

HER OG NÅ

Uke 46 - 2025 kr 69



Sjekk forskningen
**Derfor kan
stjernenes
babyer gi
VM-suksess**

**Benny Borg om barndommen, følelsene han
har båret på og livet som 80-årsjubilant**

Jeg har fremdeles mye å glede meg til



**Heia
Norge**



bc 720 57 UKEBLADER



**Michael og Emilie
fra Hotellet om barn,
boligjakt og bryllupet**

**Dette drømmer
de nygifte om nå**

**Forræder-
aktuelle
Tuva**



**Slik er det
å samarbeide
med Ronny**

**Svinger
seg**



**Carina Dahls jubileum
FULL FEIRING
i hele tre dager**



Kronprins Christian har fylt 20 år

Fra mors gutt til kongens klær

Nylig fylte danske kronprins Christian 20 år. I anledning det har vi samlet et herlig utvalg av bilder fra oppveksten til Danmarks kommende konge – fra første gang i mors armer på Rigshospitalet til i dag, hvor han er under utdanning til å bli løytnant i Gardehusarregimentet.

TEKST: NIKOLAJ VRAA
FOTO: H.M. DRONNINGEN, MICHAEL STUB,
KASPAR WENSTRUP, KLAUS BO
CHRISTENSEN, PETER HAUER-
BACH, NIELS HENRIK DAM, DENNIS
STENILD, KELD NAVNTOFTH/
KONGEHUSET, MARTIN SYLVEST
ANDERSEN/GETTY OG IDA MARIE
ODGAARD/RITZAU SCANPIX



2005
Tre dager gammel
i mammas armer



2007
Jaktparade
med farfar, avdøde
prins Henrik.



2009
Christian får den første medaljen i anledning prins Henriks 75-årsdag.



2013
På vinterferie i sveitsiske Verbier.



2011
Første skoledag sammen med mamma og pappa.



2014
Kjøreprøve på Legolands trafikkskole.

2015
Sommerferie
i Gråsten på Jylland.



2018
Konfirmasjon
i Fredensborg slottskirke.



2017
På seilas med
kongeskipet Dannebrog.



2021
Kostelev på
Herlufsholm.



2023

Alene på balkongen
på 18-årsdagen.



2025

Offisersutdannelse hos
Gardehusarregimentet
i Slagelse.

2022

Dronning Margrethes
50-årsjubileum.

Det var Christian som sto i sentrum under Det Kongelige Teaters feiring av dronning Margrethes 50-års regjeringsjubileum. Den frekke håndbevegelsen han gjorde på den røde løperen, var en hilsen til vennene på Ordrup Gymnasium. Det betydde at han måtte gi dem et «klask» på skulderen hvis de så det.



LEDER



Hurra for 80-årsjubilanten Benny Borg

Kjære leser, denne uken har vi gleden av å by på et varmt intervju med Benny Borg. Artisten fyller 80 år torsdag 13. november, og vi gratulerer ham så mye med den store dagen!

– Å fylle 80 fortjener jubel, sa Benny Borg da journalist Lise Lotte og fotograf Svein besøkte ham i forbindelse med jubileumsintervjuet som du finner i denne utgaven av Her og Nå.

Vi i Her og Nå kunne ikke vært mer enige. Benny forteller om et liv der han alltid har hatt noe å glede seg til, og han har spennende ting på gang nå også. Nå slipper jubilanten nemlig et nytt album. Det er en nyhet vi vet vil glede svært mange!

Feire håper vi også å kunne gjøre sammen med det norske landslaget i fotball. Når VM arrangeres i USA, Mexico og Canada neste

sommer, vil det være første gang siden 1998 at Norge kan være med i det gjeve selskapet. Den gangen kom vi til åttendedelsfinalen og på veien slo vi selveste Brasil.

Det var sambastemning over det ganske land, og siden har jeg savnet å kjenne på fellesskapet som et VM gir. Men nå tyder alt på at vi kan glede oss ekstra mye til sommerens store fest. Denne uken skal Norge spille kvalikkamp mot Estland, og ekspertene regner det som nærmest 100 prosent sikkert allerede før kampen at vi er VM-klare.

Erling Braut Haaland, Martin Ødegaard, Sander Berge og resten av spillerne har virkelig imponert med flagget på brystet i denne kvaliken, og i ukens Her og Nå kan du lese at forskning viser at vi muligens kan takke noen smårollinger for deler av suksessen.

Jeg ønsker deg en fin uke, kjære leser. Kos deg med denne utgaven av Her og Nå og heia Norge!



Monica

Monica Smith, redaktør

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

A full-page photograph of Merete Mørk Lingjærde, a blonde woman with a friendly expression, standing in the center. She is wearing a white t-shirt under a dark, pinstriped double-breasted blazer, and dark trousers with light-colored, patterned espadrille shoes. She is surrounded by numerous balloons in shades of purple, gold, and white. The background shows an indoor setting with large windows and a striped carpet.

«Skal vi danse»-dommer Merete Mørk
Lingjærde om sitt strenge rykte

Noen ganger går det en kule varmt

VETERAN: Merete
Mørk Lingjærde gleder
seg til sin 11. sesong
som dommer.

2
Play

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lør. kl. 20.00



NYE KOLLEGER:
Denne høsten er det Cengiz Al (f.v.), Merete, Nadya Khamitskaya og Jan Thomas som evaluerer danseinnsatsen.

Merete Mørk Lingjærde er tydelig og bestemt når hun gir poeng i «Skal vi danse». Men dommer-veteranen har også en myk side, og sover slett ikke godt hvis hun har såret de håpefulle deltagerne.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: MORTEN BENDIKSEN,
SVEIN BRIMI, TV 2, NTB

– Jeg tok det som en tillitserklæring og er utrolig ydmyk og glad for at de gir meg sjansen en gang til, sier Merete Mørk Lingjærde (63) om returen til «Skal vi danse»-panelet.

Danseeksperten er nemlig den eneste dommer-veteranen som sitter ved bordet under høstens program. Etter at serien tok en pause i ett år, har Merete fått selskap av nye kolleger. Trine Dehli Cleve (64) og Morten Hegseth (39) er byttet ut med tidligere «All-stars»-vinner Cengiz Al (27), kjendisstylist og programleder Jan Thomas (58) og tidligere proff-danser Nadya Khamitskaya (42).

Ny dynamikk

Merete, som kan feire 10-årsjubileum i programmet i år, har sett dommere komme og gå i løpet av årene. Under presselanseringen til «Skal vi danse» deler hun at hun vil savne sine tidligere kolleger.

– Jeg har jobbet sammen med Trine og Morten i mange år nå, og det er klart det blir et savn. Når

det er sagt, så er det også veldig fine mennesker jeg nå skal jobbe med. Det blir en ny dynamikk, og det gir jo også meg noen nye utfordringer. Jeg gleder meg masse, slår hun fast.

– Det blir varme, respekt og ulikhet. Det tror jeg er viktig for programmet. Nadya og jeg, som driver med hver vår form for dans. Jan Thomas, som har hjertet utenpå kroppen; han kommer sikkert til å gråte under hver sending. Og Cengiz, som er en av de beste kjendisdeltagerne jeg har sett på parketten, utdyper hun om kollegaene.

Streng mot seg selv

Etter ti år i «Skal vi danse»-eventyret, har Merete fått rykte på seg for å være en streng dommer. Danseeksperten er imidlertid like streng mot seg selv når hun trer inn i danseboblen.

– Jeg er ganske link til å evaluere meg selv og kan nok være litt streng. Å være så selvkritisk er ikke alltid bra, men jeg har lært meg mine teknikker. Jeg liker å snakke i overskrifter og vil være tydelig så både seerne og kjendisen forstår hvorfor jeg gir



TIDLIGERE TRIO: Merete kommer til å savne sine tidligere dommerkolleger, Trine Dehli Cleve og Morten Hegseth.

„Jeg liker å snakke i overskrifter“



ROMANTISK BRYLLUP:
Turtelduene lovet hverandre evig troskap i 2021 og tok samtidig hverandres etternavn.



TRAFF BLINK: Merete og ektemannen Anders har begge barn fra tidligere forhold. Etter å ha møtt hverandre på datingappen Tinder, har det vært dem to. Her på hytta utenfor Tjøme i 2020.

„Vi er klissete forelsket!“

en karakter. Så må jeg jobbe litt med at «sagt er sagt, og spist er spist». Det er direkte-TV, og noen ganger går det en kule varmt, forklarer hun.

Blir veldig engasjert

63-åringen er åpen om at det har hendt at hun har angret på hvordan kommentarer har kommet ut når hun evaluerer deltagerne.

– Fordi jeg kan være ganske bestemt og rett frem. Jeg mener selv at jeg er mildere enn hvordan det kommer ut, men jeg skjønner at folk ikke ser det. Når jeg blir veldig engasjert, kan det virke strengt, erkjenner hun, og sier videre at hun har sett at deltagerne

har blitt lei seg av kommentarene hennes.

– Da sover jeg ikke godt altså, det synes jeg ikke er ålreit. Da kan jeg gå og tygge på det lenge, men da har jeg også evnen til å møte deltagerne i etterkant for å si at det kanskje kom litt tøft ut. For de har jo jobbet beinhardt, forteller Merete.

En ekstra rygggrad

En hun imidlertid har bedt ståls sette seg for høstens «Skal vi danse», er ektemannen Anders Lingjærde Mørk (60). Paret, som møtte hverandre på Tinder i 2020, feiret 10 års bryllupsdag i august.

– Når vi skal inn i sesongen,

sier jeg: «Du vet hvor egosentrisk jeg blir». Det blir mye gnål om hvilke kjoler jeg skal ha, hva jeg ikke ser bra ut i, og hva jeg skal gjøre med håret, ler hun.

– Men da er han alltid der, som en ekstra rygggrad. Den støtten er helt fantastisk. Hvis det er noe jeg er misfornøyd med, så sier han at det er bra likevel.

Pleier kjærligheten

Paret falt pladask for hverandre da de møttes under pandemien. Så sikre var de på at det skulle bli de to at de flyttet sammen etter kun to dager, røper Merete.

– Vi er klissete forelsket! Vi er så samstemte, og det blir bare

bedre og bedre. Alle skulle hatt en Anders i livet, slår hun fast.

Danseeksperten mener at mye av grunnen til at alt klaffet, var at de traff hverandre i moden alder.

– Da vet man innmari godt hva man har savnet, og hva man ønsker i et forhold. Vi hadde en åpenhet til å lære nye ting og se hverandre med nye øyne. Vi traff blink og opplevde sterk kjærlighet. Det er det nok mange som tenker at man kanskje ikke gjør, men det blir en ekstra dynamikk når det treffer i voksen alder. Og så gjør vi alt for å ta vare på hverandre, og pleie forholdet, smiler Merete Mørk Lingjærde.

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**



«71 grader nord»-Mimmi måtte legge fotballskoene på hylla etter kneskade

Det har vært fullstendig brutalt



I AKSJON: Svenske Mimmi ble norsk statsborger i 2022. Året etter spilte hun for Norge i National League mot Frankrike.



SKADET: Mimmi pådro seg en alvorlig skade på korsbåndet i 2023, som bidro til at hun måtte avslutte karrieren. Her hviler hun etter operasjonen.

«71 grader nord»-aktuelle Mimmi Löfwenius Veum nektet å slutte med fotball da hun ble hjerteoperert bare 14 år gammel. Den store sorgen kom da kneskaden satte en ufrivillig stopper for karrieren tidligere i år.

– Jeg har overhodet ingen erfaring med friluftsliv. Jeg har til og med spilt på kunstgress! Jeg har en labrador, og jeg liker å gå tur med ham i skogen. Men erfaringen har vært dét; at jeg går en luftetur, ler Mimmi Löfwenius Veum (31).

Den tidligere fotballspilleren får med andre ord nok å bryne seg på når hun denne høsten deltar i «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis». Det er imidlertid en utfordring Mimmi setter pris på.

– Jeg tror deltagelsen betyr ekstra mye siden jeg ikke har hatt mulighet etter å ha levd i toppidretten et helt liv. Så jeg føler meg utrolig privilegert, forteller

hun til Her og Nå på pressetreffet før avreisen.

Måtte pensjonere seg

Tidligere i år måtte Mimmi legge opp fotballkarrieren for godt etter å ha pådratt seg en kneskade i cupfinalen i 2023. Selv etter flere operasjoner og grundig rehabilitering, ble ikke kneet friskt nok til å fortsette med fotball på toppnivå.

Overgangen fra fotballen til det sivile livet har imidlertid ikke bare vært enkel for tobarnsmoren.

– Det har vært fullstendig brutalt. Jeg hadde inget ønske om å avslutte fotballkarrieren.

Bortsett fra barna og familien, så har fotballen vært det Mimmi har brent for.

– Det har vært et enormt savn, tap og en sorg å ikke kunne fortsette med den karrieren, innrømmer fotballspilleren.

Men hun er fullstendig klar over at kneskaden ikke er forenlig med toppidrett.

– Det er klart jeg fortsatt har dager der jeg synes det er utrolig urettferdig, men jeg hadde ikke noe annet valg enn å avslutte karrieren, medgir Mimmi.

Samtidig har det åpnet opp for andre opplevelser. Og de må man bare tørre å si ja til, mener 31-åringen.

Ny fotballekspert i TV 2

For i tillegg til deltagelsen i «71 grader nord», har 31-åringen også blitt fotballekspert i TV 2 etter endt fotballkarriere.

– Jeg holder fotballen altfor

kjær til å la den ligge, selv om det noen dager er som å strø salt i såret. Det er noen atmosfærer, noen garderobes, noen arenaer som er ekstra såre. Og sånn tror jeg det alltid kommer til å være.

Hun var litt i tvil om det var litt for tidlig for henne å kaste seg inn i en slik jobb, om det ville være for sårt for henne å kommentere idretten hun elsker så høyt.

– Men jeg er veldig glad og takknemlig over å ha fått muligheten i TV 2. Jeg trives veldig godt, understreker Mimmi.

Kollapset på fotballbanen

Den tidligere fotballstjernen flyttet fra Sverige til Norge i 2014, etter at hun signerte for LSK. Hun vant både serien og cupen i Norge for både Lillestrøm og Vålerenga. I 2022 ble Mimmi, som er født og oppvokst i Sverige, norsk statsborger, og fikk

NYE MULIGHETER: Mimmi Løfwenius Veum savner å spille fotball, men «pensjonisttilværelsen» har heldigvis åpnet andre dører for henne. Denne høsten kjemper hun om tittelen «Norges tøffeste kjendis».

” **Det er klart jeg fortsatt har dager der jeg synes det er utrolig urettferdig**

TV-PROFIL: Mimmi (f.v.), Renate Blindheim, Ingrid Kvernvolden og Mushaga Bakenga er de fire nye fotball-ekspertene i TV 2.



dermed spilt med det norske flagget på brystet med landslaget.

Men det var ikke alltid gitt at tobarnsmoren skulle bli topp-idrettsutøver. I 2009, bare 14 år gammel, kollapset Mimmi på fotballbanen. På sykehuset ble det konstatert hjertefeil, men tenåringsnektet å avfinne seg med legenes råd om å slutte med fotballen.

Etter en vellykket hjerteroperasjon kunne ungjenta fortsette med driblingen.

Ble hjerateambassadør

I dag er 31-åringen stolt hjerateambassadør i LHL, organisasjonen som jobber for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom.

– Det var en selvfølge å enga-

sjere seg da jeg fikk spørsmålet om å bidra. Jeg har jo vært rammet av hjertesykdom selv, noe som preget store deler av ungdomstiden min. Jeg synes det er en utrolig fin sak å støtte, forteller Mimmi, som har klart å leve et godt liv tross sykdommen.

– Det var nok ikke mest skremmende for meg da jeg falt om på fotballbanen, men for moren min,

som så sin 14 år gamle datter falle om. Jeg ble veldig godt ivaretatt i etterkant, ble hjerateoperert og har levd et fint liv etter det. Men de som ble mest preget, var jo familien. Selv klarte jeg heldigvis å gå videre og sikte meg fremover, smiler Mimmi.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: GABRIEL SKÅLEVIK, NTB, INSTAGRAM, TV 2

Vinn, vinn, vinn!

Har du lyst til å få ekspedisjonsfølelsen hjem i din egen stue? Det nye «71 grader nord-spillet» er fylt med spennende utfordringer, taktiske valg og morsomme aktiviteter der du konkurrerer om å ta deg fra Lindesnes til Nordkapp.

Nå kan det bli ditt. Vi trekker nemlig ut en heldig vinner som får spillet. (Premien er sponset.)

Det eneste du trenger å gjøre for å være med i konkurransen er å svare riktig på dette spørsmålet:

Hvilken TV-kanal sender «71 grader nord»?

Du kan sende svaret ditt på e-post til herogna.konkurranse@egmont.com. Skriv «71» i emnefeltet. Svarfrist: 20. november 2025.

Lykke til!



Sjekk baby-forskningen blant idrettshelter

Kan hjelpe Norge til VM

Forskning viser at de nyfødte barna til Erling Braut Haaland, Martin Ødegaard og Sander Berge kan ha en positiv innvirkning på deres innsats på fotballbanen.

Sønnene til profilene Erling Braut Haaland (25), Martin Ødegaard (26) og Sander Berge (27) kan bidra til at det norske fotballandslaget kvalifiserer seg til VM i fotball i USA sommeren 2026. Ifølge både idrettspsykologer og forskningsrapporter kan nemlig papparollen ha en positiv innvirkning på toppidrettsutøvere, og et lykkelig privatliv kan føre til at stjernene presterer det lille ekstra.

Det bekrefter Stian Robin Syse Waldenstrøm, idrettspsykolog ved Olympiatoppen.

– Jeg har hørt om flere mannlige, positive idrettsutøvere som mener at det å bli far, har hatt stor betydning for deres karrierer, forteller han til Her og Nå.

Verdi og tilhørighet

Idrettspsykologen peker også på forskning som viser at mange idrettsstjerner rett og slett har godt av å ha andre ting enn sine egne prestasjoner å tenke på.

– Jeg tror også den verdien og tilhørigheten et barn skaper, er viktig for den enkelte utøver, sier han og viser til flere forskningsrapporter som underbygger at mange stjerner har fått et mer avslappet forhold til sin idrett etter at de fikk barn.

I flere av disse rapportene uttrykker utøverne som har

bidratt, at det er lettere både å koble av fra idretten og å glemme dårlige resultater når man kommer hjem et lite barn. Flere understreker også at de har fått et nytt perspektiv på livet, og at den kjærligheten de møter på hjemmebane, over-skygger alt annet.

Byr også på utfordringer

Men rapportene påpeker også at foreldrerollen kan være krevende for en toppidrettsutøver som trenger mye søvn og restitusjon, og som i tillegg er mye borte hjemmefra. Hyppige og lange reiser kan føre til mye savn og være belastende både for utøveren og partneren. Ikke minst når barnet blir litt større.

Vi vil tro at både Erling Braut Haaland, Martin Ødegaard og Sander Berge, som alle er nybakte fedre, nok er enige i forskningsrapportenes konklusjoner om at det er positivt for en toppidrettsutøver å bli far. I intervjuer snakker de i hvert fall varmt om sin nye tilværelse på hjemmebane.

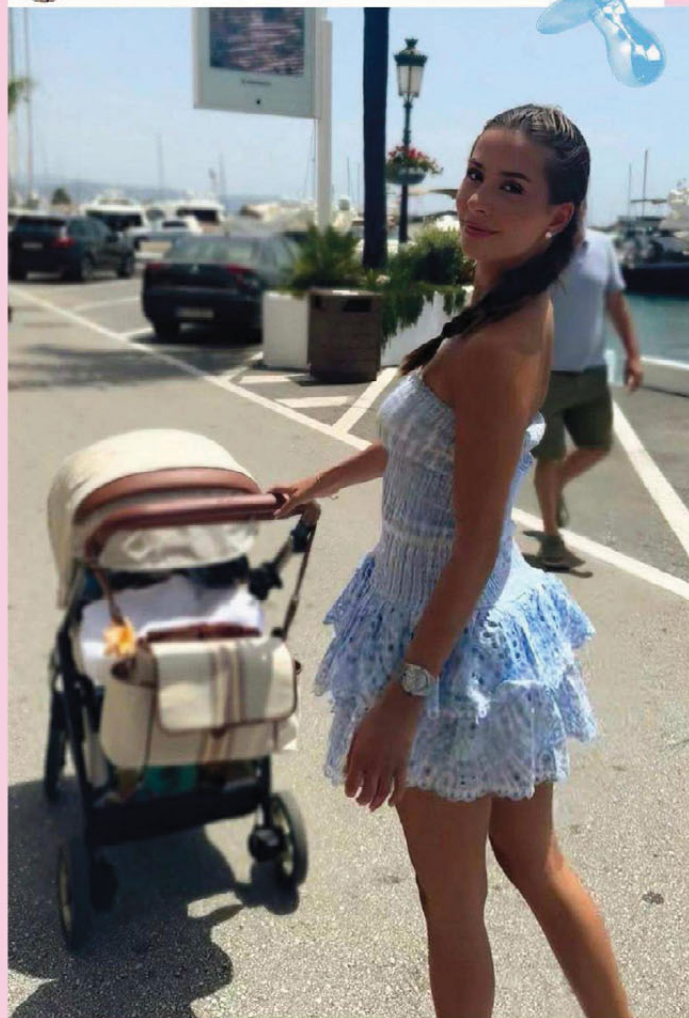
– Papparollen er annerledes. Den er krevende, men den er helt fantastisk, og jeg koser meg, sier for eksempel Braut Haaland til Viaplay.

Var med på fødselen

I NRK-programmet «A-laget» åpner han litt mer opp om livet



isabellaa



FOTBALLFRUE 1: Isabel Haugseng Johansen på trilletur med sønnen. De må begge finne seg i at kjæreste og pappa Erling Braut Haaland er mye på reise.

**NYBAKTE FOR-
ELDRE:** Erling Braut
Haaland og Isabel
Haugsgeng Johansen
fikk en sønn i desem-
ber i fjor. Ifølge flere
medier, har sønnen
fått navnet Odin.



som far. Han forteller blant annet at han var til stede da sønnen ble født i desember i fjor.

– Jeg spilte kamp, og så reiste jeg bort og var med på hele fødselen. Så jeg hadde full kontroll der, deler han.

På spørsmål om hvordan det blir å kanskje måtte prioritere fotballen foran sønnens bursdag, svarer han:

– Det er mange på laget som går glipp av bursdagene til ungene sine. Det er jo bare sånn livet vårt er. Spiller jeg kamp, kan jeg ikke være der. Men etter karrieren min, da kan jeg være på hver bursdag og hver avslutning, sier Erling.

Roser kona

Martin Ødegaard, som fikk en sønn i desember i fjor, stortrives også som pappa.

– Det at man har skapt et barn som man skal passe på og ta vare på resten av livet, er vanskelig å beskrive, men det er en veldig fin følelse. Noe helt spesielt, sier Norges landslagskaptein til TV 2.

At det er noe «du må oppleve før du forstår det», er han ikke i tvil om.

– Når man står der, skjønner man hvor stort det er, og hvor mye det gir, sier Ødegaard.

Livet som fotballstjerne og småbarnspappa mener han hittil har gått fint å kombinere.

– Jeg har en partner som hjelper veldig godt til og legger til rette. Det blir jo litt reiser, noen hoteldøgn og sånt, men når jeg er hjemme, prøver jeg å være 100 prosent til stede og gjøre min del av det, forteller Martin Ødegaard.

Fantastisk langhelg

Den ferskeste faren, Sander Berge, mener pappatilværelsen påvirker positivt både når det gjelder fotballkarrieren og vennskapet med Ødegaard og Haaland.

– Det er en fin ting å dele sammen. Jeg er jo tredjemann, og da det var min tur, kjente jeg på mer ro siden de var før meg, og jeg ikke sto der og var helt alene om det. Det er godt å dele det med to gode venner man bruker mye tid sammen med, sier Sander Berge til VG.

Ikke mindre minnerikt ble måten sønnen ble født på, midt mellom VM-kvalifiseringskampene mot Italia og Estland i juni i år.

– Det var surrealistisk og sprøtt å oppleve. Det gikk fort i svingene, og det kan ikke peake mer enn det, i alle fall da det ble to seire. Det var en fantastisk langhelg, sier Berge.



NESTEN I MÅL: Kampene mot Estland og Italia avgjør om Erling Braut Haaland og Martin Ødegaard kommer til VM i USA i 2026. Men i skrivende stund er det usikkert om en skadet Martin Ødegaard rekker å bli frisk i tide til de to viktige oppgjørene.



PAPPA-RÅD: Sander Berge sier han setter stor pris på å høre hvordan Erling Braut Haaland takler rollen som far.



FOTBALLFRUE 2: Helene Spilling Ødegaard sammen med ektemann og sønnen og svoger Kristoffer Ødegaard da Norge spilte mot Israel.



SA JA: Helene og Martin feiret sitt bryllup i to dager i Oslo-området i sommer. Ifølge TV2, heter sønnen deres Mattheo.

FOTBALLFRUE 3: Julie Karlsen og kjæresten Sander Berge fikk en sønn i juni. Under landskampen mot Israel 11. oktober debuterte han som tilskuer på Ullevaal stadion.



A full-page photograph of Helene Bøksle and her daughter Ella walking on a red carpet. Helene is on the right, wearing a black turtleneck, a black belt, and a long white skirt, smiling broadly. Ella is on the left, wearing a black jacket over a white top and white trousers, also smiling. They are both holding small black clutch bags. In the background, other people are visible, including a man in a light-colored checkered jacket and a woman in a dark jacket. A circular inset in the top right corner shows a close-up of a hand holding a small object. The text is overlaid on the image in a pink box and large pink letters.

Latter og god stemning da Helene Bøksle
og bonusdatteren var på jentekveld

Jeg føler meg virkelig heldig

JENTEKVELD: Sangstjerne
Helene Bøksle strålte på rød
løper med bonusdatteren,
Ella, på Chateau Neuf i Oslo.

Sangstjerne Helene Bøksle strålte på rød løper med bonusdatteren Ella, og fortalte om famililykke, musikkglede og sterke juletradisjoner.

Den folkekjære sangeren Helene Bøksle (44) strålte da hun ankom Chateau Neuf, hånd i hånd med sin 18 år gamle bonusdatter, Ella. De gledet seg stort til å oppleve den legendariske kjærlighetshistorien «Dirty Dancing» sammen.

– Forventningene er store! Jeg har hørt lenge om at denne produksjonen skulle settes opp, derfor er det virkelig stas å være her, smiler Helene og sender et varmt blick mot Ella.

– Jeg gleder meg til å oppleve denne igjen, nå som voksen, og det er ekstra ønt å kunne introdusere den for den yngre generasjonen, legger hun til.

Ella, som nylig fylte 18, bekrefter at hun allerede er godt kjent med 80-tallsklassikeren.

– Jo, jeg har sett den, og jeg liker den veldig godt, sier hun.

En stor gave

For Helene var det ekstra spesielt å ha bonusdatteren ved sin side denne kvelden.

– Det er en stor gave å kunne dele slike opplevelser sammen med barna og ungdommene våre. Da føler jeg meg virkelig heldig, forteller hun.

Og så opplyser hun med et smil: – Denne gangen var det faktisk Ella som kjørte oss hit!

På spørsmål om bonusdatteren

har «arvet» det musikalske talentet, ler Helene hjertelig.

– Hun er veldig glad i musikk og hører mye på Sigrid, så interessen er der. Men stemmen, den har sønnen vår kanskje tatt mer videre, forteller hun og sikter til Emil-Anker (12), som synger med prestisjefylte Sølvguttene.

Klar for juleturné

Etter en travel sommer med konserter over hele landet, ventet en etterlengtet ferieuke i Frankrike for familien i høst. Men så braker det løs igjen.

– Vi bruker store deler av året på å forberede juleturneen. Vi gjør alt selv, så det er et stort fokus gjennom hele året. Sesongen starter igjen i slutten av september, og når julen nærmer seg, blir det skikkelig julehus hjemme hos oss. Da går det unna! Jeg

setter opp all pynten på én gang, og så er stemningen der, deler hun.

Julemagi

Et av årets store høydepunkter blir at sønnen, Emil-Anker, og Sølvguttene er med på scenen under syv av konsertene.

– Det blir utrolig sterkt og helt spesielt. Vi gleder oss veldig, forteller Helene begeistret.

Familien er også ivrige publikummere på julekonsertene.

– Vi pleier å dra i Frogner kirke, og i fjor var vi i Oslo Spektrum. Det var helt sinnssykt, beskriver Ella med et stort smil.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD**



TAKKNEMLIG:
– Jeg føler meg utrolig heldig som får dele musikken og øyeblikkene med dem jeg er glad i, sier Helene, som har en travel høst foran seg.



NY TURNÉ: Helene Bøksle skal holde julekonserter over hele landet i slutten av november og store deler av desember.

”Det er en stor gave å kunne dele slike opplevelser sammen

ARVET MORS TALENT: Sønnen, Emil-Anker, synger i Sølvguttene og skal opptre på syv av morens julekonserter i år.

Musiker Benny Borg jubler over å ha blitt 80 år

A wooden bookshelf filled with books, with the text "Gudskjelov at jeg har blitt sa gammel!" overlaid in large, orange, outlined letters. The text is written in a casual, handwritten style. The background shows the spines of various books on the shelves, including one labeled "NORGE".

Gudskjelov
at jeg har blitt
sa gammel!

**Benny Borg feirer egentlig ikke sine bursdager, men gjør et unntak i år.
– Jeg har fremdeles mye å glede meg til, sier den spreke 80-åringen.**



ALLSIDIG:
Benny spiller
på mange stren-
ger, men klarinet-
ten la han be-
stemt bort.

JUBEL:
Benny er en
klok kar. – Å fylle
80 fortjener jubel!
mener han.



Benny Borg

- Fylte 80 år 13. november.
- Vise-, pop- og revysanger, komponist og låtskriver med en lang karriere, som har vart helt siden 1969.
- Spesielt kjent for sitt samarbeid med Dizzie Tunes, samt store, norske slagere som «Balladen om Morgan Kane» og «Den store dagen».
- Han har skrevet mange kjente, norske sanger, som f.eks. «En spennende dag for Josefine».
- Han er kjent for sin allsidighet som både en seriøs samfunnsobservatør og en underholdende revyartist.
- Benny har laget kritikerroste musikalske forestillinger basert på egne livserfaringer og show om artister som Elvis, Johnny Cash og Cornelis Vreeswijk.



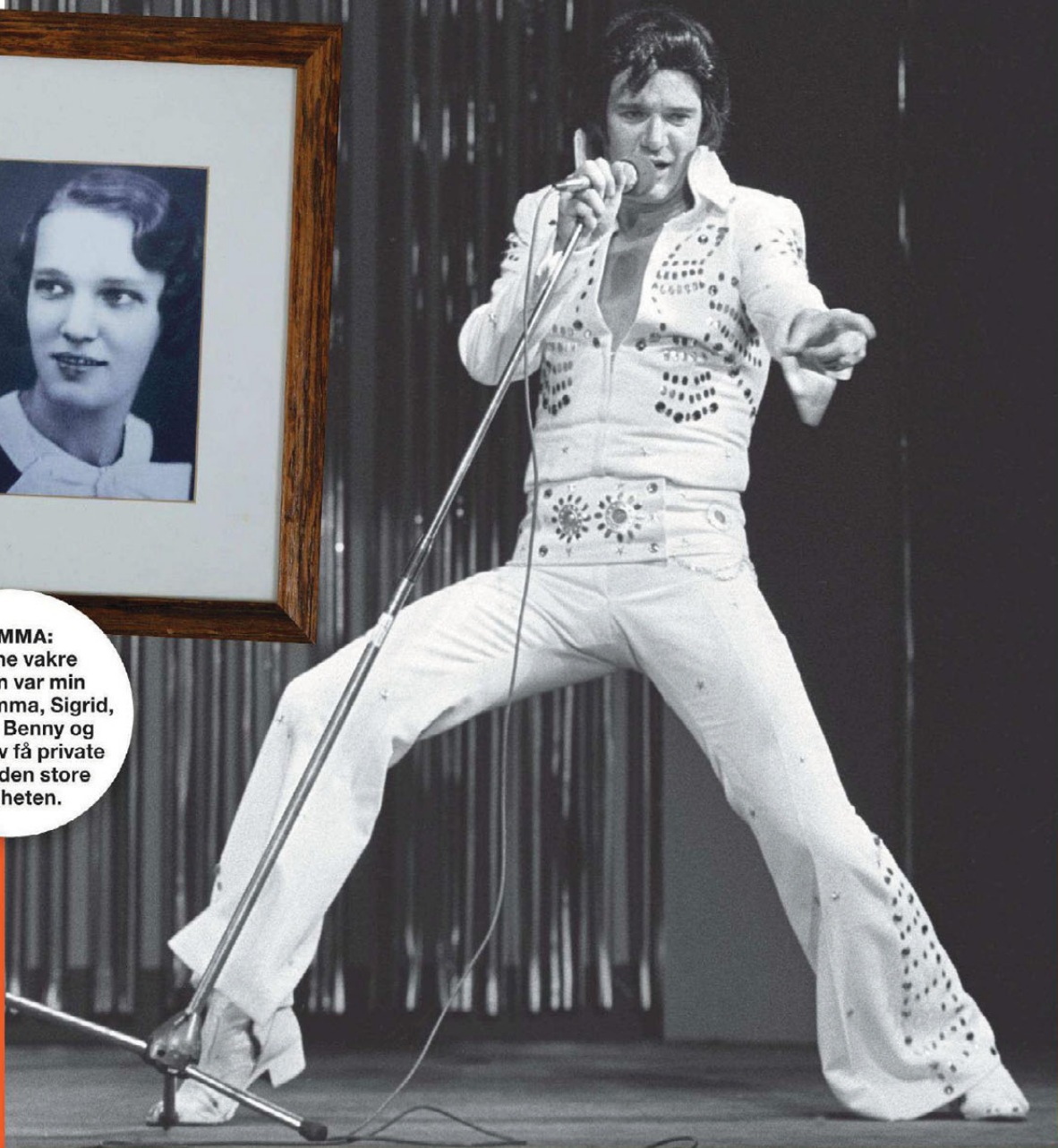
**DEN STORE
KJÆRLIGHE-
TEN:** 36 år som
kjærester fikk han
med sin Liv Jacob-
sen, og de ble gift
etter tre for-
lovelser.

” **Stå-på-viljen arvet
jeg av mamma**



MAMMA:
– Denne vakre kvinnen var min snille mamma, Sigrid, forteller Benny og viser et av få private bilder i den store leiligheten.

FORNØYD:
– Jeg trives i eget selskap, slår Benny fast. Dessuten har han sin faste krets å spise middag med nå og da.



ELVIS: Allerede under tiden med Dizzie Tunes hadde Benny innslag som Elvis Presley. Suksessforestillingen «Hvor var du da Elvis døde?» startet han på det som kunne ha vært den amerikanske legendens 90-årsdag. Turneen skulle ha satt punktum 16. august, dagen Elvis døde altfor ung, men folk får ikke nok av Benny-Elvis.

TEKST: LISE LOTTE WINTER-BAY
FOTO: SVEIN BRIMI, PRIVAT, NTB

– Som eldre forstår jeg litt mer, slår Benny Borg fast.

Den ungdommelige jubilanten lener seg tilbake i stolen på det lune kjøkkenet. Den dype stemmen og det klare blikket holder oss fanget, og vi lytter, som om ordene bærer med seg små hemmeligheter fra et langt liv.

Selv om han sjelden mimrer, åpner han døren til barndommen.

– Vi søsken syntes faren vår var streng, nevner han.

– Nå skjønner jeg hvorfor han holdt kustus på oss. Han ville ikke, som han også sa, at vi skulle henge på gatene i Göteborg.

De var syv mennesker – fem

barn og foreldre – pakket inn på snaue 60 kvadratmeter. Lukten av mat, lyden av knirkende gulvplanker og latteren som aldri helt falt til ro, ligger fortsatt et sted i minnene hans.

– Broren min, Kjell, og jeg delte en sovesofa i stuen. Teppet måtte rulles sammen før den ble slått ut og redd opp hver kveld. Om morgenen – motsatt rutine. Hver kveld, hver morgen, et lite ritual som lærte oss samarbeid – og kanskje hvordan man deler livet med andre.

Pappa

Bennys barndom var fylt av jazz; faren, Evert Borg, elsket musikken. Tredje barnet i familien ble oppkalt etter klarinettistene Artie

Shaw og Benny Goodman, og faren hadde en drøm: at Benny skulle bli jazzklarinetist.

– Selvsagt påvirket det oppveksten, slår Benny fast.

Faren påtok seg rollen som musikk lærer, men sønnen var ikke lydhør.

– Jeg hatet å spille klarinett, og som 13-åring hadde jeg fått nok.

Benny kuttet seg i leppen med et barberblad så det ble umulig å spille. I dag humrer han ved minnet, men alvor kommer tilbake når samtalen dreier mot farens mørkere sider.

– Som eldre skjønner man som sagt mer, gjentar han rolig.

Faren ble førtidspensjonert som 54-åring. Han var lungesyk og hadde alkoholproblemer. På

sitt tredje forsøk endte han livet.

– Det var et sjokk! Jeg var 24 år og spurte meg selv: «Kunne jeg gjort noe annerledes?» Som å ha besøkt dem oftere. Jeg kjente på skyld. Senere har jeg forstått at det ikke handlet om meg, men et ukjent mørke pappa slet med.

I 2020 skrev Benny sangen «Pappa». Han gir Maud Angelica Behn (22) æren for at han endelig klarte å skrive en sang om faren – etter å ha komponert over 500 låter.

– Den satt langt inne, for meg, innrømmer han og utdyper:

– Maud var bare 16 år i sin fars begravelse, men klarte å sette ord på det jeg hadde båret på i hele voksenlivet.

„Jeg har alltid hatt noe å glede meg til



«Ingen er skyldig, men ingen går fri», synger han i «Pappa».

– Jeg kjente på skam da pappa valgte å ende livet. Selvmord var noe folk tiet om. I dag vet jeg at det slett ikke hjelper. Jeg velger, som Maud, å være åpen.

Mamma

Svensken som ble norsk statsborger, og i dag drømmer på norsk, startet vår prat med å understreke at han ikke vil snakke om tapet av kona Liv.

Nå er det 12 år siden hans kjære gjennom et langt liv gikk bort, og det gjør fremdeles vondt. Men han er lei av gjentagelsen av det i pressen.

– Hva med moren din? spør vi.
– Henne vet vi lite om.

Han lyser opp i et guttaktig

smil, piler ut i gangen og kommer tilbake med et bilde.

– Jeg tror det ble tatt da hun var 19–20 år, tipper han.

– Ligner vi? spør han.

Den vakre kvinnen smiler mot oss. Begge har det varme glimtet i øynene, det samme nysgjerrige draget.

– Vitebegjærlig, korrigerer be-
leste Benny.

– Mamma var god, hun! I løpet av ni år fødte hun fem barn.

Moren hans het Sigrid og var syv år eldre enn faren. Da to møttes, var hun en barnløs enke.

– Hver morgen sto mor opp klokken 06, leverte aviser i nabolaget, kom hjem to timer senere, vekket alle, serverte frokost og økk familien ut av huset, minnes Benny.

Faren hadde omskolert seg til skomaker. Han kunne ikke brødfø dem alle som revyartist og musiker.

– Han drev egen butikk og kom hjem til lunsj. Da overtok mor arbeidet med å levere ut og ta imot sko. Ved stengetid tok hun trikken hjem, lagde middag til syv, og på tampen av kvelden sovnet hun foran TV-en – døds-
sliten.

Likevel kunne faren spørre: «Sigrid, kan jeg få en smørgås og kaffe?» Nei, var aldri et ord i hennes munn, forteller Benny.

– Vi hørte heller aldri at hun hevet stemmen. Hvis vi var usikkelige, var det strengeste hun sa: «Bare vent til pappa kommer hjem!»





GODLYNT:
Det er stille hjemme hos Benny. Ingen musikk i bakgrunnen når vi prater. Han spiller heller ikke så ofte på gitarene sine, sier han, men til ære for oss – ja visst!



MORGAN KANE: – Først en del år senere skjønte jeg hvorfor låten om «Morgan Kane» ble så populær, sier Benny. Den har noe eget ved seg.

DIZZIE TUNES: I 18 år var Benny Borg en del av showgruppa Dizzie Tunes.

Stå-på-vilje

Benny bosatte seg i Norge i 1969. I 18 år var han fast gjestartist i Dizzie Tunes. Etterpå markerte han seg som soloartist, og han skrev også låter for andre.

– Som ung og lovende skrev jeg flere sanger om å være gammel, en av dem kom ut i 1973; «Nyforelsket 70 år». Den handler om to eldre som «i sitt trette gamle sinn» finner hverandre i «livets tredje vår». Til dramatiseringen av den fant vi folk som nesten ikke kunne gå og hadde skjellvende hender. Latterlig, tenker jeg nå.

For i dag ser han på en 70-åring som ung!

Benny Borg er virkelig en av norsk populærmusikkens «grand old men», kjent for sin allsidighet, både som seriøs samfunnsobservatør og gjøglenende revyartist. Han har laget kritikerroste musikalske forestillinger basert på egne livserfaringer, og show om artister som Johnny Cash og Cornelis Vreeswijk. De siste årene har han hatt gedigen suksess som Elvis Presley.

– Jeg har arvet mammas stå-på-vilje, sier han beskjedent.

For fortsatt reiser han rundt og formidler historien om Elvis.

– I min familie har vi aldri hatt fritidsproblemer.

Det var forresten en overskrift i lokalavisen da jeg var barn.

Han reiser seg for å lete etter avisutklippet. Selv om leiligheten er imponerende ryddig, finner han hverken det eller gamle familiebilder.

GODE VENNER: Benny Borg og Ida Marie Børli Sivertsen (t.h.) har beholdt vennskapet som oppstod da de møttes under «Hver gang vi møtes» i 2017.



– Lillesøsteren min, Renée, må ha tatt det med seg til Göteborg, tror han.

– Ja, «lillesøster», liksom – også hun har blitt eldre, 75 år!

Han ler humrende. Humoren er en god følgesvenn.

Tankevekker

Han har bare to søsken igjen i live, Anita (78) og Renée.

– Det tyngste ved å bli 80, er alle man har mistet underveis.

Han tror få av oss har et naturlig forhold til døden, det uunngåelige ved livet.

– Nettopp derfor var det en artikkel som vekket min interesse: «Døden er en venn.»

For han går videre, blir blikket like bestemt som en pekefinger.

– «Benny Borg tenker på døden», den overskriften vil jeg ikke se, ok?

Han måtte lese artikkelen flere ganger for fullt ut å forstå meningen.

– Det sto at vi blir født med døden, og med årene nærmere kjent med den. Den utfordrer oss, og styrker for de fleste ønsket om å leve. Sånn sett er døden en venn, mente artikkelforfatteren; den følger oss gjennom livet. Jeg synes tanken er øn.

Han mener det ville ha vært løgn, ja, nærmest latterlig, om en på hans alder sa: «Alder betyr ingenting!»

– Vissheten om at jeg nærmer meg veis ende er ikke en gledelig

tanke. Derfor prøver jeg å snu om på tanken, sier han, fremdeles like sjarmende.

– «Gudskjelov at jeg har blitt så gammel!»

Holder hodet i gang

Benny imponerer stadig med sin sylskarpe hukommelse.

– Det hjelper å løse kryssord hver lørdag, deler han med et lunt smil.

Det velfylte biblioteket i leiligheten er ikke bare til pynt.

– Liv og jeg valgte leiligheten på grunn av de innebygde bokhyllene, forteller han.

– Nå er det ikke lenger rom til flere bøker, men jeg elsker å lese, ja.

Som et bevis ligger boken «Ufred» av Åsne Seierstad oppslått.

– Som den jenta kan skrive! Hun tar oss med dypt inn i et land mange tror de kjenner, men få har sett under overflaten: Russland, beskriver han med åpenbar beundring.

Han leser også bind to av tre om «Vestens tenkere», skrevet av Trond Berg Eriksen.

– Det handler om alt fra Descartes til Ibsen, opplyser han engasjert.

– Overraskende få tenker på Ibsen som filosof ...

Morsomme påfunn

Selv om samtalen stadig tar noen avstikkere, husker han den opp-



KJØKKENKOS: Det er bestandig hyggelig å komme hjem til denne gjestfrie karen på Frogner.



MANGE TALENTER: Jo, da, Benny Borg spiller også piano. Bildet er tatt på 70-tallet.

„Min interesse for musikk ble vekket da jeg fant en gammel fire-strengers gitar på loftet

rinnelige tråden. Om barndommen, og at familien ikke hadde fritidsproblemer.

– Min interesse for musikk ble vekket da jeg fant en gammel firestrengers gitar på loftet. Jeg lærte meg to harmonier og komponerte låter i seks åttendedels takt.

Inspirert av Paul Anka og Pat Boone laget han sine første sanger.

– Mamma hadde hendene fulle, og pappa bygget en togbane på et av de to soverommene.

Benny ler hjertelig når han ser for seg scenen.

– Og husk, minner han igjen om – vi var syv mennesker i en trang, treroms leilighet.

Faren hadde også et annet kreativt påfunn: han viste filmer for nabolaget.

– Han fikk tak i en projektor, spente opp en hvit duk foran kjøkkenvinduet og så lånte vi filmer på det amerikanske konsulatet. Utenfor sto naboene og så på – speilvendt, med vindussprossen midt i bildet. Men det var samlen-de, og det var gøy for oss alle.

Jubileet

Han vender tilbake til det som driver ham fremover: musikken.

– Jeg har alltid hatt noe å glede meg til, sier han livsglad.

Rundt bursdagen den 13. november slipper Benny nok et album. Tittelen er ikke klar i skrivende stund, men han røper hvordan én av låtene ble til.

– Min gode venninne, Ida Marie (Børli Sivertsen, red.anm.), ga meg ideen til «Et helt menneske».

De ble kjent under innspillingen av «Hver gang vi møtes» i 2016.

– Vi ble sittende og prate en kveld da hun sa: «Vet du hva moren min sa til faren min? Du trodde du møtte en kvinne, men du møtte et helt menneske.» Der og da kom sangen til meg.

Låten ble spilt inn på hytta i Hemsedal, og da musikeren fra Nesna sendte en video av morens reaksjon første gang hun hørte den, ble også Benny rørt.

– Moren hennes var veldig beveget, deler han.

Da vi spør om et bilde av ham og den yngre venninnen, trekker



SJARMØR: Benny er flink til å gi ros. – Hils Asne Seierstad og gratulerer henne med en velskrevet bok, sier han om «Ufred».

han lurt på smilebåndet. Nok en gang tar han en underholdende «avstikker».

– En gang for mange år siden tok jeg med datteren til Liv, Danielle (55), på den røde løperen. En fersk journalist spurte hvem hun var, og jeg svarte: «Kjæresten min, spanske Carmita Rosario.» Det ble slått stort opp. Liv kalte det «en typisk Benny Borg-spøk» – og var ikke begeistret. Da jeg så reaksjonen hennes, angret jeg.

Han renser stemmen.

– Tilbake til Ida Maria – hun er «bare» en god venninne. Jeg er heldig som har mange gode mennesker i livet mitt, i alle aldre, understreker han.

I 1974 skrev Benny sangen om «Den store dagen», den gamle kvinnen som satt alene på bursdagen. Barna hennes kom ikke, de tok feil av hvilken dag det var. Selv har han mennesker som gjerne vil feire seg, og han har planer om en bedre middag på restaurant med sin nærmeste familie, både i Oslo og Göteborg.

– Jeg feirer egentlig ikke bursdager, men setter pris på omtanken, sier han med et varmt smil.

I år gjør han et unntak.

– Et glass med champagne smaker aldri feil.

”Jeg får ros for den gode hukommelsen”

Doris opplevde at hun i perioder glemt både navn og hvor hun hadde lagt ting. Dette irriterte henne. Da hun fikk se en annonse for kosttilskuddet Clear Brain™, bestilte hun en eske. Etter en stunds bruk kjente hun seg mer fokusert, og nå får hun skryt for den gode hukommelsen sin.



Doris er en positiv og glad kvinne på 82 år, som bor i Sverige. Hun har alltid oppfattet seg selv som pigg og våken, men for en stund siden opplevde hun perioder med glemskhet. Dette gjorde henne urolig. -Jeg vil virkelig ikke bli oppfattet som forvirret, sier Doris bestemt.

LESTE OM CLEAR BRAIN

-Det som så interessant om ingredienser som valnøtt, granateple og jod, og i tillegg kjentes det trygt at produktet var

produsert i Skandinavia. Jeg bestemte meg derfor for å prøve, forteller Doris.

FOKUS OG HUKOMMELSE

Clear Brain™ inneholder ingredienser som er viktige for hjernens normale funksjoner, som jod og B-vitaminer. -Det tok ikke lang tid før jeg kjente meg fokusert igjen. Nå skryter til og med vennene mine av min gode hukommelse. Mange i omgangskretsen min har takket meg for at jeg har tipset dem om Clear Brain™, avslutter hun med et smil.

Fordeler med Clear Brain

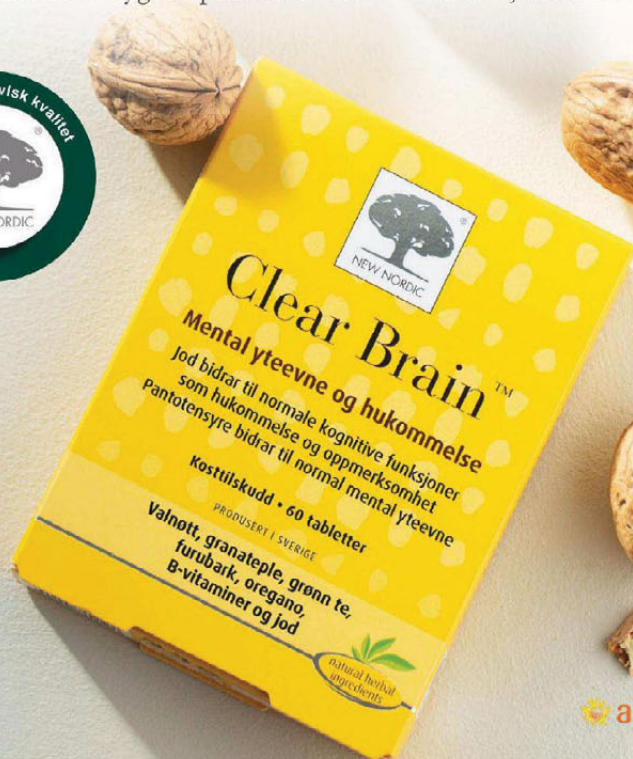
Det kan være vanskelig å huske navn, adresser eller hva man skulle handle. Dette kan være helt normalt, og er noe som kan ramme oss alle i perioder.

Det skandinaviske kosttilskuddet Clear Brain™ inneholder ekstrakt fra valnøtt, granateple og maritim furubark samt vitaminer og mineraler. Vitamin B6 og B12 bidrar til at nervesystemet fungerer som normalt, reduserer tretthet og utmattelse samt bidrar til normale psykologiske funksjoner. Pantotensyre bidrar til normal mental yteevne, mens jod bidrar til normal kognitiv funksjon. Clear Brain™ har vært en suksess i alle landene der den er lansert.

Bestill Clear Brain™ hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



arnika.no



med24.no



sunkost

life



**” Det er viktig
for meg å være
til stede for
barna mine**

TV-AKTUELL

Man. kl. 20.30
på TVNorge

GARANTERT FORMTOPP:
I «16 ukers helvete boot-
camp» presser Martin
deltakerne til å finne
nye krefter.



STOLT ØYEBLIKK: Sundby tok med seg Gullruten hjem i 2023 for innsatsen i «16 ukers helvete».



OL-MESTER: Martin vant to gull og ett sølv under OL i Pyeongchang.

Martin Johnsrud Sundby prøver å balansere TV-jobb og familieliv

Gutta kommer alltid først



SPORTY FAMILIE: Martin trener to av sønnene i langrenn. Her fra en av fjorårets siste turer.

Martin Johnsrud Sundby har levd av trening hele livet. Nå gir det ham energi til å sjonglere rollen som trener, TV-profil og ikke minst trebarnsfar.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, NTB, INSTAGRAM**

Han er kjent som en av verdens beste langrennsløpere og tøff trener på TV, men hjemme er han pappa med stor P. Martin Johnsrud Sundby (41) jobber som trener, TV-profil og tidligere toppidrettsutøver, men aller mest setter han pris på hverdagen med familien.

Det er ikke mye stillstand hos familien Sundby. Med tre aktive gutter på fem, ni og tolv år, er det alltid fotballsko, ski og treningsklær i gangene.

– De to eldste er utrolig aktive, så vi er mye på farten. Jeg er trener for dem i langrenn, og jeg synes det er helt fantastisk. Jeg storkoser meg med å være langrennspappa, forteller en tydelig stolt Martin.

Han er nok ikke bare streng på TV, men også en tydelig og engasjert langrennstrener for barna.

– Jeg tror guttene mine slipper å misforstå meg. Jeg er ganske rett frem. Det er min styrke, og kanskje min hemsko, smiler han.

Morsom

Med TVNorges «16 ukers helvete» har Martin fått vist seg fram i en ny rolle etter langrennskarrieren. Barna følger spent med når pappa dukker opp på skjermen. – De liker programmene godt, spesielt når jeg er litt hard og brutalt ærlig. Det synes de kanskje er det morsomste, ler han.

Også i jobben som trener på TV er han opptatt av å ønne balansen i lederstilen sin.

– Jeg tror jeg generelt er en myk mann. Jeg har absolutt den

siden i meg, men den må brukes riktig. Det er min største utfordring å vite når jeg skal være hard, og når jeg skal være myk.

Fascinert av forvandlingene

Martin lar seg til stadighet imponere av deltakerne i programmet.

– Det sterkeste for meg er når både jeg og deltakerne må endre oss underveis, når forutinntatte meninger brytes ned, og vi oppdager nye sider ved hverandre. Det gjør meg både rørt og motivert, deler han.

Han legger til at han egentlig liker best å jobbe med «vanlige folk».

– Med toppidrettsutøvere går utviklingen saktere, og de har alltid klare meninger om hvordan ting skal gjøres. Men her får jeg lov til å bestemme, og da skjer endringene forttere. Det er utrolig gøy.

Prioriterer familien

Å kombinere TV-innspilling, jobb som trener og familieliv er en krevende kabal. Martin har 32 uker

med innspilling i året. Det holder, mener Martin, som understreker at det ikke er noen tvil om hva som er viktigst.

– Gutta kommer alltid først. Punktum. Det betyr at jeg noen ganger må si nei til ting, men det er helt greit. Det er viktig for meg å være til stede for dem, sier han bestemt.

Trening er medisin

Når hverdagen blir hektisk, har Martin en oppskrift på å lade batteriene: trening.

– Jeg får roen i kroppen når jeg trener. Det gir meg energi, overskudd og et fotfeste i livet. Jeg har levd av trening, og det er egentlig det som fungerer best for meg fortsatt, forteller 41-åringen.

Han jobber både med egne prosjekter, hjelper andre å komme i form og trener selvsagt selv.

– Jeg føler at livet mitt egentlig dreier seg om å holde meg og andre i form; enten det er på TV, privat eller med barna, oppsummerer han med et bredt smil.

SINNSSYKT: Robert lot seg imponere over den store TV-produksjonen til realityprogrammet «Squid Game. The Challenge».



DELTAGER 411: Første episode ble sendt etter at Her og Nå gikk i trykken, men vi krysser fingrene for at Robert Scott klarte seg videre.

«NorwayRob» deltar i internasjonal reality på Netflix

Én av 456 spillere i «Squid Game»

Etter en søknadsprosess som tok over ti måneder, fikk bussjåfør, TikTok-stjerne og «Farmen»-deltager Robert Scott beskjed om at han var én av deltagerne i sesong 2 av «Squid Game The Challenge».

4. november var det klart for sesong 2 av suksess-serien «Squid Game. The Challenge». Reality-serien samler deltagere fra hele verden, og nummer 411 av 456 spillere er Robert Scott – kjent for de fleste som «NorwayRob» og som en av deltagerne i «Farmen» i 2021.

Bussjåføren med 2,2 millioner følgere beskriver det hele som en fantastisk opplevelse.

– Det var helt sinnssykt. Det er den største produksjonen jeg har vært med på noensinne, med fantastiske mennesker fra hele verden, sier han til TV 2.

Omstendig søkeprosess

Robert Scott forteller til TV 2 at det var barna hans som oppfordret ham til å søke, men etter at han sendte inn søknaden, gikk det hele litt i glemmeboken, før han overraskende ble kontaktet av produksjonen.

Søknadsprosessen var lang, med omfattende bakgrunnssjekker og samtaler med psykolog, før han fikk den gledelige beskjeden om at han var med.

Stor pengepremie

«Squid Game. The challenge» er

basert på den populære Netflix-serien med samme navn, men uten de makabre utfordringene. Vinneren i første sesong vant hele 4,56 millioner dollar.

Robert har stor tro på den nye sesongen og kommer med en klar oppfordring til TV-seerne:

– Dere må se programmet, jeg representerer jo Norge! Player number 4-1-1 in the house, sier han til TV 2.

TEKST: REDAKSJONEN

FOTO: SVEIN BRIMI, NETFLIX



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.

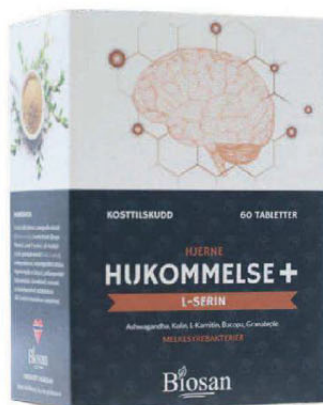
5

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

MÅTTE TA GREP: Det har nok ikke vært enkelt for storebror Charles å ta fra Andrew tittelen og be han om å flytte.



I forrige uke kom pressemeldingen fra Buckingham Palace som bekrefter at skandaleprinsen mister sin kongelige tittel.

Det har stormet rundt prins Andrew og hans tette bånd til seksualforbryter og nå avdøde Jeffrey Epstein. Men til tross for årevis med skandaler, har prinsen hittil beholdt sin tittel og kongelige bosted. Nå har imidlertid kong Charles annonsert at det er innledet en formell prosess for å ta bort yngstebrorens titler og utmerkelser, ifølge BBC.

De siste ukene har Andrew igjen vært i søkelyset etter at Virginia Giuffres posthume memoarer har blitt utgitt, der hun blant annet forteller hvordan hun skal ha blitt tvunget til å ha sex med prins Andrew flere ganger som 17-åring. Han nekter imidlertid for at overgrepene har skjedd.

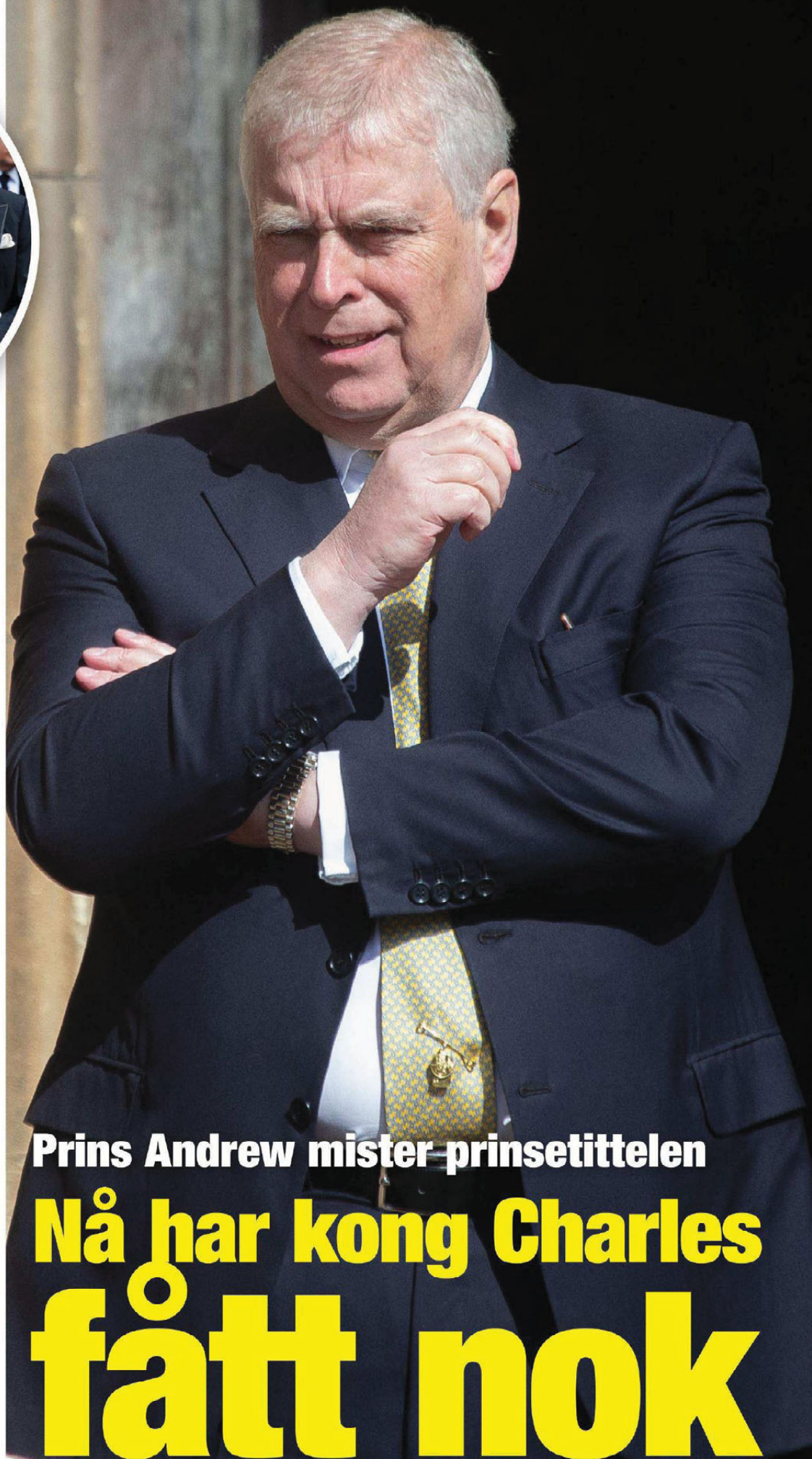
I pressemeldingen heter det også at «Deres Majesteter ønsker å gjøre det klart at deres tanker og dypeste medfølelse har vært, og vil bli værende, hos ofrene og de overlevende etter alle former for overgrep.»

Får hjelp av Charles

Det er første gang på over 100 år at et senior medlem av kongefamilien fratas sin hertugtittel. Han vil heretter ha navnet Andrew Mountbatten-Windsor. Ifølge BBC får heller ikke prinsen bli boende på Royal Lodge og skal flytte til en eiendom på den private delen av Sandringham i Norfolk, ifølge BBC.

Det er kong Charles som skal betale for boutgiftene til sin yngre bror.

– Fjerningen av Andrews titler er en ydmykelse for historiebøkene. Det tok litt tid før de endelig trykket på den røde knappen, men prins Andrew er ikke prins Andrew lenger, melder The Telegraphs' hoff-redaktør, Hannah Furness.



Prins Andrew mister prinsetittelen
Nå har kong Charles
fått nok

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



Ned i vekt med eplesidereddik

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 eplesidereddik uten den sure smaken.



Hva er Apple Cider?

Eplesidereddik har vært populært helt siden vikingtiden. Da som nå ble den brukt for sine gode smaks-givende egenskaper. Eplesidereddik lages av fermenterte, modne epler som kaldpresses til mos. Deretter tilsettes det eplesyre-bakterier. Apple Cider™-tablettene fra New Nordic inneholder også ekstrakt av løvetann og artisjokk samt kolin. Kolin bidrar til et normalt fettstoffskifte. Tradisjonelt benyttes eplesidereddik 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™.

Eplecidereddik 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.

FORAN KAMERA: Vi
møtte Mia under NRKs
høstlansering.

**Mia Hundvin debuterer som skuespiller
i NRK-serien «Noen lyver»**

Livredd for at jeg har ødelagt

TV-AKTUELL

Strømmes på
NRK TV fra
30. oktober



DEBUT: – Det var fantastisk gøy å spille mot så flinke skuespillere, sier Mia. Her sammen med Johannes Joner og Mattis Herman Nyquist i serien.

Som TV-produsent føler den tidligere håndballstjernen seg tryggest bak kamera. Men når Mia Hundvin først skulle debutere som skuespiller, føltes det godt at karakteren er løselig basert på henne.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: MORTEN BENDIKSEN,
SVEIN BRIMI, NTB, NRK, TV 2,
WARNER BROS., DISCOVERY

Hun ble rikskjendis som håndballspiller på slutten av 90-tallet, og har siden jobbet som TV-produsent etter at hun la håndballen på hylla i 2006. Nå kan Mia Hundvin (48) legge til «skuespiller» på CV-en etter debuten i NRK-serien «Noen lyver».

I høstens nye spenningsserie spiller hun mot blant andre Johannes Joner (66), Mattis Herman Nyquist (43) og Anette Hoff (64). Den tidligere håndballstjernen gikk inn i rollen med ærefrykt.

– Det er et gøy prosjekt, og jeg vet at det finnes begrensninger på hva jeg kan få til. Jeg er fortsatt livredd for at jeg har ødelagt hver eneste scene. Men serieskaperen fortalte at hun baserte karakteren litt på meg, og når hun snakket om den, var alt relaterbart. Men det satt litt inne å gå inn som skuespiller likevel, forteller Mia.

Tidligere TV-erfaring

I serien møtes fem familier på et

idyllisk sommersted. Ett år etter at Linnea forsvinner, vender familiene tilbake. Da Linneas mobil dukker opp, blir løgner, skyld og familiehemmeligheter tvunget til overflaten. Mia Hundvin henter inspirasjon fra eget liv i rollen som mor i serien.

– Karakteren har mange av de samme trekkene som meg. Når jeg krangler med datteren min i en scene, er det egentlig bare å ønne det frem fra eget liv. For sint blir man jo gjerne på sine barn. Jeg tror også det hjelper at jeg har gjort TV før, det kommer fint med, forteller Mia, som er mamma til Teo (20) og Nemi (18).

Mia er så visst ingen novise foran skjermen. I fjor deltok hun i «Forræder», og hun har tidligere vært med i kjendisutgaven av «71 grader nord». Tobarnsmoren har også deltatt i VGTV-serien «Ikke lov å le på hytta». Forskjellen er imidlertid at hun i realityserier går inn som seg selv.

– Jeg måtte legge bort den selvbevisstheten man får som skuespiller. Nå driver jeg og «leker» skuespiller, og det er helt jævlig. De tankene måtte jeg vekk med, og så gjorde jeg mitt bes-

DEN GANG DA: Mia var blant landets største håndballstjerner tidlig i karrieren. Her hever hun VM-trofeet i 1999 etter seieren mot Frankrike.



”Jeg er ikke av typen som har drømt om bryllup hele livet

te. Ellers består mitt arbeidsliv av å være bak kamera, og der er jeg hele tiden. Jeg føler jeg har gjort mitt innen reality, poengterer hun lattermildt.

Mistet Ængertuppene

For det er ingen tvil om at det kan gå hardt for seg når Mia deltar i en realityserie. Under TV-innspillingen av serien «Til fjells med Folle» i fjor, kom hun hjem med to Ængertupper mindre. Da tobarnsmoren smalt igjen en dør i full fart, lå nemlig de to Ængerdelenene igjen på gulvet. Etter den stygge ulykken har Mia fått to proteser, som hun bruker innimellom.

– Fingrene er veldig numne på tuppene. Det er ikke sånn at jeg

bruker protesene fordi jeg skammer meg over tuppene mine, men fordi jeg vil glemme at de er avkappet, forklarer hun og røper:

– Men jeg har ikke tatt manikyr siden jeg mistet dem. Når jeg renser neglene mine, savner jeg de, men ellers går det greit. Det var noen som sa at det var «on brand» at jeg mistet Ængertuppene.

Dårlig på å planlegge

Det er imidlertid usikkert om 48-åringen skal ha en Ænger med i spillet når hun gifter seg. Etter bruddet med snøbrettstjernen Terje Håkonsen (51), som hun har to barn med, fant Mia kjærligheten på ny med komiker Jørgen Høst (45). For to år siden fridde





▲ **TØFT SPILL:** Tobarnsmoren var en av forræderne i fjorårets sesong av TV 2-programmet.

han på scenen i en fullsatt sal. Men skal vi tro Mia, går det ikke så bra med bryllupsplanleggingen.

– Jeg er veldig dårlig på å planlegge, jeg er helt elendig faktisk! Jeg kan starte på noe, men å planlegge noe som innebærer meg selv, der jeg i tillegg skal være i sentrum, – det klarer jeg ikke, deler hun.

Hun er heller ikke av typen som har drømt om bryllup hele livet, men vil heller ha en god fest med venner og familie.

– Nå er jeg blitt så gammel at jeg har skjönt at det er flint å ha noen minnesmerker i livet, mener Mia.

– Er du typen til å stå hvit brud?
– Uæææ! Hva er det du sier? Nei, jeg klarer ikke! Jeg blir flau! Jeg vet ikke. Skjønner du, jeg har ikke tenkt på det engang, deler hun forlegent – og hevder at forloveden ikke er stort bedre.

– Han er ikke så god på å planlegge, han heller, men han er bedre enn meg. Vi er i det minste fortsatt sammen, da, smiler Mia Hundvin.

▲ **FORLOVET:** Mia og forloveden, Jørgen Høst (t.v.), dukket opp på filmpremiere tidligere i år sammen med TV-profil Erik Solbakken.

◀ **TV-ERFARING:** Mia har frem til nå bare vært seg selv foran kamera. Her sammen med Erik Follestad i programmet «Alle mot alle».



VED GODT MOT: Mia skadet seg stygt i fjor, og bruker nå protese på fingertuppene.

Gjett året!

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



TO AV DE STORE: Per Aabel og Wenche Foss, navnene står med gullskrift i norsk teaterhistorie. Per ble født i daværende Kristiania og fikk sin utdannelse innen tegning i Paris og ballett i London. Teaterdebuten her hjemme fikk han i 1931, og fra 1940 til 1972 var han fast ansatt på Nationaltheatret. Her gratulerer Wenche Per med 90-årsdagen i 1992. Hvilket år døde Per Aabel?

Riktig svar «Gjett året»: Per Aabel døde 22. desember 1999, 97 år gammel.

Finn 5 feil

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



Riktig svar: A. Lys i bakgrunn er borte, B. Ny farge på blomsterbukett, C. Noen flekker i dressen til Fridtjof er borte, D. Det ene slippet har ny farge, E. En hånd er borte.

Hvor i verden er vi denne uken?

Hvor i verden er dette bildet fra? Send svaret på e-post til herogna.konkurranse@egmont.com. Du kan også sende det på SMS: Skriv GEOGRAFI <svaret ditt> og send SMS til 2205. Tjenesten koster kr 7,- per melding. Eller send et postkort til Her og Nå, 0441 Oslo. Merk kortet «Geografi». Har du riktig svar, blir du med i trekningen av tre Flax-lodd som du kan vinne inntil én million kroner på. Denne uken må vi ha svaret innen 18.11.

**Vinn
Flax-lodd**



A: Trollstigen
B: Trolltunga
C: Preikestolen



Vinnere

Riktig svar i uke 42 var Mia-mi og vinneren er:

Beth Karin Storaker
Osebergveien 13
4028 Stavanger

Ukens vitser :-)

En fersk buktaler skulle holde sin første forestilling og var nervøs for å være for frekk. Han begynte derfor forestillingen med dukken på fanget og noen blondinevitser, som han tenkte var trygt. Men der tok han feil. Etter noen minutter reiste en blondine seg og begynte å hoie opp mot scenen.

– Hvordan kan du sitte der og fortelle så elendige vitser? ropte hun. – Fargen på håret har da ingenting å si for hvor smart man er! Jeg er et stolt intelligent menneske som er like mye verdt som alle andre. Sånne som deg ødelegger for oss andre på en skammelig måte!

Buktaleren stotret frem en beklagelse, men ble avbrutt av blondinen.

– Hold kjæft, jeg snakker om idioten som sitter på fanget ditt!

Lille Pia: – Mamma! Ring julenissen! Fort!

Mamma: – Hvorfor det?

Pia: – Jeg må gjøre en endring på ønskelisten min. Jeg vil si at han ikke trenger å gi meg dukkehus likevel.

Mamma: – Ikke? Det har du jo ønsket deg lenge!

Pia: – Ja, men jeg så nettopp at det ligger akkurat et sånt dukkehus i en pose på loftet!

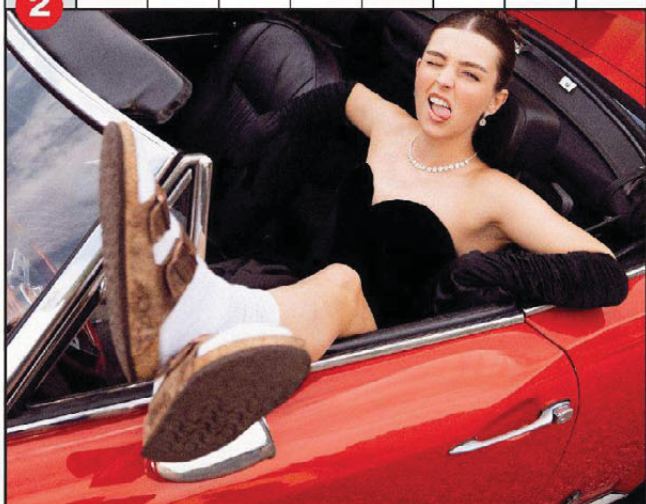
– Å gi barna råd er visst helt bortkastet.



– Å nei da. Om tyve år kommer de til å gi rådene videre til sine egne barn.



SKRIK	MAKKEN	FILLER	TEVLING	SPREDT	ANTI-LOPER	HENNE	BONDE-REDSKAP	PERIO-DENE
		REKK-VERK			AKE	ROP		UTROP
		LÆRE				TONFART		
FINGRE	BY I FLØKIDA SLUSK-ERI			GUTTE-NAVN			SYKDOM	
				BIBELSK NAVN			BIBEL-NAVN	
1								
LØNSKE			IAKTAR		DYK			HILST
DVERE-REDSKAP			SKÅR		FLESKE TIL			RUTSJE
	SVIMMEL-HET			GRATIS			SOMLETE	
	TREHVT			STÅ FOR			RAMME	
BILTYPE			BLOD-MANGEL			UTROP		
			HUS			GREVE		
GOD	NÆRINGS-MIDDEL PÅ-VIRKET			RETT				
				SÅRBAR				
		REDSKAP			VASS-DRAK		GALOP-PERER	
		SLUMP			FESTE		HORN-MUSIKK	
PLANTE-DEL	AMPER	TIDS-ROMMET	MÅL	GUTTE-NAVN	BRENNE		ARMESLAG	PAR
			TÅLE		ERT	FUGL	MINE	ÅLEFISK
			DRØMME-LAND			KRYP		
BRÅHAGT	GRØSS DRØV-TYGGER		BAKKEN		TALL		INSTRU-MENT	
			VIDUN-DERLIGE		TROIKA		RØYKE	
		BRENNER		MUNN		GAVE		
		SAKEN		FOR-STERKE		KASSE		
BAKEN-FOR			MERKE-LIG		VEKSTEN		KLINER	SPREKK
ARBEIDE			KOMMUNE I TROMS		GJØR VONDT			VASKE
		BAR						BLAD
		FOR-STAVELSE		STRAFFE		NAGET	AV-KJØLER	DYRENE
	BIDRO		STOLTE		ILDNE		SKURENE	FYRER
	NESTEN		GÅ		ES		BETALER	JUNIOR
				BEVEGE-LIG			MYLDRE	
							KUTTET	
					HEVET		HAYMAT	
	BIBELSK NAVN		BAR		ENER		KØLLEN	
2								
					ETTER-MIDDAGEN		PEN	HIT
					MADAM		ALDKI	VARS-LENE
						ILD-STEDET		
						FAGET		EKSISTE-RER
								SVARE
					RETNING		BLE TAUS	GRISEN
					UHELL		DANSKE KRONER	
						BOL	FIL	
						VASKE-MIDDEL	FISKE-SNELLE	
								UNDER-TRYKKE
NASKET					BEAR-BEIDE			DRIKK
DRIKK					TILLATE			
							LØV-TREET	
FESTET							BOLIG-ENE	



PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLØMST

Søk på ord og finn betydning. Skriv inn ordet du søker på. (100 ord per side)

100 ord per side. Skriv inn ordet du søker på. (100 ord per side)

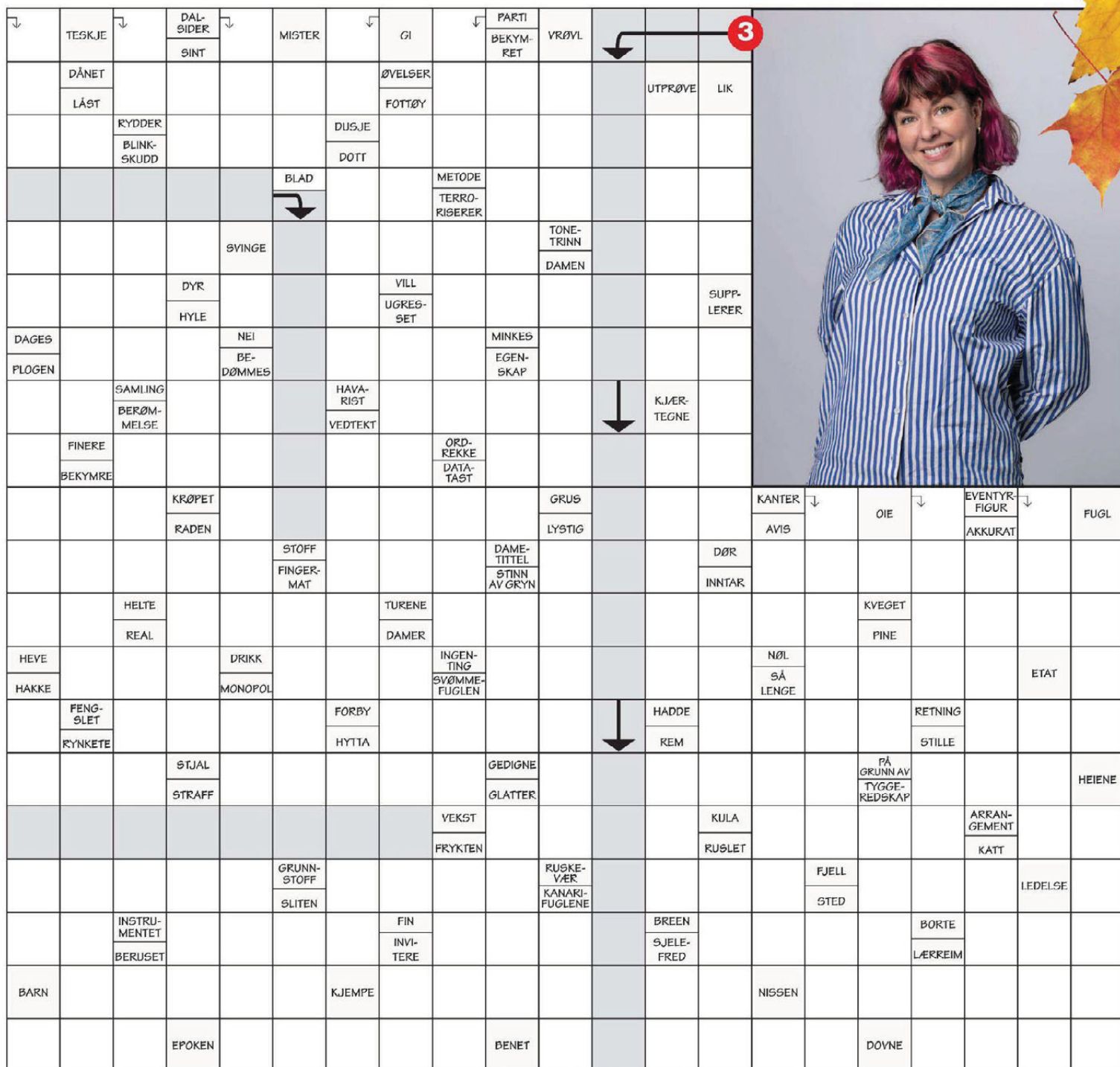
100 ord per side. Skriv inn ordet du søker på. (100 ord per side)

Synonym til VÅRBLØMST i kryssord

41 ord

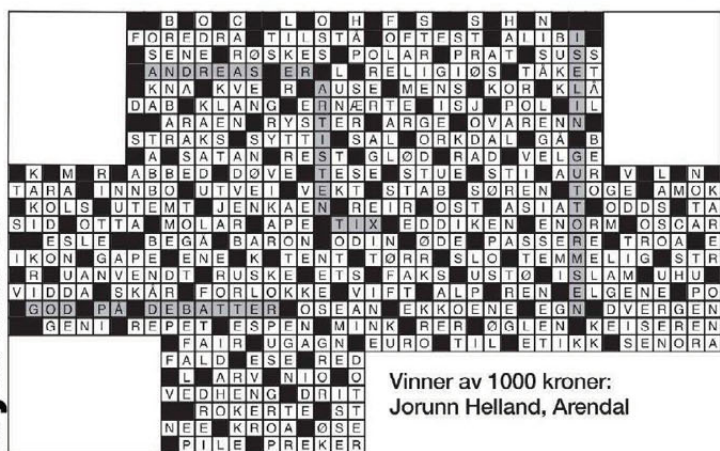


Send løsningen på SMS:
Skriv GATE <løsningsgate1 +navn,
adresse, kontonr.> og send til 2205.
Pris: 5,- pr melding.



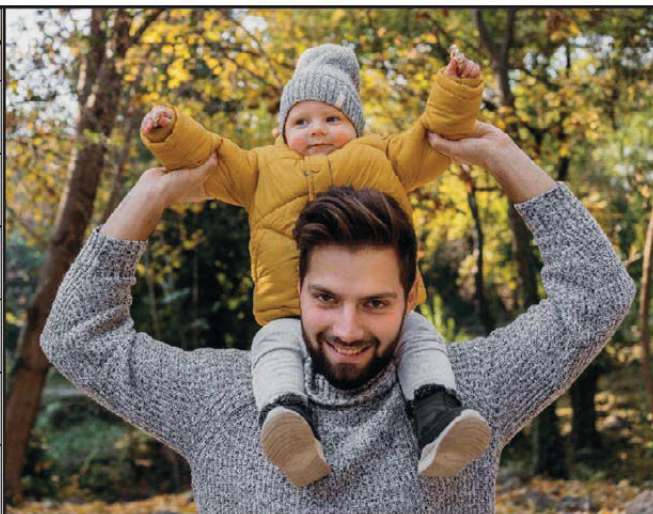
Tlf:

Løsning på Her og Nå- kryss uke 39



Vinner av 1000 kroner:
Jorunn Helland, Arendal

MUSEMAT	↓	MÅL	↓	FARTING	↓	SPRØ	↓	FÅR SOL-DATEN	↘				
UTDANNE		BIHUS						BLAN-DING		REN			
ROMMET													
↳				LÆRES OPP FORLATT									
DYRE-UNGE	MISTE BLØD SAFT				BRAKET								
↳					HÅR								
				BORD- KLEDE STREV			IKKE INNE FRISTED						
JENTE-NAVN	PULVER STRIDS- VOGN				FIRMA DAMPEN			↓					
↳				FÅR BIKKJA FUGLER			3,14 FE						
KON-TANTER VAKKER					NÅL DOSE				RENS- ELSE FRUKT	RIKMANN	INSTRU- MENT	PÆLMET INSTRU- MENT	STAND
↳				RAMPO- NERTE BAK I BÅTEN				↓	RØPET VRENGE	KLIST- RER IRRI- TERE			
SLÅS	STERKT SKUDD PÅ KØRNET					ØKER PYNT					ILD- MASSE KORT- SPILL		
↳					DIGERT GARDIN					KØRNET KLASSE			LIDELSE
TOPP		IKKE LYKKELIG SKOTTE					RØVEREN IKKE MINST					UNDER- TEGNEDE VAR- MANED	
↳				LØMMEL MERKE				DIKT RUINERT		VILL UL			KORT
DORSK	FUGLE- LÅT ÅNDENØD			REGNE HAT			LEDD HAVDYR			SPØRRE- ORD FOSSER		PLANTE FRØ IKKE BILLIG	
↳			PUSSIG DE 7 DAGENE			ETTER SKOLEN BRUKE SPADEN		FANT PÅ NOE FRUKT			ETTER- SOM EGG- FORMET		
LAST- VERK MIDDAGS- MAT					VÆRE FULL AV				DENGTE STÅR HUS PÅ		ANTYD- NING VANN- PLANTE		
↳				TÅR ELTER		BRENNE AV TORSKE- FISK				SKY I KROPPEN			SANG
TING	UTRØP RAD AV BILER			TRESORT PLANKEN			DØR STRAM					FLATE- MÅL ENNÅ	
↳			UTBRUDD STAV			STENG- SEL	SELE ENESTÅ- ENDE			SJØ- PLANTER VI			GNIR
OM VIN- TEREN	RED- SKAPET LUR			HUS- DYRET SLUTT- ORD			GUTTE- NAVN TRONE			IKKE UENIG LØPT			
↳		ROPE VERDENS- HAV				TIDLIG- ERE KJØRE- TØY		LAGE HODE- DELEN			STYKKE MULIG- HET		
BYGDE ARKEN IAKTTA				BUKEN LAND			HELT LIK ANELSE			PLAGGET BERØM- MELSE			SLUTTE
↳					LO OG SÅ VIDERE					FAMILIE SINN		ART. STORT LØVTRE	
HØFLIG TILTALE HODE- PYNT			DREIE BRUKE HEST			DØDELIG SKADE TONE				SEIRET ARRAN- GEMENT			
↳					GLISE			DIKTA- TUR					
PUSSE				MISTRO				BLEST			HERMER		



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

SKINN- DRAKT PYNTEN	FANT STED	RYDDER BRUKBAR	PÅTTER	BILE	ANSES	LEDELSE STIGE	UTROP	KRIMI- NELL AKSE- LERERE	DYR FOLKE- DANS	ART.
→			DRIKK KOMPO- NIST				KULØR JEG			
JOBBE PREFIKS				LEVE PÅ ANDRE VANN				SYNGE BAND		
→		BIBELSK NAVN TRE		TRÅKKE RED- SKAPET		ORDNE UBERØRT		BELG- FRUKT ARBEID		
BRYGG PLATE BRÅKE				LIDELSE PAPE- GØYE		NEPE MANN- PERSON		HYLE BANDIT- TEN		AV- TREDER
→		GATE	GRISK FORRYKT				SKIR AVSTÅ		VOLKS- WAGEN KNIRK	
BLAD MYLDRE			HARPIKS BALL- SPORT		FILMSAL KJAPPE			DANSKE KRONER FLIRTE		OLJE
→		PÅ GRUNN AV ROT		MÅLM PRONO- MEN		SVEY- ENDE VID- STRÅKT				
OVN ARTE			GEN SMYKKE- STEIN			SLEKT- NING MODERNE		MINE GRIPES		
→		DVELTE MÅTTE		FRØ UKJENT				DAME MAT		KOSTNAD
DEISE ELV KONSERN			SPARE GJENLYD				KLARE SEG LYST		PARTI FUGL	
→			WISE BYGNING			BASSENG DYR		GRISER OKSER		
TRAFIKK- ULYKKE LAG					SKO VARSEL				SKLI GÅ	
→		HYGGE RIVE		ORKAN MASET		SÅNG ALDER- DOM				KÅKEN
BUTIKK- KJEDE MENER TETTE- MIDDEL			VARSLER SVI				TERRØ- RISERER AV- SPRANG			MÅL- VOKTER
→		SÅ MILJØ				LUKKES FERGE- SELSKAP			ES ILDNE	
I TILLEGG	FARTØY TALL			LAPPET ELING			FAR- TØYENE TOPP			
→			SMULT					PASSE PYNTER		
MYNTENE				SKOG- HOLT		UTROP FOTBALL- KLUBB		AVGRUNN SLET		
				TIL- TENKE			ARNE FLATE			RYKENDE
				←	TØYSE	DRETTE FLEIPET		VEKST ANDE- FUGL		
				KONKUR- RANGE	FLOKKE- VIS FARTØY				SMERTEN	
				→		EVENTYR- FIGUR PRAT		TREFFER LITT TIL		
				SPANNET DIMMA			TRANG JENTE- NAVN			
				→		BLID				
NOMADE- BOLIGER				PLOGEN						

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om sju og syv



1. Hvordan skrives tallet syv med romertall?
2. I hvilket land ble kong Haakon den 7. født?
3. Om et lite orkester har tre medlemmer, kalles det en trio. Hva kalles et orkester med sju medlemmer?
4. Hvilken er årets syvende måned?
5. Er tallet sju et primtall eller et partall?
6. Hvem av dvergene er organist i «Snehvit og de syv dvergene»?
7. Hva er det eneste av antikkens syv underverker som fremdeles eksisterer?
8. Hvem hadde stemmen til alle de sju fedrene i Ivo Caprinos «Sjuende far i huset»?
9. Hva var den norske tittelen på filmen «The Seven Year Itch», med Marilyn Monroe?
10. Hvilken norsk by kalles Byen mellom de syv fjell?

10 om O-fag



1. I hvilket organ rammes man av hepatitt?
2. Hvilket navn brukes i værvarslingen om fjellområdene på vannskillet mellom Østlandet og Vestlandet fra Jotunheimen og sørover?
3. Hvilken distributør av frukt og grønt står bak uttrykket «5 om dagen»?
4. Hva heter portugiseren som er FNs generalsekretær?
5. Mange mennesker lider av altofobi eller akrofobi. Hvilket norsk navn har vi på dette?
6. Hvilken bokstav er romertall for 500?
7. Hva heter han som er Norges stortingspresident?
8. I hvilket land heter hovedstaden Madrid?
9. Hva er de korrekte navnene på Overhuset og Underhuset i det britiske parlamentet?
10. Hvilket politisk parti har slagordet «For de mange – ikke for de få»?

10 fire L-er i svaret



1. Quizprogrammet som ledes av Jon Almaas og Solveig Kloppen?
2. Sport med seks på hvert lag, som kom til Europa fra USA med soldater under første verdenskrig?
3. Han har deltatt i Rally Dakar tolv ganger, og har vunnet «Farmen kjendis»?
4. Hva heter den lille byen hvor handlingen finner sted i «Tilbake til fremtiden»-filmene?
5. Dette er et nedsettende tilnavn på bønder i USAs sørstater?
6. Navnet på vindistriktet i Verona, særlig kjent for kvalitetsviner som Ripasso?
7. Han spilte både pappa til Emil i Lønneberget og Skalle-Per i Ronja Røverdatter?
8. Gruppa med Aslag Haugen og Arne Moslåtten som slo igjennom med «Sylvspekte Boots»?
9. Hun var bestemoren til Vibeke Sæther, og kjent under hvilket navn?
10. Navnet på den mest kjente VW-bobla fra Bodø?

10 om Odd



1. Han fikk sitt store gjennombrudd i 2004 med albumet «Luring»?
2. Han malte «Selvportrett i gylden skrud», og fulgte trolig med på «Farmen kjendis» i 2021?
3. Han ledet programserien «Husker du?», og var gift med Ada Haug?
4. Legenden døde i 2014, og er far til Steffen, og synges om på Lerkendal?
5. 79-åring som var NRKs Midtøsten-korrespondent i en årrekke?
6. Han sang «Noen ganger er det allright»?
7. Komiker og skuespiller som kalles «Odda», og som er gift med Tinashe?
8. Fredrikstad-artist med stemmeprakt, som startet karrieren i Dream Police?
9. Han var partileder i Venstre fra 1982 til 1986, og fra 1992 til 1996?
10. Han står bak uttrykket «Is i rubben»?

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

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

Middels SUDOKU

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

10 lett blanding



1. Hva heter Märtha Louises ektemann?
2. Hvilken duo skal fylle Ekebergsletta i juli til neste år, og solgte ut tre konserter på ni minutter?
3. Hva heter hovedstaden i Ukraina?
4. Hvilken filmfestival er oppkalt etter Robert Redfords mest berømte karakter?
5. Fra hvilket land kommer Adidas, Foodora, Haribo og Wella?
6. Hva heter artisten som sang inn sin låt «Why?» på nytt, hvor alle inntekter går til Gaza?
7. Hva heter lederen for FpU?
8. Og hva heter lederen for FrP?
9. Hvilken ikke-bokser bokset mot Ole Klemetsen i en bisarr kamp i september?
10. Hvilken profesjon har Jimmy Kimmel, Stephen Colbert og Jimmy Fallon til felles?

10 junior-spørsmål



1. I hvilket fylke ligger Røros?
2. Ligger Lillehammer sør for Hamar?
3. Hvilken by er Norges sørligste?
4. Hva kalles ord som på, til og fra?
5. Hvordan gradbøyes adjektivet flott?
6. Beskriver preteritum av et verb nåtid eller fortid?
7. Betyr komplette å utfylle/ gjøre fulltallig eller betyr det å gi ros til noen?
8. Hva kalles en blanding av tørkede blomsterblad som legges i krukker eller skåler for å spre godlukt?
9. Hva betyr rigorøs: streng/hard/ubøyelig eller lattermild/fnisete?
10. I hvilken by ligger Nordlyssenteret?

MER HJERNETRIM

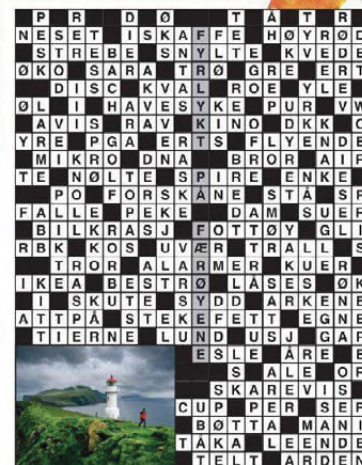
LETEKRYSS

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

ABYSSINER	HØNE	PINNEDYR
DALMATINER	KANIN	PUDEL
ESEL	PYTON	SKILPADDE
GEKKO	MINIGRIS	SPANIEL
HERMELIN	MUS	UNDULAT

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

SJU OG SYV

- Vil
- Danmark
- Septett
- Juli
- Printall
- Sinnataggen / Grumpy
- Kheops pyramiden
- Rolf Just Nilsen
- «Gresskar i nød»
- Bergen

O-FAG

- Leveren
- Langfjella
- Bama
- Antonio Guterres
- Løydeskrekke
- D
- Masud Gharahkhani
- Spania
- House of Lords og House of Commons
- SV

FIRE L-ER I SVARET

- «Alle mot alle»
- Volleyball
- Pål Anders Ullevålseter
- Hill Valley
- Hillbilly
- Valpolicella
- Allan Edwall
- Helibillies
- Laila Carlsen
- Pelle Politbøl

ODD

- Odd Nordstoga
- Odd Nerdrum
- Odd Grythe
- Odd Iversen
- Odd Karsten Tveit
- Odd Børretzen
- Odd-Magnus Williamson
- Odd René Andersen
- Odd Einar Dørum
- Odd-Bjørn Hjeltnes

LETT BLANDING

- Durek Verrett
- Karpe
- Kyiv
- Sundance-festivalen
- Tyskland
- Annie Lennox
- Simon Velle
- Sylvi Listhaug
- Frank Løke
- Talkshowverter / komikere

JUNIORSPØRSMÅL

- Sør-Trøndelag
- Nei
- Mandal
- Preposisjoner
- Flott, flottare, flottest
- Det beskriver fortid
- Utfylte/gjøre fulltallig
- Potpurriblanding
- Streng/hard/ubøyelig
- Tromsø

LØSNINGER PÅ SUDOKU

LØSNING PÅ LETEKRYSS

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

LETT

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

MIDDELS



Kos deg med julens

tegnete klassikere



Du finner årets
julehefter i butikken
og bokhandelen!



EGMONT

© 2025 Hearst Holdings, Inc., King Features Syndicate, Inc./Distr. Bulls
© 2025 Comicana Inc./Distr. by Hearst Holdings, Inc., King Features Syndicate, Inc./Bulls
© Egmont Bilder: Anastassiya og david_franklin - stock.adobe.com

A full-page photograph of a man and a woman standing on a rooftop at sunset. The man, Michael, is on the left, wearing a dark suit jacket over a white shirt. The woman, Emilie, is on the right, wearing a strapless, light-colored gown. They are both smiling at the camera. In the background, a cityscape is visible under a warm, golden sky. A small circular inset in the top right corner shows a close-up of a hand holding a glass.

JA-MENNESKER:
– Vi liker begge å oppleve nye ting og gjøre det beste ut av situasjonen. Vi er «maximizers», som gjerne vil at en opplevelse skal bli størst og best mulig, forteller Emilie og Michael.

**Emilie og Michael sjekket inn
på TV 2s «Hotellet»**

Oppdaget nye sider ved hverandre



STOR TEST: Emilie Voe Nereng og Michael Hansson fikk oppleve reality-boblen sammen bare uker før de giftet seg i Kroatia. – Vi er gode på å fyre hverandre opp og kose oss sammen, sier paret til Her og Nå.

Bare uker før det storslåtte bryllupet i Kroatia, kastet Emilie Voe Nereng og Michael Hansson seg ut i sin første realityopplevelse sammen. Her fikk paret et forvarsel på hvordan de fungerer under press – og oppdaget sider ved hverandre de aldri hadde sett før.

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

Denne høsten følgervi turtelduene Emilie Voe Nereng (29) og Michael Hansson (34) i TV 2s nye realitätsatsing, «Hotellet». Det er det sjarmende, firestjerners Hotel Araba Fenice i Nord-Italia som er bakteppe når 11 kjendispar skal ut i konkurranse, der målet er at relasjonene deres skal settes på prøve.

Når Emilie og Michael ser tilbake på oppholdet, er det ett ord som oppsummerer opplevelsen best: intenst.

– Hodet gikk kontinuerlig, men samtidig var det utrolig gøy å ha en partner å debrife med hver kveld, sier Emilie.

Michael nikker:

– Jeg kunne ikke drømt om en bedre makker enn Emilie. Med tanke på den emosjonelle påkjenningen det kan være å gjøre noe slikt første gang, gjorde det godt å ha med den personen som best evner å roe deg mest ned.

Vanskelig å lyve

Det historiske hotellet fra 1800-tallet ligger spektakulært til helt i vannkanten av Iseosjøen, og omgivelsene ville under vanlige omstendigheter gitt hvilepuls-garanti.

Akkurat dét kunne imidlertid paret se langt etter. Mens Emilie hadde sitt å stri med foran kamera fordi hun plutselig oppdaget at ansiktet fikk ufrivillige rykninger når hun var nervøs og prøvde å holde fokus, avslører hun at Michael slet mest med å holde masken når han skulle lyve.

– Jeg var overrasket over hvor dårlig han var til å lyve. Jeg så det jo på hele fyren, ler Emilie.

– Ja, og de i gruppen som visste at jeg løy, utbrøt etterpå: «Hva drev du med der?» svarer Michael.

Likheter og ulikheter

På hjemmebane er de to kjent for

HOTELLET: Bak dørene til TV 2s nye reality «Hotellet» venter luksus, dramatikk og et utpekulert spill ledet av Aslak Maurstad.

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
søn. kl. 19.55



” Vi vil være kjærester og
nygifte en stund til, før vi
tar det neste store steget

A man with dark hair and a beard, wearing a light grey sweatshirt, and a woman with blonde hair, wearing a bright pink ruffled blouse, are smiling and holding a small, fluffy white dog. The dog is looking directly at the camera. The man's sweatshirt has the letters "JE" visible. The woman is wearing a ring on her finger and a bracelet on her wrist. The background is a plain, light-colored wall.

GULLKLUMPEN:
Foreløpig er det
hunden Eddie som
er «babyen»
i familien.

DRØMMEBRYLLUP:
– Bryllupet var fantastisk. Det var den beste dagen i mitt liv, sier Emilie. Nå er de på jakt etter drømmehjemmet.



å ha et høyt energinivå. Begge er utadvendte ja-mennesker som elsker å gjøre det beste ut av enhver situasjon. Men ulikhetene melder seg også.

– Jeg er mer konfronterende og frittalende, mens Emilie er mer konfliktsky. Det gjør at hun kan bli litt oppgitt over meg, som bare melder og gjerne kjører på litt for hardt. Så kan jeg bli litt oppgitt i andre enden, for at det blir for forsiktig, innrømmer Michael.

– Og det stemmer, bekrefter hun og legger til:

– Men vi ser jo fordelene i hverandres stil. Hadde vi begge vært brutalt ærlige, hadde det blitt tøft. Og hadde vi begge vært konfliktsky, hadde ingenting blitt snakket om.

Bryllup med blåveis

Bare uker etter innspillingen, bar det rett til den kroatisk byen Split for å feire kjærligheten. Paret

forlovet seg i 2023, og har siden planlagt drømmebryllupet i sydlige strøk. Det storslåtte bryllupet fant sted på Villa Dalmacija, en fantastisk eiendom med en rik historie.

Veien dit ble imidlertid ikke helt fri for hinder. En skogbrann herjet i Kroatia bare uker før de ankom, men området hvor festen var planlagt, gikk heldigvis klar.

– Så fikk jeg øyekatarr og Michael et kutt og en blåveis rett ved øyet rett før bryllupet, forteller Emilie.

– Da jeg satt på legekontoret, husker jeg at jeg tenkte: «Dette er det siste jeg vil bruke tid på nå.»

Samtidig satte det ting i perspektiv.

– Det som teller, er menneskene du har rundt deg og er glad i – og å bruke tid med dem. Et rennende øye har ingen betydning i det store og det hele!

Michael skyter inn:

– Så skulle vi ha sjørøverfest

dagen før bryllupet, derfor passet det utmerket med en piratlapp på øyet!

Drømmehjemmet

Nå som bryllupet er vel overstått, ser paret frem til neste prosjekt: å finne drømmehjemmet.

– Vi kikker rundt i Oslo, men har ikke landet helt på område, deler Emilie.

Paret er ute etter å få godfølelsen først. Og aller helst vil ekteparet flytte inn i en felles bygård med alle vennene.

– Etter å ha hatt et så konkret prosjekt som bryllupet, er det deilig å ha noe nytt å jobbe med. Dette blir vårt neste steg sammen, legger Michael til.

Og familiedrømmen? Den får vente litt.

– Først og fremst trenger vi mer plass til jakkene våre. Og så vil vi være kjæresten og nygifte en stund til, før vi tar det neste store steget, avslutter Emilie.

STØTTESPILLERE: Prins Carl Philip og prins Julian var med da prins Alexander debuterte som gokartfører i konkurransen «Prins Carl Philips Racing Pokal» i Karlskoga.



Prins Alexanders gokart-debut

GA FULL GASS i pappas hjulspor

Prins Alexander ser ut til å være like glad i fart og motorsport som pappa Carl Philip.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN FOTO: NTB

Prins Carl Philip (46) har vært interessert i motorsport helt siden han var liten, og nå har tydeligvis hans fascinasjon gått i arv

til eldstesønnen. Nylig hadde nemlig Alexander (9) sin debut på gokartbanen.

Lillebror, prins Julian (4), var

også med til Gelleråsen Arena i Karlskoga, så kanskje han også har arvet samme interesse.

Trioen deltok på Barnens Motordag, og Alexander deltok i Micro-klassen i konkurransen med navnet «Prins Carl Philips Racing Pokal». Dette ble startet av Carl Philip tilbake i 2013 for

å motivere unge gokart-talenter til å ta steget videre til racing og bil.

Carl Philip coachet eldstesønnen før start og pekte og forklarte, mens Julian hang på ryggen hans. Etter Alexanders målgang var det «high five» med både pappa og lillebror.

BØY OG TØY:
Alexander har blitt
ni år gammel, og
i pausene tøyde han ut
ryggen og kroppen på et
gjerde på Gelleråsen
Arena.



GØY MED GULL: Lille Julian så ut til å kose seg aller
mest under dagen da han kastet konfetti i gull over
seg selv etter premieutdelingen.

GOD LÆREMESTER: Prins Carl Philip pekte og viste for
å forklare ting for eldstesønnen, og kanskje kom han
med noen gode tips.



FULL RULLE:
Etter at han fikk
instruksjoner av pap-
pa før start, krummet
Alexander nakken og
tråkket gassen
i bønn!



NYSGJERRIG:
Lillebror Julian var
tett på og inspirerte
hjulene da Alexander
gjorde seg klar
for start.

AMANDA-NOMINERT:
Gard B. Eidsvold ble
nominert til Amandaprisen
for hovedrollen i «Vidkuns
siste dager», som kan
streames på TV 2 Play.

” *Mine foreldres traumer
har uunngåelig vært
med på å forme meg*



ALTOPPSLUKENDE: – Jeg måtte forstå rekkevidden av hvem han var, sier Gard, som levde tett på rollen i to år.



DYPDYKK: To år av livet gikk med til å forstå Vidkun Quisling, og til å dypdykke i familiens egen krigshistorie.

Gard. B. Eidsvolds far ble torturert av nazistene

Rollen som Quisling ble en renselse

Da Gard B. Eidsvold sa ja til å spille Vidkun Quisling, åpnet han samtidig døren til familiens mørkeste rom. Rollen ble altoppslukende, en prøvelse for ekteskapet, og en renselse for ham selv.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **NTB, TINE THERESE TØRRESDAL**

– Rollen kostet meg to år av livet mitt, både på innsiden og utsiden av meg selv – og familien. Det var berikende og krevende, deler Gard Bjørnstjerne Eidsvold (59), som i august var nominert til Amandaprisen i klassen «beste skuespiller i en hovedrolle» for sin rolle som Vidkun Quisling i *Ølmen* «Quislings siste dager».

Et livsprosjekt

Da skuespilleren, som knapt kan

sies å bære et mer Norsk-patriotisk etternavn, fikk tilbud om å spille landsforræderen Vidkun Quisling, grep han ikke rollen med et lett hjerte. For i Gards familie ligger krigshistorien ikke bare i bøker og dokumentarer, men i blodet.

– Min far var torturfange under krigen. Vi har derfor et veldig nært forhold til tortur og det tyskerne gjorde, i vår familie. For meg har det vært flere toner i mitt arbeid med denne rollen, forteller han til Her og Nå.

I et større intervju med Aftenposten har Gard også fortalt

at han gikk til farens grav for å spørre om lov, før han takket ja til å spille tidenes landssviker. Faren bar på opplevelser han aldri delte. Først etter hans død dykket Gard ned i arkivene for å nøste opp i historien.

– Jeg har blitt mer og mer nysgjerrig på vår egen – og Norges – historie. Og det var da jeg gjorde et dypdykk i arkivene, jeg fant ut hva min far var utsatt for. I Norge er det som skjedde under krigen, veldokumentert, forteller Gard, tydelig preget av alvor et bak ordene.

I arkivet fant han de kalde fak-

tæene – torturredskaper, metoder, statistikk. Spor av lidelser som hadde vært pakket inn i taushet. Og plutselig var alt dette bakteppet for hvordan han skulle tolke rollen som landets mest forhatte mann.

Nedarvede traumer

Når Gard dukker opp på Hauge-sund rådhus i forbindelse med Amanda-nominasjonen for rolleprestasjonen, har han reflektert over hva de siste årene har betydd. Gjennom å gestalte Quisling økk Gard bearbeidet deler av familiens historie og de nedarvede traumene.



HEFTIGE DISKUSJONER: Hun kaller det den tøffeste rollen å leve med. Likevel ble kona Trude en viktig rådgiver for Gard gjennom Quisling-prosessen.

„Jeg har en fantastisk kone, som har vært tettest på og korrigert meg på det verste

– Det har vært en renselse. Jeg har gjort meg ferdig med ting som jeg ellers ikke hadde fått satt punktum for, sier Gard, og legger til:

– Mine foreldres traumer har uunngåelig vært med på å forme meg, men også min fars politiske liv. Han var og forble kommunist, og jeg så hva den politiske forfølgelsen, både fra myndigheter og fra folk, gjorde med mine foreldre.

Traumer er noe som opptar ham. Og han trekker paralleller til verden vi lever i i dag.

– Ta Gaza, for eksempel. Når det en dag blir ordentlig fred der, er det vanskelig å se for seg noe annet enn at befolkningen vil bære disse traumene med seg i generasjoner. Da er det viktig å snakke om det, understreker han.

Gard er opptatt av at folk skal få mulighet til å komme seg videre.

– Det var mye av det man gjorde etter krigen i Norge, som ikke ble snakket om. Derfor ble det sittende fast i arven vår.

på plass for å støtte ektemannen denne festkvelden, utdyper.

– Det var en heftig periode i livet, og det er utvilsomt den tøffeste rollen jeg har levd med. Det ble noen intense diskusjoner rundt kjøkkenbordet, og noen perioder ble han den mannen han skulle spille, forteller Trude.

Gard satte pris på konas korrigeringer når han sporet av.

– Jeg har en fantastisk kone, som har vært tettest på. Hun er knallhard, men først og fremst har hun vært en god rådgiver.

Når kona ser tilbake på den intense perioden i dag, er hun ikke i tvil om at det var verdt strevet.

– Det preget oss, og det hadde noen omkostninger. Men det er en så viktig film i vår tid. Derfor var det verdt strevet vår familie hadde. Oppsummert var jo prosjektet stjernen. Det var det viktigste.

En raus familie

Også søsknene og barna har fulgt ham gjennom prosessen.

– Jeg har en raus søskenflokk, som har støttet meg. Barna mine har sett hvor altoppslukende det ble, men syntes det var interessant.

– Og så endte han opp i Hauge, med nominasjonen til Amandaprisen som et klapp på skulderen. Et tegn på at de to årene ikke var forjeves.

– Jeg er ydmyk og beæret. Og jeg ser det som en kollektiv anerkjennelse. Film er aldri en énmannsjobb, sier han og trekker frem regissør Erik Poppe og hele teamet.

– Mange flere burde vært hedret, mener han.

Etter to år i Quislings skygge har Gard vendt tilbake til teater-scenen.

– Jeg jobber stort sett på teateret ellers og gikk fra å spille Quisling til å spille narkoman dagen etter. Det er det ene med skuespilleryrket. Det er store kontraster, sier han.



Et altoppslukende arbeid

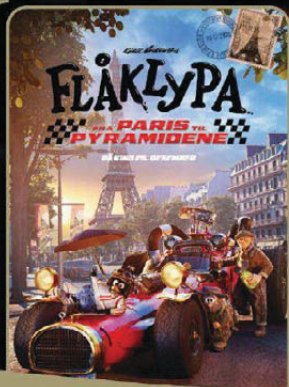
Gjennom innspillingsperioden «flyttet» Quisling inn i huset. Ikke bokstavelig, men i Gards sinn, i samtalen, i måten han levde på. Kona Trude fikk kjenne på konsekvensene, og skuespilleren er åpen om at rollen han gikk inn i, også ble krevende for familien.

– Som skuespiller, elsket jeg hvert eneste øyeblikk. Men for de nærmeste var det utfordrende. Jeg tok mye plass, og jeg vil ikke si at jeg oppførte meg som en nasjonalsosialist, men jeg ville jo prøve å forstå hvor komplisert det var. Så må jeg understreke at jeg politisk står langt unna.

For 59-åringen var det litt av en jobb å forstå. Ikke ønne sympati, men å lete etter nyanser for å formidle et menneske som sprenger rammene for hva vi klarer å fatte. For familien rundt ble det mer brutalt, og diskusjonene rundt kjøkkenbordet kunne bli skarpe.

Trude Tønnes Eidsvold, som er

HYLLER TEAMET: – Jeg har hatt et fantastisk samarbeid med regissør Erik Poppe og hele teamet, sier Gard.



Gi bort en opplevelse i julegave!

Med et kinogavekort gir du mer enn bare en film
– du gir en opplevelse.



Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare

Les mer eller kjøp på:
kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

Kan brukes til kjøp av kinobilletter og kioskvarer på kinoer i Norge.

Therese Johaug vil reise til OL med nyfødt baby

Gir blaffen i «mammapolitiet»



NY DUO:
I oktober startet Therese podkasten «Gukild & Johaug» sammen med den tidligere NRK-programlederen Emil Gukild, som nå satser fullt som langrennsløper.



COMEBACK: I 2022/2023-sesongen var Therese ekspertkommentator i langrenn for NRK. Nå er hun klar for en ny sesong, inkludert OL.

Therese Johaug har lagt opp, men vil likevel reise til OL i Italia i februar. Planen er å ta med både ektemannen og den nyfødte babyen.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: NTB

Therese Johaug (37) vurderte lenge frem og tilbake om hun skulle satse videre mot OL i Italia i februar siden VM i Trondheim ikke gikk helt som hun hadde håpet. Men i mai bestemte hun seg for å sette endelig strek for karrieren.

Hovedårsaken var at hun ville bruke mer tid med den nærmeste familien, ektemannen Nils Jakob Hoff (40) og datteren Kristin (2).

– Jeg fikk dårlig samvittighet hvis jeg dro av gårde og trente i tre timer når jeg kunne ha vært ute og lekt med Kristin i stedet, fortalte Therese til Expressen.

Selv om hun har lagt opp, er det fortsatt viktig for Therese å trene.

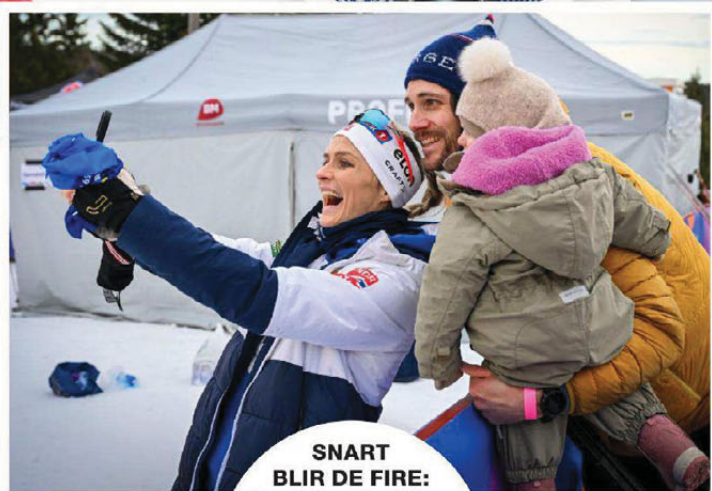
– Ellers funker jeg ikke. Ellers er jeg en «ræva samboer» og ikke så god mor, innrømmer hun til VG.

Må få velge selv

I slutten av juli fortalte Therese at hun er gravid igjen. Det nye familiemedlemmet har estimert ankomst i midten av januar, men Therese planlegger å være tilbake på jobb som ekspertkommentator i NRK allerede i februar.

OL i Milano og Cortina starter 6. februar og varer til og med 22. februar. Therese planlegger å bidra fra NRKs studio i Oslo de to første ukene av mesterskapet, men målet er å reise til Italia den siste konkurranshelgen.

– Jeg mener at alt handler om innstilling. Du får til det du vil få



SNART BLIR DE FIRE:
I mai fortalte Therese at hun vil legge opp for å få mer tid med familien, ektemannen Nils Jakob Hoff og datteren Kristin.

til. Det viktigste er at folk får lov til å gjøre det som er rett for en selv, og at «mammapolitiet» ikke skal ha noen mening, fastslår hun overfor NRK.

Hvis fødselen går som planlagt, har hun veldig lyst til å ta med seg babyen og ektemannen for å jobbe i Italia. Hun er likevel klar på at hvis det ikke går, så går det ikke.

Therese bryr seg uansett ikke om det såkalte «mammapolitiet», som synser om alt.

– Folk må få lov til å gjøre det en selv føler er rett for seg, og ikke nødvendigvis det alle rundt deg forventer, mener og tror at du skal gjøre. Vi har alle forskjellige behov. Noen synes det er veldig godt å være hjemme og finne roen der, og har mer enn nok med det, og det har jeg full respekt for. Andre synes det er godt å komme ut, møte folk, være en del av det miljøet en er vant til å være i og få energi av det. Begge deler er rett, sier hun til NRK.



**”Jeg mener at
alt handler om
innstilling. Du får
til det du vil få til**

GLEDER SEG TIL OL:
Therese Johaug ønsker
å dra ned til Italia for
å få med seg den siste
OL-helgen, men den
gravide NRK-eksperten
er klar på at planene
kan bli endret.



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
tirs. kl. 21.45

**Kristian Niklas Johansson
i «Jakten på kjærligheten»**

Drømmedama er glad i dyr og natur

TEKST: SIRI WALEN SIMENSEN
FOTO: MONSTER/TV 2, PRIVAT



FØRSTE MØTE:
Det er viktig for Kristian at en fremtidig kjæreste og kone er glad i dyr.

Kristian jakter drømmedama på TV. Han ønsker seg en livspartner som kan tenke seg å dele hverdagen med ham og åtte hunder på en husmannsplass i Valdres.

Kjærligheten er bare ekte hvis den er delt, sier Kristian Niklas Johansson (35).

Han er en av bøndene i TV-programmet «Jakten på kjærligheten» i høst og heies på av fem søsken, blant annet. Det er nemlig flere år siden han sist var i et seriøst forhold.

Hjemme på husmannsplassen Nedre Brekkebakkadn, som han kjøpte for fire år siden, deler han per nå dagene med sine aller beste venner. Åtte polarhunder, som betyr masse for ham. I sommermånedene bor han ute for å være mest mulig sammen med dem.

– De er livet mitt og barna mine, og betyr alt for meg, sier han og smiler.

Kristian er utdannet lærer og jobbet noen år på barne- og ungdomsskole i Øystre Slidre i Valdres. Nå er han karriereveileder i 80 prosent stilling i fylkeskommunen og kjører fire mil hver vei til og fra jobb på Leira. De nærmeste naboene hans er Tor Evert og Line fra NRK-pro-

grammet «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu», og det forteller hvor avsides han har valgt å bo.

– Da jeg først flyttet fra Nedre Eiker til Valdres, kjøpte jeg et bolighus med stor tomt, nær marka, men jeg savnet å bo mer for meg selv. På finn.no kom jeg over husmannsplassen Brekkebakkadn. Den har en historie helt tilbake til 1800-tallet. Stabburet på eiendommen er helt fra 1700-tallet, forteller han.

Drømmestedet

Nedre Brekkebakkadn oser av nostalgi og tradisjoner og har naturen side om side på alle kanter. Allerede da han var ute og kikket på stedet første gang, bare visste han det; dette er å være hjemme. Og etter at handelen gikk i boks, har han ikke angret ett sekund. Å bo der, midt i naturen han elsker, uten å ha masse folk rundt seg, føles veldig bra.

Allerede som ung leste han bøkene til Helge Ingstad og ble inspirert. De siste årene har han på et vis vært eventyreren og for-

IKKE ET A4-LIV: – Jeg har valgt å leve et annerledes liv og håper å finne en som kan tenke seg å dele det med meg, sier Kristian.



TRIVES UTE:
Kristian sover
halve året
utendørs.



BESTEVENN:
Tispen Avior
er Kristians' aller
beste venn. Nå hå-
per han på å finne en
livspartner gjennom
«Jakten på kjær-
ligheten».



Jeg har hatt to samboere som jeg var sammen med over flere år, men nå har jeg vært singel lenge



NATURELSKER:
Kristian drømmer om å finne en å dra på turer med i vakkert landskap som dette.

ÅPEN:
– Jeg har ikke laget meg et bilde av en ideal-dame. Da kan jeg gå glipp av en bra person, sier Kristian.

fatteren i miniatyrformat.

– Siste langtur jeg gjorde var for to år siden og varte i fire uker. Da var hundene og jeg i Langsua Nasjonalpark i Oppland. Første kvelden ute ble vi møtt av et fantastisk nordlys og det var en euforisk lykke. I slike øyeblikk føler jeg meg i ett med naturen, at jeg er akkurat der jeg skal være og belønnes for det, sier Kristian.

Et lite stikk i et enda kortere øyeblikk. Tanken om at det hadde vært hyggelig å ha noen å dele stunden og magien med. Og det er årsaken til at vi blir kjent

med ham i TV 2s feelgood program, «Jakten på kjærligheten», i ukene fremover.

Inspirert av farfar

Han vokste opp i nærheten av Drammen, i Nedre Eiker, og friluftsinteressen kom som et resultat av turer i Mjøndalsskauen, der familien hadde hytte. Og farfaren i Sverige, som han var hos så ofte han kunne.

– Han hadde gård og drev skogbruk, og jeg var med ham i skogen og på fiske. Det betydde mye for meg, minnes Kristian.

I ungdomsårene ble det mindre natur. Han begynte

med kickboksing og ble så god at han på juniornivå var regnet som toppidrettsutøver. Så ble det ett år i militæret.

– Da jeg kom tilbake, begynte jeg å dra på turer alene i naturen. Alene fordi folk jeg kjente ikke hadde tid til å bli med, forteller han.

Han var 20-årene og ble kjent med seg selv på en annen måte. Som Ingstad måtte han stole på seg selv, ta valg og så måtte håndtere konsekvensene av valgene. Det var stillhet og masse tid til å tenke.

– Jeg hadde godt av det. Mange har godt av noe sånt,

reflekterer han.

I oppveksten hadde de alltid hund, for moren drev med oppdrett av dachs. Han fikk selv først en dachs, som ble turvenn, så en til og etter hvert hadde han et kortbent, lite ovnsrør og en husky. De gjorde som Helge Ingstad; utforsket nye områder og kom i nær kontakt med naturen. Samtidig levde han det samme livet som kameratene sine. De var på fester og hadde det gøy.

Studerte

Etter flere års studier og flere emner ble han lærer, og





”Jeg er opptatt av ikke å ha en ideal-dame, men det er fint om hun elsker livet med hundene og kan flytte på seg

i 2016 bar det til Valdres. Da ble småbruket han eide i Buskerud solgt, og et spann på fire huskyer og en dachs ble med.

– Jeg har hatt to samboere som jeg var sammen med over flere år, pluss noen småkjæresten, men nå har jeg vært singel lenge. Jeg er ikke så glad i datin-gapper og det har ikke vært flust av jenter på min alder i min travle hverdag på et lite sted, sier han med latter i stemmen.

Nei, det er ikke lett å møte noen når du tilbringer mesteparten av fritiden langt fra folk, på fjellet. Kan det hende at det finnes en, som vil bli med på slike turer, som kan bli like glad i hundene som

han er? Han håper.

– Jeg er opptatt av ikke å ha en ideal-dame, men det er fint om hun elsker livet med hundene og kan flytte på seg. I utgangspunktet trenger hun ikke å være et hardbarket friluftsmenneske, men hun må være åpen for og nysgjerrig på det, og ha lyst til å være litt med, sier han klokt.

Han har en annerledes livsstil, men poengterer at han ikke trenger en kopi av seg selv. Hva han leter etter, er en livspartner, en kjæreste som vil dele de gode tingene i livet med ham.

– Jeg tror at det finnes en for meg. Jeg har bare ikke møtt henne ennå. «Jakten på kjærlighe-

ten» er en fin måte å gå bredt ut på, ler han.

Valgte selv

Ingen andre meldte ham på. Han så selv annonsen i avisen, der det ble søkt etter personer som ville være med. Da han forsto at han ikke trengte å ha en stor gård, ble det lett.

– Dette passer egentlig meg, tenkte jeg. De siste årene har jeg vært lite flink til å date. Da jeg ble vurdert som aktuell deltager og ble med lenger og lenger i prosessen, var det selvfølgelig litt skummelt og jeg hadde blandede følelser. Men da satte jeg meg ned og så de tre siste sesonge-

ne. Familie og venner ga meg full støtte, syntes det var morsomt og spennende. Jeg har fem søsken og mange rundt meg.

Kristian viser seg som den han er og håper at det synes. Han er blitt en voksen, ung mann, som vet hvor viktig og verdifullt det er med god kommunikasjon. Det skal han ha med seg inn i et forhold den dagen det skjer.

– Hva får hun hvis hun velger deg som kjæreste?

– En som er opptatt av å leve et annerledes liv, som vil stoppe opp, leve. Og som verdsetter naturen og er i kontakt med den. Hun får en kjæreste som vet at relasjoner ikke skjer av seg selv,



**PASS
I STUEN: På
den gamle og
trivelige husmanns-
plassen er det
rom til en til.**

dele med farmoren min. Hun var syk, men ivrig på sosiale medier. Nå lever hun ikke lenger, men jeg har fortsatt å dele. Jeg er blitt veldig glad i å fotografere og filme.

Vi ser den store og malamuten Avior, tispene som er den eneste av hundene hans som bor inne. Snømusen Lille Snø, som bor under stabburet og er blitt nesten tam er stadig ute på eventyr. Den koselige utestuen. Trillebåren og skyggeflekken i hagen med et steingjerde bak. Steinbedet i hagen, som snart er ferdig. Det er idyll.

– Jeg har et aktivt liv, har alltid prosjekter på gang. Hundene tar selvfølgelig en stor del av tiden min. Jeg liker å være rundt dem, gi dem kjærlighet, oppmerksomhet og stimuli, forklarer han.

Grønlandshunder

I flere år hadde han huskyer, men fordi han ikke deltar i sledeløp og bare drar på ekspedisjoner, gikk han over til grønlandshunder. De tåler mer vær, trenger hverken potesokker eller varmedekken.

– Jeg gikk tilbake til det ekte, polare, det samme som Ingstad hadde. De er hardføre, sier Kristian, og klapper hun, som har en helt spesiell plass i hjertet hans. Avior.

De to har en fin historie sammen. Da han bestilte henne hadde han dachsen Brutus, som betydde alt. To uker etter at han hadde bestilt elleve måneder gamle Avior, døde den lille hannhunden brått av epilepsi og det ga hjertesorg og fortvilelse.

– Avior hadde ikke fått alt hun trengte, så både hun og jeg trengte noe ekstra. Det fant vi i hverandre. I dag er vi uadskillelige, og hun får tusle rundt meg inne. Hun ble ikke den gode trekkhunden jeg ønsket at hun skulle bli, men det får så være. Det er jo moro at hundene har sin helt egne personlighet, sier Kristian.

– Om du får kjæreste, vil hun bli tatt godt imot av henne?

– Å ja. Avior elsker folk. Da tror jeg hun tenker: Yes, enda en å få oppmerksomhet av!

Familieliv

Han sier at hundene er det viktig-

men at de må bygges.

Han har gått i seg selv og har vært bevisst på at han ikke skal lage seg et ideal. Gjør man det, kan man lett gå glipp av bra personer. Hva han ofte legger merke til i det første møtet med mennesker, er hvordan de håndterer dyr. Og om de har et fint smil og er sporty, er det et pluss.

Et aktivt liv

Eventyrere har alltid fascinert folk, og det merker Kristian, som har Instagram-kontoen @livet_i_brekkebakknadn. Der legger han ut bilder fra livet sitt og har fått flere enn 3000 følgere.

– Jeg postet først innlegg for å



**AKTIV:
– Jeg har alltid
prosjekter. Hunde-
ne tar selvfølgelig
en stor del av tiden
min, sier
Kristian.**

ste i livet per nå. Samtidig ser han for seg et liv med noe enda viktigere. Kristian har to onkelbarn han som han er glad i, og han er åpen om fremtidsdrømmen.

– Jeg har alltid vært glad i barn. Frem til nå har jeg ikke vært klar for å stifte egen familie, men det har endret seg. Jeg er også åpen for å gifte meg hvis jeg finner den rette, sier han.

På eiendommen har han hundegårder og hundehus, pluss store lufteområder der hundene

får kløpe fritt. De har det bra med ham som matfar.

– Å bo avsides har mange fordeler, uansett om du har hunder eller ikke. Kanskje blir det litt mer komplisert hvis man får barn, men jeg ser på naboene mine at det går bra om du er innstilt på det. Det er litt mer enn en kilometer til nærmeste busstopp, så barn kan ta skolebuss når de begynner på skolen. Jeg tror vi kan få det godt her, jeg og den jeg forhåpentligvis opplever kjærligheten med, sier han.

Skal vi danse

KLAFFET: Carina Dahl har blitt spurt om å delta i «Skal vi danse» på TV 2 flere ganger, i år klaffet det endelig.

Carina Dahl fylte 40 år

Ble feiret
hele tre dager
til ende

TV-AKTUELL

Skal vi danse
TV 2 direkte lor.
kl. 19.55



◀ **MED FAREN:** Carina har et nært forhold til rockepappen sin, Morten Dahl. Her er de sammen på Spellemannprisen i 2021.



LANGT SCENELIV: Carina har stått på scenen i en årrekke. Her fra MGP i 2013.



ASPIRANT: Carina var med i det populære realityprogrammet «Kompani Lauritzen» i 2023.

Artist Carina Dahl ble feiret med venner, familie, yacht og fyrverkeri. Selv synes hun fortsatt tallet føles fremmed – og er mest opptatt av å leve livet fullt ut.

– Nå går det heldigvis kjempebra med pappa. Han holdt en flott tale i forbindelse med bursdagsfeiringen min i går, forteller artisten Carina Dahl (40) med et varmt smil.

Faren er Morten «Diesel» Dahl (66) fra heavy metal-bandet TNT. I fjor kjempet han mot kreft, men er nå tilbake – kreftfri.

Heier og støtter

Artisten, som de siste årene har stått på scener over hele landet, snakker åpent om det tette båndet til familien.

– Pappa har alltid vært en inspirasjon. Det er klart: Jeg har jo ikke kjent til noe annet enn den pappaen jeg har hatt. Vi er en

veldig nær gjeng, selv om jeg ikke har bodd i samme by som dem på 20 år, forklarer hun.

Heldigvis spiller hun jevnlig i Trøndelag, der familien bor, og da blir det gjensyn med både foreldre og gamle venner.

– Jeg er veldig takknemlig. De heier og støtter meg alltid, understreker hun.

At familien betyr mye, ble ekstra tydelig da hun nylig fylte 40, med en feiring som varte i flere døgn.

– Jeg er så sliten, sier hun og ler da vi møtte henne på lanseringen for «Skal vi danse» tidligere i høst.

– Jeg har vært på fest fredag, lørdag og søndag.

Lordagen forut spilte hun på en festival – og ble fullstendig tatt på sengen.

– Plutselig sto mine beste venner i publikum. Jeg hylskrek, satte meg på huk og klarte ikke å få ut en lyd. De andre festivaldeltagerne må ha fått sjokk, forteller hun lattermildt.

Og festen fortsatte.

– Etter konserten ble det full feiring. Det ble yachttur på natten og innsjekk på Hotell Britannia med venner. Dagen etter var det spa, og så familieselskap.

Frynsete

Hun rister på hodet, nesten oppgitt over sitt eget tempo.

– Rett etter middagen åpnet dørene seg, og alle vennene mine sto der med fyrverkeritårn! Jeg har blitt overrasket to dager på rad. Jeg er helt ferdig.

Men festen stoppet ikke der heller. Søndagen tok hun natt-

toget fra Trondheim til Oslo for å være klar til «Skal vi danse»-lansering direkte på «God morgen Norge» på TV 2.

– Jeg har drukket og festet, og er litt sliten, deler hun og ler.

Da vi kommenterer at hun ser overraskende opplagt ut, svarer hun kjapt:

– Jeg så ikke sånn ut i morges da jeg våknet på nattoget.

Men bak humoren ligger også en refleksjon rundt det å fylle 40.

– Det er rart å si det høyt. Jeg føler meg ikke som 40, og jeg tror ikke jeg ser sånn ut heller.

Carina blir med ett stille for hun understreker:

– Men jeg er bare takknemlig for hver dag jeg får. Herregud, jeg har det kjempebra, sier Carina, som hittil dessuten også har gjort det kjempebra i «Skal vi danse».

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

Vinn, vinn, vinn!

Har du lyst til å spille «Forræder» hjemme i din egen stue? Det får du mulighet til med «Forræder»-spillet, og vi deler nå ut ett spill til en heldig vinner. (Premien er sponset.)

Det eneste du trenger å gjøre for å være med i konkurransen er å svare riktig på dette spørsmålet:

Hvem er programleder i «Forræder»?

Du kan sende svaret ditt på e-post til oss på denne adressen: herogna.konkurranse@egmont.com
Skriv «Forræder» i emnefeltet.
Svarfrist: 20. november 2025.



NY SERIE: I 2026 lanserer ekteparet sin nye TV-serie. De tok opp lån på huset for å oppfylle drømmen om å drive et hotell i favorittlandet Hellas.

Tuva Fellman om samarbeidet med Ronny

**Vi passer på
å skille mellom
jobb og familieliv**

NY TVIST: Tuva fikk en dramatisk start i «Forræder» etter å ha blitt sendt rett ut kort tid etter en-treen. Her fra TV 2s høst-lansering i Bergen.



GODT SAMARBEID: Tuva og Ronny har jobbet sammen i en årrekke. Her fra NRK-programmet «Sommerbilen minutt for minutt» i 2020.

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
fre. kl. 19.55



«FORRÆDER»: Tuva er glad for deltakelsen i sitt absolutte favoritt-program.

Tuva Fellman og Ronny Brede Aase deler både ekteseng og arbeidsoppdrag. Men det skal TV-seerne helst ikke tenke på.

– Jeg elsker «Forræder» – det er mitt favorittprogram! Mannen min, Ronny, og jeg har en felleschat med Mads Hansen der vi i alle sesonger har kommentert hvor mye vi elsker programmet. Så det var ingen grunn til å takke nei. Og så mener jeg selv at jeg er veldig god til å lyve, så jeg gikk inn med stor selvtillit, forteller Tuva Fellman (38) til Her og Nå under programlanseringen.

Fellesschatten med programlederen hjalp likevel lite da TV-profilen ble sendt rett ut i første episode. Heldigvis for Tuva, kom hun inn i spillet igjen senere.

– Det var en mental prøvelse. I tillegg ble jeg mer usikker enn jeg trodde jeg skulle bli, men jeg syntes også det var kjempegøy, forteller hun om tvisten.

Elsker å snakke om fødsler

Tuva er kjent som både programleder, journalist, sexolog og radiovert. Men et prosjekt som står hennes hjerte nært, er hennes podkast «Fødselspodden». Her intervjuer hun kjente kvinner om alt fra graviditet til fødsler. Tuva blir rett som det er stoppet av lytterne sine,

som ønsker å dele sine egne fødsels-historier.

– Jeg elsker det! Fødsler er det beste jeg vet å snakke om, så det synes jeg bare er kjempehyggelig. Men hvis det har vært veldig mye dramatik, og jeg står på butikken, så er det jo dumt hvis jeg har barna med. Det er ikke sikkert de trenger alle detaljene, men det skjer veldig sjelden, ler Tuva.

Hun understreker at hun synes det er helt fantastisk med engasjementet.

– Så stopp meg gjerne, på butikken, på utesteder eller hvor det måtte være, legger hun til.

Tobarnsmoren mener temaet er populært blant mange kvinner fordi fødsler blir en skjellsettende opplevelse for de fleste. Det skjedde henne selv da hun fikk sitt første barn.

– Da ble jeg så overrasket over at andre også har opplevd dette. For uansett om en fødsel har gått knirkfritt eller ikke, så kan det oppleves dramatisk. Og det har vi mennesker ofte behov for å snakke om, forteller Tuva.

Skiller mellom jobb og hjem

Sammen med ektemannen, TV-pro-

filen Ronny Brede Aase (38), har hun to barn på fem og snart to år. Men selv om TV-paret har et hektisk familieliv, er de påpasselige med å skille jobb og hjem når de jobber sammen.

– Jeg er veldig glad i å samarbeide med Ronny, jeg synes det er kjempegøy. Vi har et firma sammen og er ganske strenge på ikke å blande det med familielivet – for da blir det bare jobb hele tiden, forklarer Tuva.

Ny serie på nyåret

Ekteparet har blant annet ledet P3-aksjonen sammen og gitt ut barneboken «Den vesle Dachsen». Nylig ble det også kjent at de kommer med en ny NRK-serie på nyåret, etter å ha fulgt drømmen om å drive et lite hotell i Hellas. Her skal TV-seerne få følge tobarnsforeldrene i alt fra oppussing og hotelldrift, til møter med det greske byråkratiet.

– Det har gått ganske bra å lede programmer sammen, for vi er opptatt av at folk ikke skal tenke på at vi er kjærester. Det blir viktig for oss å bevise at man kan jobbe sammen uten å bli påvirket av relasjonen man har, smiler Tuva Fellman.



jenniferaniston



OFFISIELT: Med dette innlegget har skuespillerinnen langt på vei bekreftet forholdet til forfatteren Jim Curtis.

FORELSKET: Amors pil har igjen truffet blink for skuespiller Jennifer Aniston.

PREMIERE: Den fjerde sesongen av «The Morning Show» hadde premiere på Apple TV+ den 17. september.



Jennifer Aniston viser frem sin nye kjærlighet

Hyllet Jim på 50-årsdagen

Da Jim Curtis nylig fylte 50 år, valgte Jennifer Aniston endelig å vise frem sin store kjærlighet på Instagram.

Det har vært skrevet mye om kjærlighetslivet til «The Morning Show»-stjernen Jennifer Aniston (56), som blant annet har vært gift med skuespiller Brad Pitt og Justin Theroux. Etter en lang periode som singel, ser det nå altså ut til at hun har funnet lykken med forfatter og hypnoterapeut Jim Curtis (50). Sistnevnte

har ifølge nettstedet «Page Six» en tenåringsønn med eks-kona, Rachel Napolitano.

På ferie sammen

For et par helger siden publiserte hun et innlegg på Instagram, sammen med et søtt svart-hvitt bilde der hun klemmer Curtis. Under bildet kan vi lese: «Gra-

tulerer med dagen, min kjære. Høyt skattet.», etterfulgt av et rødt hjerte.

Det var tidligere i sommer at paret skapte overskrifter da de ble fotografert i forbindelse med en ferietur til Mallorca sammen med «Friends»-kollega, Courteney Cox og hennes kjæreste, Johnny McDaid.

Støtter Aniston

I følge People Magazine, har en kilde fortalt at Curtis har hjulpet Aniston med å «bremse ned», da

hun er «så vant til å gå i hundre mens hun balanserer prosjekter» i karrieren. Curtis skal ha «hjulpet henne med å vende blikket innover og roe ned litt».

I september ble paret observert sammen i New York, blant annet på premieren av sesong 4 av «The Morning Show», og nå har de altså tatt et nytt steg og offisielt annonsert forholdet med dette søte innlegget.

TEKST: REDAKSJONEN
FOTO: GETTY, APPLE TV+, SKJERMDUMP/INSTAGRAM

BASERT PÅ H. C. ANDERSENS *SNØDRONNINGEN*

SAMLE FAMILIEN TIL EN MAGISK JULEOPPLEVELSE

H.C. ANDERSENS KLASSIKER
SOM NORSK ANIMASJONSFILM PÅ KINO.

REISEN MOT NORD

ÅRETS VAKRESTE JULEEVENTYR FOR HELE FAMILIEN

[illegible]

PÅ KINO 7. NOVEMBER

TERJE SPORSEM (49),

komiker og TV-profil:

– Tidlig i karrieren hadde jeg en periode der jeg slet med panikk-angst. Jeg skjønnte ikke helt hva det var, men kjente at noe var galt. Det føltes som om alt var imot meg. Det jeg gjorde da, var å begynne å gå ut på arrangementer. Når folk kom bort og spurte: «Hei, Terje, går det bra?», svarte jeg ærlig: «Nei, nå skal du høre – det går faktisk ikke så bra.» Så ble vi stående og prate, og jeg snakket med alle jeg kunne. Etter to-tre dager med den åpenheten ble det faktisk bedre. Jeg er jo sunnmøring, og vi sier aldri nei til gratis psykolog! Men det fungerte. Det er det beste rådet jeg kan gi: Har du det tungt, snakk med noen.

Psykisk helse blant kjente profiler

**Jeg svarte
ærlig: «Det går
faktisk ikke
så bra»**

Komiker og «Kokkeskole»-vinner Terje Sporsem var fersk i bransjen da panikkangsten traff. I stedet for å skjule det, valgte han å snakke – med alle.

I forestillingen «Rock Bottom» forteller Stian Blipp åpent om sitt mentale sammenbrudd – og veien tilbake. Med en blanding av humor, sårbarhet og brutal ærlighet setter han ord på det mange kjenner på, men få snakker høyt om.

For Stian ble familien redningen. I showet forteller han om da han satt i bilen og tenkte at verden kanskje ville vært bedre uten ham – og kona Jamina ringte og sa: «Bare kom hjem.» I bakgrunnen hørte han barna på 17 og syv år. Det ble vendepunktet. Han dro hjem.

Under premieren av showet spurte vi kjendisene vi møtte på den røde løperen, om de selv har vært på bunnen mentalt ett, eller hva de gjør når livet butter imot?

NILS-INGAR AADNE (43),

komiker:

– Livet går opp og ned. Hvis man når bunnen, er mitt råd å bruke litt tid – ta den tiden du trenger. Og ikke minst: Bruk folk rundt deg. De aller fleste har mange gode venner, men innimellom glemmer man det, for alle holder på med sitt. Når det brenner litt, er det godt å huske at man faktisk har venner, for da stiller de opp. Jeg har hatt stor nytte av å snakke med mine.



ÅPEN: Bak latteren og energien skjuler det seg også et mørke. I showet «Rock Bottom» på Latter i Oslo åpner Stian Blipp opp om en av livets tyngste perioder.



ERNA SOLBERG (64),
avtroppende partileder for Høyre:

– Jeg har hatt en del utfordringer. Høyre har hatt flere dårlige meningsmålinger og gjort dårlige valg, men jeg er god til å legge ting bak meg!



SOLVEIG KLOPPEN (54),
skuespiller og programleder:

– Det er litt alvorlig og tungt å gå inn på, men det jeg kan si, er dette: Hvis du går gjennom tøffe tak, anbefaler jeg å søke profesjonell hjelp – snakk med noen som kan dette. Og ikke minst: Hold fast i gode folk og gode ting. Ikke mist håpet om at det blir bedre.



HANS MORTEN HANSEN (61),
komiker og skuespiller:

– Jeg har aldri helt nådd bunnen. Jeg har alltid tenkt at «du er nede i en liten dump akkurat nå», men så kommer det seg ganske fort igjen. Jeg har fått høre at jeg er for dum til å ha bekymringer, ha-ha! Men jeg velger å alltid se lyst på livet. Det har vært mørke skyer, og det har blåst på toppene, men det går fort over, heldigvis.



BAHARE VIKEN (31),
podkaster og TV-personlighet.

– Det var en periode på videregående hvor jeg slet med spiseforstyrrelser. Kanskje var det bunnen for meg – følelsen av ikke å klare den kampen. Men så klarte jeg det til slutt. Det tok tid, og jeg mistet mye underveis: muligheten til å gå på skolen og være med venner. Det var bunn, bunn! Det har også vært andre perioder som har vært vanskelige. Man får sånne «dupper» innimellom. Det er veldig viktig å snakke om det. Jeg lærte mye av å være på bunnen – først og fremst at det alltid går opp igjen.



ANNE MARIE OTTESEN (80),

*skuespiller, kom sammen med
venninne Kari Myhr (78) (t.h.):*

– Jeg har aldri nådd bunnen. Det er nok fordi Kari og jeg er fra Baneveien på Kongsberg. Jeg har hatt mine utfordringer, det har jeg, og det har skjedd ting opp gjennom livet, men jeg har aldri gått helt i kjelleren.



SILYA NYMOEN (47),

artist:

– Hvis man tror at livet skal være en rett strek, tar man feil. Jeg føler at man er litt nede – og oppe igjen – ganske ofte, så jeg har egentlig ikke noe konkret svar. Det skjer jo titt og ofte gjennom livet. Jeg tenker at det er en del av helheten. For å kunne ha toppene, må man også ned i bunnen. De siste årene har jeg begynt å tillate meg selv å kjenne på det når jeg først er der nede. Jeg tar meg tid til det, og minner meg selv på at jeg skal opp igjen. Man må ikke nekte seg de følelsene – da går man bare enda lenger ned. Bare kjenn på det, det er naturlig. Og så går det opp igjen.

ESPEN BERANEK HOLM (65),

*komiker, programleder og musiker,
kom sammen med datteren sin.*

– Jeg tror ikke jeg har vært der. Jeg har vært forskånet fra å møte veggen, bunnen og alt det der. Jeg har seilt på en positiv surfebølge gjennom hele livet – og jeg unner ingen å oppleve det motsatte.



ØYVIND LOVEN (58),

*komiker og programleder,
kom sammen med kjæresten.*

– Det er tre år siden jeg gikk gjennom et brudd, og da traff jeg bunnen. Jeg føler at det ikke går an å komme lenger ned enn det jeg var da. For et par år siden valgte jeg å være åpen om det. Det var ordentlig mørkt. Nå smiler jeg, ler og har det bra. Men det tok tid. Noen sa at det kom til å ta cirka tre år før jeg var oppe og kunne puste igjen – og det stemte.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

ANBEFALES!

KAMPANJE!

MINDRE SMERTE I HVERDAGEN!

SPAR KR 1.000.-

BESTSELGER TIL KAMPANJEPRIS!

HELSEBELTE- EFFEKTIV MOT SMERTER.

Brukes av hundrevis av nordmenn hver dag.

Øker blodsirkulasjonen i rygg, skuldre, nakke og hofter.

De fleste opplever redusert smerte etter ca 40-50 min.

Passer til alle aldre. Kan brukes i 10 år.

Ca 15 cm bredt belte med sterke magneter.

Kan brukes når du leser bok, går tur, ser tv...



MAGNETBELTE
2 stk kr 799.-

Reduser smertene

Bestill innen 14 dager og motta gave!

FRI FRAKT VED BESTILLING OVER KR 1.600.-



HELSEBELTE er effektivt mot smerter i rygg, skuldre, nakke, hofter og hode.

Finnes i 3 str: 105 cm, 115 cm og 125 cm.



"...Fått et nytt liv.."
"...Smertene forsvant."
"Virket med en gang"

Pakkepris!
1.495!

Veil. pris kr 2.495.- !

Infrarød varmeeffekt for økt effekt!



Health & Care AS

Helsebelte.no

TLF 922 52 432

**Dette FÅR DU I PAKKEN: HELSEBELTE,
NAKKEBELTE med magneter,
Massasjerulle**

10 TIPS FOR BEDRE RYGG.

SPESIALTILBUD: HELSEBELTE+KNEBELTE kun kr 1.990.-

SPAR kr 1.304.-