statsminister Einar Gerhardsen (ved bordet til høyre), kringkastings-sjef Kaare Fostervoll, telegrafdirektør Sverre Rynning-Tønnesen og fylkesmann Nils Hjeltnveit (ved bordet til venstre).



65 år siden
kong Olav
erklærte
fjernsynet
for åpnet

Jeg vil håpe at norsk fjernsyn vil makte sine oppgaver

20. august 1960 startet de første offisielle TV-sendingene i Norge. Det var en smånerøs konge som erklærte fjernsynet for åpnet. – Jeg håper fjernsynet kan bidra til å gjøre livet bedre og lykkeligere for alle i vårt kjære fedreland, sa han.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN FOTO: NTB

Det var en stor dag for mange nordmenn 20. august 1960. Da startet NRK sine første offisielle TV-sendinger.

Kringkastingssjef Kaare Forstervoll åpnet sendingen fra studio A på Marienlyst med en tale, deretter var det telegrafdirektør Sverre Rynning-Tønnesen og fylkesmann Nils Hjelmteit som fikk si noen ord om fjernsynets historie og utbygging.

Det ble også vist tre videohilsninger fra sjefene i dansk, svensk og finsk fjernsyn. Alle ønsket å gratulere med den store dagen og ønske lykke til.

Statsminister Einar Gerhardsen holdt også en tale til det norske folk. Så var det kong Olavs tur. 57-åringen hadde da vært landets konge i tre år.

– Jeg er glad for å kunne være til stede her på fjernsynsstudio og gi mitt bidrag til å markere betydningen av dagen i dag for norsk fjernsyn. Det er et langt skritt fra de første, spede begynnelse som ble demonstrert av fjernsyn i 1937, og frem til det relativt teknisk fullkomne som vi har kunnet glede

oss over i forbindelse med prøvesendingene av fjernsynsprogrammene de siste månedene, sa han.

Gi lærdom og impulser

I talen sin ville kongen gjerne få takke alle som hadde bidratt til å muliggjøre norsk fjernsyn, slik som teknikere og programteknikere og andre som ikke synes, men som har en helt nødvendig tilstedeværelse for at det hele skulle kunne gå.

– Jeg vil håpe at norsk fjernsyn vil makte sine oppgaver. Å kunne være underholdende, gi lærdom, gi nye erfaringer og nye impulser der hvor den kommer inn i de tusen hjem. Og at den må bidra til å gjøre livet bedre og lykkeligere for alle i vårt kjære fedreland. Med disse ord erklærer jeg fjernsynet åpnet for ordinær drift, sa kongen.

Stiv kleskode

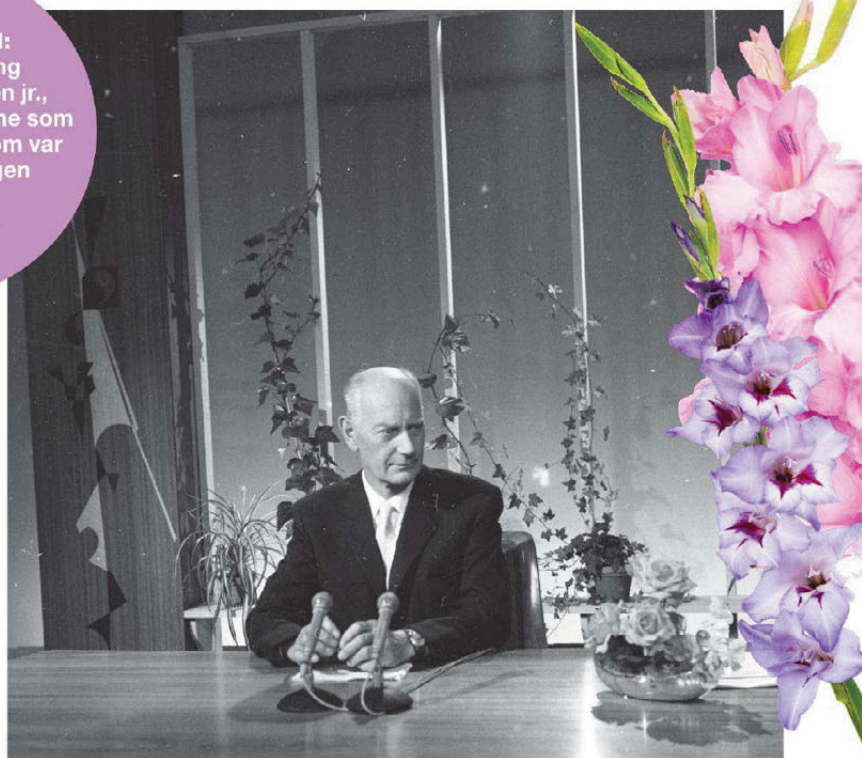
Harald Heide-Steen jr. hadde fylt 21 år to dager før den store TV-sendingen. Han var ansatt nummer 37 i NRK, som inspisient, og var innspillingsleder denne dagen. Unggutten var pent

◀ **PÅ TV:** Kong Olav holdt tale til de tusen hjem, og på Marienlyst ble talen vist på en monitor i studio.

Bla om...



NØKKELMANN:
Det var en purung Harald Heide-Steen jr., som jobbet i kulissene som innspillingsleder, som var den som ga kongen klarsignal til å starte talen.



BEROLIGET: Einar Gerhardsen sa i sin tale at mange var engstelige for at fjernsynet skulle forstyrre familjelivets rytme, men statsministeren mente at det var ingen grunn til redsel, og at det heller var et merkelig eventyr som ventet på folket.

ENDELIG FERDIG: Før talen satt kong Olav med hodet i hendene og virket nervøs før sin første TV-tale. Etterpå smilte han bredt sammen med kringkastingssjefen og statsministeren mens de fulgte sendingen videre via en monitor.



”Det var veldig stivt, alle hadde mørke dresser

kledd i dress, hvit skjorte og slips og hadde blant annet som oppgave å gi kong Olav klarsignal da det var tid for majestetens tale.

– Kongen satt foran et gedigent skrivebord, som var brakt opp fra Slottet. Vi hadde tørket støv av det hele dagen. Det var svært varmt i studio, og vår eneste sminkøse måtte tørke svetten av kongens panne. Han var nok litt nervøs, han også. Så kunne

jeg omsider gi ham tegnet. Han takket for det og åpnet ballet. Så satte vi over til Folketeateret og underholdningsprogrammet «Startskuddet går», fortalte han til Bergens Tidende i 1992.

Han forklarte at han var bevisst på at det var en historisk dag, men at den aller største forskjellen på denne sendingen og andre sendinger var selve påkledningen.

– Det var veldig stivt, alle hadde mørke dresser. Jeg så at kongen var nervøs, fortalte han til Dagbladet i 1999.

Sovnet inn foran TV

Mannen som offisielt åpnet de norske TV-sendingene i 1960, skulle ende sin dager foran nettopp fjernsynet.

17. januar 1991 satt kong Olav i lenestolen sin på Kongsseteren

og fulgte med på TV-sendingene om Gulf-krigen. Aldri før hadde krig blitt vist på direktesendt TV på denne måten.

– Vi sa jo at han var den krigens første offer, for han fikk sitt hjerteinfarkt mens han så på TV. Han var hellig overbevist om at det var tredje verdenskrig som brøt ut, og den ville ikke han være med på, fortalte da 44 år gamle kong Harald til NRK i 2016.

Støtter normal leverfunksjon.

DERFOR GÅR DU IKKE NED I VEKT!

Dersom kroppen har for lite kolin, kan det lettere hope seg opp med fett i leveren. Leverens funksjon er viktig for en sunn og velfungerende kropp. Den har en viktig rolle i reguleringen av kroppens metabolisme og i utskillelsen av avfallsstoffer.

Lever du livet til det fulle?

Oppsamling av fett i leveren forekommer hos mange. Det er normalt med litt fett i leveren, selv om det kan påvirke dens normale funksjon. Ubehag og manglende overskudd kan være tegn på at leveren er belastet og at forbrenningen ikke fungerer som normalt.

Nyter du livet litt for mye?

Det er lett å både se og merke det når man lever litt for godt. Nå er det imidlertid hjelp å få. Active Liver™ inneholder

ekstrakt av mariatistel og artisjokk, som støtter leverens funksjon. Artisjokk kan bidra til en bedre fordøyelse. Tabletten inneholder også kolin, som kan bidra til at leveren fungerer som normalt.

Til daglig tenker du sikkert ikke over at du har en lever, men den er av avgjørende betydning for stoffskiftet. For mange karbohydrater samt for mye alkohol og fet mat fører til at lever og galle må jobbe ekstra hardt. En annen viktig faktor er at leveren

stimuleres av proteinrik kost. I kostholdet til forfedrene våre kom 33 % av kaloriinntaket fra proteiner. I dag er dette redusert til 15 %.

Daglig helsekosttilskudd til leveren

Det er New Nordic som står bak Active Liver™, som er basert på naturlige urteekstrakter. Mange vil kunne ha nytte av denne som en «daglig vitaminpille» til leveren. Det er nok med 1 tablett om dagen.

Fåes på
apotek!



Test deg selv!

	ja	nei
Hodepine eller hjernetåke.	☐	☐
Vanskeligheter for å gå ned i vekt.	☐	☐
Fordøyelsesproblemer.	☐	☐
Tretthet.	☐	☐
Kløe i huden.	☐	☐
Belegg på tungen.	☐	☐
Sensitiv mot sterke lukter.	☐	☐

Høres dette ut som deg?
Prøv Active Liver™.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der
du kjøper helsekost.

FINNES OGSÅ SOM GUMMIES

Active Liver™ Gummies kan brukes av deg som ønsker hjelp til å vedlikeholde en normal leverfunksjon. Hver gummy er basert på en urtekomposisjon med mariatistel, artisjokk og gurkemeie. Mariatistel og artisjokk støtter en normal leverfunksjon. Vegasnke sukkerfrie gummies med smak av fersken og mango.



Boots
Apotek

life

med24.no

apoter

sunkost

VITA

VITA

NEW NORDIC

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Napp ut eget TV-blad!



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

Guide til ukens beste filmer og programmer

**HER
OG
NÅ**

Norges beste
TV-blad



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