

HER OG NÅ

Jonathan fra A-laget

Avslører sin
favoritt-gjest

Aslak og Martine
møttes på Tinder
for seks år siden

Slik gjør de
hverdagene
ekstra gøyale

Norges
største
TV-blad

Leder
Hotellet
på TV 2

Populært
comeback

Nadya er tilbake
i Skal vi danse

Se hva hun
jobber med
resten av uken

Ekspert peker på en rekke
faktorer bak den sviktende oppslutningen

Derfor blir ikke kongehuset like relevant lenger

Deler
deilig
oppskrift

Terje Sporsem
vant Kokkeskolen

Matgleden
har jeg fått fra
mamma og pappa

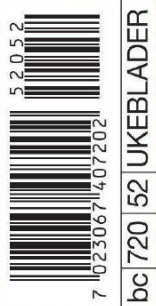
Anita Skorgan
og søsteren Marianne

Vi har alltid
hatt stor glede
av hverandre

Ane Nyrerøds
tøffe sommer

Til slutt fikk jeg
NESTEN PANIKK

Ble
innlagt på
sykehus



FORNØYD LEGENDE:
Liv Ullmann smilte
stort etter den høyti-
delige markeringen. –
Jeg var sjenert, men
enormt takknemlig,
bedyrer hun.

ROYALE GJESTER:
Kronprins Haakon
og kronprinsesse
Mette-Marit satte en
ekstra spiss på feirin-
gen av Liv Ullmann.



Kronprinsparet tok turen da Filmparken
hyllet skuespiller Liv Ullmann

Rørt og takknemlig filmdronning

Da Studio B på Jar fikk nytt navn som Studio Liv Ullmann, var både kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit til stede for å hylle «Norges filmdronning». – Jeg beundrer kongefamilien vår enormt. Særlig i tider som disse.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG
KRISTIANSEN**

FOTO: **SVEIN BRIMI, NTB**

Det ble en høytidelig og rørende markering da Filmparken på Jar feiret sitt 90-årsjubileum ved å gi Studio B et nytt navn; Studio Liv Ullmann.

Ikke bare var Liv Ullmann (86) selv til stede for å motta hyllesten, også kronprins Haakon (52) og

kronprinsesse Mette-Marit (52) kom for å vise sin respekt for kvinnen som gjerne omtales som Norges filmdronning.

– Jeg ble så glad og beæret. Og jeg beundrer vår kongefamilie enormt, sa en rørt Ullmann til Her og Nå etter seremonien.

Gamle minner

Skuespillerstjernen og regissøren beskrev denne dagen som

både høytidelig og personlig:

– Jeg var veldig sjenert, men enormt takknemlig. Da jeg kom hit, dukket gamle minner opp. «Høstsonaten» kom tilbake for meg, fortalte hun.

Det var nettopp Ingmar Bergmans «Høstsonaten» som var den første filmen som ble spilt inn i Studio B, med Ullmann i en av hovedrollene, side om side med Ingrid Berg-

man. Senere vendte hun tilbake som regissør for storfilmen «Kristin Lavransdatter» i 1995, som også ble spilt inn på Jar.

En verdensstjerne

Liv har gjennom en hel karriere vært et symbol på norsk film ute i verden. Hun fikk sitt store gjennombrudd internasjonalt med Jan Troells «Utvandrerne» i 1971, en rolle som ga henne både Golden



ET VARMT ØYEBLIKK: – Jeg ble så glad og beæret, fortalte Ullmann om kronprinsparets tilstedeværelse.



HØSTSONATEN: Liv Ullmann og Ingrid Bergman foran kamera, med Ingmar Bergman bak, et legendarisk møte i «Høstsonaten» fra 1978.

STOLT DATTER: Datteren Linn Ullmann var også til stede under markeringen, og fulgte morens store øyeblikk med stolthet.

”*Liv er en av våre aller største stjerner*”

Abid Raja



◀ **I GODT HUMØR:** – Det er helt fantastisk at Liv Ullmann hedres med eget studio. Hun er jo en av våre aller største stjerner, både internasjonalt og nasjonalt, sier Abid Raja.

Globe og Oscar-nominasjon.

Samarbeidet med den svenske mesterregissøren Ingmar Bergman har også skrevet seg inn i filmhistorien. Liv Ullmann spilte i ti av hans filmer, inkludert «Persona», «Hviskninger og rop» og «Scener fra et ekteskap».

Som regissør har hun selv konkurrert i Cannes, og her hjemme er hun hedret med en rekke priser, blant annet Peer Gynt-prisen og egne ærespriser oppkalt etter henne.

Takknemlig for besøk

At kronprinsparet valgte å delta på markeringen, satte en ekstra spiss på begivenheten.

– Særlig i tider som disse, kjenner man ... Ja, akkurat

det du kjenner, sa 86-åringen med et varmt smil, og lot stillheten si resten.

En kulturskatt

Filmparkens daglige leder, Håkon Haugan, var ikke i tvil om at navnebyttet var på sin plass:

– Liv Ullmann er et ikon. Hun har bidratt til norsk filmhistorie på en måte ingen andre har gjort, sa han i pressemeldingen før arrangementet.

Med taler, filmklipp og en scenesamtale mellom Ullmann og Tom Remlov, ble det en dag preget av både nostalgi og fremtidstro.

Og midt i det hele, en rørt Liv Ullmann, hyllet av både bransjen og kongehuset.



HYLLET VENNINGEN: – Liv og jeg er gode venner. Hun er æresmedlem i Kunstnerforeningen hvor jeg er leder. Det er ingen over eller ved siden av. Hun er størst, så skuespiller Kari Ann Grønsund.

KLAR FOR FEIRING: Skuespiller Johannes Joner var også blant kollegene som ville vise sin respekt for filmlegenden Liv Ullmann.

LEDER



Helt chef å vinne tre ganger

Nå er det avgjort. Vinneren av «Kokkeskolen» er Terje Sporseem. Med det beviser komikeren at alle gode ting er tre. Han har nemlig kokkelert seg til toppen av pallen i to matkonkurranser på TV tidligere!

På de neste sidene i ukens Her og Nå byr vi på et koselig intervju med den ferske vinneren av høstens sesong av «Kokkeskolen med Truls og Hellstrøm». I samtale med journalist Hege forteller Terje Sporseem at den store matgledden ble vekket gjennom foreldrene hans.

Nå i voksen alder stortrives han fremdeles på kjøkkenet, og det gir både velsmakende, lekert danderte retter og solid suksess i matkonkurranser på TV. Tilbake i 2014 gikk sunnmøringen seirende ut av «MasterChef Norge». Fem år senere vant han også «Camp Kulinaris», og nå har Eyvind Hellstrøm kåret ham til stjerneleven i sesong 3 av «Kokkeskolen». Vi

gratulerer Terje så mye med seieren og takker for fine og inspirerende øyeblikk i programmene. Vi er også veldig glade for at han deler sine egne oppskrifter med Her og Nås lesere. En av oppskriftene har vært i familien i mange generasjoner. Den har jeg lyst til å prøve allerede denne uken!

«Kokkeskolen» er inne blant de mest sette programmene på TV 2, og jeg håper det kommer en ny sesong der Hellstrøm lærer bort sine kunster på kjøkkenet, Truls Svendsen skaper god stemning og kjendisene imponerer med sine ferdigheter.

Denne uken starter også et nytt reality-konsept opp på TV 2. Aslak Maurstad er programleder for «Hotellet» der 11 kjendispar skal konkurrere om en gjev premie i Italia. Det kan du lese mer om lenger bak i bladet.

Kjære leser, jeg ønsker deg en fin oktober-uke, og jeg håper du vil kose deg med denne utgaven av Her og Nå!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Marianne Gram **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
INNHOLDSANSVARLIGE: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com og Jane Holma jane.holma@egmont.com
AD: Nina Kirkenaer nina.kirkenaer@egmont.com **REDIGERER:** Runhild Elgaaen runhild.elgaaen@egmont.com
BILDEBEHANDLING: Mindworking Asia
PRODUKSJONSKOORDINATOR: Kate Wik **TEKNISK PRODUKSJON** Egmont Printing Service.
Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (32 utgaver) 883 kr, 1 år (65 utgaver) 1675 kr

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

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

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

Få mer for pengene

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

Les oss digitalt, med appen Flipp

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

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

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

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

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

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

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

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



Ekstra-utgaver

Ekstra temautgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!



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



KJÆR HOBBY:
Terje kan stå i timevis på sitt velutstyrte kjøkken og lage mat.

Terje Sporsem gikk til topps i «Kokkeskolen»

Matlagingen er mitt fristed

Med minner fra farmors kjøkken på Aukra og kjærligheten til måltidene hjemmefra, er mat blitt en livslang lidenskap for Terje Sporsem. Da tårene trillet etter «Kokkeskolen»-seieren, handlet det like mye om familien som triumfen.



TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL** FOTO: **HELENE KJAERGAARD SVILAND/TV 2, MORTEN BENDIKSEN, PRIVAT**

Duften av hjemmelagede fiskekaker, nybakt brød og ferske sveler sitter i ryggraden. Hjemme hos Terje Sporsems (49) farmor på Aukra utenfor Molde, tilbrakte den rykende ferske «Kokkeskolen»-vinneren barndommens ferier. Og det er fra den lille vestlandsbygda med knappe 3000 innbyggere han har sine aller første matminner.

– De var sjelden på butikken, men fisket fisken selv, bakte brød fra bunnen av og høstet bær og grønnsaker fra hagen. Farmor brukte gjerne hele dagen på å lage mat – og duften fylte huset. Og jeg fikk være med å hjelpe til, forteller Terje med det litt karakteristiske smilet i munnviken.

Tårene trillet

Denne uken kunne vi se en rørt

Terje Sporsem heve «Kokkeskolen»-trofeet etter å ha levert kokkekunst på usedvanlig høyt nivå i et semester med imponerende nivå hos Eyvind og Truls' kokkeskole.

Med det har han tatt det som på fotballspråket kalles «the treble». Han har nemlig vunnet både «Masterchef Norge» (2014), «Camp Kulinaris» (2019) og nå «Kokkeskolen».

– Det er en fantastisk følelse! Jeg er stolt at at jeg hele tiden har vært uredde og hoppet uti ting med begge beina, selv om det har holdt på å gå skikkelig galt. Men mest av alt håper jeg det som står igjen, er at jeg har en enorm kjærlighet for mat, forteller Terje.

I et intervju like etter seieren kom spørsmålet: «Hva betyr mat for deg, Terje?» Da kom tårene.

– Da hadde jeg endelig senket skuldrene, og jeg begynte å resonnerer over alle de fasene i livet hvor mat er en viktig del. Det er dåp, det er det første måltidet etter en fødsel, det er bryllup og begravelse. Og det hadde vært mange sånne øyeblikk det siste året, hvor jeg blant annet mistet mamma, forteller Terje, som mistet moren sin etter lang tids kamp mot Alzheimer.

– Den virkelige store matgleden har jeg fra mamma og pappa, legger han rørt til.

Comfort food og langbord

Hjemme hos familien Sporsem var det ofte folk på besøk, og da kom det mat på bordet. Der ble det diskutert ivrig rundt det som opptok dem, om det var politikk, idrett eller funderinger rundt livet.

– Mamma og pappa inviterte alltid masse folk til bords, og der ble man sittende lenge. Det er jo nettopp rundt matbordet man får tid til virkelig å prate sammen som familie.

Dette er en tradisjon Terje med stor iver har videreført. Kjøkkenet er familiens hjerte og sjel, og et langbord har vært en obligatorisk del av interiøret. Og han og kona Katrine Myrenget elsker å invitere familie og venner til bords.

– Vi vil at hjemmet vårt skal være et sosialt samlingspunkt, og ved noen anledninger inviterer vi gjerne over 20 stykker. Da lager jeg gjerne mat med sjel og kjærlighe – langtidsskokte gryter, moussaka, en god lasagne, pasta eller meksikansk – og så sitter vi og spiser, prater og ler. Akkurat nå har jeg kjøpt inn masse kjøtt

«THE TREBLE»: Terje kan nå skryte av å ha vunnet både «Masterchef», «Camp Kulinaris» og «Kokkeskolen».

” **Den virkelig store matgleden har jeg fra mamma og pappa**



**BARNDOM-
MENS MATMIN-
NER:** Allerede som
treåring satte Terje
pris på god mat;
boller spesielt.

og kål til fåriskål, og driver og plan-
legger hvem jeg skal invitere, for-
teller Terje energisk.

Fristedet

Matnerdingen startet for alvor
da han la seg i hardtrening
i forbindelse med «Master-
Chef»-deltagelsen, og med åre-
ne har den tilspisset seg. Man
kan jo undre seg over hvorfor
han ikke endte opp som kokk?

– Hvis du ser på min google-
historikk, er det ikke lenge siden
jeg googlet «fagbrev kokk». Jeg
har stor respekt for kokkeyrket,
men jeg har nok slått meg til ro
med at jeg får gjøre mange kule
ting på kjøkkenet, selv uten fag-
brev, ler han.

Kommentaren han fikk av
pappaen da han som liten gutt
disket opp med italiensk gry-

te fra Toro, var kanskje ikke så
langt fra virkeligheten likevel.

– Jeg var ikke gamle kladden
den gangen, og jeg husker pap-
pa sa: «Å, du skulle vært kokk
du, Terje!». I ettertid skjønner jeg
jo at det handlet om at han var
en god far som bygget min selv-
tillit. Men jeg blir fortsatt varm
i hjertet når jeg tenker på det.
Det betydde mye den gangen.

Ingen andre hobbyer

Matlagingen har blitt en hobby
som gir balanse og glede i li-
vet. Og for noen år siden, ga
han seg selv drømmekjøkkenet
i gave. Der lukker han døren til
resten av verden og forsvinner
inn i matboblen.

– Jeg har ingen andre hobby-
er i livet enn mat. Når jeg skal
slappe av, da lukker jeg døra

inn til kjøkkenet. Så kan jeg
åpne meg en flaske vin, høre på
musikk og stå der i 3–4 timer og
lage mat. Om det er å sette en
deig eller for å steke 25 pizza-
bunner som jeg hiver i fryseren
til senere; det er mitt fristed.

– *Slipper kona også inn på
kjøkkenet?*

– Hehe. Det er nok jeg som er
mest opptatt av mat. Jeg reiser jo
en del med jobben, og hver gang
jeg kommer hjem, sier hun: «En-
delig, nå skal det bli godt med
ordentlig mat igjen!». Men jeg
synes maten til kona mi er vel-
dig god, for eksempel hennes
80-tallspizza med skikkelig tykk
bunn! skryter Terje.

Stolt pappa

Da han satte opp drømmekjøkke-
net (hvis sluttpris vi ikke snakker

høyt om), hadde han også de fire
døtrene i aldersspennet 15–29 år
i bakhodet.

– Jeg drømte om massevis
med plass og muligheter, og at
barna mine også skal vokse opp
med en interesse for mat. Det
har de. Alle fire er veldig flinke på
kjøkkenet, og nå er det døtrene
mine som har tatt over ansvaret
for fredagstacoen, smiler Terje
fornøyd.

Han legger stolt til at hver av
jentene har fått velge en plass
i Europa de vil reise til når de fyller
15 år. Og da har det vist seg at
matarven lever i beste velgående.

– Jeg skal snart på tur med den
siste nå. Og det som har vært
gøy, er at alle har valgt plasser
der mat er viktig! De har blant an-
net ville reise til Paris for å spise
snegler, stråler Terje.



„Vi vil at
hjemmet
vårt skal være
et sosialt
samlingspunkt

▲ **MATNERD:** – Hadde du gått gjennom kjøkkenet mitt og åpnet skuffene, ville du bare tenkt: «Hvilken samler bor her?» Det er alt fra røykepistoler og yakitorigriller til kverner, siler og presser, ler Terje.

30 år på scenen

Men selv om matgleden ligger den sympatiske sunnmøringen hjertet nær, er det likevel komiker han er av yrke. Og det er hans jobb som standupkomiker som til syvende og sist brødfør familien.

På nyåret feirer Terje 30-års jubileum på scenen, og det er premiere på stand up-showet «Høy og mørk», som han har

▶ **RESTAURANTDATE:** Da Terje og kona var på Bula Neobistro i Trondheim, begynte han å gråte av en rett med kål og hollandés. Da utbrøt kona: «Griner du? Av kål?!»

sammen med Jon Brungot. Men han avslører at han også har en kulinarisk motivasjon bak turneen.

– Jon har ingen interesse for mat. Vi snakker en mann som brekker seg av reker og sjampinjong. Så det er nå mitt oppdrag i livet å oppdra Jon i matveien. For han aner ikke hva han går glipp av!





Farmors spaghettisaus

Dette er en saus vi har hatt i familien i mange generasjoner. Det er lite italiensk over den, men en slags norsk versjon av en pastasaus, siden den er jevningbasert. For meg er det smaken av barndom, og barna mine og kona mi velger denne sausen hver dag fremfor en bolognese.

(4 porsjoner)
1 pakke kjøttdeig
1 løk
3–4 ss hvetemel
ca 1 liter H-melk
1 glass tomatpuré
2 ss meierismør
salt og pepper etter smak
litt sukker
olje til steking

Stek kjøttdeigen i litt olje. Ikke hakk den for mye, det er bra at det er litt størrelse på bitene. Finhakk løk og bland den med kjøttdeigen halvveis i steking.

Ha løk og kjøttdeig over i en større kjele, tilsett smøret og la det smelte. Når smøret er smeltet, sikter du over hvetemel, rører om og lar det steke litt sammen med kjøttet og løken før du begynner å spe med melk under omrøring. Pass på så det ikke brenner seg fast i bunnen. Spe videre med melken og varm den opp til du får en saus som ikke er for tynn og ikke for tykk.

Tilsett tomatpuré og bland godt. Sausen vil tykne litt når tomatpuré blandes i. Hvis sausen er for tykk, kan du tilsette litt av kokevannet til pastaen på slutten. Smak til med salt og pepper og bruk en liten klype sukker for å runde av smaken litt.

Legg valgfri kokt pasta på en tallerken, hell sausen over og kos deg mens du skjenker en liten tanke til tidligere generasjoner.

Terje Sporsems ultimate oppskrift på «comfort food»:

Singapore Pepper Crab

ca 1,5–2 kg krabbeklør

lime

vårløk

koriander

Saus:

100 g meierismør

6 finhakkede hvitløksfedd

3–4 ss hel sort pepper, ristet og grovmalt

1 ts Sambal oelek/chilipaste

1 ts sesamolje

1 ss finhakkede, fermenterte black beans (selges i asiatiske butikker)

1/2 dl hvitvin

Begynn med å riste den hele,

sorte pepperen i tørr stekepanne til du hører at den popper. Husk å riste litt på pannen. Dette tar rundt 5–6 min. Knus pepperet i en morter når det er litt avkjølt.

Smelt smør i en stekepanne. Tilsett de andre ingrediensene, unntatt hvitvin, og rør det sammen. La det surre i 3–4 minutter. Tilsett så hvitvin og kok det inn mens du rører litt, ca. 3 min.

Knekk opp krabbeklør. Ikke fjern skallet, men la det være åpent, slik at sausen kan legge seg inni skallet og kjøttet. Ha krabbeklørne i stekepannen og vend de godt i sausen. Skvis over 1–2 lime og tilsett vårløk mot slutten.

Hell alt på et stort fat, dryss over hakket koriander og server med brød. Husk servietter. God fornøyelse!





TV-AKTUELL

NRK 1 lør.
kl. 21.20

” *Sjokket har
de lagt bak seg
for lenge siden*

PREMIEREKLARE:
Pernille Sørensens
med sønnene Ludvig
(t.v.) og Lasse på pre-
mieren av «The Book of
Mormon» på Folke-
teateret i Oslo.



KOMIPRISEN: Dagfinn Lyngbø og Pernille Sørensen under Komiprisen i 2003, der han fikk pris for beste mannlige hovedrolle, og hun ble årets nykommer.

STERKT RADARPAR: Dagfinn og Pernille har satt sitt preg på norsk humor. Paret giftet seg i 2006.



**SKUE-
SPILLER:** I fjor spilte Pernille i NRK-serien «Våre beste år». Sesong to hadde premiere på NRK TV 27. september.

**Pernille Sørensen og sønnene
heier på pappa, Dagfinn Lyngbø**

JEG ER KJEMPESTOLT

Dagfinn Lyngbø har regi på forestillingen «The Book of Mormon», og på premieren var Pernille og sønnene Ludvig og Lasse utrolig stolte av ham.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NRK,
TOM HANSEN

Forventningene lå i luften under premieren på «The Book of Mormon», og den røde løperen var rullet ut. Blant gjestene møtte vi på skuespiller, komiker og TV-profil Pernille Sørensen (48) sammen med sønnene Ludvig (18) og Lasse (14). De stanset opp et øyeblikk og smilte til fotografene – for kvelden var helt spesiell for dem.

– Det er Dagfinn (52) som har regi på musikalen, opplyser Pernille og smiler varmt.

Ektemannen har hatt regi på både egne og andres forestillinger tidligere, men for kona betyr det ekstra mye at nettopp denne

musikalen står på plakaten.

– Dette er min favoritt-musikal. Det er rett og slett den morsomste musikalen som finnes, slår hun fast og utdyper: – Jeg synes det er knallgod satire om vestlig imperialisme.

Teaterglede i familien

Vi antyder at det kanskje ikke er gitt at to gutter på 14 og 18 år vil være med foreldrene på teater, men da trekker bare Pernille lett på skuldrene. For for denne familien er dette hverdagslig.

– De har vokst opp med å være med oss på teater. Det er jo en del av livet vårt. Vi er begge i denne bransjen, bemerket hun.

Og selv om «The Book of Mormon» krever en viss modenhet for

å forstå, er det ikke første gang sønnene ser forestillingen.

– Vi har sett den sammen i London, og da var de mye yngre. Sjokket har de lagt bak seg for lenge siden. De har blitt drasset med på mye forskjellig, og det er hyggelig at de fortsatt vil være med, synes hun.

Foreløpig har ingen av guttene valgt å følge i foreldrenes fotspor.

– Ikke ennå. De går fortsatt på skolen, og de har ikke nevnt at de har planer om det.

Pernille kaster et blikk mot sønnene, som har stilt seg litt lenger unna.

– Men det skal de få velge helt selv, fastslår hun, og nikker til dem som for å si: «Jeg kommer straks.»

Ekstra stolt

Pernille legger ikke skjul på hvor mye det betyr å se ektemannen lykkes – denne gangen bak sce-

nen. Allerede under førpremieren kvelden før hovedpremieren trillet de høye terningkastene inn.

– Ja, jeg er utrolig stolt. De fikk kjempebra omtale i går, og det var veldig gøy. Jeg har også flere venner og kjente som er med i musikalen, forteller 48-åringen.

I dagene etter premieren ble antagelsene om suksessen bekräftet – «The Book of Mormon» har fått terningkast seks nesten overalt.

Pernille er også inne i en hektisk periode. Hun forbereder sceneshow og er aktuell i «Kongen befaler» på TVNorge.

– Jeg jobber med to ulike standup-show og et par TV-prosjekter, som jeg ikke kan si noe om, meddeler hun.

– Blir det en travel høst?

– Ja, eller ... det er deilig. Det er passe travelt, avslutter hun og rusler bort til sønnene.



OVERVÅKET:
Da Ane beskrev
symptomene hun
kjente på, måtte hun
gjennom både CT,
hjertermonitorering,
tester og blod-
prøver.

**Ane Nyrensdal ble lagt inn
på sykehus**

Klarte ikke å stå oppreist

Værmelderer forsto ingenting da alt plutselig gikk
rundt for henne. – På sykehuset slo de full alarm,
forteller Ane om den ubehagelige opplevelsen.



UBEHAGELIG:
Ane Nyrerød ante
ikke hva som skjedde
da verden plutselig gikk
rundt og hun ikke kom
seg opp av sengen.



REDD: Ane er ikke typen som krisemaksimerer, men etter den ubehagelige opplevelsen, kjenner hun på en frykt for at krystallsyken skal ramme på nytt.

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

Når vi møter Ane Nyrerød (54) hjemme i familiens frodige hage på Blommenholm, er det lite som tilsier at hun har lagt bak seg en krevende sommer. Med glødende sommerhud, roser i kinnene og et lunt smil på lur, ser hun akkurat så sunn og blid ut som vi er vant til å se henne i morgentimene på TV 2. Så er hun heller ikke av dem som krisemaksimerer.

– Sånn er det å vokse opp med en far som er lege, ler Ane.

Tatt på senga

Krisemaksimering eller ei; at sommeridyllen brått tok en dramatisk vending for værmeldereren, er udis-kutabelt.

– En morgen våknet jeg og oppdaget at rommet beveget seg frem, tilbake og rundt og rundt. Jeg skjønnte ikke hva det var, men var heller ikke redd for at det var slag eller at jeg skulle dø, liksom. Jeg tenkte kanskje jeg var litt sliten etter hektiske dager, og bare trengte litt mer søvn. Så jeg la meg ned på sengen igjen.

Ane gjenskaper scenen som utspilte seg morgenen 13. juli: Hun hadde lagt bak seg travle dager som væranker i TV 2, og den etterlengtede familieferien til Kroatia var bare dager unna. En time senere våknet hun og gjorde nok et forsøk på å starte dagen.

– Idet jeg reiste meg opp og skulle gå ut av sengen, var det tilbake. Jeg ropte på Lasse (ekte-mannen), som kom løpende. Han så jeg var helt ute av det, og jeg forklarte at alt gikk rundt og at jeg var svimmel. Jeg klarte ikke engang å stå oppreist. Jeg oppdaget at hvis jeg satt helt stille eller la meg med en høy pute, ble det borte.

Slo alarm

At det tok nærmere to døgn før Ane bestemte seg for å kontakte sykehuset, er kanskje ikke så rart, tatt barndommen i betraktning. «Er du uvel? Da har du sovet for lite», var beskjeden hun ofte fikk av legefaren. «Sykmelding? Nei, nei. Du må bare legge deg tidligere på kvelden».

– Dermed var det nettopp det jeg gjorde denne gangen også. Jeg prøvde å sove det bort. Men da det ikke hjalp, forsto jeg at jeg måtte søke hjelp.

Mandag kveld dro Ane og ektemannen til Bærum sykehus.

– På sykehuset slo de full alarm. De ville ta CT av hodet, overvåke hjertet gjennom natten, ta ørten blodprøver og alle mulige tester. Jeg var litt utålmodig siden vi skulle reise på ferie bare noen dager senere, så jeg spurte: «Kan jeg ikke bare få behandling for krystallsyken?».

Nei, de måtte først utelukke et

slag eller infarkt, forteller Ane om den overveldende opplevelsen.

Kortvarig lykke

Etter en natt under overvåkning på sykehuset, konkluderte de med at det var krystall-syken Ane var rammet av. Det er en sykdom som kjennetegnes ved at bestemte hodebevegelser utløser svimmelhetsanfall. Symptomene kommer av krystaller som har løsnet i ørestensorgane-ne og ramlet i buegangene i det indre øret, ifølge Helse Norge.

Da ble behandling hos fysioterapeut igangsatt umiddelbart.

– Jeg har hørt at det er viktig å komme i gang med behandling tidlig, så det var nok ikke veldig smart at jeg ventet et par døgn før jeg søkte hjelp. Etter å ha vært hos fysioterapeuten, følte jeg meg så mye bedre!

Ane rakk å bli «frisk» før avreisen til Kroatia, om så med et nødsrik. Svimmelheten kom og gikk fortsatt, men ikke på langt nær med samme intensitet. Lettelsen ble imidlertid kortvarig.

– I Kroatia sov jeg dårlig, og det ble bare verre og verre. Til slutt fikk jeg nesten panikk. Jeg kontaktet en kiropraktor jeg ble tipset om hjemme i Norge, som guidet meg gjennom noen øvel-

DET ORDNER SEG: – Jeg er heldigvis ikke en engstelig type og fryktet aldri jeg var rammet av slag eller infarkt, forteller Ane.





” Det som har sjokkert meg etterpå, er at jeg er blitt så innmari redd for at det skal komme tilbake



”Krystallsyken er jo ikke farlig, bare utrolig ubehagelig

BESTEVENN: Ane skulle levere hunden Sienna på kennel før en feriereise til Kroatia da hun innså at hun måtte kontakte sykehuset.

ser over telefon. Det fikk meg gjennom de siste fem dagene av ferien, forteller Ane, som dro sporenstreks til kiropraktoren da hun var tilbake på norsk jord.

Redd

Ferien ble mildt sagt amputert. Ane styrte unna alt som het alkohol og bilkjøring og lot dotrene og ektemannen styre skuta. Selv hadde hun fokus på mest mulig ro. Ane er vanligvis ikke av den engstelige typen, derfor har reaksjonen hennes i etterkant overrasket henne.

– Krystallsyken er jo ikke farlig,

bare utrolig ubehagelig. Det setter deg helt ut av spill. Det som har sjokkert meg etterpå, er at jeg er blitt så innmari redd for at det kommer tilbake.

Ane rynker pannen og skifter stilling. Den irske setteren Sienna kommer matmor til unnsetning og krøller seg vaksomt sammen ved bena hennes.

Krystallsyken regnes som forholdsvis enkelt å behandle, så lenge du får hjelp av noen som vet hva de driver med. Det fikk Ane. Men så er det en følelse som likevel har satt seg i magen, som er det som har gjort at hun har

valgt passasjerstet i bilen den siste måneden. Og hun greier ikke helt å forstå hvorfor fornuften ikke kan trumfe frykten.

– Jeg er egentlig et menneske som tenker at alt ordner seg. Derfor føles det så rart å bli så engstelig av akkurat denne tingen; at det skal være så angstfullt å tenke at jeg kan få det igjen.

Slik kan du forebygge

Kiropraktor Håkon Andresen har bred erfaring med krystallsyke. Han forteller at sjansen for tilbakefall er høyst reell.

– I Norge rammes så mange

som 80 000 mennesker av krystallsyken hvert år, dermed har vi en del statistikker og forskning på dette. Om du har hatt krystallsyken én gang, er det 50 prosent sjans for at du kan få det igjen. Men det er viktig å understreke at krystallsyken ikke er farlig, i den forstand at den ikke kutter ned livslengden. Men livskvaliteten kan bli påvirket.

Andresen forteller at krystallsyken hovedsakelig rammer tilfeldig, men at det er flere kvinner enn menn som rammes, og sannsynligheten ser ut til å øke med alderen. I senere tid har det også

FOREBYGGER:

– I dag står jeg på ett ben når jeg vasker ansiktet og pusser tennene – og det skal jeg fortsette med ut livet. Å trene balansen, virker forebyggende mot krys-tallsyken, sier Ane.



blitt tydelig at hormonubalanse kan ha noe å si, og at faktorer som høyt blodtrykk, kolesterol og søvn også kan ha en betydning.

– Så hvordan kan man forebygge?

– Da vil jeg trekke frem det å ha god helse og de anbefalingene som kommer fra staten: nok søvn, fysisk aktivitet og variert kosthold – og å ha det bra i hverdagen. Og har du først blitt rammet, blir gjerne balansesystemet svekket. Da er det viktig å trene opp balansen igjen. Å stå på ett ben når du pusser tennene, er en god øvelse!

Ta sønnen på alvor

I dag er Ane tilbake på jobb som værmelder i TV 2, og svimmelhetsanfallene har ikke meldt seg på flere uker. Hun har også for

første gang siden hun ble syk, våget å sette seg bak rattet igjen. Men tanken på å røre et glass alkohol, eller andre ting som kan fremprovosere svimmelhet, er fjern. Hun har også valgt å gjøre noen endringer i livet.

– Jeg står opp midt på natten for å jobbe på «God morgen Norge», og det har jeg gjort i mange år. Da blir ikke søvnen optimal de dagene. I høst skal jeg ta søvnen min på alvor, for jeg vet at høsthalvåret er det tyngste. Så det var kanskje noe i det pappa sa likevel. «Du må bare legge deg tidligere», ler Ane hjertelig.

EKSPERT: Kiropraktoren ► med bred erfaring på krystallsyken, Håkon Andresen, ble redningen da Anes form stadig forverret seg under ferieturen.



**FERIEIDYLLEN
SPRAKK:** Ane ble med på den etterlengtede familieferien til Kroatia, men ble dårlig igjen da de ankom middelhavslandet.





**PÅ KONGELIG
FEST:** Da kong
Harald og dronning
Sonja feiret sine 80-års-
dager sammen i 2017,
var Mona og Dagfinn
invitert til festmidda-
gen i Operaen.



Dagfinn Enerly får skryt av døtrene

Pappa er flink til å se løsninger

20 år har gått sin Dagfinn Enerly ble lam og havnet i rullestol. Nå har han for første gang skrevet bok sammen med tvillingdøtrene Mia og Amanda.

29. oktober i år er det 20 år siden den grusomme ulykken på fotballbanen i Kristiansand. FFKs kaptein, Dagfinn Enerly (52), brakk nakken og ble lam fra bryset og ned.

Samme dato i år lanserer han en ny bok. «For 20 år siden – Den beste firkløveren» er skrevet i samarbeid med forfatteren Jens Olav Simensen, kona, Mona Enerly (48), og døtrene, Mia og Amanda. Tvillingene fyller 22 år 28. oktober.

Kontrollert galskap

Dagfinn har også gitt ut to bø-

ker tidligere i samarbeid med Simensen. «Så fort kan livet snu» kom ut i 2007 og «Veien videre» i 2014. Nå var tiden inne for å fortelle historien om hvordan alle tre jentene har vært en ressurset og støtte siden ulykken for 20 år siden.

Døtrene, Mia og Amanda, som fylte to år dagen før ulykken, kan ikke huske noe annet enn pappa i rullestol.

– Pappa har aldri satt noen begrensninger for oss. Vi har rullet rundt på rollerblades ved sykesengen, kjørt på skateboard og spilt fotball i stuen. Men det

vi husker best, er da vi tok med pappa i pulk som små. Vi var nok seks-syv år gamle, men på skitur skulle vi. Det var nesten ikke snø, men målet var å komme oss av gårde for å fyre opp et bål, forteller tvillingene til Fredriksstad Blad.

De berømmer faren for hvordan han taklet at livet ble snudd på hodet.

– Pappa har hele tiden vært flink til å se løsninger – ikke problemene. Det har vært en kontrollert galskap, men det meste kan løses, sier de til avisen.

Takknemlig for hjelpen

Nå har begge døtrene flyttet hjemmefra. Amanda bor i Bergen, og Mia bor i Fredrikstad. Dagfinn synes det er tomt i huset hjemme i Larkollen nå, men

han synes at jentene er flinke til å komme hjemom.

I 20 år har Dagfinn hatt som mål å kunne følge døtrene til alteret for egen maskin. Nå sier han at hvis han ikke er oppe og går den dagen det skjer, skal de ikke utsette bryllupet på grunn av ham.

Han vet ikke helt hvordan livet hadde vært uten tvillingdøtrene.

– Jentene har vært høydepunktet i livet. Jeg hadde ikke vært i nærheten av der jeg er i dag om det ikke var for dem. Måten de har hjulpet meg på, har vært helt fantastisk. Helt fra jentene var små, har de vært på farta for meg, har han tidligere fortalt til Her og Nå.

TEKST: **ANETTE GRAARUD ARNESEN**

FOTO: **SVEIN BRIMI, NTB, KOLON FORLAG**



PAPPAS JENTER: Tvillingdøtrene Mia (t.v.) og Amanda skryter av pappa Dagfinn Enerly og hvordan han har taklet å sitte i rullestol i 20 år.



FAMILIEBOK:
På dagen 20 år etter ulykken blir den nye boken, «For 20 år siden – Den beste firkløveren», lansert 29. oktober.

◀ **FØR ULYKKEN:** Gjennom karrieren spilte Dagfinn for Skeid, Moss, Rosenborg og Fredrikstad. Han fikk også med seg to landskamper før han ble lam i 2005.

” *Jentene har vært høydepunktet i livet*

Aslak Maurstad har kun øyne for sin kjære Martine

Hun er helt tullet med meg

STERKT PAR:
Samboeren Martine er dansekaptajn i Göteborg – og Aslaks viktigste lagkamerat i livet.



**SPILL-
MESTER:** – Jeg elsker å styre spill, det er nesten som å være puppetmester, sier Aslak.

Aslak Maurstad debuterer som programleder når han leder TV 2s nye storsatsing, «Hotellet». For skuespilleren er det en skikkelig tillitserklæring, og hjemme har han en støttespiller som er både sparringspartner, lagkamerat og bestevenn.

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

Aslak Maurstad (33) har sjarmert oss som «Farmen kjendis»-deltaker, svingt seg inn i hjertene våre i «Skal vi danse», briljert med kjappe replikker som «Sofa»-synser og imponert oss som «Forræder». Nå debuterer han som programleder for «Hotellet» på TV 2.

– Jeg er veldig beæret over at de ville satse på meg. Det er jo en sjanse de tok, og det ser jeg på som en tillitserklæring. Jeg håper jeg kan innfri forventningene – og kanskje til og med overgå dem, sier han.

Aslak skal lede 11 kjendispar ut i konkurranser der de får testet både forhold, vennskap og strategi. Rollen som «puppet master» passer Aslak som hånd i hanske.

– Det morsomme er at jeg

elsker å styre spill. Jeg har ofte spillkvelder hjemme og liker å legge til rette for at folk skal spille og ha det gøy. Men utfordringen er at dette er første sesong. Veien blir til mens man går, både for meg og hele TV 2-apparatet.

Spill og kjærlighet

Aslak kunne gjerne deltatt i programmet sammen med samboer Martine Hattestad Kveldi.

– Hvis jeg skulle tatt med meg noen, hadde det vært henne. Hun er helt rå og har blitt veldig drillt i bløffspill, siden vi spiller så mye hjemme, forteller Aslak.

Paret har vært kjæresten i snart seks år. Han er skuespiller, stemmeskuespiller, manusforfatter og regissør, mens hun er skuespiller og musikalartist.

– Vår superkraft er at vi ser på livet i de samme fargene. Vi

har veldig like verdier og prøver alltid å ha det gøy i hverdagen. Vi setter for eksempel hverandre i rare situasjoner, og da må den andre spille med, forteller Aslak, og utdyper:

– Hvis vi møter noen, og så sier Martine sånn: «Ja, Aslak, han er kjempeinteressert i fuglekikking!». Så kan ikke jeg si: «Nei, Martine, det er jeg ikke.» Da må jeg spille med.

Tinder og teaterblod

Paret møttes på Tinder og oppdaget en pussig kobling da de ble kjent.

– Min mor og hennes far satte opp en forestilling sammen mange år tidligere, men den gangen møttes vi aldri. Så matchet vi på Tinder flere år etterpå, helt tilfeldig, sier Aslak.

At han velger henne hver dag, handler om hvor godt de utfyller hverandre:

– Hun er nesten helt tullete kompatibel med meg. Hun er gøy, smiler hele tiden og har et reflektert syn på livet.

Og ikke minst passer hun godt inn i Maurstad-familien, som er kjent for sitt kunstnerblod.

– Vi er bare kunstnere i famili-

en, og Martine føyer seg naturlig inn, sier Aslak.

Kjærlighet på avstand

Akkurat nå byr hverdagen på en ekstra utfordring: Martine bor og jobber som dansekaptajn ved Göteborgsoperaen frem til april.

– Det er lenge å være fra hverandre, men vi får det til. Jeg kan reise nedover i lengre strekk, og hun kan komme hit når timeplanen tillater det. Det handler om å være fleksible, påpeker Aslak.



te kompatibel

TV-AKTUELL

Premiere TV 2
Direkte fredag
kl. 22.15



**IMPONERTE PÅ
PARKETTEN:** Aslak
kom på andreplass i
«Skal vi danse» sammen
med Marianne Sandaker.
Nå debutterer han som
programleder i samme
kanal.

NY ROLLE: Aslak
Maurstad debutterer
som programleder
i TV 2s «Hotellet».

11 kjendispar deltar i «Hotellet»

Hvem sjekker ut sist?



GIR ALT: Deltakerne blir utsatt for flere forskjellige konkurranser og utfordringer underveis i oppholdet.



TV-AKTUELL
Premiere TV 2
Direkte fredag
kl. 22.15

Aslak Maurstad åpner dørene som hotelldirektør når 11 kjendispar sjekker inn til et strategisk og sosialt spill på TV 2 de neste ukene.

Bak de lukkede dørene i TV 2s nye storsatsing «Hotellet» venter luksus, intriger og et utspelt spill. Parene må konkurrere i nervepirrende utfordringer der relasjoner settes på prøve, og strategiske valg avgjør hvem som overlever, og hvem som

ryker. Til slutt kan vinnerparet stikke av med en ettertraktet koffert fylt med en stor pengepremie.

Programmet er basert på den britiske suksessen «The Fortune Hotel» og er spilt inn i vakre omgivelser i Italia.

Kjendisparene

De som skal kjempe om den store pengepremien er søstrene Anne B. og Eva B. Ragde, ekteparet Niklas og Benjamin Baarli, mor og datter Barbara og Alexandra Joner, far og sønn Oskar og Petter Westerlin, ekteparet Emilie Voe Nereng og Michael Hansson, ekteparet Stig André Berge og Rosell Utne Berge, samboerne

Mikkel Bratt Silset og Karoline Andersen, venninnene Ingeborg Heldal og Annette Walter Numme, kompisene Karsten Blomvik og Mohammed Bassefer, Herman Dahl og Sander Austad Dale, samt venninnene Anny Isabella Øvrehus og Linnea Løtvedt.

Hvem av alle disse parene som står igjen som vinnere gjenstår å se, men premieren kan du se allerede denne uken på TV 2.



HVEM VINNER?: Disse sjekker inn på TV 2s «Hotellet».

Nytt
siden sist

NYTT PROSJEKT:
Emil Gukild og Therese
Johaug starter trenings-
podkast sammen.

Therese Johaug vurderer
«comeback» i mars 2026

HAR LYST TIL Å GÅ BIRKEN

Therese Johaug og Emil Gukild har lansert podkasten «Gukild og Johaug», som skal sendes tre dager i uken.

I et intervju med VG om den nye podkasten avslører den tidligere langrennstjernen at hun vurderer å gå Birken til neste år, 14. mars. 36-åringen er gravid

med sitt andre barn og har termin 17. januar 2026. Det betyr altså at hun bare får måneder etter fødsel har planer om gå det krevende løpet.

– Jeg vurderer å bli med han på Birken-kjøret. Det blir spennende og kult å se hvor langt jeg kan komme to måneder et-

ter fødsel, sier Johaug i et intervju med VG.

Emil Gukild har sagt opp kontrakten sin i NRK for å satse for fullt som langrennsløper etter å ha satt seg et mål om å finne ut hvor god han kan bli. Han er en del av Petter Northugs privatlag, Team Burger King

Northug. Northug er også med i podkasten innimellom.

Diskusjonen om Birken-deltagelsen dukker opp i en av de første podkast-episodene.

– Mitt mål er å slå Thereses bestetid fra Birken, sier en offensiv Emil Gukild til VG.



Språkproblemer

Forstår ikke dansk

I forbindelse med at musikalen «Chess» hadde premiere i Danmark, var Björn Ulvaeus spent på hvordan den danske utgaven av musikalen ville bli.

– Jeg har aldri sett den på dansk, og jeg er her fordi min kone er dansk. Jeg kjenner jo selvfølgelig manuset og handlingen ganske godt, men jeg kommer ikke til å forstå noe av det danske, sa han lattermildt på premieren på Det Ny Teater.

– Dansk og svensk er veldig forskjellig. Noen ganger forstår danskene svenskene. Men det går ikke den andre veien, påstår den 80 år gamle ABBA-stjernen, som giftet seg med Christina Sas (53) i fjor. Hun arbeider på ABBAs plateselskap, Universal. De to begynte å date våren 2022, etter at Ulvaeus var blitt skilt fra sin tidligere kone, Lena Ulvaeus, som har vært gift med i 41 år.

Paret fortalte at de nylig feiret ettårsdagen sin med en romantisk middag i Stockholm. Dessverre var ikke desserten et stykke bryllupskake, slik tradisjonen er for mange.

– Vi ga kaken til naboene våre fordi det var så mye. Men vi burde ha frosset det ned, for den var virkelig god, sier Christina Sas.

Takket nei 20 ganger

Vendela Kirsebom (58) er eldst i årets «Skal vi danse», men viste i første program at hun slettes ikke skal avfeies for det. I et intervju med VG forteller hun at hun har blitt spurt om å delta 20 ganger, men har alltid endt opp med å takke nei. Helt til i år.

En del av motivasjonen hennes for å bli med nå, er å bevise at alder ikke spiller noen rolle – selv om 58-åringen er bevisst på at hun er den eldste kvinnen i årets tropp.

– Og jeg er nok den eneste som er i overgangsalderen, sier hun til VG.

Akkurat det skjedde da hun var rundt 54 år, forteller hun.

– Det er ikke så gøy, men det er jo en del av livet. Det er samtidig deilig å slippe menssen og migrenen som fulgte med. Og jeg føler en større ro i kroppen nå, har hun fortalt til KK tidligere.

Søvnen har vært et problem. Uansett hvor mye hun har sovet, har hun ofte følt seg utslitt når hun våkner. Hun merket også at håret ble tørrere og konsentrasjonen dårligere.

– Og kiloene kom ufrivillig, selv om jeg levde som før, forteller hun til VG.

Den tidligere toppmodellen har brukt tid på å bli komfortabel med å snakke om overgangsalderen, men har den sistetiden valgt å bruke sosiale medier aktivt for å fokusere på temaet.

– Vi kvinner kommer jo i overgangsalderen, enten tidlig eller sent. Men dessverre er det fortsatt tabubelagt. Vi snakker ikke nok om det, heller ikke med hverandre, påpeker Vendela, som har valgt hormonbehandling for å dempe plagene.

– Jeg sprayer på begge håndleddene hver morgen og tar én tablett om kvelden, forklarer hun.



Alder ingen hindring!

A portrait of Morten Sandøy, a middle-aged man with light brown hair, wearing a blue blazer over a light blue button-down shirt. He is sitting and looking directly at the camera with a neutral expression. The background consists of horizontal wooden slats.

TV-AKTUELL: Morten Sandøy utelukker ikke flere deltakelser i reality-programmer. – Jeg syntes det var gøy, mest fordi du blir kjent med masse fine folk, sier han.

Morten Sandøy fikk sjokk under nyhetssendingene 22. juli

Slektning ble drept på Utøya



TV-AKTUELL

TV 2 fre.
kl. 20.00



NYHETSANKER: Journalisten fra Førde har vært fast inventar i nyhetssendingene i mange år. Her sammen med kollega Arill Riise.

UTFORDRING: Morten debutterer i sin første reality-serie denne høsten. Her med gjengen fra den femte sesongen av «Forræder».

Som nyhetsanker er Morten Sandøy vant til å dekke store hendelser. Den 22. juli 2011 måtte han imidlertid holde masken på jobb, til tross for at familien fikk kjenne tragedien på kroppen.

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

Seerne er vant til å se ham med stålansikt når han presenterer nyhetene i TV 2. Denne høsten viser imidlertid nyhetsankeret fra Førde en helt ny side av seg i «Forræder».

– Jeg er et ja-menneske. Jeg trengte ikke å tenke meg om så lenge før jeg takket ja. Jeg syntes dette var et konsept som var litt uskyldig, selv om det var krev-

de og intenst. Men jeg tror ikke det vil rocke ved troverdigheten min på noen måte, forteller Morten Sandøy (61) til Her og Nå.

Kona mener han er flink å lyve

Den populære serien er det første realityprogrammet han deltar i. «Hvis ikke livet er en reality», som han spøkefullt sier når vi møter ham under programlanseringen.

– Jeg hadde hele tiden i bak-

hodet at det er et spill. Da blir det ikke sånn at du dolker noen i ryggen, og er uvenner for resten av livet. Jeg hadde tenkt gjennom hva som kunne oppstå av situasjoner i forkant, bedyrer Morten.

En som heiet på den drevne journalisten under oppholdet, var kona Andrine Sandøy (58). Paret har vært gift siden 1997 og har tre barn og to barnebarn sammen.

– Hun var helt sikker på at jeg ble forræder fordi hun mener jeg er så flink til å lyve, ler Morten, og legger til:

– Hun syntes det bare var gøy at jeg er med.

Tre tiår i TV 2

Morten har vært et kjent TV-fjes

PAR I HJERTER: Morten og Andrine Sandøy giftet seg i 1997 og har tre barn sammen.



”Det var en verden de unge i dag aldri har levd i

i flere tiår. 61-åringen er en av få profiler som har vært ansatt i TV 2 siden kanalen ble startet i 1992. Førdianeren har primært vært tilknyttet nyhetene, men har også jobbet i utenriksredaksjonen, ledet valgsendinger og vært programleder i «Magasinet» og «God morgen Norge».

– Jeg er så heldig at jeg har fått lov til å gjøre mange forskjellige ting. Jeg har hatt gode kolleger, og det har vært den største motivasjonen for å ha holdt på i alle disse årene. En brennende interesse for nyheter og gode kolleger, understreker han.

Drept på Utøya

Som nyhetsoppleser har Morten ofte befunnet seg i begivenhetenes sentrum under hendelser som har preget nyhetsbildet. Han var blant annet i studio da to jenter ble funnet drept i Baneheia i 2000 og under terrorangrepene i USA 11. september 2001. Men spesielt terrorangrepene i Oslo og på Utøya 22. juli 2011 vil sitte i ham for alltid.

– Det er det som alltid kommer frem i hodet; når jeg løp rundt i studio. Det var helt jævlig. Og på et tidspunkt på kvelden fikk jeg vite at en slektning ble skutt på

Kjærlighetsstien. Da ble det for mye, og jeg måtte rett og slett ta en «time-out», erindrer han stille.

Ti ungdommer ble skutt og drept på Kjærlighetsstien på Utøya denne dagen. Slektningen, som tilhørte konas side av familien, hadde et nært forhold til Mortens datter.

– Hun og min eldste datter hadde vært mye sammen, de var like gamle. Hun var bare 18 år da hun ble drept, sier han.

Store endringer i teknologi

I løpet av de 33 årene Morten har vært i TV 2, har han sett store endringer i måten å jobbe på. Han trekker spesielt frem fremskrittene i teknologien.

– Da jeg startet, hadde vi verken mobiltelefon eller internett. Det var en verden de unge i dag aldri har levd i. Vi måtte finne informasjon på helt andre måter. Samtidig har hverdagen blitt mye mer hektisk. Vi springer fortere, og det er færre mennesker på jobb, forteller TV-profilen.

Han funderer på hvordan fremtiden vil se ut for de kommende generasjoner.

– Bare tenk på hvordan årene har vært siden 1992. Da kan man bare tenke seg til hvordan de



neste 30 årene blir. Hvordan ser verden ut? Er vi overflødige? Men det jeg kan si, er at det har vært en veldig spennende reise, smiler Morten Sandøy.

KORT OPPHOLD: Morten Sandøy forsvant allerede i første episode av «Forræder», men programmet er fylt av overraskende tvister.



Lion's Mane™ Plus

– Støtt mental ytelse

Har du også blitt nysgjerrig på de ulike soppene som har blitt manges nye helsefavoritter? Det svenske varemerket New Nordic har utviklet et **skreddersydd kosttilskudd** basert på en av de mest ettertraktete soppene – nemlig Lion's Mane.

På norsk kalles soppen løvermanke, og i Lion's Mane™ Plus finner du den sammen

med flere andre ingredienser **sammensatt med fokus på kognitive funksjoner**.

Soppen anses for å være en delikatesse, og har fått navnet på grunn av sitt spesielle utseende. Kosttilskuddet **inneholder også ekstrakt av maritim furubark samt jod og pantotensyre. Jod bidrar til normal kognitiv funksjon**, mens pantotensyre bidrar til normal mental yteevne.



Lion's Mane™ Plus

Mental ydeevne og kognitive funksjoner

Jod bidrager til normale kognitive funksjoner som hukommelse og oppmerksomhet
Pantothensyre bidrager til normal mental ydeevne

Kosttilskudd • 30 tabletter

KUN ÉN TABLET OM DAGEN
Lion's mane, fyrrebark, lang peber,
gul østershat og ginkgo biloba



Lion's Mane

(*Hericum erinaceus* Bull.)

Kan fremme kognitive funksjoner, som hukommelse, innlæring og konsentrasjon.

Maritim furubark

(*Pinus Pinaster* Aiton.)

Kan forbedre mikrosirkulasjonen.

Ginkgo biloba

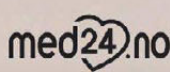
Kan forbedre konsentrasjon og hukommelse.

Gul østershatt

(*Pleurotus citrinopileatus* Singer)

Inneholder aminosyren ergothionein, en sterk antioksidant.

Bestill på newnordic.no eller der du kjøper helsekost



Kontakt New Nordics kundeservice for mer informasjon: Telefon: 69 25 73 00 eller e-post: info@newnordic.no

NYE ERFARINGER: Gjennom
«A-laget» har Jonathan Myhre
Quist fått troen på seg selv.



TV-AKTUELL

NRK1 lør.
kl. 19.45



▲ **VENNSKAP I FOKUS:**
Det er fellesskapet som gjør «A-laget» spesielt, sier Jonathan.

MINNER FOR LIVET: Opplevelsene i «A-laget» betyr mye for deltagerne både på og utenfor TV. Her med Sophie Elise.



Jonathan Myhre Qvist er aktuell med «A-laget»

Vennskap gir meg styrke

Gjennom NRKs «A-laget» har Jonathan fått oppleve både samhold, mestring og oppmerksomhet. Nå ser han med stolthet på hva gjengen har skapt, og gleder seg til nye overraskelser på skjermen.

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

– Det føles utrolig bra å være et forbilde. Det å lese om seg selv i avisen eller se seg selv på TV. Det er veldig, veldig gøy, sier Jonathan Myhre Qvist (30).

Han er en av profilene i NRKs «A-laget» og ser tilbake på reisen med stolthet, for for Jonathan har TV-serien betydd uendelig mye mer enn å stå foran kamera.

– Det har vært kjempemorsomt og hyggelig. Vi har møtt så mange forskjellige mennesker og fått mange nye venner, forteller han.

At oppmerksomheten har vært stor etter første sesong, er det ingen tvil om.

– Da vi begynte, visste jeg ikke hvordan det skulle gå, men det har blitt helt enormt. Det har gått kjempebra, bekrefter han.

Stolt av gjengen

For Jonathan handler stoltheten ikke bare om serien, men om samholdet i «A-laget».

– Jeg er utrolig imponert over hva vi har fått til sammen. At serien har blitt populær og så stor, gjør meg veldig glad, sier han.

Han husker spesielt også godt ett av høydepunktene foran ka-

mera; møtet med komikeren Herman Flesvig.

– Han var morsomt å intervjuer fordi han er komiker. Det er jo jobben hans å være morsom, og det ble et veldig fint møte, forteller Jonathan.

Gjennom «A-laget» har 30-åringen oppdaget nye sider ved seg selv.

– Det viktigste jeg har lært, er å tørre mer. Jeg har lært at det ikke er farlig å spørre om ting, og det har vært veldig gøy. Jeg har også lært mye om hvordan en journalist jobber, sier han.

Livet ellers

Utenom TV-livet har Jonathan både jobb og musikk som fyller dagene.

– Jeg jobber på Fosheim, en tilrettelagt bedrift på Kalbakken. Der er det mange fine folk, og jeg trives veldig godt.

Musikken har alltid vært en stor del av livet hans. Han er aktiv i Dissimilis, der han øver mye og holder konserter innimellom.

– Det er utrolig gøy. Jeg har holdt på med musikk lenge, og det betyr mye for meg, forteller han.

Vennskap og glede

Når han tenker på hva som betyr mest i livet akkurat nå, er svaret enkelt; det er folkene rundt ham.

– Aller mest glad blir jeg av vennene mine, både de jeg jobber sammen med, og de i «A-laget». Det er de som gjør meg veldig, veldig glad.

Nå gleder han seg til at publikum får se nye sider av «A-laget».

– Dere kan vente dere masse forskjellige overraskelser. Vi har mye moro på lager, men vi må nesten vente litt med å si alt, smiler han lurt.



ELSKER MUSIKK:
Jonathan har stått mye på scenen, blant annet med Dissimilis.

Prinsesse Madeleine

Luksusgave fra Chris

Prinsesse Madeleine (43) elsker klokker og har flere dyrebare Rolex- og Cartier-klokker. Det er imidlertid denne Rolex Cosmograph Daytona White Dial Watch vi har sett henne mest med de siste årene. Ifølge Svensk Damtidning skal det være en gave fra ektemannen, Chris O'Neill (50), som selv skal ha en stor samling med vintage-klokker. Også Chris har en forkjærlighet for Rolex, og han har også en Daytona som matcher konas. En splitter ny Daytona-klokke vil i dag koste over 180 000 kroner.



Flere kongelige har unike ur på armen

Sjekk de klokkene!

Disse kongelige elsker å bære en klokke på armen, og noen av urene er såpass unike at ingen andre kan få tak i en lik.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: JØRGEN GOMNES/DET KONGELIGE HOFF,
RAINFOREST FOUNDATION NORWAY/ISA BRAZIL,
NTB, GETTY



Kong Harald

Samme klokke i 62 år

Kong Harald (88) har hatt sin Rolex GMT-Master 1675 helt siden 1962. Til tyske WristRockers har majesteten tidligere fortalt at han har brukt klokken nesten daglig i disse 62 årene, ifølge Tidssonen.no. I 2020 anslo Instagram-profilen norwegianwatchspotter at klokken hadde en estimert verdi på 145 000 kroner. Kong Harald har på seg sin Rolex i mange ulike situasjoner, både til fest og hverdags. Klokken er vanntett og passer nok derfor ekstra godt til bruk i kongens store interesse, seiling. Også da kongen var på besøk langt inne i Amazons i 2013, hadde han sin gamle Rolex på armen. Forresten bruker kong Harald konsekvent klokken på sin høyre hånd.





Kronprinsesse Victoria

Kun én i hele verden

I forkant av 30-årsdagen til kronprinsesse Victoria (48) ba det svenske hoffet klokke-merket Epoch Stockholm om en spesialbestilling. Hoffet ønsket at klokken First Lady Chronograph Full Diamond Scandinavian White skulle lages i en egen versjon til kronprinsessens bursdagsgave. Victorias klokke er derfor den eneste av sitt slag i hele verden. Stålklokken Lady Chronograph Diamond H.K.H er utsmykket med hele 84 diamanter, og urskiven er i perlemor. Den opprinnelige klokken med seks diamanter koster 36 000 kroner. Victorias klokke har som sagt 84 diamanter, og er nok dermed verdt vesentlig mer.

Bla om



Dronning Sonja

Vintage og smartklokke

I motsetning til sin ektemann, har dronning Sonja (88) gjennom årene variert i bruken av klokker. En klokke vi har sett henne ofte med, er en elegant Patek Philippe Nautilus 27 mm i stål og gull. Ifølge norwegianwatchspotter er klokken vintage og vanskelig å sette en prislapp på, men anslo i 2020 ca. 60 000 kroner. De siste årene har vi også sett dronningen med en smartklokke på armen. Selv på offentlige arrangementer har hun hatt på seg sin AppleWatch, der hun blant annet kan lese meldinger, se hvem som ringer og måle puls og antall daglige skritt.



Kong Frederik

«Hemmelig» klokke

Da kong Frederik (57) vinket til folket fra balkongen på Christiansborg da han ble kronet i januar, kunne man se at han hadde en meget spesiell klokke på venstre arm. Ifølge bladet Euroman dreier seg om en Omega Seamaster 300 42 mm, og det er ikke hvem som helst som kan bære klokken heller. – Han kan kun bære den fordi han er tidligere froskemann i militæret. Det er nemlig en spesiell froskemannsklokke som er laget i samarbeid med Omega. Det er en hemmelig klokke som ikke bør utbasuneres, forteller ureksperten Kristian Haagen til Euroman.



Kronprins Haakon

Pulsklokke i statsråd

I likhet med faren, bærer også kronprins Haakon (52) klokkene sine på høyre håndledd. Gjennom årene har vi sett kronprinsen med en rekke ulike klokker, men de siste årene har han vist seg med flere store sportsklokker. Spesielt har han vekket oppsikt med en stor pulsklokke med turkis rem i plast. Da Erna Solberg leverte sin avskjedsøknad i statsråd på Slottet i 2021, valgte nemlig Haakon å ha på den turkise klokkeremmen sammen med gallauniformen. Ifølge Forsvarets «Bestemmelse om uniformer» står det blant annet at klokker skal ha alminnelig størrelse og nøytralt utseende.

Gjett året!

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



HISTORISK:
Norge snudde 0-1
til 2-1 mot Brasil i den
siste gruppespillkampen
i fotball-VM i Frankrike. Det
skapte en folkefest man
ikke har sett maken til
i Oslo siden. Hvilket år
var dette?

Svar «Gjett året»: 1998

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. Kronprins Haakon ny T-skjorte, B. Prins Sverre Magnus ny T-skjorte, C. Klokken til kong Harald er borte, D. Kronprinsesse Mette-Marit ny kjole, E. Prinsesse Ingrid Alexandra nytt skjort.

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 21.okt.

**Vinn
Flax-lodd**



A: Malmö.
B: Miami.
C: Madrid.

FLAX
norsk-tipping.no

Vinnere

Riktig svar i uke 38 var
Lindesnes og vinneren er:

Svein Ødegaard
Beverstien 13c
3188 HORTEN

Ukens vitser :-)

Damen ringte fortvilet 113, og en mann i alarmsentralen svarte.

– Det er en mann som har falt om på fortauet! ropte damen.

– Vi kommer øyeblikkelig. Hva er adressen dere befinner dere på?

– Schweigaards gate.

– Hm, kan du stave gatenavnet?

Mannen hørte at damen strevde følt. Hun pustet og peste, og det høstes ut som hun bar noe tungt. Til slutt var hun tilbake på tråden:

– Sånn, jeg har dratt ham med meg til Jarlegata. Det staves J – A ...

En gammel dame ruslet på tur i parken en vindfull dag. Hun holdt på hatten med

begge hender for at den ikke skulle blåse av, men samtidig blåste skjortet hennes rett opp. En mann kom bort og prikket henne diskret på skulderen.

– God dag, frue. Jeg er redd skjortet ditt har blåst opp, og du har ikke tatt undertøy på deg i dag, sa han.

– Jo takk, det vet jeg, men jeg kan ikke slippe hatten, for jeg er redd den vil blåse bort, svarte damen.

– Men du vil da vel ikke at alle skal se hva du har under skjortet? utbrøt mannen.

Damen ristet frustrert på hodet: – Det du ser der nede er over 80 år gammelt, mens hatten er helt ny.



Trude: – Jeg har nettopp kommet hjem fra Italia. Og jeg lærte meg italiensk på bare noen dager!

Gøril: – Jøss, klarte du det?! Det skjønner jeg ikke.

Trude: – Det gjorde ikke italienerne heller.



BROKET	VEI- VISER	BE- KLAGER	BOTS- ØVINGER	LAGRES TØNNE	FAGMANN	KLUSS	DONIN- GER	HELLING
			GLIPPER	BUSKAP	FUGL	TUTTO	BØKER	BÅTTUR
			ETTER- RETNING			UTHUS		
1								
SANGER					ETTER			STREV
					PASSET			ÅR
FØDE				FRUKT			DIMEN- SJON	
METALL				PRUSTES			MIS- FØDSEL	
			OMRÅDE		SKRIKE			VASS- DRAG
			PRAT		TÅLTE			FATALI- TETER
LOKKE- MIDLER		LINSE				FARGE		
		BÆKREFT- ELSENE				ESKEN		
				GAP- SKRATTET			FRUE	
				NORSK BY			PAT- RØNER	
BE- DRØVET	TYRANN					BU		
	BJELKE					PLAN- TENE		
TRADI- SJON	FRA- FALLE JULE- DESSERT	STOFF	MISLIKE	KLIPPE	HARPUN			BRITE
					MINERAL			BESTE- FAREN
		OVER- KLEDNING					FUGL	
							DYRET	
HAY- OMRÅDE				TIDEN	BEDRIFT			MINKE
PÅLEGG				ABSURD	ROM			SØROVER
		FARGE			SLUTT	ØNEV		
		FARGE			FLÅDD	SJEKKES		
GLAD			NORSK MYNT		DANNE		KLOD- RIAN	
MISTER			SKORPE		VENSTRE- VRIDD		BE- HOLDER	
	MODAL					AMERI- KANERE		REN- GJØRE
	ANSATT					FATTIG		ANFEK- TELSE
HEVER			TRÅKKES		BUSK		KORT	
			FRYSE		VEKST		ADJ.	
	KORT- HÅND			ATFERD		HAMRET		ANKERE
	VERE I RØ					HVIS		GREI
			FHV	PREFIKS		DRYSSER	SKINNER	
						BYGG- VERK	KEISER	



HÅR	LØVTRE			GLATT				KJEMP
	BOLIG			DEL AV PLAGG				GREMMES
			FISK			IDEO- LOGI		
			KULER			STYKKE		
PÅ TOPPEN	BELEGG			BESTEMT			ENORM	
	DAGLIG- VARE			ETLE				
			ABER			PLANTE		
			DREIE			STAV		
DYR							100 M2	
FURTER							RAPTUS	
				TRØNDER- KOMMUNE				
LINJE						FØR- DELING		

PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLOMST

Søk på ord og sjekk betydning. Bruk søketilfeldt med bokstaver du har i ord. KRYSSORD

Regler: Du kan bruke bokstaver og tall for å finne ord. Du kan også bruke tall for å finne ord.

Du kan også bruke bokstaver og tall for å finne ord. Du kan også bruke tall for å finne ord.

Synonym til VÅRBLOMST: kryssord

48 ord



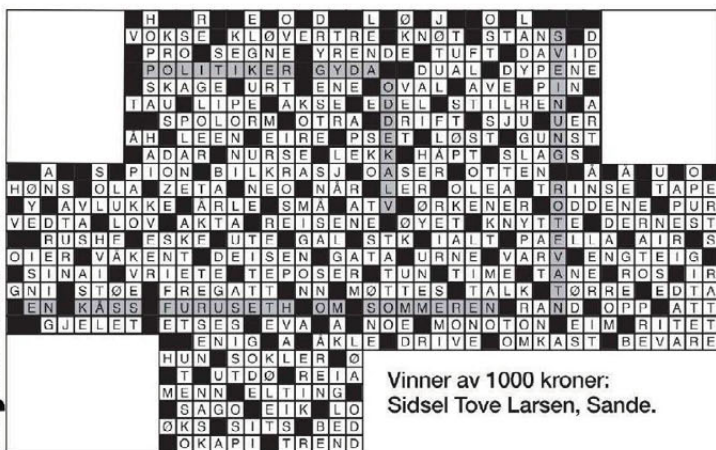
Send løsningen på SMS:
Skriv GATE <løsningsgate1 +navn,
adresse, kontonr.> og send til 2205.
Pris: 5,- pr melding.



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



Løsning på Her og Nå-kryss uke 35



Vinner av 1000 kroner:
Sidsel Tove Larsen, Sande.

GATE 1:

GATE 2:

GATE 3:

Navn:

Adresse:

Poststed:

Tlf:

Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 42», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 22 oktober.



						KONKUR- RANSE VASKE- MIDDEL	↓	ALVENE	TRESORT	↓	JENTE- NAVN YTTERST PÅ BOK	↓	RADEN
SKJEN- SEL	IDRETT GIR OSS MELK								PÅ KIRKEN BÅNDET				
↳								BOKSENE BITEN					
FERSK UTROP										STRAM OPPGAVE			
↳						IKKE LITEN SØL						SKLI	
FANGE- ROM	GYSE- LIGERE RIDEDYR										BRAKTE AKTE		
↳								BIBELSK NAVN ESS					LITE ROM
HÅRET	TAKST HJULDEL	↓	SØPPEL	↓	DREIE	↓	FUGLER	JENTE- NAVN TROLL- DOM			SJELDEN HYLET		
↳					GLØDE TYST					KYSS BUKKENE			BRUN- ALGER
PUSSIG KONKUR- RENT			DAMPE HOLDE TIL				SAGN- VESEN GAMLE			GAGN NÆR		TALLORD DUMRIAN	
↳				IKKE HURTIG KABA- RETN				VINDEN UTROP				ALFA- KRØLL SKOLE- BARN	
UTROP	LAND I SØR-AM. TALL				HVILER GI FRA SEG					SØLV- VINNER SLIPPE UTLUFT			LYS- KILDE
↳			SORG LEMPE OM BORD				ROVDYR UT- SEENDE				HALE SKOTTE		
STORT KATTEDYR	DISIP- PEL MONSTER				BEHAGE VÆRT USIKKER				BAKHODE BEVEGDE				AVREISE
↳			NEVNTE SPØKE					TREKKE IRLAND				SKY UREN	
TALL	FLY GUTTE- NAVN					SKALL- DYR FARTØY			TALL INSTRU- MENT				
↳					VANT SVI					PLASS ARTIGE			SKVÆR
STAGGET STROPP				MORO MED BARN DEILIG		HJEM- REISER FORSTÅ						FLATE- MÅL ESS	
↳			TALL KAV						HÅRET SLOTT				
DYRET	SLUTT- ORD FEIL				KURSTED SÅ LENGE		EN AV FIRE MENN			JORDET ANFØRER			
↳			PATTE BOMMERT			JENTE- NAVN TRÅKK			ØKTE GIFTER SEG MED			ELV	
IKKE DER	VRIMMEL FREDEN				PASSE FIKS					I PANNER EKE- MAKEN			FORNØYE
↳			SPIONER					UFFE LARVE			LUKT KUL		
ERT TYNNE UT				VIL IKKE BRØL		EMNE HENNE						ULLDØTT VARM DRIKK	
↳			HÅR			SOVE- LOFTET					BEITER		
PRIMI- TIV					BINDE				RORENE				

DUNK	↓	PROVI- ANTEN	↓	JEG	↓	OMRÅDE IASIA	↓	ORDNE DRØV- TYGGER	↓	MOSTER JORDART	↓	ODDE	↓	BEVE- GELSE	↓	INNSJØ	↓	KNA BY I ØSTFOLD	↓
BLOD- MANGEL EGENART						BLEST MILITÆR- BIL								TROFAST MYNT- ENHET					
↳				KLOKKA HAKE								KASTE OPP DYR				HELT BUTIKK			
HERO- ISME	BØYE DEMRLIN- GEN					DYRET FORTID						MORALSK DIKT							AREAL- ENHET
↳				VID ILLOJAL				FELLES LASTE- BIL							ANLØPS- STEDET UNDER BÅTEN				
DRA					DYR LUKTET VONDT					TIDSRUM ELITE							KJØRE- TØY OMFAV- NELSE		
KRYP	BEKJEN- NELSE UHYRE					EROBRE SØSTER- SØNN			SKJENKE- STED HEVES					FE FINSK BY				LAST	
↳				SNUSER HUMP								STØTTE RISSE				ILD GIALT			
RØYTE	HJEM WOW					DAMPER EVENTYR- FIGUR						SKRUB- BEN OSE							FJELL
↳				NETT- VERK BEDYG- GELSEN		PRISER STYRKE									ANTI KRIK				
SALGS- STED					REGNE FOR- ENING					HAKKE SØK							TALL VISE		
RØPET	BOMULLS- STOFF KLASE					BELEGG SAMLING				APEART RUGGE						SMUKK ELV			
↳				BIBEL- NAVN ODDE				BELJE RETT				MALM		DIKT TIDS- ROMMET				STUN- DENE	
BARE TRE				UKLAR SPRØ									FERSKT AGNET					PAS- SENDE	
↳				TEMA AFRI- KANSK BY		KJØRE NASKET				SPREKK BRENSSEL					KNIKSE ROMMET				
HØVED- STAD	BÅT EKKELT				IKKE, DIAL PATTE- DYR					HØVED- STAD ARBEI- DET							MÅL TO STK		
↳								RULL MANØV- RERE						KONKUR- RANGEN SØTSAK					
UTE- LIGGER		TRE DYNGE				KOLLI- SJONER KORT						BLI TAUS				BESTE- FAR			
↳								FOR- TONES TRYKK					SØRGET						
DURTE ATTER				SKRAPT OPP- TRINN															
↳				FINTE HAMRET						BUNTER BOMMET	↓								
SISTI BREVET	DATA- TAST TOBAKK				FAKTISK GLØGG TYPE														
↳				GRØR VEKST						ELVEN VALUTA									
DANSK MYNT LARM						MENER EKSISTE- RER													
↳				ENSOM				INNTA											
ELVEN				ASIAT															



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 filmatiserte bøker



1. Hvem spilte hovedrollen i filmatiseringen av «Ondskapens hotell»?
2. Og hva er originaltittelen på samme bok og film?
3. Hva heter romanen av Herbjørg Wassmo filmen «Jeg er Dina» er basert på?
4. Og hvem spilte hovedrollen som Dina i samme film?
5. Hvem skrev bøkene «Ringenes Herre» og «Hobbiten»-filmene er bygget på?
6. Hva heter filmen fra 1959, basert på Finn Havrevolds bok «Marens lille ugle»?
7. Hvilken film fra 1985 var basert på en bok av Jon Michelet, og hadde det velkjente «Svalbard-temaet» i seg?
8. Hvilken roman og film handler om en mann som løp 25000 km på 420 dager?
9. Hvilken filmatisert figur har en hvit snøugle som heter Hedwig?
10. Karen Blixen skrev romanen som ble til en film med Meryl Streep og Robert Redford. Hvilken film?

10 om mat og motor



1. Hun ble kjent som Shell-dama i flere reklamer på 90-tallet?
2. Hvilken bilfabrikant har en modell som heter Grandis?
3. Hvilket fransk bilmerke har navn etter grunnleggers bestefar som solgte sitroner?
4. Hva er favorittgodteriet til pinnsvinet Ludvig i Flåklypa?
5. Fra hvilket land kommer luksus bilen Koenigsegg?
6. Hvilken bilfabrikant har modellen Corona, som har samme navn som et ølmerke?
7. Hvilket fransk bilmerke har samme navn som en konjakk?
8. Hvilken kjøttferase har samme navn som en stor personbil med sjåfør, som sitter isolert fremme med skillevegg?
9. Hvilken campingvognprodusent, grunnlagt i 1967, har samme navn som en norsk sjokolade som kom i 1973?
10. Hvilket norsk pålegg, lansert i 1969, rimer i skrivemåte på en fransk sportsbil?

10 om varme i variasjoner



1. Hva heter verdens største varme ørken?
2. I hvilket fylke ligger Grong, som ble døpt Grong Canaria etter sommerens varmere rekord i antall tropedager?
3. Hva er Nesbyens varmere rekord fra 1970, som fremdeles står?
4. Hva er kokepunktet for vann i Fahrenheit?
5. Hvilken enhet måles varmeenergi i? Er det watt, joule eller newton?
6. Hvilket ord på F brukes gjerne om ekstrem-entertainere, sånn som flammeslukere?
7. I hvilket land ligger Atacama-ørkenen, som er verdens eldste og tørreste ørken?
8. I hvilken delstat ligger Death Valley; verdens varmeste sted?
9. Ingen metaller leder strøm og varme like godt som det med atomnummer 46 og kjemisk symbol Ag, som er ...?
10. I «Bara Bada Badstu» nevnes en finsk artist og kjent badstu-tilhenger. Hva heter hun?

10 om storbyer



1. I hvilken hovedstad kan man stå ved Brandenburger Tor?
2. I hvilket land er Toronto den største byen?
3. Hva heter hovedstaden i India?
4. Hva heter USAs største by?
5. Hvilken by kommer fotballklubben Juventus fra?
6. Og hvilken by kommer fotballklubben Celtic fra?
7. Hvilken hovedstad huser NATOs og EUs hovedkvarter?
8. Hva heter hovedstaden i Polen?
9. Canberra er Australias hovedstad, men den største byen heter ...?
10. I hvilket land er Johannesburg den største byen?

10 lett blanding



1. Jørgine Massa Vasstrand og Isak Dreyer er programledere for ...?
2. Hva heter hovedstaden i Estland?
3. Hvilken kjent figur forbindes først og fremst med skuespilleren Roy Marsden?
4. Hvilken artist slo igjennom med «Öppna landskap» på 1980-tallet?
5. Hvilket organ vi som regel har to av, renser blodet for overskuddsvæske og skiller ut urin?
6. Han ble 69 år, og sto bak bøkene om Elling?
7. Hva heter lederen for partiet SV?
8. Hva er kallenavnet til skiløperen Øystein Pettersen?
9. Hvem har skrevet boken «Folk og røvere i Kardemomme by»?
10. Hva heter isbjørn på engelsk?

10 junior-spørsmål



1. Hvem har hitene «Poker face» og «Bad romance»?
2. Hvem blir kalt «Kongen av pop»?
3. Hva har samene tradisjonelt levd av?
4. Er barnekonvensjonen en traktat om menneskerettigheter for barn?
5. Hva menes med inflasjon?
6. Hvor bor SvampeBob?
7. I hvilken serie treffer vi Hattifnattene?
8. Hva er en mango?
9. Kan man spise en peach melba?
10. Hva kalles religiøse malerier malt på treplater i bysantinsk stil?

UKENS SUDOKU

SUDOKU-REGLER:

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

Lett SUDOKU

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

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

ALIBI

AVBITERTANG

BIFF**BIKKJE**

BILAG

BILLE

BINGE

BIOGRAFI

BISON

BITTER

BIVOKS

BIVUAKK

BOKBIND

OVERBITT

STABIL

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS

**QUIZSVAR**

FILMATISERTE BØKER

1. Jack Nicholson
2. «The Shining»
3. «Dinas bok»
4. Maria Bonnevie
5. J.R.R. Tolkien
6. «Ugler i mosen»
7. «Orions belte»
8. «Forrest Gump»
9. Harry Potter
10. «Mitt Afrika»

MAT OG MOTOR

1. Marianne Krogness
2. Mitsubishi
3. Citroën
4. Jakrisbåter
5. Sverige
6. Toyota
7. Renault
8. Limousin
9. Hobby
10. Nugatti / Bugatti

VARME I VARIASJONER

- 1.Sahara
- 2.Trøndelag
- 3.35,6 grader
- 4.212 grader F
- 5.Joule
- 6.Fakir
- 7.Chile
- 8.California
- 9.Sølv
- 10.Arja Sajonmaa

STORBYER

1. Berlin
2. Canada
3. New Delhi
4. New York
5. Torino
6. Glasgow
7. Brussel
8. Warszawa
9. Sydney
10. Sør-Afrika

LETT BLANDING

1. «Norges tøffeste»
2. Tallinn
3. Adam Dalglish
4. Ulf Lundell
5. Nyrene
6. Ingvar Ambjørnsen
7. Kirsti Bergstø
8. Pølsa
9. Thorbjørn Egner
10. Polar bear

JUNIORSPØRSMÅL

1. Lady Gaga
2. Michael Jackson
3. Småbruk, reindrift og fiske
4. Ja
5. At prisen på varer og tjenester går opp over tid
6. På bunnen av havet
7. Mumitrollet
8. En frukt
9. Ja, det er en dessert
10. Ikoner

LØSNINGER PÅ SUDOKU

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

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

LØSNING PÅ LETEKRYSS

LEVIN

MIDDELS



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.

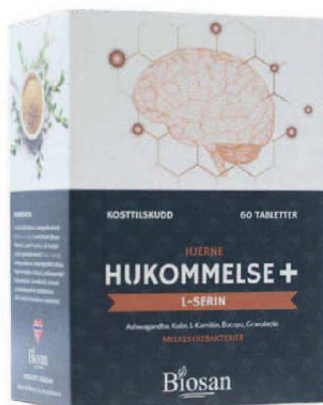
5

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

Skal vi danse

ERFAREN DANSER:
Nadya Khamitskaya
har en lang og solid
danse-CV å vise til.
Nå bruker hun erfa-
ringen sin som dom-
mer i «Skal vi danse».

” Sønner min
mener jeg
må være
konstruktiv
og direkte

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lør. kl. 19.55

Nadya Khamitskayas barn gleder seg
til å se mamma som dansedommer

Vil ikke at
jeg skal være
for streng



GODE HJELPERE: Nadyas barn, Evie og Leon, er opptatt av at moren skal smile på TV og ikke være for streng. Her er trioen tilbake i 2019.

Nadya Khamitskaya har gått fra å være danser til dommer i «Skal vi danse». Da var det godt å få øve seg litt på de hjemme i forkant av premieren.

TEKST: CAROLINA M. BYE

FOTO: MORTEN BENDIKSEN, TV 2, SVEIN BRIMI, PRIVAT,

– Jeg elsker «Skal vi danse» av hele mitt hjerte. Jeg gleder meg til å stå på sidelinjen, og forhåpentligvis bidra til at parene får en fin opplevelse og blir så gode til å danse som mulig, forteller Nadya Khamitskaya (42).

Mestvinnende danser

Siden 2008 har TV-seerne sett proffdanseren i full sving på parketten. Med fire seire og seks finaler på ti sesonger er hun den mestvinnende profesjonelle danseren i «Skal vi danse».

Nadya har dessuten vært norgesmester i sportsdans fire ganger, og hviterussisk mester hele åtte ganger. Med slike rekorder er det ingen overraskelse at 42-åringen nå er blitt en del av dommerpanelet i programmet.

– Jeg ble utrolig glad da jeg fikk tilbudet. Jeg føler at jeg har veldig mye erfaring fra «Skal vi danse», som jeg håper vil være til nytte for andre deltagere. Det var en rolle jeg virkelig ønsket, deler hun.

En travel timeplan

For Nadya passer det dessuten utmerket å «bare» jobbe på lørdager når hun er i «Skal vi danse»-boblen. Ved siden av å drive

Nesodden danseklubb hjemme på Nesodden, jobber hun også fulltid med sikkerhet og beredskap i selskapet Equinor. Nadya innrømmer at den daglige danse- og jobbtreningen proffdanserne må stå i, ville vært vanskelig å kombinere med hennes travle timeplan.

– Det blir en kontrastfylt hverdag med jobben jeg har i Equinor. Men jeg føler meg veldig takknemlig for å få lov til å fortsette i «Skal vi danse». Som dommer jobber jeg jo stort sett kun på lørdager, og dermed blir det mye enklere enn å være proffdanser, forteller Nadya.

Øver på å smile

42-åringen flyttet til Norge fra Hviterussland som 17-åring for å gjøre karriere som danser. Ikke bare har hun selv gått til topps en rekke ganger, men hun har også trent flere par frem til egne NM-titler.

Privat er hun gift med konstituert sjefredaktør i Dagbladet, Mads A. Andersen, og sammen har de barna Leon (13) og Evie (9). Tobarnsmoren avslører at barna lenge har gledet seg til å se henne som dansedommer.

– Begge har veldig sterke for-



DANSEFOT: Nadya var sist med som proffdanser i 2022, da sammen med TV-profil Nate Kahungu.



TIL TOPPS: Nadia entret «Skal vi danse»-universet i 2008. Her tar hun seieren sammen med Aleksander Hetland i 2019.



”Det var en rolle jeg virkelig ønsket



DEN GANG DA: Nadia har danset hele livet, og flyttet til Norge fra Hviterussland som 17-åring for å satse på karrieren.

meninger om hvordan jeg skal være i rollen. Datteren min er opptatt av at jeg ikke skal være streng, og at jeg må smile. Hun driver og øver med meg på å være positiv og smilende, ler Nadia.

– Men sønnen min mener jeg må være konstruktiv og direkte. Jeg kommer i hvert fall til å være en ærlig dommer. Så lenge deltagerne leverer, blir det høye poeng fra meg. Gjør de ikke det, vil jeg kanskje oppleves som streng?

DOMMERPANEL: Denne høsten gir Nadia dansepoeng sammen med Cengiz Al (f.v.), Merete Lingjærde og Jan Thomas.

Fåes kun i
Apotek

Sensitiv mage?

Naturlig enzymserie som bistår fordøyelsen

Mange opplever at magen sier stopp etter visse typer mat. Verman har utviklet enkle løsninger med naturlige enzymer – i praktisk lommeformat.

- ✓ Små kapsler
- ✓ Passer i lomme/veske
- ✓ Naturlig enzym
- ✓ Tyggetablett eller kapsel



Sliter du med melk, gluten, fiber eller store måltider?

Mange har redusert evne til å fordøye enkelte næringsstoffer som laktose, gluten eller fiber.

Vår GO-serie inneholder enzymer som hjelper kroppen å bryte ned blant annet melkesukker, gluten, fiber og proteiner – og støtter dermed fordøyelsen. Uansett om det er is, pasta eller tapas:

Finn dem på apoteket. Små, diskrete bokser – store forskjeller i hverdagen.



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Søstrene Skorgan strålte på premiere

Vi har hatt glede av hverandre hele livet

**SØSTRE FOR
LIVET:** Marianne
og Anita Skorgan
satte stor pris på
en teaterkveld
sammen.



Anita og Marianne Skorgan har alltid hatt et nært forhold. De to søstrene deler mange minner, og de både støtter og er svært stolte av hverandre.

Det var stolte søstre som møtte pressen da musikalen «Dirty Dancing» hadde premiere på Chateau Neuf i Oslo. Artist Anita Skorgan (65) og storesøster Marianne (67) var på plass for å heie frem niesen, Ella Skorgan (25), som spiller rollen som Penny.

– Forventningene er skyhøye, sier de nesten i kor.

– Ella har drømt om å danse hele livet, og nå fyller hun en stor plass i familien, forteller Anita.

«Dirty Dancing»

Både Anita og Marianne har et forhold til filmen, som var en av 80-tallets mest populære, og det er lillesøster som nok har sett filmen flest ganger.

– Jeg har sikkert sett den

over hundre ganger, røper Anita.

– Datteren min ble forelsket i Patrick Swayze som 12-åring, så filmen gikk også på «repeat» hjemme. Jeg fikk nesten overdose, ler hun.

– Men nå er det heldigvis lenge siden sist, og i kveld gleder vi oss bare.

Søstre for livet

De to søstrene har alltid hatt et nært forhold.

– Det er bare to år mellom oss, og vi har hatt stor glede av hverandre hele livet, forteller Anita.

Marianne synes ikke det er vanskelig å komme med superlativer om søsteren.

– Anita er intellektuell, musikalisk og har absolutt gehør. Hun kunne synge før hun kun-

ne snakke, mens jeg kunne alle bilmerkene og årsmodelene, ler Marianne.

– Det ble ikke karriere innen bil?

– Nei. Jeg er operasjons-sykepleier, men abonnerer på «Alt om motor», humrer hun.

Anita kvitterer med ros tilbake:

– Marianne er en nydelig person. Omsorgsfull, morsom, sterk og alltid velkledd!

En karriere med støtte

Som eldstesøster har Marianne fulgt Anitas liv i musikkbransjen med stolthet.

– Jeg har unnet henne all suksess. Månen til musikalitet i et menneske skal man lete lenge etter, mener hun.

Hun husker spesielt da søsteren begynte på Universitetet i Oslo og skulle studere musikkvitenskap.

– Jeg husker de var sånn: «Ja, ja. Så skal det komme en popsanger her ... Hun skal vi

fort få tatt rotta på». Det klarte de ikke.

En travel høst

For Anita venter en travel, men lystbetont høst.

– Jeg har akkurat passe mye jobber. Jeg turnerer med Teigens Tropper, holder mine faste Allehelgenskonserter sammen med Jølstad Begravelsesbyrå, og så blir det juleturné.

Allehelgenskonserterne har hun gjort i 15 år, og de betyr mye.

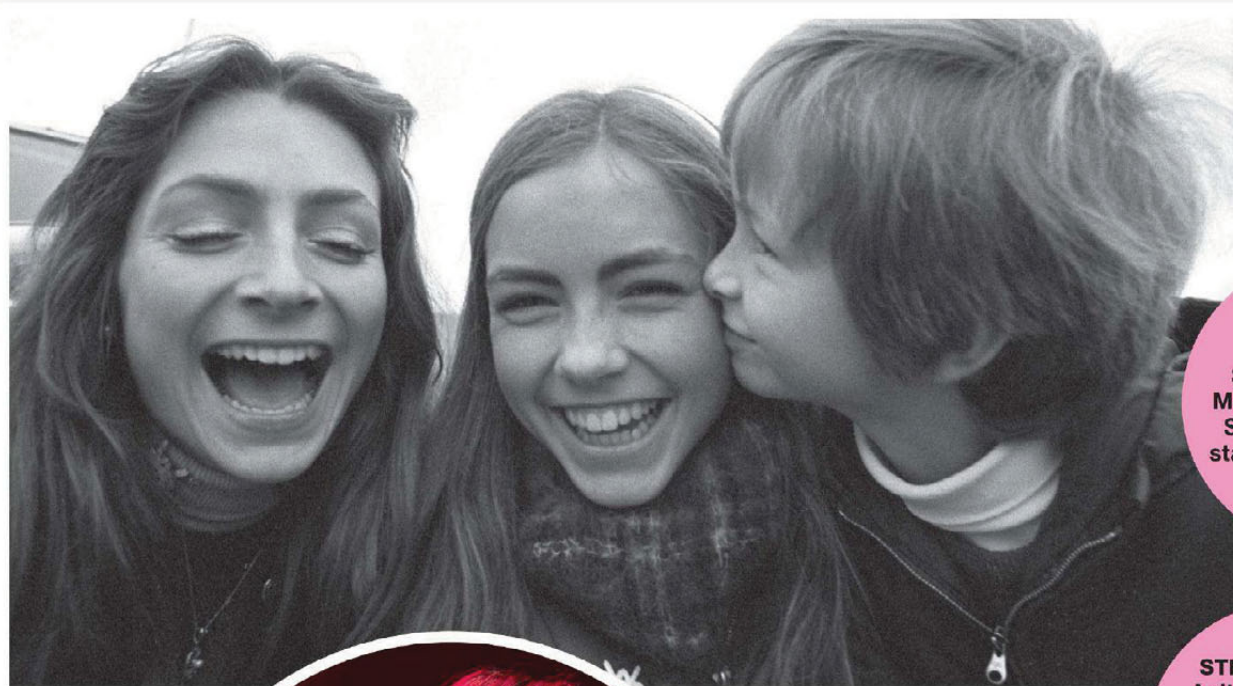
– Det er sterkt å få synge for mennesker som har mistet noen, og jeg opplever konsertene som et høydepunkt hvert år.

Konsertene til minne om eksmannen Jahn Teigen står også hennes hjerte nært.

– Det er veldig emosjonelt, sier Anita, som setter pris på å gi ham fortjent hyllest.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, NTB, SVEIN BRIMI**



TREKLØVER:
Søskenene Anita, Marianne og Harald Skorgan har alltid stått hverandre nær.

STERKT BÅND:
Anita Skorgan og Jahn Teigen delte både scenen og livet i mange år. Her fra «Allsang på Grensen» i 2011.

HYLLER JAHN:
Da Oslo Spektrum feiret Jahn Teigen 75 år med hyllestkonserter, sto Anita på scenen med kjærlighet og takknemlighet.



Bjørn Borg har fått kreft

Tar vare på hver eneste dag

Den tidligere tenniseren, Bjørn Borg, ble rammet av aggressiv prostatakreft i 2023. Det forteller han om i hans nye bok.

TEKST: REDAKSJONEN
FOTO: NTB, GETTY

Bjørn Borg er tennisstjernen som la opp allerede som 26-åring, etter blant annet å ha vunnet fem Wimbledon-titler. Fra å ha blitt hyllet for magi på tennisbanen, var det livsstilen hans som fikk mest oppmerksomhet etter at han pakket bort racketene. Det gikk så langt at han i 1989 ble funnet bevisstløs etter å ha inntatt en blanding av narkotika, piller og alkohol, og han måtte pumpes på sykehuset.

– Selv om jeg ikke ville leve som jeg levde, var det ingen bevisst beslutning at jeg skulle avslutte livet. Det var heller et rop om hjelp. Jeg overlevde og var veldig takknemlig for det, skriver han i sin nye bok, «Hjerteslag».

Ny kamp

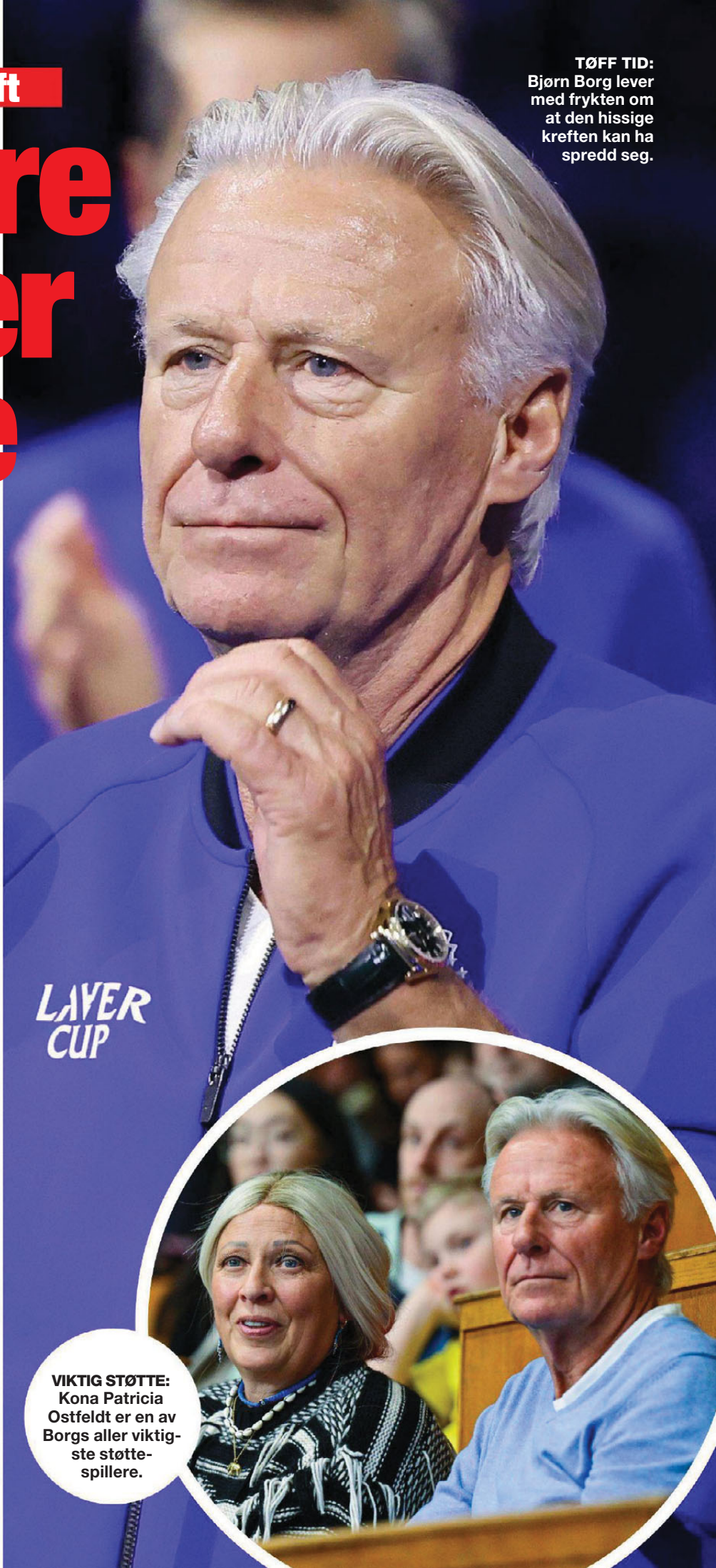
Etter at han fikk orden på livet sitt, har Bjørn Borg bygd opp en stor merkevare innen klær og undertøy. Han fant kjærligheten og slo seg til slutt til ro med Patricia Ostfeldt. Men så, i september 2023, skulle Bjørn Borg bli møtt med nok en utfordring i livet. Han forteller i boken at legene fant tegn til prostatakreft, til tross for at Borg selv ikke hadde hatt symptomer.

– Dunk, dunk, dunk ... Der var hjerteslagene mine igjen. Som en tennisball som spretter på bakken. Sakte, akkurat slik jeg var vant til å høre og føle dem. Jeg var i live, men jeg kjente meg ikke igjen i det hele tatt, skriver Borg i boken.

Kreften viste seg å være langt fremskreden og aggressiv, og han lever stadig i frykt for at kreften skal ha spredd seg. Han sjekkes hvert halvår, og i et nylig intervju med BBC Breakfast forteller han at han tar én dag om gangen.

– Det handler om å ta vare på hver dag. Å elske sine kjære, se barn og barnebarn vokse opp. Å kysse kona di hver morgen, sier Bjørn Borg.

TØFF TID:
Bjørn Borg lever med frykten om at den hissige kreften kan ha spredd seg.



VIKTIG STØTTE:
Kona Patricia Ostfeldt er en av Borgs aller viktigste støttepillere.

MAGNESIUMKAPSEL TIL MUSKLENE DINE

Hver kveld når Inge skulle legge seg opplevde hun urolige bein. –Jeg kunne ikke finne ro noen steder, og det endte ofte opp med at jeg måtte stå opp igjen. Nå tar hun daglig et tilskudd av magnesium malate™ fra New Nordic. –Det har gitt meg ro, og endelig kan jeg sove om natten.

Endelig rolige ben!

Inge ble pensjonist for 5 år siden. –Jeg så frem til å nyte hverdagen min. Nå skulle jeg ha tid til å gjøre alle de tingene jeg er så glad i, som å spille kort, ordne i hagen og gå lange turer langs kysten der vi bor.

Sov dårlig

All gleden over tilværelsen ble overskygget av at jeg

sov så dårlig om natten. Jeg hadde forferdelig urolige ben. Dette påvirket humøret og jeg var ofte trett om dagen.

Fikk det kun om natten

Jeg vet det lyder sprøtt, men jeg bekymret meg for mine urolige ben hver kveld da det var som om det kun kom om kvelden og natten.

– KÅRET SOM BEST I TEST! magnesium malate™

magnesium malate™ fra New Nordic fikk en suveren første plass blant 8 magnesiumtilskudd på forbruger-test. dk. Kapselen inneholder magnesiumkilden magnesium-malat, som er en fruktsyre som stammer fra eplesyre. Det betyr at den er organisk bundet, og ikke kan fremstilles i et laboratorium. Magnesium bidrar til en normal muskelfunksjon og reduserer tretthet og utmattelse. magnesium malate™-kapselen inneholder også fransk maritim furubark samt sort og lang pepper, som støtter opptakelsen av andre urter. Pass på at du får med deg den originale magnesium malate™-kapselen fra New Nordic når du handler. Se etter sølvtre-logoen foran på etiketten, et anerkjent kvalitetsstempel for mennesker over hele verden.



Fikk et tips om å prøve magnesium malate

Naboen min tipset meg om å prøve et nytt produkt som het magnesium malate™. Hun var selv veldig fornøyd med produktet, og tok det for musklene sine.

Tre kapsler om daglig

Allerede etter få dager forsvant uroen i beina mine. Jeg visste ikke at jeg manglet magnesium og at tilførsel av dette vil bidra til musklene og nervernes normale funksjon. Jeg har det fantastisk, og jeg sover godt hver natt. Jeg anbefaler magnesium malate™ fra New Nordic til alle som forteller at de har urolige bein, og det er det mange i min alder som har, forteller Inge.

Vil du også prøve magnesium malate™? magnesium malate™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.



Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du
kjøper helsekost.

life BLIVAKKER 
sunkost med24.no

SVEKKET OMDØMME

FÅR FORTSETTE: Slik situasjonen er i Norge dag, ser det ut til at både kronprins Haakon og prinsesse Ingrid Alexandra vil bli monarker, slik som kong Harald, til tross for at færre nå sier de støtter opp om monarkiet.



Lavere oppslutningen om kongehuset

Flere i Norge vil ha republikk



▲
**STØTTE
I STOR-
TINGET:**
Kronprins
Haakon og
kong Harald
kan trøste
seg med at
de fremde-
les har bred
støtte hos de
folkevalgte.

◀
**STØTTER
KONGE:**
Arbeider-
partiet og
statsminister
Jonas Gahr
Støre ønsker
ikke republikk
i Norge.

Etter tiltalen mot Marius Borg Høiby og Netflix-dokumentaren om prinsesse Märtha og Durek Verrett er omdømmet til kongehuset svekket. Det viser nye meningsmålinger.

TEKST: **ROGER ØVERSVÆEN**
FOTO: **NTB**

Monarkiet i Norge har hatt en sterk posisjon i alle år, men de siste hendelsene i kongefamilien har ført til at flere nå mener at nedarvede privilegier ikke hører hjemme i et moderne demokrati,

og at republikk bør innføres.

Men slik situasjonen er i Norge i dag, er det lite som tyder på at monarkiet vil bli avskaffet med det aller første. Veien dit er også lang.

Hvis Norge skal endre styreform til republikk, må Grunnloven endres. Det kan Stortinget gjøre, men det er vanskeligere enn «vanlige» lovendringer. Forslag til

grunnlovsendringer må fremmes i én stortingsperiode, og behandles først i den neste. Forsinkelsen gjør at velgerne kan si sin mening ved å stemme på et parti som reflekterer deres syn.

Nedstemt

Grunnlovsendringer krever 2/3 flertall i Stortinget, altså et større flertall enn andre lovendringer. Forslag om å endre styreform til republikk har blitt stemt over mange ganger siden 1905, men har aldri vært i nærheten av å få flertall.

Forrige gang Stortinget debat-

terte om Norge skulle endre styreform til republikk, var i 2022. Da stemte 35 av 169 representanter for.

Svekket omdømme

Men oppslutningen om det norske kongehuset og monarkiet er betydelig svekket. I en fersk meningsmåling Norstat har gjort for NRK, svarer nå 62 prosent at de støtter monarkiet. Dette er langt færre enn tidligere. I 2017 svarte 81 prosent at de støttet monarkiet. I mai i år svarte 73 prosent det samme. Det betyr at oppslutningen har dalt gjennom sommeren.

SVEKKET OMDØMME



GOD STEMNING: Kong Harald og Islands president, Halda Tómasdóttir, kom godt overens. Island ble republikk i 1944 etter en folkeavstemning.

KONGE OG PRESIDENT: Frankrike har vært republikk siden 1792. Her er Frankrikes nåværende president, Emmanuel Macron, sammen med kong Harald.

Dette er den laveste oppslutningen Norstat har målt for NRK.

Norstat har også spurt folk om de mener prinsesse Märtha bør beholde eller miste prinsessetittelen sin. 69 prosent mener hun bør miste den. Hvis man kun ser på dem som støtter monarkiet, er det 63 prosent som mener dette.

Flere vil ha republikk

I en annen spørreundersøkelse som Verian har gjort for TV 2, ble folk spurt om hvordan de synes prinsessen har håndtert avtalen med kongen om ikke å bruke prinsessetittelen i kommersielle sammenhenger. 86 prosent mente hun har håndtert avtalen svært eller ganske dårlig.

I den samme undersøkelsen svarte over 53 prosent at de mener monarkiets stilling er svekket. Men til tross for dette, skal over 68 prosent ha svart at de ønsker å fortsette med monarki, mens da

32 prosent oppgir at de ønsker republikk.

Mindre synlige

Historiker og kongebok-forfatter, Trond Norén Isaksen (44), er ikke overrasket over den sviktende oppslutningen om monarkiet.

– Kongehusets omdømme har blitt svekket over flere år, og det evige bråket rundt prinsesse Märtha og Durek Verrett er naturligvis en medvirkende årsak til det. Det er også saken mot Marius Borg Høiby, sier historikeren til Her og Nå.

Han peker på at det også finnes andre årsaker til problemene kongehuset opplever, slik som alder, sykdom og evne til å engasjere den unge generasjonen, samt at antallet offisielle oppdrag har sunket med en fjerdedel på ti år.

– Det innebærer at de kongelige er mindre ute blant folk enn





før og utfører en større del av arbeidet sitt på slottet og andre residenser. Den reduserte synligheten har gjort det vanskeligere for folk å se hva kongehuset faktisk gjør og bidrar med, og tomrommet har blitt fylt av støy rundt mer perifere medlemmer av familien, sier Norén Isaksen.

Ikke relevant for de unge

Han er ikke overrasket over at undersøkelsene til NRK og TV2 viser at spesielt de yngre ikke er så opptatt av kongefamilien.

– At kongehuset kanskje ikke fremstår så relevant for de unge, er vel en naturlig konsekvens av at kronprinsparet og kongen har insistert på at prinsesse Ingrid Alexandra og prins Sverre Magnus i usedvanlig stor grad skal holdes unna offentligheten og være fritatt for nesten alle offisielle plikter.

Slik var det ikke for forrige generasjon i kongehuset, og slik er det ikke i andre europeiske kongehus, påpeker Trond Norén Isaksen på.

Feilvurdering

Han mener både prinsesse Ingrid Alexandra og prins Sverre Magnus skulle vært mer synlige.

– Prinsessen og prinsen skulle vært monarkiets unge ansikt utad, og noen som jevnaldrende kunne identifisert seg med og kanskje sett opp til. Men når de er fraværende i offentligheten, ser man jo stort sett bare kongelige i 50-, 80- og 90-årene, som nok ikke oppleves som så relevant for de unge, forklarer Isaksen.

Han mener at den vedvarende insisteringen på at prinsessen og prinsen bare skal leve vanlige liv, er en strategisk feilvurdering av kronprinsparet og kongen, og en medvirkende årsak til problemene kongehuset nå opplever.

►
MÅ IKKE FLYTTE: Alt tyder på at kongefamilien, til tross for en mindre oppslutning, fortsatt vil bli boende på Det kongelige slott.

PÅ BESØK: Kong Harald sammen med Finlands president, Alexander Stubb, på Det kongelige slott. Finland har vært republikk siden 1919.



Emmy Awards



SMØRBLOMST

Det var vakre kjoler overalt under Emmy Awards i Los Angeles i september, der årets beste TV-produksjoner og skuespillere ble hedret. Scarlett Johansson (40) var intet mindre enn fantastisk i denne enkle, stroppløse kjolen fra Prada. Den smørgule silkechiffonen var drapert rundt et hvitt underlag, noe som ga kjolen ekstra dimensjon og tekstur.



PRETTY IN PINK

Rosa og glitter er begge ideelle ingredienser for en gallakjole, og Brittany Snow (39) strålte i denne figursydd, fotside kjolen fra Wiederhoeft. Den lekre utringningen og det perfekt stylede håret er prikken over i-en.



LADY IN RED

Det var umulig å ikke legge merke til Selena Gomez (33) i denne vakre Louis Vuitton-kjolen med langt slep. Den asymmetriske halterneckkragen ga det klassiske plagget en liten vri, og diamantsmykkene fra Tiffany & Co tilførte antrekket ekstra eleganse.



MAJESTETISK

74 år gamle Jean Smart så nærmest kongelig ut i denne smaragdgrønne, figursydd kjolen fra Christian Siriano. Den høye halsen var prydet med et overdådig diamanstkjede som matchet de steinbesatte detaljene på de puffedde ermene.



PERLEMOR

45 år gamle Michelle Williams bar en vakker, asymmetrisk kjole fra Chanel. Den hadde slep og søte perledetaljer.



BESATT AV BLING

Angela Bassett (67) vakte oppmerksomhet på den røde løperen i denne stilige, stroppeløse kjolen fra Yara Shoemaker. Den var enkel i snittet, men utsmykket med gull-, sølv- og bronsefargede krystaller fra topp til tå.

Skal vi danse

TV-AKTUELL

TV 2 direkte
fre. kl. 19.55
og lør.
kl. 19.55

TV-aktuelle Trygve Bennetsen
hyller moren sin

Hun har alltid
gitt meg frihet
til å velge selv

ENTUSIASTISK: Vi møtte
Trygve og dansepartneren
Ida Amy Sund da «Skal vi
danse»-deltagerne ble
annonisert live på «God
morgen Norge» på TV 2.



HEKTISK HØST:
Trygve er også
med i «Forræder»
på TV 2.



**KJENTE
VENNER:** Trygve og
Emma Ellingsen var
begge med i «Boksen».
Nå konkurrerer de side
om side i høstens
«Skal vi danse»
på TV 2.



MAMMAS STØTTE: – Mamma har alltid støttet meg, uansett hva jeg har drevet med, sier han.

Trygves mor, Renate Vinorum, ga ham tryggheten til å satse på drømmene sine i oppveksten. – Jeg er evig takknemlig for den uforbeholdne støtten hennes, sier han.

– Mamma betyr alt for meg. Hun har alltid vært der, sier influenser og TV-profil Trygve Bennetsen (23).

Han snakker varmt om familien fra Ski i Akershus – mamma, pappa og hunden. Og beskriver seg selv som en energisk gutt, som både er snill og spontan.

– Jeg elsker å være spontan, og jeg elsker å leve i nuet, forteller 23-åringen, som er aktuell i både «Forræder» og «Skal vi danse» på TV 2.

Trygve er bosatt på Grünerløkka i Oslo, men de viktigste heiaropene kommer fortsatt fra stua hjemme i Ski, cirka 30 minutters

kjøring fra hovedstaden.

– Jeg tror det kanskje betyr like mye for familien min som for meg at jeg er med i «Skal vi danse». Da jeg var liten, så familien alltid på det sammen. Vi hadde stemmeskjema og tok det dønn seriøst, minnes TV-profilen og ler av det gode minnet.

Kongelige venner

Trygve har mange kjente ansikter i vennekretsen, blant dem prinsesse Ingrid Alexandra og hennes kusine, Leah Behn. Likevel er det lite kongelig fjas å spore i samtalen. Trygve fremstår som

jordnær, og det nære betyr mest.

– Jeg vokste opp med mamma og pappa. Mens mamma alltid har oppfordret meg til å gjøre det jeg vil, har pappa kanskje vært den som har bekymret seg litt mer. Han har mast om studier og bedt meg tenke på at ting ikke varer evig.

Men til tross for at han forstår faren, er Trygve evig takknemlig for den ubetingede støtten moren gir ham.

– Mamma har alltid vært den som har støttet meg uansett hva jeg har drevet med. Hun har alltid gitt meg uforbeholden frihet til å velge selv.

Programleder-drøm

Akkurat i dag er Trygve mest spent på hvordan han blir tatt imot av TV-seerne denne høsten.

– Jeg håper folk synes jeg gjør

en god figur i «Forræder». Jeg håper ikke folk hater meg der og vil ha meg ut av «Skal vi danse», forteller han og tenker seg om.

– «Forræder» på fredager og «Skal vi danse» på lørdager – mitt ansikt på skjermen begge dager. Det blir kanskje litt for mye, altså.

23-åringen har gjort karriere som influenser og har mange følgere på TikTok og Instagram, men han drømmer også om å gjøre andre ting.

– Jeg har lyst til å gjøre mer enn bare sosiale medier – kanskje noe annet i denne bransjen. Jeg elsker å være programleder på VG-lista. Det ga mersmak, og det kan jeg godt tenke meg å gjøre igjen, avslutter han med et hjertelig smil.

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

Norges bes



Foto: posten.no

TV
HER OG NÅ
29. DES. - 5. JANUAR

72 sider
Full oversikt over TV-ukene

Ekstra kryssord

Ny sesong
MESTERNES MESTER
Mestermøte på Sørlandet

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

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

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

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

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER
Feirer musikken

30. DES. LØRDAG

Dagens filmer

TV3

TVNORGE

Radio

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

PÅ TEATER: Kim Wigaard på vei inn til premieren på «The Book of Mormon» i Oslo.

Kim Wigaards ektemann dro på jobb rett etter bryllupet

Utsetter bryllupsreisen.

kimwigaard og marius_hagen
Klækken Hotell



**BRYLLUPS-
LYKKE:** Kim
Wigaard og Marius
Hagen feiret kjær-
ligheten på en låve
utenfor Hønefoss.

kimwigaard og 2 andre
Gran Villa Rosa



FAKSMILE: INSTAGRAM

Nyforelsket
igjen



**STERKE
BÅND:** Kim og
Marius har vært
sammen i åtte år.
Nå er de ekte-
menn.

Kim og Marius Hagen giftet seg i august, men den fem uker lange bryllupsreisen skjer først neste år. – Etter bryllupet skjønte jeg hvorfor mange drar rett av gårde – man trenger å prosessere, sier Kim.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, HEGE ZAAR,
SVEIN BRIMI, NRK

30. august giftet Kim Wigaard (37) og Marius Hagen (36) seg på en låve utenfor Hønefoss. I tre dager ble det feiret med familie, nære venner, musikk og latter – akkurat slik de hadde ønsket seg. Det musikalske sto i sentrum, med plateartister på scenen og minneverdige, musikalske øyeblikk.

– Bryllupet var helt fantastisk. Jeg klarer ikke å snakke om det uten å be-

gyne å gråte, sier den folkekjære artisten og TV-profilen og blir blank i øynene.

Han husker de mange musikalske øyeblikkene med en varme som avslører i stemmen.

Nyforelsket

– Det var så mange flotte, musikalske opptredener. Det var jordnært. Det var låve. Ikke beite og sauer og sånn, men veldig norsk og intimt, fortsetter han, før han trekker pusten.

– Blir man nyforelsket av å gifte seg?

– Ja! Man blir nyforelsket av å gifte seg, men vi har egentlig vært forelsket helt siden vi møttes for åtte år siden. Nå er det bare en sånn ny ... ooo-giv!

Venter med bryllupsreise

Like etter bryllupet innhentet hverdagen dem. Marius reiste til Barcelona for opptak av NRK-programmet «Mesternes mester» på NRK.

– Stakkars han som må reise til Barcelona for tredje gang i år, ler Kim sarkastisk.

At bryllupsreisen måtte vente, var ikke ideelt. Han innrømmer at det føltes tomt å gå rett fra festdager til avstand.

– Men det går helt fint. Vi er vant til det. Det var litt trist da han dro, det er det ingen tvil om. Nygifte drar ofte på

A photograph of a man named Kim, wearing a tan blazer and a name tag that says "KIM", dancing with an elderly woman named Liv, who is wearing a purple top. They are both smiling and laughing. In the background, other people are visible, some also smiling. A blue circular callout box is overlaid on the left side of the image.

RØRENDE:
Kim ble en nasjonalskatt da han med empati og glede ledet «Demenskooret» på NRK. Her danser han med Liv.

”*Bryllupet var helt fantastisk. Jeg klarer ikke å snakke om det uten å begynne å gråte*”

bryllupsreise rett fra bryllupet, og nå forstår jeg hvorfor: Man trenger å prosessere. Men vi er så vant til at begge reiser i jobben, så det går helt fint. Det er bare tre uker, forklarer han rolig.

Dropper Japan

Når februar kommer, skal de endelig dra. Turen starter i Bangkok, og derfra er planen å reise fritt, med nye steder og varme netter foran seg.

– Vi har bestilt til Bangkok, og derfra er det litt åpent. Jeg har lyst til å besøke Hongkong, Vietnam og Filippinene, og å reise litt rundt i Thailand, forteller han.

Japan var først en del av planen, men ble strøket da de oppdaget at vinteren ventet der.

– Vi skulle tilbringe 11 dager i Japan, men sjekket værmeldingen og så at det bare var rundt tre grader på den tiden av året. Så da måtte vi avbestille. Jeg skal reise i T-skjorte, shorts og med bade-tøy i kofferten, slår han fast.

Etter et hektisk og begivenhetsrikt år, skal de få lande og tilbringe fem uker sammen – bare de to. For Kim handler ikke den nye sivilstatusen om forandring, men om bekreftelse.

– Det føles kanskje ikke så annerledes å være gift, men det er en bekreftelse på forholdet og kjærligheten mellom oss, reflekterer han.

Vi møter ham på vei inn til premieren på musikalen «The Book of Mormon» på Folketeateret i Oslo sammen med venninnen Reidun. De er blant de siste som går ned den røde løperen denne kvelden og har bare et par minutter før forestillingen starter.

– Nå begynner det, så vi må komme oss inn før sceneteppet går opp! avslutter han med et smil.

A photograph of three people standing together and smiling. On the left is a man in a white suit (Kim), in the middle is a woman in a white dress (Sandra), and on the right is a man in a dark suit (Lasse Joachim). They are standing in front of some green plants.

AKTUELL:
Kim er å se i serien «Drømmebryllupet» på Viaplay sammen med Sandra Lyng Haugen og hennes Lasse Joachim Langerud.



Eddik er et av historiens eldste slankemidler og er tilbake på moten igjen.



Ned i vekt med eple sidereddik

Siri er en aktiv østfolding som forteller at hun elsker å treffe gode venner til kaffe eller lunsj, og i tillegg er hun opptatt av hund.

For noen år siden fikk Siri beskjed om at hun hadde lavt stoffskifte. Da kom også problemene med vekten.

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost,

og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic. Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lenger oppblåst i magen.

Apple Cider™ finnes også som deilige gummies, og disse supplerer hun med på ettermiddagen. Trangen etter søtsaker er nesten borte, og Siri forteller at hun anbefaler Apple Cider™ til alle hun kjenner.

EPLESIDEREDDIK HAR ALDRI SMAKT SÅ GODT!

De veganske Apple Cider Gummies fra New Nordic er et velsmakende kosttilskudd. Perfekt for alle som ønsker å ta eple sidereddik uten den sure smaken.



Hva er Apple Cider?

Eple sidereddik har vært populært helt siden vikingtiden. Da som nå ble den brukt for sine gode smaks-givende egenskaper. Eple sidereddik lages av fermenterte, modne epler som kaldpresses til mos. Deretter tilsettes det eple syrebakterier. Apple Cider™-tablettene fra New Nordic inneholder også ekstrakt av løvetann og artisjokk samt kolin. Kolin bidrar til et normalt fettstoffskifte. Tradisjonelt benyttes eple sidereddik for å regulere fordøyelse og som en løsning mot vann i kroppen.

TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| | JA |
| Kroppen min kjennes tung og hoven | ☐ |
| Jeg elsker salt snacks | ☐ |
| Beina mine kjennes hovne | ☐ |
| Jeg har cellulitter | ☐ |
| Jeg drikker ikke nok vann | ☐ |

Hvis du har svart ja på ett eller flere punkter, kan det gi noen hint om at du har mer vann i kroppen enn normalt. I så fall kan du prøve Apple Cider™.

Eple sidereddik er laget av fermenterte, modne epler, og er en tradisjonell og effektiv løsning mot vann i kroppen.



Bestill hjem i dag!



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

Kan også kjøpes
der du kjøper helsekost.

Royale
glimt

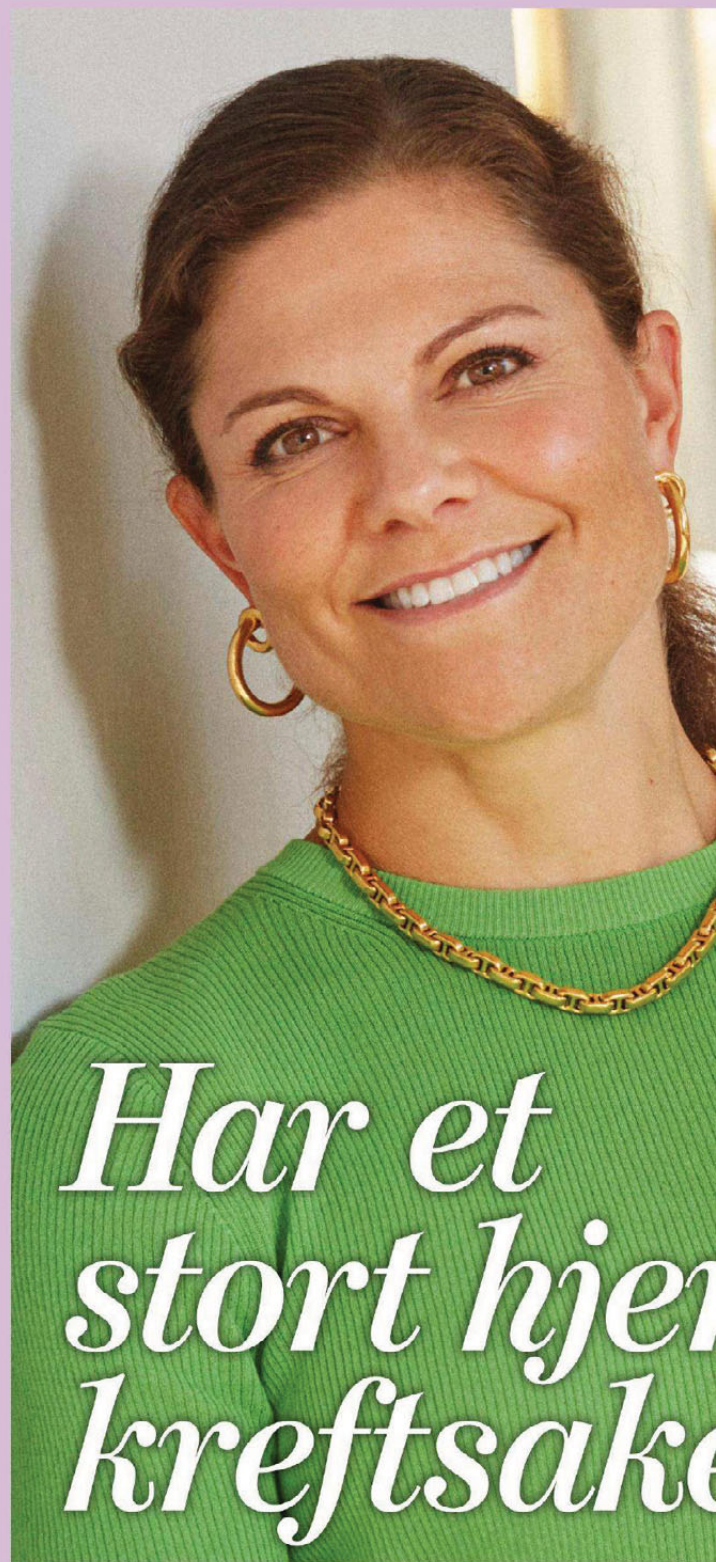


Fant tonen med Melania:

Prinsesse Kate og USAs førstedame, Melania Trump, så ut til å ha det svært så hyggelig sammen i forbindelse med president Donald Trumps statsbesøk til England. Det var første gang prinsesse Kate og Melania opptrådte sammen, og begge så ut til å trives i møtet med 20 ivrige, unge speidere i hagene ved Frogmore House.

Prinsessen hadde sørget for spesielle lunsjpakker med honningsmørbrød til barna, som var i alderen fire til fem år. Ifølge Daily Mail hadde prinsessen selv laget honningen fra familiens bikuber på Anmer Hall.

Ekornspeiderne deltok i forskjellige aktiviteter på området for å oppnå sine «Go Wild»-merker. Leder for speiderne, Dwayne Fields, uttalte til BBC at det var en «flott morgen for alle involverte», og roste også Kate og Melania for å være «svært imøtekommende» og for å ha tilbrakt mye tid med barna. Fields understreket også betydningen av at både prinsessen og førstedamen støtter speiderbevegelsen.



Har et stort hjerte kreftsake

For 17. år på rad en kronprinsesse Victoria offisiell beskytter av svenske Cancerfondens årlige Rosa Bandet-kampanje i oktober, tilsvarende Rosa sløyfe-aksjonen her i Norge.

Kampanjen har som mål å fremme bevissthet og støtte til kreftforskning, et oppdrag som er ekstra viktig for den svenske kronprinsessen da hennes tante, prinsesse

Christina, har hatt brystkreft. Årets bånd, designet av Karl Fredrik Gustafsson, symboliserer liv og håp. Pengene som samles inn under Rosa Bandet-aksjonen, utgjør en

SYMBOLSK: På årets sløyfe slynger det seg en grønn, voksende ranke; fra et lite frø til grønne blader. «Når vi sammen støtter kreftforskningen, bidrar vi til neste fremskritt og sår et frø for fremtiden», skriver det svenske kongehuset til bildet av Victoria.

Kronprinsesse Victoria er beskytter av Rosa Bandet



betydelig del av de pengene som Kreftforeningen hvert år deler ut til Sveriges ledende kreftforskningsorganisasjoner.

Ifølge det svenske kongehuset, har Victoria et stort engasjement rundt kreftforskningen, og hun er opptatt av å samle støtte i kampen mot kreft.

Svenske Cancerfonden skriver i en pressemelding

at det er stolte over at kronprinsessen er «Rosa Bandet»-kampanjens beskytter.

– Gjennom dette støtter hun vår visjon om å bekjempe kreft. Hennes engasjement er en viktig del i å vise at vi er mange som står bak, støtter og driver kampen fremover. Sammen gjør vi en forskjell, sier Cancerfondens generalsekretær, Ulrika Årehed Kågstöm.

Mor og datter i USA

Prinsesse Catharina-Amalie (21) får stadig flere oppdrag som tronarving i Nederland, og var nylig i New York sammen med sin mor, dronning Máxima. Målet med besøket var FNs 80. generalforsamling, og det var prinsessens første offisielle opptreden som arbeidende kongelig ved FN. Hun fikk ta del i morens arbeid som spesialutsending for inkluderende finans, og det var første gang hun var til stede da dronning Máxima presenterte den årlige rapporten til generalsekretær António Guterres. Den engasjerte prinsessen deltok i flere samtaler og traff også andre kongelige, som dronning Mathilde av Belgia og Sveriges dronning Silvia.





EN LEGENDE: Fem dager før hun skulle ha fylt 97 år, døde Angela Lansbury i 2022 etter et langt og innholdsrik liv både privat og karriere-messig.



BARNA FØRST:
Mamma Angela tok
grep da både datteren
Deirdre (t.v.) og sønnen
Anthony fikk problemer
med narkotika. Her er
mor og barn fra 1957.

**STJERNENE
VI ALDRI
GLEMME**

100 år siden Angela Lansbury kom til verden

Hjalp barna ut av krisen

Da både datteren og sønnen fikk store problemer med narkotika, tok Angela Lansbury en pause som skuespiller og gjorde drastiske grep for å hjelpe dem på rett vei.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: GETTY, NTB

16. oktober 1925 kom Angela Brigid Lansbury til verden i London. Hun skulle få nesten 97 år på jordkloden før hun døde fem dager før bursdagen sin 11. oktober 2022.

Den britiske skuespilleren hadde en svært lang karriere som varte i nesten 80 år! Hun vokste opp i London med pappa Edgar Lansbury, som var politiker, mamma Moyna Macgill, som var skuespiller fra Irland, og tvillingbrødre-

ne Edgar jr. og Bruce. Familien ble tidlig rammet av en tragedie da trebarnsfaren døde av magekreft da Angela var ni år gammel.

Bare fem år senere skulle tilværelsen igjen snus på hodet for lille Angela. London ble bombet av tyskerne, og enken Moyna tok med seg barna og flyktet til USA.

– Vi ble evakuert fra England i 1940 – uten penger. En fantastisk, amerikansk familie tok vare på oss, har Angela fortalt til CNN.

Ung suksess

Bare fire år senere fikk hun sitt

store gjennombrudd da hun som 18-åring spilte rollen som Nancy Oliver i filmen «Gaslight», som hadde Ingrid Bergman i hovedrollen.

Det er ikke mange forunt å bli Oscar-nominert for sin debutfilm, men Angela ble nominert til beste kvinnelige birolle. Den samme hyllesten fikk hun allerede ett år senere. Da ble hun nominert for beste kvinnelige birolle i filmen «The Picture of Dorian Gray».

Den britiske skuespilleren hadde ikke rundet 20 år ennå, og hadde allerede fått to Oscar-nominasjoner. Det ble også en nominasjon i 1962 for filmen «The Manchurian Candidate», men hun ble aldri tildelt noen av de tre nominasjonene. Først i 2013 ble hun hedret med en Æres-Oscar.

Hun spilte inn mange filmer med filmstudioet MGM, før hun

hoppet over til teaterscenen og debuterte på Broadway i 1957. Senere gjorde hun stor suksess med musikalene som «Mame», «Gypsy» og «Sweeney Todd».

Kort ekteskap

Da hun var bare 19 år gammel, giftet hun seg med Richard Crowell, som var 16 år eldre. Ekteskapet varte i bare ni måneder, og grunnen var at Richard likte menn.

– Jeg hadde ingen aning om at jeg giftet meg med en homofil mann. Jeg syntes at han var en så attraktiv person.

Han ønsket å gifte seg, han var fascinert av meg, men egentlig bare på grunn av det han hadde sett på filmrolleret, forklarte hun til Radio Times. Hun omtalte det som en stor feil som hun gjorde som en veldig ung kvinne, men at hun ikke angret på det.

Bla om

” *Det er en fin ting å få den anerkjennelsen fra sitt eget land*



VAKKERT
PAR: 13. august 1949 giftet Angela seg med Peter Shaw. Ekteskapet varte helt til Peter døde i 2003.

BLE ADLET:
I 1994 ble hun utnevnt til Commander of the Order of the British Empire av dronning Elizabeth. 20 år senere ble hun oppgradert og kunne nå bruke Dame foran navnet sitt. Medaljen viste hun stolt frem under en seremoni på Windsor Castle i 2014.



– Det skadet meg ikke på noen måte fordi han beholdt vennskapet med meg og min kommende ektemann, forklarte hun.

Tre år etter bruddet giftet hun seg nemlig igjen. Denne gangen var det med skuespilleren og produsenten Peter Shaw, og de to forble gift helt til Peter døde i 2003, 84 år gammel.

Peter hadde sønnen David fra et tidligere ekteskap, og i løpet av 15 måneder fikk han og Angela barna Anthony Pullen Shaw (73) og Deirdre Angela Shaw (72).

Rømte fra Manson

Da ungene var i tenårene, begynte begge å teste ut narko-

tiske stoffer. Anthony brukte kokain og heroin, og overlevde en overdose og ble liggende i koma.

Deirdre begynte med hasj, før hun også ble avhengig av heroin. I tillegg ble hun dratt inn i kretsen rundt Charles Manson og etter hvert hjernevasket av sekten hans.

Manson ble senere dømt til døden blant annet for å ha drept regissøren Roman Polanskis høygravide Sharon Tate og fire av hennes venner i 1969.

– Det er vondt å innrømme det, men datteren min var en del av morderens gjeng, avslørte Angela senere i et inter-

vju med Weekend Magazine.

Skuespilleren klarte imidlertid å få datteren ut av Mansonmiljøet og rømte fra Hollywood med henne og Anthony.

I stedet kjøpte hun et hus i Irland, i Cork ville hun få barna vekk fra det farlige miljøet de hadde havnet i.

– Jeg er ikke i tvil om at vi ville ha mistet én eller begge hvis vi ikke hadde flyttet fra USA. Vi fant til slutt en lege som ga dem metadon, som hjalp mot abstinensene, har Angela fortalt til Daily Mail.

De ble boende i Irland i flere år, og Angela satte karrieren på pause for å følge opp tenåringsene sine.

TV-detektiv

Angelas drastiske grep funknet, og det gikk bra med barna hennes. Deirdre og ektemannen driver restaurant i Los Angeles, og Anthony begynte også å jobbe i filmbransjen.

Han ble involvert i hennes neste store prosjekt, som veldig mange nordmenn vil huske henne fra. Han regisserte 68 episoder av «Murder, She Wrote», som på NRK gikk under navnet «Jessica Fletcher».

Det ble produsert 12 sesonger av krimserien fra 1984 til 1996, og den handlet om Jessica Fletcher, en sjarmerende enke og forfatter som var amatørdetektiv i småbyen Cabot Cove.



TV-STJERNE: Gjennom 12 sesonger fra 1984 til 1996 gjorde Angela suksess som hobbydetektiven Jessica Fletcher.



– Jessica hadde en moralsk ryggrad. Hun var en person jeg kunne ønske å være lik, fortalte hun til magasinet People.

Angela så Jessica Fletcher som en rollemodell for de eldre kvinnelige TV-seerne.

Jobbet til det siste

I 1994 ble Angela hedret av dronning Elizabeth. Hun ble utnevnt til Commander of the Order of the British Empire. 20 år senere ble hun forfremmet til Dame Commander of the Order of the British Empire, og kunne etter dette presentere seg som Dame Angela Lansbury.

– Jeg blir med i en fantastisk gruppe med kvinner som jeg be-

undrer sterkt, som Judi Dench og Maggie Smith. Det er en fin ting å få den anerkjennelsen fra sitt eget land, og jeg setter pris på det, sa hun til BBC.

Angela fortsatte å spille inn både filmer og stå på scenen i årene etter at hun hadde rundet 90 år. Hennes aller siste opptreden ble i filmen «Glass Onion», der hun spilte seg selv. Filmen hadde premiere rett etter at hun døde.

– Det er med sorg at barna til Dame Angela Lansbury kunn- gjør at deres mor sovnet stille inn i hennes hjem i Los Angeles klokken 01.30 tirsdag 11. oktober 2022, bare fem dager før hun skulle fylle 97 år, het det i en uttalelse fra familien.



ENDELIG: Skuespilleren var Oscar-nominert for beste kvinnelige birolle tre ganger uten å vinne. Til slutt ble hun belønnet med en såkalt Æres-Oscar i 2013.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

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

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

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

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

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS