

HER OG NÅ

Uke 47 - 2025 kr 69

Kongefamiliens tøffe tid
Sjekk ekspertenes råd
og tanker om krisene

Aktuelle
med ny
TV 2- serie

Helene Olafsen
*Det føles litt
annerledes
å være gift*

Petter Nyquist og samboeren om det første
møtet, livet sammen og turen de aldri glemmer

Jeg hadde aldri klart dette uten Mari

Kompani
Lauritzen:
Tropp 4

Åpenhjertig møte
med Ada og Richard

**Pappa
er et stort
forbilde**

Åsted
Norge

Cathrine Fossum
vil gjøre Norge tryggere
Viktig å løfte frem
kriminalitet som
rammer mange

Hotellet

Hotellet-aktuelle
Anne og Eva B. Ragde
*Les hva de
setter mest pris på
med hverandre*



LIVET

LEKER: Ingrid som hun kalles til daglig, koser seg i Sydney. Hun er veldig fornøyd med at hun valgte Australia.



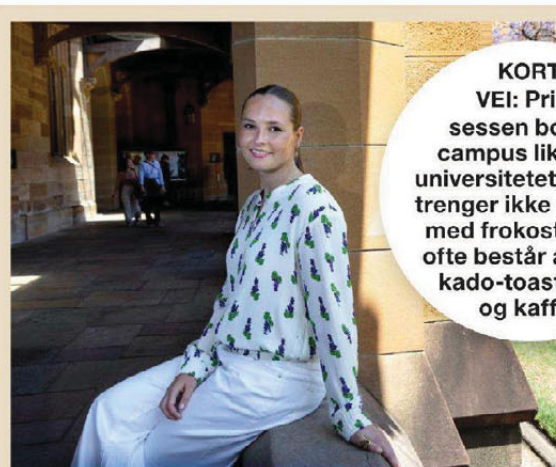


FÅR GÅ I FRED: Prinsessen blir sjelden gjenkjent på gaten i verdensbyen. Hun ble fulgt av noen paparazzifotografer den første tiden, men det har roet seg.

INTERNA-SJONALT MILJØ: Studenter fra 140 nasjoner går på samme universitet som Ingrid. – Det er fint å få et utenfra-perspektiv på Norge, sier hun.



KORT VEI: Prinsessen bor på campus like ved universitetet, så hun trenger ikke stresse med frokost – som ofte består av avocado-toast, egg og kaffe.



Prinsessen har funnet seg til rette i Australia

Slik er Ingrids nye anonyme liv

Helt frem til 2028 skal prinsesse Ingrid Alexandra bo og studere i Sydney. Nå forteller tronarvingen om hverdagen på andre siden av jorden!

Prinsesse Ingrid Alexandra (21) innrømmer i et ferskt intervju at hun har litt hjemlengsel, men likevel koser hun seg i sin nye tilværelse som student ved universitetet i Sydney.

– Jeg trives veldig godt så

langt, så jeg er glad for at jeg har begynt her, sier prinsessen til NRK.

Åpner opp

Hun har så langt i livet holdt en lav profil. Men i et møte med

norsk presse åpner hun litt opp om sitt nye liv i den australske verdensbyen, der hun skal ta en bachelor i samfunnsfag, med fordypning i politisk økonomi og internasjonale relasjoner.

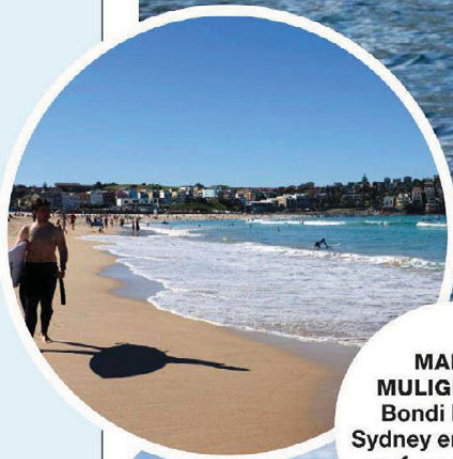
– Jeg tror det var mange gode universiteter jeg kunne ha valgt. Og så tror jeg at Sydney var riktig valg for meg. De har et utrolig bra universitet med gode lærere og et fint studentmiljø, sier prinsessen til NRK.

Trives utrolig godt

Selv om Ingrid bare har bodd der siden slutten av juli, begynner hun nå å føle seg hjemme i storbyen.

– Det er utrolig fint å bo her. Jeg føler at jeg finner nye deler av byen hele tiden. Jeg har ikke fått utforsket så mye som jeg ønsker ennå, men jeg har jo tre år her. Jeg trives utrolig godt, det er en vakker by, og det er mye å finne på, forteller Ingrid.

”Spør de om etternavn, svarer jeg Alexandra



**MANGE
MULIGHETER:**
Bondi Beach i
Sydney er elsket av
surfere over hele
verden.



**HAR PRØVD
BØLGENE:** Ingrid
forteller at hun har
testet å surfe i Austra-
lia, men aldri når det er
skumring på grunn
av faren for hai.

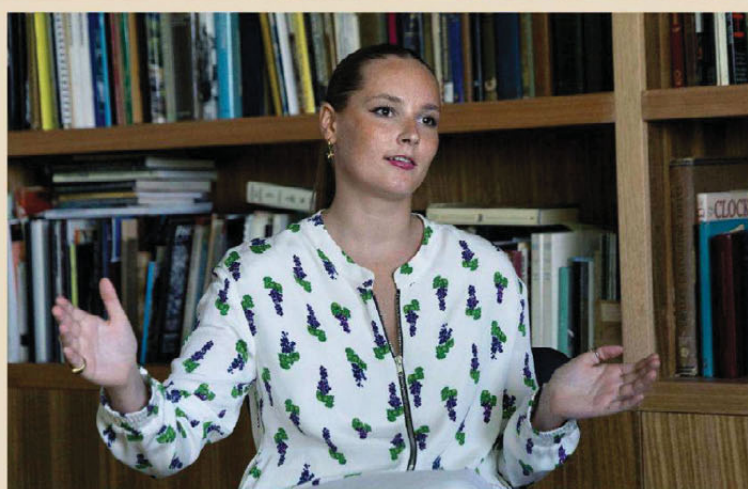
TURIST I SIN NYE HJEMBY: Prinsesse Ingrid Alexandra foran det verdensberømte Operahuset i Sydney. – Jeg gleder meg til å utforske byen mer, sier hun.



JUL I NORGE: På universitetet i Sydney starter sommerferien 28. november, så da kan Ingrid dra hjem på juleferie.



EKSAMENSTID: Ingrid avslører overfor VG at hun har lært seg en studieteknikk. – Jeg prøver å dele opp ting som føles stort i mindre biter, sier prinsessen.



STILTE OPP: Ingrid Alexandra svarte på spørsmål fra norsk presse i forbindelse med at hun snart er ferdig med sitt første semester ved universitetet i Sydney.

Surfer litt

Hun og medstudentene tilbringer mye tid på universitetet, der det foregår mye sosiale ting, blant annet debatter. Men de deltar også i løpergrupper, går på turer, er i byen og på stranden. Men det er ikke blitt mye surfing for den tidligere norgesmesteren for damer junior.

– Jeg prøver å få surfet en gang iblant. Men nivået er mye

høyere enn det jeg er vant til. De er bare mye bedre her. Litt sånn som vi i Norge er veldig gode på ski, forteller hun til VG.

Bare Ingrid

Hun trives med sitt nye, helt anonyme liv, der hun sjelden blir gjenkjent.

– Det gir meg mye å studere her. Jeg føler meg absolutt fri som student. Både ved å bli

kjent bli med så mange folk, men også en setting der mange ikke vet hvem jeg er, og kunne få oppleve det, sier hun til avisen.

Tronarvingen snakker ikke om at hun er prinsesse.

– Når jeg presenterer meg, sier jeg bare Ingrid. Hvis noen spør om etternavn, svarer jeg Alexandra, forteller hun til VG.



GØY Å STUDERE: – Det er mye mer frihet til å lære selv, og velge hva jeg vil gå i dybden av, sier tronarvingen.

LEDER



Klart for ny serie fra Petter Nyquist

Petter Nyquist har gjennom en årrekke laget sterke programmer for TV 2. Nå har han tatt med seg familien på en helt spesiell reise, og opplevelsene som møtte dem kan du se i en ny serie som har premiere denne uken.

Journalist Joan og fotograf Svein har møtt Petter Nyquist og samboeren Mari Jagmann i anledning serien «Petter og familien – dit ingen drar». Her forteller de om det første møtet, livet sammen og reisen de la ut på med barna Ingrid og Marius.

De besøker familier i tre verdensdeler. Dokumentarserien går over fire episoder, og i sin programinformasjon beskriver TV 2 reisen langt borte fra det trygge Norge slik: «I møte med familier i Polen, Gambia og Tuvalu får de kjenne på kroppen hvordan det

er å leve med krig, fattigdom og klimakrise tett innpå. Med varme, åpenhet og ekte nysgjerrighet inviterer familien oss med på en oppdragsreise som gir et rått og nært innblikk i liv så fjernt fra vår egen virkelighet – men like fullt fulle av håp, fellesskap og hjertevarme».

– Reisen har satt seg dypt i oss alle, fortalte Mari da vi møtte dem.

I ukens Her og Nå finner du også et åpenhertig intervju med Richard og Ada Pettersen. Far og datter er med i «Kompani Lauritzen: Tropp 4» sammen, og de forteller at de har fått et enda sterkere bånd etter deltagelsen.

Du kan også lese om Susanne Wergeland som elsket eventyret som den krevende deltakelsen i «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis» bød på. Over nyttår er det klart for en ny runde av den populære serien, og der blir det gjensyn med Gaute Grøtta Grav.

Kjære leser, jeg ønsker deg en fin uke, og jeg håper du vil kose deg med Her og Nå!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: 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, for det er i salg i butikk.

Få mer for pengene

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

Les oss digitalt, med appen Flipp

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

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

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

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

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

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

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

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



Ekstra-utgaver



Ekstra temautgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!



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

Skal vi danse

KOSER SEG: Helene har savnet «Skal vi danse» og gleder seg over å jobbe med programmet igjen.

**Nygifte Helene Olafsen
om den store dagen**

Bryllupet var overraskende romantisk



PÅ JOBB SAMMEN: Jørgen vrikker på dansefoten hver lørdag, med kona som programleder. Her fra 2023, da han var artist Myra Tuckers dansepartner.

PAR I HJERTER: Helene Olafsen og Jørgen Nilsen giftet seg i april og nylig ble det kjent at de selger huset på Malmøya i Oslo, til fordel for det de omtaler som «drømmehuset».

I våres ble Helene Olafsen og Jørgen Nilsen rette ektefolk. Takket være «Skal vi danse» får de sett mye mer til hverandre denne høsten enn ellers i året når han jobber som helikopterpilot.

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

– Jeg har savnet programmet masse, og det tror jeg mange har gjort. «Skal vi danse» hører jo til mørke og kalde høstdager, sier Helene Olafsen (35) til Her og Nå. Etter å ha tatt en pause i ett år, er danseeventyret tilbake på skjermen denne høsten. Da Helene, som har vært programleder for «Skal vi danse» siden 2022, inn-

tok parketten i år, var det imidlertid med et glitrende og splitter nytt tilbehør– nemlig en ring på Øngeren. I april ble hun og proffdanser Jørgen Nilsen (34) smidd i hymens lenker.

– Det føles litt annerledes å være gift. Det var overraskende romantisk. Det ble en Øn dag, og vi er veldig glade for at vi gjorde det, og Økk samlet alle besteforeldrene. Vi gjorde litt stas på det, og det var hyggelig, for vi er ikke

så flinke til å gjøre stas på oss selv. Jeg anbefaler det, forteller Helene under programlanseringen.

Gikk til topps sammen

Paret falt pladask for hverandre da de deltok og vant «Skal vi danse» i 2017. De ble senere forlovet i 2019, og har allerede rukket å få to barn sammen. Tidligere i høst ble det kjent at Helene og Jørgen selger boligen sin på idylliske Malmøya i Oslo, etter seks år under samme tak. Paret har kjøpt en ny drømmebolig med mye større boltreplass.

«Jeg har fått noen kommentarer på at jeg har virket litt stresset i det siste, og det er helt riktig, for

PROGRAMLEDERE: Helene og makker Anders Hoff loser seerne gjennom høstens danseprogram. Det har de gjort sammen siden 2022.

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lør. kl 20.00

Jeg er ikke så god på å være alene-mamma

vi har rett og slett funnet drømmehuset», har Helene delt i sosiale medier.

Liker å jobbe med ektemannen

Dermed blir det en travel høst for tobarnsforeldrene, med både flytting og «Skal vi danse». Når Jørgen ikke svinger seg på parketten, jobber han turnus som helikopterpilot. Helene innrømmer at hun trives aller best når de deler arbeidsplass.

– Jeg elsker jo den lille «Skal vi danse»-familien. Jørgen jobber vanligvis to uker på, og to uker av i helikopterbransjen. Det synes jeg ikke er noe særlig. Jeg er ikke

så god på å være alenemamma. Det er veldig deilig å leve og ånde samme prosjekt, selv om det er fra to forskjellige innfallsvinkler. Men vi vandrer rundt på dansesenteret hele dagen, og det elsker jeg, deler hun.

Viktig å ha det gøy

Som tidligere vinner av det «Skal vi danse» vet Helene godt hva som kreves for å komme helt til topps. Tobarnsmoren understreker at hun heier på alle deltakerne, men har også noen gode råd å komme med til årets deltakere.

– Det er lettere sagt enn gjort, men det er viktig å ha det mor-



somt underveis. Og den som trener mest har veldig gode forutsetninger for å vinne, smiler Helene.

DEN GANG DA: Kjærligheten blomstret mellom Helene og proffdanseren Jørgen da de traff hverandre i «Skal vi danse». Her fra seieren i 2017.

For noen handler julen om å overleve



– Da lille Nyandit ble født i Sør-Sudan, vokste hodet hennes unormalt. Hun hadde «vannhode» – en tilstand som enkelt kan behandles i Norge, men som ofte betyr døden der hun bor. Moren, Monika, så hjelpeløst på mens datteren led. Sykehuset lå 65 mil unna – uten vei dit. Men et lite MAF-fly kom. På få timer ble Nyandit fløyet til sykehus og reddet.

Flere barn kan få den samme sjansen. Vil du gi en julegave til MAF?

Vil du gi
en julegave
til MAF?



Jan Ivar Andresen,
Tidligere Widerøe-kaptein, nå
MAF-pilot på Papua Ny-Guinea.
Møt Jan Ivar og de andre pilotene
i TV-serien Bushpilotene.



En jerrykanne:*
297 kr

* Vi kan fly ca 120 km,
avhengig av flytype.

vipps



Bruk QR-koden
og Vipps til 2474
eller gi til konto
1506.33.32701.



Hvert sjette minutt letter eller lander et MAF-fly et sted i verden – med livsviktig hjelp om bord. Med 125 fly i 27 land når Mission Aviation Fellowship (MAF) frem til isolerte samfunn der veiene tar slutt og nøden er størst. Slik bringes hjelp, håp og liv til mennesker i noen av verdens mest utilgjengelige områder. MAF Norge er godkjent av Innsamlingskontrollen.

BUSHPILOTENE

**SE TV-SERIEN
OM
MAF!**



bushpilotene.maf.no

Nytt
siden sist

BLIR FORELDRE:
Alexandra og Joachim dukket opp på den røde løperen på Elles sommerfest i juni. Nå skal paret blir foreldre.



**VISTE FREM
MAGEN:** Alexandra opptrådte under jubileumssendingen til «Skal vi danse», og strålte virkelig på parketten.

Babylykke for Alexandra Joner og
samboer Joachim Lindbo

Blir mamma til våren

«Hotellet»-aktuelle Alexandra Joner (35) og kjæresten Joachim Lindbo venter barn. Det avslørte hun i et Instagram-innlegg i forrige uke. «Baby loading ... 50 %», skriver hun under en video der hun og kjæresten har på seg hver sin caps hvor det står «mum» og «dad», samtidig som

de viser frem et ultralydbilde.

Da vi møtte Alexandra Joner på Elle-gallaen for ett år siden, ropet hun at det kriblet litt ekstra i magen.

– Jeg er i en sånn «love-y-dovey»-fase nå, som er veldig deilig. Jeg har det bra og koser meg med kjæresten min.

Men om vi har blitt samboere? Ingen kommentar, fortalte hun til Her og Nå.

I løpet av 2025 har imidlertid paret flyttet sammen og debutert på den røde løperen under Elles sommerfest. Nylig ble det også kjent at paret har kjøpt sin første leilighet sammen. Gratulerer!

lasjonene har strømmet inn på Instagram etter den gladelige meldingen. «Såååå koselig! Gratulerer HOT MAMA! Blir søteste bebisen», skriver Linni Meister. Nybakte mamma Ulrikke Brandstorp henger seg på: «Åååå, så magisk. GRATULERER», skriver hun.



Forlovet

Standupkomiker og «Forræder»-aktuelle Rasmus Wold har fridd til sin kjære, Rikke Sundby, og fått ja. Det deler han i en herlig bildekarusell på Instagram.

Til VG forteller Rasmus at frieriet var av det mer hverdagslige slaget:

– Vi hentet sønnen vår i barnehagen sammen, og på vei hjem satte jeg meg ned på en sti omkranset med trær i høstfarger og nydelig sol og fridde. Så det ble veldig fint!

Paret møttes sommeren 2023, og etter bare syv måneder kom nyheten om at de skulle bli tre. I fjor sommer ble det nyforlovede paret foreldre til Ludvig.

– Jeg er kanskje ikke den mest romantiske typen, så det var riktig for meg/oss. Nå føler jeg meg som verdens lykkeligste mann, og jeg vet at Rikke er min endestasjon i livet. Jeg gleder meg veldig til fortsettelsen! sier han til VG.



Hun sa JA!

Og navnet er ...

Silje Nordnes (40) har ledet «Maskorama» siden starten i 2020, og det er én ting mange av seerne har lurt på – hva gjør programlederen hvis hun ikke kan navnet på den som skjuler seg bak masken?

– Det er ofte det første folk spør om, og også det første jeg spurte om selv da jeg fikk denne jobben, sier hun til TV 2.

For å unngå at det oppstår forvirring og krøll har produksjonen en god plan.

– Etter at det har blitt klart hvem som ryker ut, lages det nye kort til programlederen. Der står det hvem som ryker ut, og navnet på personen som er bak masken, forteller programlederen til TV 2.

For å være helt sikker på at ingenting går galt, er også Silje utstyrt med en ørepropp der hun kan motta beskjeder hvis det skulle oppstå en feil eller forvirring rundt kortene.

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: 27. november 2025.





TUREN DE IKKE GLEMMER: Bak det idylliske landskapet og smilene skjuler det seg en mørk realitet – Tuvalu kan være borte om noen år, druknet av klimaendringer.

**Dro dit
ingen
drar**

**LANG-
VARIG FOR-
ELSKELSE:**

– Når man er borte fra hverandre en del blir man litt forelsket igjen, det har sine fordeler å være litt fra hverandre, sier Petter.





**Petter Nyquist er takknemlig
for samboeren Maris støtte**

Hun vet hva som er best for meg

Mari Jagmann har en finger med i det meste som Petter Nyquist foretar seg. Sammen planlegger kjæresteparet alle prosjektene – og hvor lenge han skal være borte av gangen.

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

Vi rakk knapt å lese ferdig SMS-en der det sto at de hadde satt seg på syklene og var på vei, før paret kom trillende i full fart på hver sin elsykkel.

– Pizzaen er veldig god, men det er sjelden fullt her, forteller Petter Nyquist (47) og nikker inn mot på restauranten på Kolsås i Bærum noen minutter senere. Hverken Petter eller samboeren Mari Jagmann (44) ser på menyen. Når servitøren kommer, bestiller de som alltid den samme pizzaen.

Drømmefangeren

– Petter er en som følger drømmene sine. Det var kult å høre ham fortelle om turer til Nordpolen, om å bestige fjell og dra på ekspedisjoner. Jeg ble veldig fascinert, forteller Mari om det første møtet med Petter.

– Etter hvert ble det ekspedisjonsdelen jeg likte minst med livsstilen hans, fortsetter Mari og ler av paradokset.

Petter smiler når hun forteller. Han, som i mange år ikke ante hva han skulle bli, ble «ekspedisjons-Petter» nesten ved en tilfældighet. På turene fant han mestring, glede – og nye drømmer. Etter hvert jobbet han som kameramann og filmfotograf på store produksjoner og ekspedisjoner. Da han møtte Mari i 2007, var hun student, han eventyrer. Eventyrer er fortsatt en betegnelse som passer – selv om ekspedisjonene i dag ser annerledes ut.

– Vi har bodd på Kolsås i 16 år, opplyser 47-åringen.

Barna, Ingrid (13) og Marius (9), har vokst opp her. Huset ligger bare to T-banestasjoner fra Petters barndomshjem, og ikke langt fra Maris oppvekststed i Asker. Nesten hele storfamilien bor innenfor ti minutters kjøring. Nærheten til naturen og familien veide tungt da de slo seg ned her.

2015 endret alt

Var det kjærlighet ved første blikk?

– Nesten! Eller kanskje ikke kjærlighet, men det var veldig klaff, slår Mari fast med et bredt smil, og Petter nikker.

NATUREN: Familien Nyquist er stadig på tur til Kolsåstoppen – et fast og kjærnt turmål bare et steinkast fra hjemmet.



AKTIVT PAR: Petter og Mari trives best ute sammen – her nyter de en kajakkstur nordpå.

De ble introdusert av felles venner, så helt tilfeldig var ikke møtet heller. De møttes igjen allerede dagen etter den første kvelden.

– Og to-tre dager på rad etter det, minnes han.

– Jeg likte humoren og lekneheten hennes. Den barnsligheten. Selv om hun ikke virker sånn utad, er vi utrolig barnslige sammen. Vi har det veldig gøy. Og så er hun jo ... flott og pen, beskriver han.

På tampen av 2014 flyttet Petter ut på gata i Oslo – i 52 dager skulle han leve blant uteliggere og rusavhengige. Da TV 2-serien «Petter Uteligger» kom i 2015, endret den ikke bare Petter – den endret oss som så serien.

Å få innblikk i menneskene som lever på gata; se at de var mennesker som oss, med humor, følelser og menneskelighet, rystet oss nesten like mye som det rørte oss. Serien ble hyllet og prisbelønt, og for Petter ble det et veiskille. For Mari ble det først og fremst tøft.

– Det var utfordrende å ikke ha kontakt de 52 dagene han bodde på gata. Jeg visste ikke hva han opplevde, og man kan bli redd for det man ikke kjenner. Ingrid var bare to og et halvt år på den tiden. Det var en tøff periode, deler Mari og legger til:

– Jeg var aldri i sentrum for å se etter ham. Jeg holdt meg langt unna.

Etter gateoppholdet ble det slutt på ekspedisjonene.

– Da endret livet mitt seg, slår han fast.

Ville løfte mennesker

Nå var det ikke lenger fjelltopper Petter skulle bestige, men barrierer mellom mennesker. Han hadde ikke bare Mari og Ingrid å bære med seg i tankene, men

også Svein, Christer og alle de andre han hadde møtt på gata. Han løftet frem mennesker som ofte ble oversett, og ga dem håp, menneskelighet og et ansikt. Det ble fokuset – og har vært det i ti år. En slags moderne Robin Hood – som ga, men uten å ta.

– Jeg liker denne utgaven av Petter bedre enn ekspedisjons-Petter, sier Mari og smiler til kjæresten.

– Det han gjør nå, er utoverrettet. Men Petter har alltid vært en fin fyr, også før han kom på TV. Han har alltid brydd seg om mennesker, familien og hatt en sterk rettferdighetssans.

At han har blitt folkeeie, synes Mari går helt fint.

– Jeg har ikke problemer med å dele hans engasjement med fellesskapet, så lenge han har tid til oss. Og det har han!

Setter på bremsen

Selv om Petter vier mye av tiden sin til andre, går det fint på hjemmebane – kanskje nettopp fordi han og Mari ligner. Paret deler engasjementet, verdien og blikket for dem som faller utenfor.

– Jeg hadde aldri klart alt dette uten Mari, sier Petter.

Hjemmet på Kolsås har vært åpent for flere av dem han har møtt på sin vei. Svein Stang, som nylig gikk bort, ble en del av familien. Mari har alltid vært tett på – aldri bare på sidelinjen. Når Petter skal ut i nye prosjekter, blir de enige på forhånd om hvor lenge han skal være borte.

– Da jeg lagde serien «Petter i fengsel», hadde jeg egentlig tenkt å være borte lenger enn tredve dager. Men Mari satte ned foten. Hun vet når jeg må bremses. Jeg ser det ikke selv, sier han alvorlig – før han sprekker om i et smil:





GODT TEAM:
Petter sier at han hadde ikke klart å gjennomføre alle prosjektene sine uten støtten fra samboeren Mari.

” **Petter har alltid vært en fin fyr, også før han kom på TV**

BODDE PÅ GATA: Da Petter bodde 50 dager på gaten, oppsto et nært vennskap med nå avdøde Svein Stang.

**EKTE FELLES-
SKAP:** Familien kan
savne fellesskapsfø-
lelsen de hadde i Gam-
bia hvor storfamilien
gjorde og delte alt
sammen.

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
tirs. kl 21:45,
tors 21:45



– Jeg er heldig. Jeg har tenkt mange ganger at det er utrolig at Mari orker å være sammen med meg. Det spinner konstant i hodet mitt. Nye ideer, nye prosjekter – hele tiden.

Mari ler.

– Det går fint, så lenge jeg vet hva som skjer. Så lenge jeg har en tidsramme. Men den siste uken før han kommer hjem, føles alltid uendelig lang. Og hvis han blir forsinket ... ja, da er det tøft.

Familieprosjektet

I den nye TV 2-serien «Petter og familien – dit ingen drar» er hele familien med. De har reist til Po-

len, Gambia og Tuvalu og bodd tett på familier i krevende livssituasjoner – med barna Marius og Ingrid på slep.

– Jeg hadde aldri vært med på dette hvis noen andre skulle filmet oss. Det var viktig at Mari og barna var med på hele prosessen – og fikk bestemme hva vi tok med og hva vi lot ligge, sier Petter.

Første stopp for firkløveret var Gambia.

– Familien vi bodde hos var fantastisk. Jeg savner dem og fellesskapsfølelsen så inderlig. Jeg har hatt en slags kjærlighetssorg helt siden vi kom hjem,

forteller Mari stille. Men det var også der de opplevde det mest dramatiske.

– Den andre dagen Ingrid og Marius var på skolen, mens Mari ventet på dem i skolegården, kom en lærer inn i timen og ba alle elevene legge seg over pultene – før alle ble pisket. Alle unntatt Marius og Ingrid. Da barna kom ut og fortalte hva som hadde skjedd, ble jeg skikkelig sinna og marsjerte av gårde med ungene. Før reisen hadde Petter og jeg snakket med barna om at de kunne oppleve å se fysisk vold, men at det skulle skje så grov vold på en skole der barn skal være tryg-

ge, er ikke akseptabelt, utdyper Mari.

– Det går bra med barna våre. Vi har snakket mye om det, men de ble redde. Men tenk hvor mange barn som opplever dette daglig, legger Petter til.

Mari fulgte opp med hjemmeundervisning, parallelt med pensum fra skolen i Norge, men det var ikke fra undervisningsmateriellet de hadde med seg de lærte mest.

– Barna har aldri vokst så mye som de gjorde da vi var borte. Det de lærte, finnes ikke i noen bok. Reisen har satt seg dypt i oss alle!



MØTE MELLOM VERDENER: Marius deler en hyggelig stund med en gutt fra landsbyen i Gambia.



SAVN: Mari har savnet livet i Afrika etter at hun kom hjem til Norge.

”En lærer kom inn og ba alle elevene legge seg over pultene – så ble alle pisket. Alle unntatt Marius og Ingrid



GJENSYN:

– I sommer kjørte vi til Polen for å besøke den ukrainske familien vi ble kjent med i serien, forteller Petter. Her er hele gjengen samlet.

Eksklusive blader kun til abonnenter

Visste du at Her og Nå abonnenter
får helt eksklusive utgaver?

En rekke ganger i året lager vi nemlig egne utgaver kun til våre abonnenter. Disse utgavene har vi fylt med enda mer av det vi vet dere liker å lese om, og du får bladene rett hjem i postkassen din sammen med ukens Her og Nå og TV-guide.

I de eksklusive abonnementsutgavene byr vi på spesialer om aktuelle tema, 10 sider kryss og quiz, reportasjer om kjendiser og kongelige og ofte følger det også med noen deilige oppskrifter tilpasset sesong.

De eksklusive utgavene får du ikke kjøpt i butikk. Det er nemlig bare dere abonnenter som får dem.

Har du også lyst på eksklusive utgaver i tillegg til ukens Her og Nå og TV-guide? Da bør du kjøpe et abonnement nå, så er du sikret ekstra store bladpakker fra oss flere ganger i året.

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





Sunn start på året



Mesterskapsguider



Sterke kvinner



Påske-kos



Året med kongefamilien



Herlige kjæledyr



Royale eiendommer



Bryllups-ekstra



17.mai-spesial

KLAR TIL DYST: Thea Stjernesund er klar for å gi alt i løypene under årets sesong.

**Alpinisten Thea Stjernesund
fikk en voldsom trøkk i NM**

Tilbake igjen etter brutalt fall





GODE VENNINGER: Thea og lagvenninnen Kajsa Vickhoff Lie er også gode venner utenfor sporten. Nå har det blitt en årlig tradisjon at de og flere andre drar på sommerferie sammen. Her fra Malta i fjor sommer.

BRUTALT: Det smalt godt da hun falt under NM i Oppdal tidligere i år, og det har vært tøft for Thea å gå glipp av deler av sesongoppkjøringen.

Etter å ha gått glipp av vårens treninger, har Thea Stjernesund brukt sommeren klokt. Nå er hun tilbake i form og sulten på flere medaljer.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, NTB OG PRIVAT**

– Det smalt ganske bra med en gang inni det låret, forteller Thea Stjernesund (28) om det brutale fallet i NM-rennet i Oppdal 4. april i år. Hun var sliten etter en hektisk sesong, og kjente at overskuddet ikke var helt der.

– Det var en miks av at jeg ikke hadde hatt på super-G-skiene siden september, og at jeg var skikkelig sliten, forklarer hun.

Selv kaller hun det «en lårhøne ganger ti».

– Det ble en skikkelig trøkk, og jeg fikk en bulk i låret. Men i denne idretten må man si seg heldig om man unngår å måtte operere.

Thea legger ikke skjul på at det gikk inn på henne mentalt å miste deler av sesongen.

– Jeg elsker vårtrening. Det var skikkelig tøft for meg å måtte stå utenfor. Jeg ringte trenerne ofte og

spurte hvordan det var der. De visste hvor viktig det var for meg, så de løy litt for å trøste meg, sier hun og smiler når vi møter henne på kickoff for årets alpinlandslag.

Viktig støtte

Når det virkelig gjelder, er det særlig én trygghet Thea alltid vender tilbake til – foreldrene.

– De er de første jeg vil ringe til når det går bra. Og de har vært med fra start, først uten å kunne noen ting om alpint. De har aldri presset meg, bare vært støttende og gitt meg spillerom til å gjøre dette på min måte.

Hun flyttet hjemmefra allerede som 15-åring for å satse på sporten.

– At de lot meg gjøre det, og har vært der hele veien, betyr alt. Jeg tror det er grunnen til at jeg fortsatt holder på.

Stort konkurranseinstinkt

Thea innrømmer at tanken på å vinne noen ganger kan bli så intens at den overskygger alt annet.

– De dagene jeg føler meg dårligst, er faktisk de dagene jeg kjører best. For da må jeg fokusere på skikjøringen og ikke på å vinne.

Denne sesongen har hun ett mål:

– Flere pallplasser! Og jeg vil ikke bare stå der. Jeg vil vinne, men jeg må få hodet til å samarbeide med kroppen. Den mentale biten er viktigst for meg nå.

Kjemper mot utenforskap

Thea brenner for å skape et trygt idrettsmiljø for unge og snakker engasjert om utenforskap, prestasjonspress og sosiale medier.

– Det er utrolig trist at én av fire vurderer å slutte med idrett. For mange er idretten det fristedet man trenger, et pusterom fra skole og sosiale medier. For meg var det alltid sånn. Uansett hva som foregikk ellers, så fikk jeg fri når jeg sto på ski, sier hun.

Men den friheten er ikke en selvfølge i dag.

– Det er så mye vanskeligere å fange opp utenforskap nå. Før måtte mobbing skje ansikt til ansikt, nå kan det skje i en Snapchat-gruppe eller ved å ikke få være med i en Messenger-chat. Det er så mange subtile

LADET BATTERIENE:

Thea er flink til å koble av når det er ferie fra toppidrettslivet. Dette bildet er fra 17. mai i år.

”Når man står på pallen, er det en blanding av lykkerus og lettelse

måter å bli ekskludert på. Thea mener at trenere og voksne rundt unge utøvere må ta et større ansvar:

– Man må lage rammer som hindrer at utenforskap i det hele tatt får grobunn. I alpint kan det være noe så enkelt som å avtale hvem som tar heis sammen, så ingen blir stående igjen. Det handler om å se de små tingene.

Unge og prestasjoner

Hun tror også prestasjonsfokus starter for tidlig.

– Mange slutter fordi det blir for mye fokus på å være god, i stedet for å ha det gøy. Det må være lov å bare være barn i idretten litt lenger. Du skal ikke trenge å være best som elleveåring for å få følelsen av å høre til.

Thea vet hva hun snakker om. Som barn ble hun selv møtt med tydelige signaler på at hun ikke var blant de beste.

– Jeg fikk beskjed av en trener: «Du må starte fra midten. De andre starter fra toppen». Da tenker man jo: «Her har ikke jeg noe å gjøre». Jeg skammet meg. Følte jeg ikke var god nok. Og det gikk mange år før jeg turte å tenke at jeg faktisk kunne bli alpinist.

I dag står hun støtt som forbielde og har et tydelig budskap til unge:

– Du må tørre å være en «late bloomer». Tørre å tåle at du ikke er best når du er ung. Det handler ikke om *når* du lykkes. Det hand-

ler om *hvorvidt* du lykkes, sier Thea.

Aktiv ferie

Til tross for skade og rehabilitering, har hun ikke ligget på latsiden i sommer. Thea dro på aktiv treningsferie med blant andre lagkollegene Kajsa Vickhoff Lie og Kristin Lysdahl.

– Vi er rastløse, så vi må alltid ha litt aktivitet. Det ble sykling på Mallorca og treningscamp på Gran Canaria. Det var veldig gøy! Thea føler seg nå mer motivert enn på lenge.

– Når man står på pallen, er det en blanding av lykkerus og lettelse. Man har ønsket det så lenge at det bare tar over hele kroppen. Det er derfor jeg gjør dette.

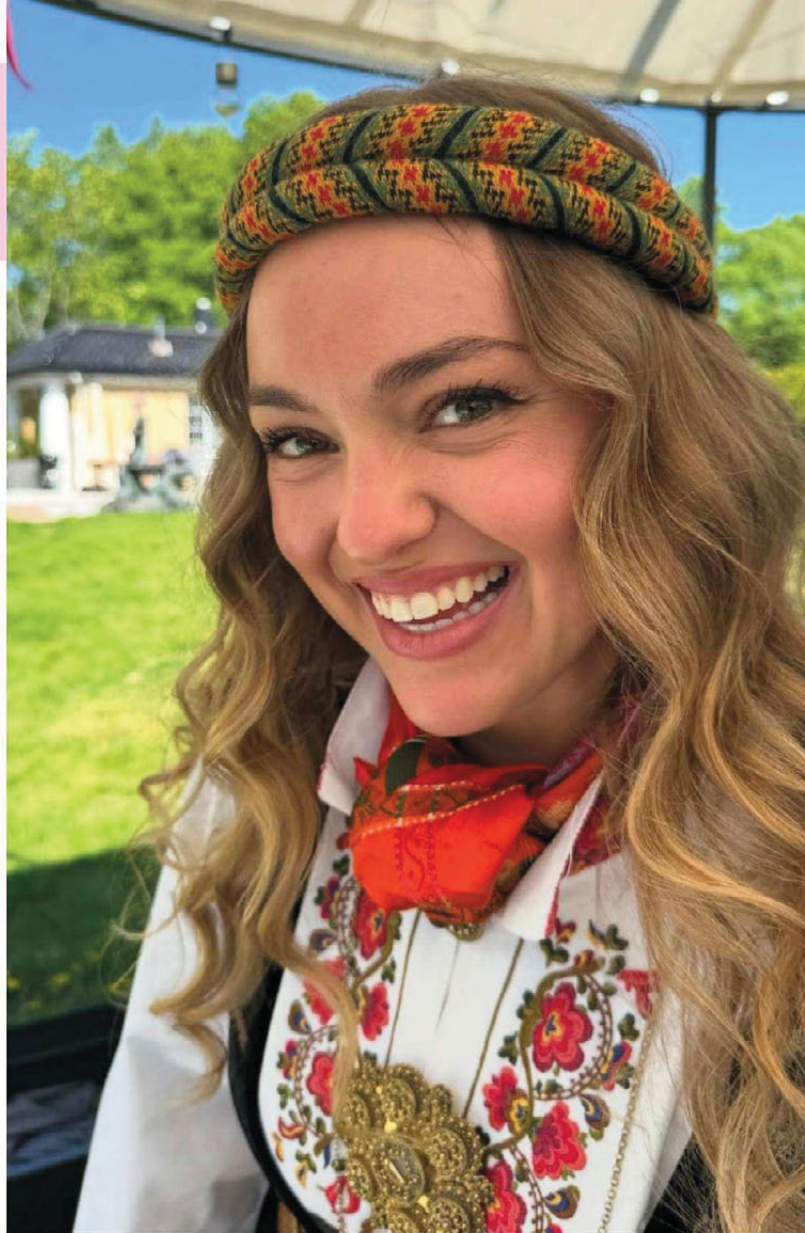
Må fylle på

Å balansere et liv med over 220 reisedøgn i året, krever mer enn bare fysisk styrke.

– Utenfor sesong er jeg hjemme. Jeg er ikke alltid på farten. Da prøver jeg å skru av og fylle hodet med andre ting. Se venner, gjør noe helt annet. Hvis ikke klarer man ikke å stå i det presset. Men jeg trives jo med det også, det har blitt en vane.

På spørsmål om hvem hun er på laget, ler Thea:

– Jeg er nok klovnen, men også strategen. Ikke mammaen, tror jeg. Men vi er egentlig flere klovner, hele gjengen. Det er det som gjør oss sterke.



I SITT ESS: Thea håper å kunne ta flere gull i tiden som kommer. Dette bildet er fra da hun tok gull under parallell-storslålåm lagkonkurranse under VM i alpint 2021 i Cortina.



Anne var lei av figuren sin. En livsstilsendring og Fat Burner™ ble et stort vendepunkt.

Fant naturlig hjelp til fettforbrenningen

-Det hele startet da jeg skulle på en sommerfest med jobben. Uansett hvilken kjole jeg fant frem fra skapet, lignet jeg en «stappet pølse». Jeg likte ikke det jeg så i speilet.

FIKK SJOKK DA JEG VEIDE MEG

-Jeg hadde unngått badevekten i mange år, men i sommerferien gikk jeg likevel på vekten. Den viste 86 kilo. Jeg bestemte meg for å foreta en livsstilsendring, og endret både kosthold og aktivitetsnivå. Nå skulle jeg gå minst 10 000 skritt per dag.

NATURLIG HJELP

-Jeg ønsket noe som sammen med livsstilsendringene kunne støtte vekttapet. Jeg kjøpte derfor Fat Burner™

i helsekostbutikken. Den inneholder blant annet yerba mate, som kan støtte vekttap, og kolin, som bidrar til normal omsetning av fett.

JEG FORBRENNER FLERE KALORIER

-Kosttilskuddet har vært en fantastisk støtte. Jeg spiser sunt, og føler meg glad og positiv. Nå trenger jeg ikke å bekymre meg over hvilken kjole jeg skal ha på meg på festen. Dette har vært den helt rette kombinasjonen for meg. Fat Burner™ har virkelig satt i gang forbrenningen min. Jeg er heldig som har funnet noe som fungerer for meg.



FAT BURNER JOBBER I HARMONI MED KROPPEN DIN

Kosttilskuddet Fat Burner™ inneholder en avansert blanding av velutprøvde ingredienser, som kan støtte en effektiv fettforbrenning.



Fat Burner™ er basert på yerba mate samt wakame, ingefær, grønn te og mariatistel i kombinasjon med næringsstoffet kolin. Kolin er et vannoppløselig, vitaminlignende næringsstoff som er nært beslektet med vitamin B og som bidrar til en normal omsetning av fettstoffer. Yerba mate kan støtte vekttap i kombinasjon med sunne matvaner.

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.

HERLIG HUMOR:
Da prinsesse Kate og prins William skulle lage poteteplebrød på eplefarmen Long Meadow Cider i Nord-Irland, tullet prinsen stadig vekk både med kona og de andre rundt bakebordet.



Sjekk den store bakegleden

Prins William storkoser seg når han er på jobb med prinsesse Kate. Nylig fikk han alle til å le da han og fruen skulle prøve seg på nye kunster på kjøkkenet.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN FOTO: GETTY



MATCHET: Prinsessens brune tweed-skjorte fra Ralph Lauren matchet perfekt med Williams blazer i samme farge og stoff. Kardiganen til Kate er fra WNU og jakken fra Barbour.

I oktober kom prins William (43) og prinsesse Kate (43) på et ikke-annonsert besøk til Nord-Irland. Det kom som en overraskelse også på familien McKeevers, som fikk prinseparet på besøk på sin eplefarm Long Meadow Cider i Craigavon.

– Det var fantastisk, surrealistisk og ekstraordinært, og veldig, veldig spesielt for oss som et lite, familiedrevet firma at de ønsket å komme hit til vår gård for å møte oss, sa Catherine McKeevers til avisen Belfast Telegraph.

Long Meadow Cider har blitt drevet av samme familie i tre generasjoner, og på sin egen eplefarm produserer de blant annet eplejuice, eplesider og epleside-reddik.

Digget drikken

Prinseparet fikk først en omvisning på fabrikken. Der så de eplene ble presset og tappet på flasker.

– Vi prøvde dette hjemme med en håndpresse. Det var ganske gøy med barna. Og det ble veldig rotete, innrømmet Kate, ifølge avisen Daily Mail.

Det vanket også noen smaksprøver underveis, blant annet eplesiderreddik i små shotglass.

– Jeg liker det. Jeg har ikke tatt det som en shot som dette tid-

ligere, men jeg elsker å ha det i salaten eller andre ting, sa prinsessen.

Vanskelig sirkel

Etter rundturen ble ekteparet med ut i hagen for å plukke epler til matlagingen.

Inne i låven fikk Kate og William prøve seg på McKeevers-familiens berømte poteteplebrød – iført grønne forklær og med hver sin deig som skulle kjøvles ut. Da Catherine McKeevers sa at William måtte lage en sirkel av deigen, ble han satt helt ut.

– En sirkel? Og det forteller du meg nå, lo prinsen.

Han tok ett steg til siden og sa: – Hvis du ser på den på denne måten, ser det ut som en sirkel, sa William, ifølge People, og fikk både kona, de ansatte og andre til å bryte ut i latter.

Ekteparet skrellet epler og skar dem i skiver som de la på deigen. Deretter brettet de deigen over slik at det ble som en slags stor pirog.

– Jeg liker min tykk, ropte Catherine McKeevers ektemann Pat.

Da var William kjapp i replikken og ropte spøkefullt tilbake:

– Du tar det du får!
Og hele låven brast ut i latter igjen.



FIKK SMAKE: Ekteparet fikk en omvisning på fabrikken til Long Meadow Cider og snakket med de ansatte. Underveis smakte de på både eplesider og eplesiderreddik.



LOVLIG EPLESLANG: Både Kate og William plukket hver sin kurv med grønne epler i hagen sammen med McKeever-familien, før de tok med eplene innendørs for å lage det berømte poteteplebrødet.



FIKK HJELP: Alanna og Catherine McKeever pekte og forklarte mens Kate og William laget hvert sitt poteteplebrød i låven på eplegården.



Vidar Lønn-Arnesen
1940–2025



Hanne Krogh hedret sin gode venn

Han var et veldig godt menneske

Hanne Krogh har kjent Vidar Lønn-Arnesen i nesten 50 år. Hun synes det var fint å få bidra med sang da familie og venner tok farvel legenden.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, SVEIN BRIMI**

Stein Ingebrigtsen (80) og Hanne Krogh (69) rørte de fremmøtte med vakker sang under bisettelsen til den kjente programlederen og artisten Vidar Lønn-Arnesen i Haslum krematorium. Stein fremførte en versjon av Lou Reeds «Les Bicyclettes de Belsize», mens Hanne sang «Høstvisen».

Møttes i NRK

Hanne ble kjent med Vidar da

hun begynte å jobbe bak kamera i NRK for snart 50 år siden. Siden har de to samarbeidet på en rekke prosjekter.

– Jeg har vært script i «Da Capo», og medvirket i flere av programmene hans. Vi har også stått på scenen sammen ved flere anledninger, forteller Hanne Krogh til Her og Nå.

Snill og intelligent

Hun har alltid hatt stor respekt for Vidar, som var fast ansatt i NRK fra 1965 til 2010.

– Han var et veldig godt menneske. Han var intelligent, snill, vennlig, trygg og sikker på hva han ville lage. Han kunne også være streng, hvis det måtte til, forteller Hanne.

I likhet med mange andre nordmenn, ble hun først oppmerksom på Vidar da han ledet populære «Ti i skuddet» på NRK-radio.

– Det er nok ikke bare jeg, av dem som er til stede i bisettelsen i dag, som satt klar for å høre hva mentometerknappene avgjorde. Det var ikke noen selvfølge å få høre populærmusikk på radio på den tiden, husker Hanne Krogh.

Har betydd mye

Hun roser hans betydning for bransjen og mener han har be-





STORT TAP:
Hanne Krogh ble kjent med
Vidar Lønn-Arnesen på
slutten av 1970-tallet.



SANG FOR VIDAR:
Stein Ingebrigtsen bidro med
sang under seremonien. Han
kom med kona Inger.



MINNET VIDAR: Kari Gjærum
har optrådt mye sammen
med Vidar Lønn-Arnesen opp
gjennom årene.



VENNER I 50 ÅR:
Musikeren og komponis-
ten Philip Kruse var på
plass sammen med kona
Wenche. Han har jobbet
tett med Vidar Lønn-Arne-
sen siden 1974.



KUNSTNERVENN: Karl Erik Harr kom sammen med kona Aud
Nyegaard.



Vidar Lønn-Arnesen
1940–2025



STORT SAVN: Sammen med Vidar var Gunvor Hals programleder for «Da Capo» på NRK i ti år. Programmet hadde på det meste 1,2 millioner seere.



OMSORGSFULL KOLLEGA: Vibeke Sæther forteller om et nært og godt forhold til Vidar. De jobbet sammen i NRK i mange år.

”Det er veldig trist at han er borte

Gunvor Hals

tydd mer for norsk musikk enn mange er klar over.

– Vidar var opptatt av å bevare sangskattene våre, og har formidlet musikk etter hvor han var i livet sitt hele veien, sier Hanne som er glad hun fikk opptre i bisettelsen til sin gode venn og kollega.

– Det er fint å kunne bidra med noe, i en sånn sorgelig stund.

Nydelig seremoni

Gunvor Hals (72), som ledet NRKs suksessprogram «Da Capo» sammen med Vidar Lønn-Arnesen fra 1991 til 2001, var en av de mange som ble rørt av sangframføringene til Hanne Krogh og Stein Ingebrigtsen.

– Det var en nydelig seremoni med nydelig sang, sier hun til Her og Nå.

Gunvor minnes også en god kollega.

– Han var som skapt for det han drev med; musikk, underholdning, inkludering og positivitet. Jeg tror det største ved ham var den entusiasmen han hadde. Den smittet over på alle. Det er veldig trist at han er borte, sier hun.

Omsorgsfull og snill

Vibeke Sæther (82), hele Norges barne-TV-tante i en årrekke, jobbet tett med Vidar Lønn-Arnesen i barne- og ungdomsavdelingen.

– Det var mange mennesker i NRK. Jeg skjønnte at det var lurt å samle på de gode og hyggelige menneskene. Vidar var en av dem, omsorgsfull og snill. Han brydde seg, og var fin å snakke med, beskriver Vibeke.



VAKKERT OG VERDIG FARVEL:
Familien og venner tok en rørende
avskjed med Vidar Lønn-Arnesen
i Haslum krematorium.





PROFILERT PAR:
Maria og Magnus
har vært kjærester
siden 2020.

TAR DET MED RO:
Etter blodproppen
er Magnus Devold
nødt til å sette
ned tempoet i en
periode.

Magnus Devold hadde englevakt

Rammet av blodpropp

Komiker Magnus Devold fikk nylig blodpropp i hjernen. Til alt hell var han allerede innlagt da han ble dårlig.

TEKST: **REDAKSJONEN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, NTB**

Magnus Devold (38) forteller om blodproppen i et innlegg på sin egen Instagramkonto hvor han innleder med at noen kanskje lurar på hva han har holdt på med de siste ukene. Det hele startet med en sykehusinnleggelse etter at han falt om på en joggetur noen dager før.

Da han lå i sykesengen, ønsket han å be om smertestillende på grunn av hodepine, men oppdaget at han hverken kunne snakke eller skrive en melding.

– Det viser seg at det er umulig å gjøre noen av delene når du har en blodpropp i hjernen, forteller Magnus i innlegget.

På bedringens vei

Komikeren, som vi blant annet kjenner fra «Ikke lov å le på hytte» og «Alle mot alle», forteller samtidig at han

heldigvis både kan skrive, prate, smile og løfte igjen. Dette demonstrerer han ved å vise på bildet at han spiser de hjemmebakete bollene fra Ullevål sykehus.

Han takker helsevesenet for god behandling og deler samtidig at han må ta hensyn til helsen i tiden som kommer.

– Jeg har det bra, men blir dessverre nødt til å avlyse noen uker med show, podkaster, stand up, jogging og andre ting jeg har lyst til å gjøre, deler han fra sykesengen.

Over 30 000 har sett innlegget og mange ønsker Magnus god bedring.

«God bedring», skriver Henriette Steenstrup, etterfulgt av tre røde hjerter.

Kjæresten hans, komiker Maria Stavang, velger en humoristisk tilnærming, og skriver: «Gleder meg til du blir bedre, så du kan ta ut av oppvaskmaskinen igjen.»

Årets julegave

Gled noen du er glad i med et abonnement på Her og Nå!



Gi bort 18
utgaver av
Her og Nå
til 379 kr!

En gave
som varer
lenge!

Slik fungerer det:

Skann qr-koden med din mobiltelefon. Da kommer du direkte til bestillingsskjemaet. Fyll inn giver- og mottakerinformasjon her. Etter at du har bestilt får du tilsendt et gavekort som du kan gi bort i julegave. Bestill innen 10. desember for å være sikker på å få gavekortet før jul. Regningen sendes til deg, og fra og med januar 2026 sendes bladene til mottakeren du har valgt å glede med Her og Nå.



PÅ TUR: Susanne Wergeland gledet seg stort til deltakelsen i «71 grader nord – kjendis». Her og Nå møtte sportsjournalisten før avreisen.



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 spillet bli ditt. Vi trekker nemlig ut en heldig vinner som får spillet, og 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: 27. november 2025.

Lykke til!

(Premien er sponset)



STRABASIØST: Det er krevende og lange dager på vei til Nordkapp for Susanne Wergeland.

VAKKERT MINNE: Susanne giftet seg med Atle 17. oktober 2015. I anledning 10-årsjubileet roser hun ektemannen på Instagram og skriver at hun føler alt vil gå bra så lenge han er der.



Susanne Wergeland feiret tinnbryllup med ektemannen

Sykt at det har gått 10 år

Sportsanker Susanne Wergeland feirer 40 i år og tinnbryllup med ektemannen Atle Gjørstad. At hun i tillegg får delta i favorittprogrammet sitt – gjør 2025 til et helt topp år!

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: GABRIEL SKÅLEVIK, DISCOVERY, INSTAGRAM

For Susanne Wergeland (40) har det alltid vært en drøm å delta i «71 grader nord». I år ble det endelig hennes tur til å kjempe om å komme seg fra Lindesnes til Nordkapp i kampen om tittelen «Norges tøffeste kjendis».

– Jeg er blodfan av program-

”Jeg må bare innse at vi bor innenfor Ring 3, og at vi er byfolk

met, så jeg var aldri i tvil. Jeg bare strakk hendene i været og ropte, «Ja! Jeg blir med», forteller en entusiastisk Susanne og legger til:

– Jeg gleder meg til å være på tur, og nyte vakker natur.

Prioriterer familielivet

Den blide programlederen har til vanlig en travel jobb som sport-sjournalist. Under store arrangementer hender det at hun må være borte fra familien i lengre perioder. Da Susanne dekket

sommer-OL i Paris i fjor, oppholdt hun seg i den franske hovedstaden. Dermed var det ektemannen Atle Jørstad (40) som holdt fortet hjemme med barna Eli (7) og Solveig (5).

Familielivet med sine to små, er noe paret verdsetter høyt.

– Vi prioriterer familielivet veldig. Det er som regel oss fire på alt. Mannen min har ingen sportshobbyer, og han driver ikke med ting utenom familien. Det gjør ikke jeg heller. Så det vi gjør, det gjør vi sammen. Dermed har

vi masse tid til hverandre. Men det er som regel oss fire, det er ikke så mye bare meg og mannen min, forteller Susanne.

Urbant friluftsliv

Sportsankeret er glad i friluftsliv, og deltagelsen i «71 grader nord» kommer derfor godt med. Hun er åpen om at familien som er bosatt i Oslo ikke trekker mot naturen så ofte som de skulle ønske.

– Der er jo identiteten litt annerledes enn realiteten. For jeg

FULL FART: I 2013 pusset Susanne og Atle opp en nyinnkjøpt leilighet på Grünerløkka.



TOSPANN: Tobarnsmoren og Ingrid Gjessing Linhave har fått god kontakt på tur i «71 grader nord».



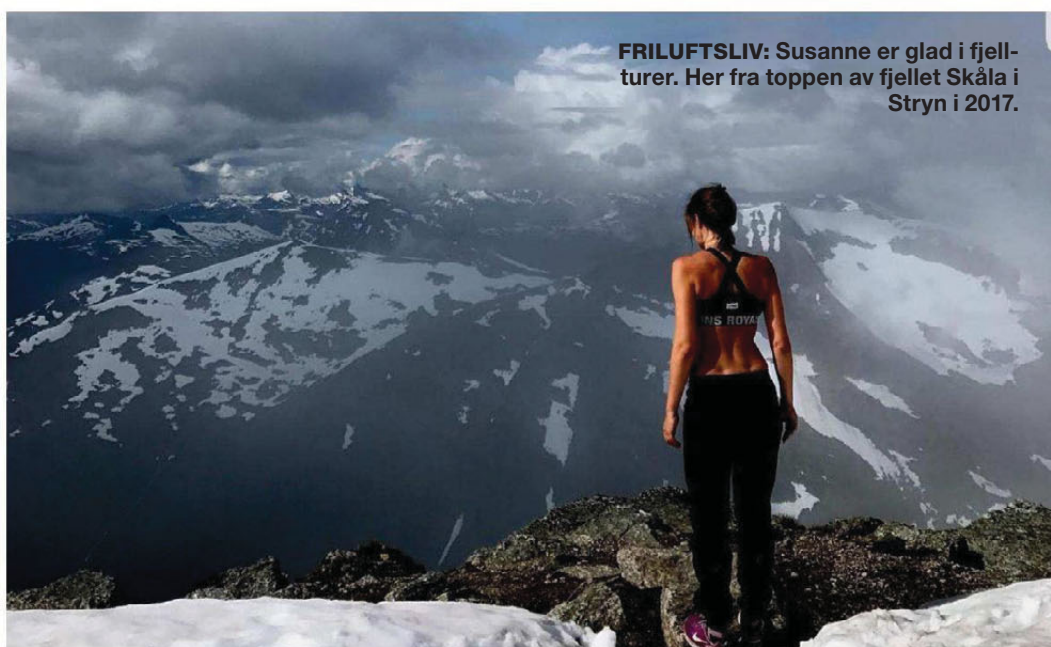
identifiserer meg som en friskus og et friluftsmenneske. Men jeg må bare innse at vi bor innenfor Ring 3, og at vi er byfolk. Vi trekker mye innover mot Sognsvann, men det er et urbant friluftsliv, erkjenner hun.

Store feiringer i 2025

Oppholdet i «71 grader nord» er imidlertid ikke det eneste høydepunktet i år. I 2025 fylte både Susanne og ektemannen 40 år, Susanne i januar og Atle i juni. I oktober kunne paret også feire Tinnbryllup.

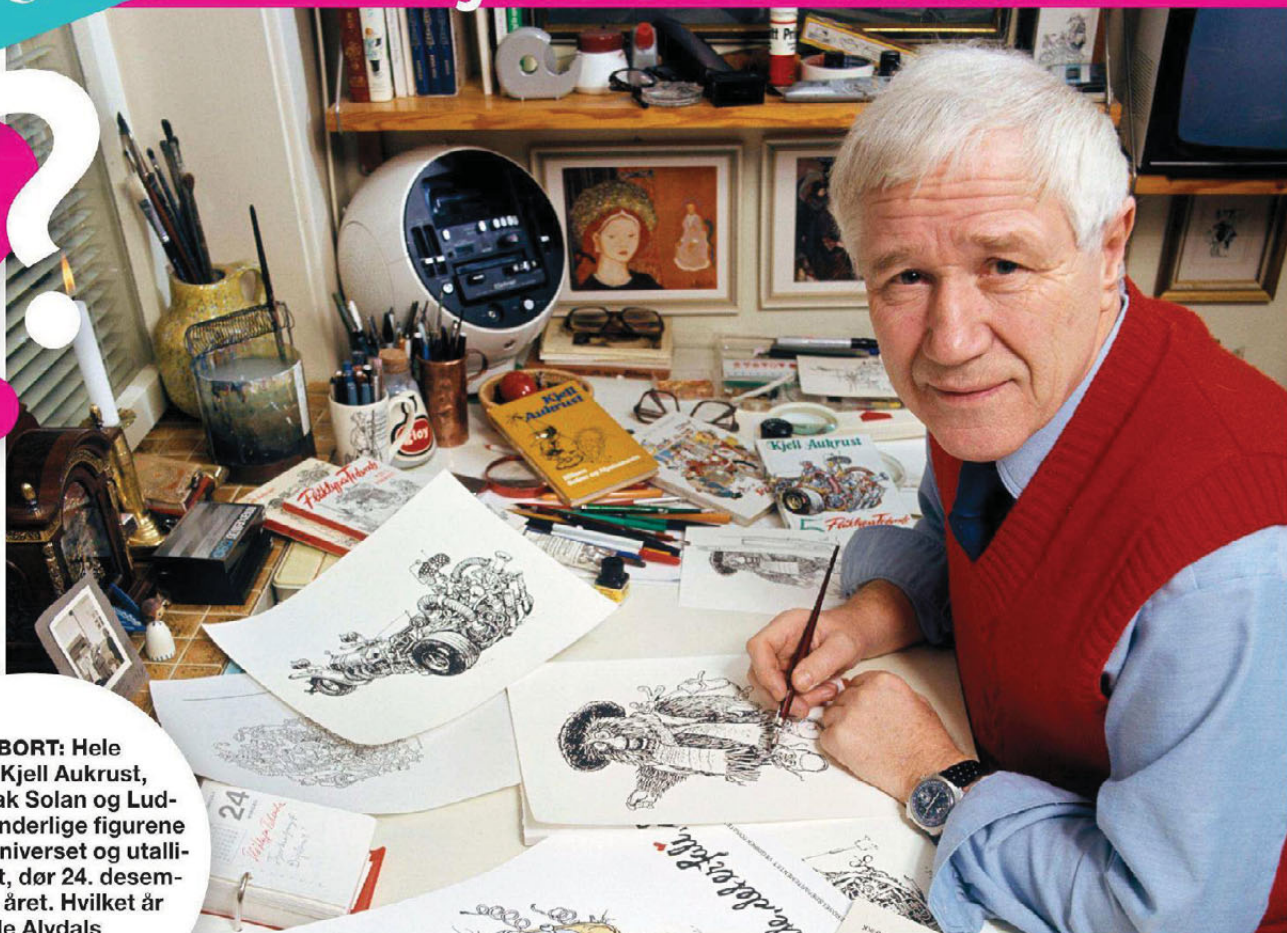
– Det skal vi feire i oktober, og så er vi så heldige at bryllupsdagen er på en fredag. Da blir det en fin markering. Det er sykt at det har gått 10 år! Og siden vi begge fylte 40 år, så slår vi sammen markeringene, smiler Susanne.

FRILUFTSLIV: Susanne er glad i fjellturer. Her fra toppen av fjellet Skåla i Stryn i 2017.



Gjett året!

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



GÅR BORT: Hele Norges Kjell Aukrust, mannen bak Solan og Ludvik, de forunderlige figurene i Flåklypa-universet og utallige postkort, dør 24. desember dette året. Hvilket år døde Alvdals store sønn?

Riklig svar «Gjett året»: 2002

Finn 5 feil

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



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 25.11.

**Vinn
Flax-lodd**



A: Paris
B: Berlin
C: London

FLAX
norsk-tipping.no

Vinnere

Riktig svar i uke 43 var
Paris og vinneren er:

Håvard Skjelde Brekke
Haugstølsvegen 121
5499 Åkra

Ukens vitser :-)

Mette og Ivar hadde vært ute på en av byens bedre restauranter, et sted som var oppsatt med egen garderobe. Da de seilte ut av døren etter en belivet aften, sa Mette:
– Hvorfor i all verden tipset du garderobedamen med 100 kroner?
– Det var ikke mye å stusse på, sa Ivar.
– Så du ikke den skikkelige dyre frakken hun ga meg?

Doktor Jensen sitter foran sin skjelvende pasient.
– Du må begynne med noen gymnastiske øvelser, Hansen. Jeg anbefaler hoderisting fra høyre til venstre – eller omvendt.

– Hvor ofte da, doktor?
– Hver eneste gang en eller annen byr deg på en dram!

To blondiner var i skogen for å lete etter et juletre. Etter et par timer hadde de rukket å få frosne fingre og tær da den ene utbryter:
– Nå orker jeg ikke mer. Jeg tar det neste tre-et jeg ser, uansett om det er pyntet eller ikke.

En kar kom inn i en klesbutikk og sa til damen bak disken:
– Min kone ønsker seg et par nye hansker til jul, men jeg er ikke helt sikker på størrelsen.
– Hjelper det hvis jeg gjør sånn? spurte hun



søtt og la hendene oppi hans.
– J-j-jo visst, stotret fyren.
– Hendene hennes er litt mindre enn dine. Han fikk sine hansker, og ekspeditrisen spurte:
– Er det noe mer jeg kan hjelpe med?
– Veel, når du først nevner det... Jeg tror hun trenger en ny BH også!



STØTTE	HJEM-REISER	KNAPT	DAGS DATO	KLARE	UNDER-TØY	LENGDE-ENHET	BOLAG	FORT
LIK	GREP			HELT				
↳			FERGE-SKAP TRE-STYKKE			KANTER HÅND-LAGET		
VIRKSOM				HJUL-VERKET			LEDER FLOKK	
1 →								
ARBEI-DET	HARMONI KLISS			RENNE TIDS-ROMMET			BASSENG	
↳			BEKYM-RING SOLO		SJANSE	TRE STI		KJEDE-LIG IDIOT
NEGL	NÅ SINT			KAMIN BERGET			GJORT DRYSSE	
↳		TALLORD GRUNN				GRYN RANSEL		
VÅPEN	SPERR-ING RANGEL		NAKEN-BADER LITEN				TUTTO	

RAMP	BÅND	BUSY	SPILLE-ROM		TESKJE	BULK		
REGNING	HYTTE		TITTEL		KJEDE-LIG	BYGG-VERK		
↳		RETT PLANTE		LEI SKJEGGET IRANER		ROP MOSJON		FRITAR RØMSKIP
RÅ				KURSTED	VELTE TRE-BLÅSER		SVENGBY PRØVER	
FISKE-SNELLE		DUM PERSON-LIG		GNAGER		HOIET HERRE		FJERT OMSORG
↳								
GULL	MAT PLANTE		FOT-DELER FLY I RING		UNDER-STELL PLANTE-LIV		MYNT-ENHET ENHET	
↳		FURE MYNT-ENHET		SKOLE-TILBUD		SLØVEST NYTT		VEGRE KUNDE
BÅND			MORBRØK		PLOG FRYKTE-LIG	HASTE	FERDIG-HET VONE	
→								
→	TYVERI NETT		GOLF-PLUGG		SIRKEL	VED-VARENDE	JEVN-LIG TRYGGE	
↳		DENNE VEIEN		TRYGG		BÅND GOD		FYR SÆR HOS SMEDEN



FLEIPET	SPURVE-FUGL BITER			BRENN-TRÅDEN				
↳		VINDUET				FRYST BRITENE		
		MAKKENE						
ENE-BOERE	KRØPET ALTSÅ			UTKAST BYGNING				GIKK TIL VÆRS
↳						HEV UTEN FLEKKER		
LANGSOM				AGN				TALL
SYMBOL				DRIKK				
↳			VADE-FUGLENE					
PAD-LEREN						FORLIKT		

PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLØST

Her på kryssord.no finner du alle de beste kryssordene i Norge. Du kan også finne ut om du er en riktig kryssordspiller.

Syklusen til VÅRBLØST i kryssord
41/10/11



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

HER OG TVERS

PÅ KRYSS

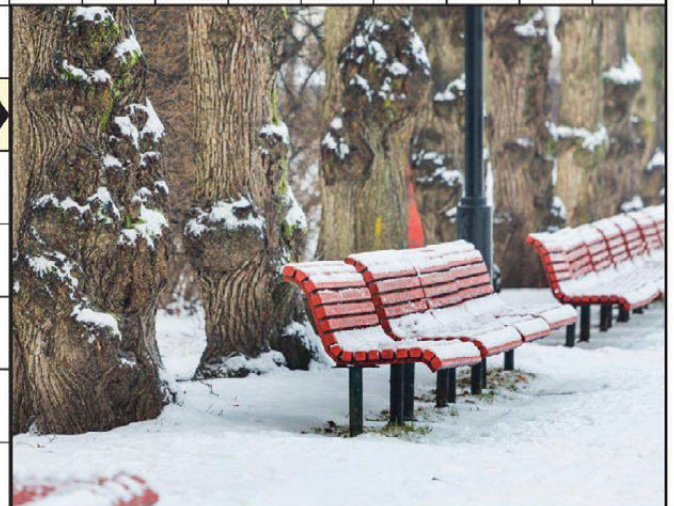
LETT

KVINNE- PLAGG SUKKER		FISK		GALOP- PERER PÅ KIRKEN	DEL AV ANSIKT	LYD	LISTE	TØMME TALL	BRE	SEIRET OVER FUGL	TALL TRYKKE	STJELER
				YTTELSE SJELDEN					SKUDD STUT			
SPYD						FOR- ANDRET I SENG				DYRET VISER		
SPREKK			KREVE INN DRAM						GI UKLAR		OVERREK- KER STANS	
TO LIKE	HARDT ARBEID KAMP				ARBEID DE 7 DAGENE			GAMMEL MYNT JENTE- NAVN		IKKE DIT HEVER		SENGA
		MENE		BARE GUTTE- NAVN		MESTER TOSK			ROVDYR BEKYMRE SEG		BRA BAKKER	
FALSK EVENTYR- GUTT				BARBIES VENN VIRKSOM- HET		PJOKK KJEMPE			KJØKKEN- UTSTYR RETNING		FISK	
			SVAR GLAD SANG		FINNES SKRIK			FUGLE- LAT GJØRE OPPILD				
PENGE- SPILL SKRIK					MØBEL- DEL INSTRU- MENT				UTFLUKT SMELTET		ADAMS HUSTRU ANGST	
		MASKIN- MENNESKE NEDERST				KOKEKAR DRIVER				KJEMME ESE		GRØNN- SAK
BRACKET	AN- BRAKTE MODELL			TAPPERI FINNE UTAV					HIMMEL- RETNING KRYDDE		MODERNE ANTAR	
					GAMMEL TALL		SPISE- KART MUSEMAT			KLIPPE HESTENE		
KANSEL- LERE GUTTE- NAVN					STILL- HET GJEMMER			PLAGG- DEL FØLE PÅ SEG			TYKT TAU MAT	
			DELVIS PERIODE			LAGE LYD MYLDRE				ELV MEGET GOD		ENEREN
IMOT	MIDDAGS- MAT BARN				DYR SNUTA			OPPLEVE IKKE FRA				I TILLEGG
			RASK TIND				SPISS BYI NORGE		KORN DU OG DU		SKUE LØPER	
KJENNE- TEGN	TID- FESTES UJEVN							ENS VASKE- MIDDEL				
		JENTE- NAVN				PLAGGET				AVLES SVING		
VARP				EKSAMEN					FARTING GI ALT		TALLORD INNTA	
							FOR- SIKRE			FISK KLAGES		ENGENE
								DRA	SORT MANN		ORGANI- SASJON FOR- BRYTER	
							INSEKT	GELEN- DER FOR- BILDE				HAKKE- REDSKAP
									GLI ARVE- ANLEGG		IKKE BLID HELE SUPPA	
							ENORME TØYSE			FØLER RYGG		
									SKO- DELENE			
							JENTE- NAVN		SLIT			



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

MINUS		YMT		INNI		VASKE-MIDDEL	TENKE JOTUN		JORDER		GRUPPE HULMÅL		RUNDE		SELV		FUNGERE SKARP	
BLOD-MANGEL LITEN						ANSELIG SKRYT							HUNNDYR SPE					
				LØSLATE GEN					BLANK ENDA						VARME-KILDE BIBELSK NAVN			
FUGL	BRED DYRELÅT					RYKENDE FERD-SELSÅRE					SVELLE KOPE					RENN FISKE		
				SNYTE-SKAFT BRENGEL				BRODD EGAL				IKKE		ROTE BAS				
IDRETT	PRAT ENDA					SLAKT	IKKE DU SMERTE				YTELSE							FOTBALL-KLUBB
				BESTÅR VISNE						FRYKT LENE			HAR KUA DUETT				FYRE	
MOBB					FRUE LY					HJEM-SØKES ANE					LIK BLOM-STRING			
ARBEI-DET	IS YRKE						NAKEN FORM					ISJ DYR				ES PRIMI-TIV		
				BLINGS ALDER-DOM				VRØVL AREO-PLAN			EN NESBØ SYM-BOLET			MORER SEG SPØR				BREKK
SLETTA						FOTBALL-KLUBB ASPIK							POLERER OPUS					
LOV-BRUDD	IKKE LÆRD MARKER					FØRE GAL				MEKA-NISME KOMITE							DYR	
				KLATRE-PLANTE MAL						BARK RØYTE					OMRÅDE DYR			
MINKE	FØRLIKS-MANN ROGN							LENGDE-MÅL SPIRE				TIL-SKUER		NEGL BALE				KORT
				STI ØDE			FYNDORD MUSIKK-GRUPPE				KLØFT BRYGGE					HERSKE DYR		
ILDSTED MED						BRÅKETE MATER							HØYDE-PUNKT MÅLTID					
		VEL EURO-PEER				SLANGE BYDELER				AVTRE-DENE GNELDRE					STEMME KVINNE-BLAD			
DATA-FRIK	NORSK BY KLOVDYR									BISTRO			ARTIGE					
					VASS-DRAK DILTET			UVEL STYKKER				GUDE-DRIKK						
HÅRETE PÅ GRUNN AV							OSEAN GREVE											
				TEDDE FYSJOM														
SMILTE	SISU NORSK BY					STRAM FAREK				LØPER BESTE-MOREN								
		GATER DRAM								ORGANI-SASJON KRYPE								
TA FINGRE						LEID STORFE												
				HÅNDLAG				SØK										
KRYP					TEGNENE													



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 begynner på B



1. Han var gift med Demi Moore fra 1987 til 2000?
2. Hva heter den kjente teatergaten i New York City?
3. Etternavnet til brødrene Johannes og Tarjei, og et ord man gjerne roper for å skremme?
4. Etternavnet på svensken som oppfant V-stilen i skihopp?
5. Hva heter øystaten i Karibia hvor artisten Rihanna kommer fra?
6. Han var første nordmann som mottok en Nobelpris?
7. Hva heter byen hvor familien Flintstone bor?
8. Utenfor hvilken by ligger den kjente Torgatten?
9. Hva er det sivile navnet til Batman?
10. Den faste sangen man alltid trallet på i «Trim for eldre»?

10 om pizza



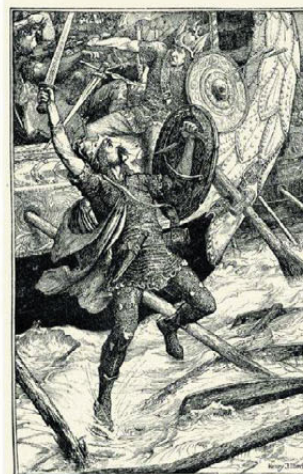
1. Fra hvilken italiensk by kommer opprinnelige pizzaen?
2. Hvilken delstat i USA har gitt navn til klassisk pizza med ananas?
3. Hvilken film starter med John Travolta som spaserer i takt til «Stayin' Alive» mens han spiser pizza?
4. En klassisk Margherita består av tomat saus, mozzarella – og hva slags grønt?
5. Hva var klokken i reklamen da Ståle Stiil kom hjem fra skolen og lagde seg pizza ved hjelp av pi-pi-pi pizzafyll på boks?
6. Teenage Mutant Ninja Turtles heter Leonardo, Donatello, Rafael, og ... hva heter den siste, som elsker pizza?
7. Hun spilte rollen som Daisy Arujo i komedien Mystic Pizza fra 1988?
8. I hvilken film blir det levert flere pizzaer fra Little Nero's Pizza?
9. I hvilket tiår Louis Jordan kjeden Peppes Pizza?
10. Hvilken frossenpizza er den eneste frossenpizzaen som får ha gul emballasje i Norge?

10 om sitater



1. Hun sa: «Det er typisk norsk å være god»?
2. Fra hvilken film kommer uttrykket «Wax on, wax off»?
3. Hvem skal ha sagt like før han døde av et attentat: «Og så du, min sønn, Brutus»?
4. Hvilken president sa «Ask not what your country can do for you, but what you can do for your country»?
5. Hvem sa «That's one small step for a man, one giant leap for mankind»?
6. Hva heter bestevennen til Elling, som har det med å si «Å fytti hælvet»?
7. Fra hvilken film kommer det kjente sitatet «I see dead people»?
8. Hvilken gul tegnefilmfigur står bak sitatet: «Operator! Give me the number for 911!»?
9. Hvem skal ha sagt: «I had bad pigs in my dekk», og «I couldn't see, it was so much dog on the window»?

10 om vikingtid



1. Hvilket år ble Trondheim grunnlagt av Olav Tryggvason?
2. Starten på vikingtiden knyttes til angrepet mot et kloster i Nord-England i 793, som heter ...?
3. Hva kaltes en slave i vikingtiden?
4. Og hva kaltes en elskerinne i vikingtiden?
5. Hva het Olav Tryggvasons berømte langskip?
6. Hva er det norske navnet på vikingen som på engelsk het Rollo, og Rollon på fransk?
7. Drikken mjød inneholdt vann, gjær og ... hva?
8. Hva kaltes stedet der vikingene handlet, som betyr kjøpstad?
9. Hvilket navn ga Leiv Eriksson Nord-Amerikas østkyst omkring år 1000?
10. «Hva var det som smalt så høyt» spurte kong Olav. Og da svarte Einar Tambarskjelve ...?

10 lett blanding



1. Hva heter appelsin på engelsk?
2. Hvem spiller rollen som Birger Eriksen i filmen «Blücher»?
3. Hvilket sted besøkte Donald Trump i september, hvor rulletrappen stanset og teleprompteren ikke virket?
4. Hva heter hovedstaden i Hellas?
5. Hvilket kjent norsk produkt hadde «Du får vente til fredda» som et kjent utsagn?
6. Hvem er programleder for «Ikke lov å le på hytta»?
7. Hvilken hovedingrediens har guacamole?
8. Utenfor hvilken by ligger flyplassen Vigra?
9. Hvilken delstat i USA har Portland som største by og Salem som hovedstad?
10. Hva kalles fredagen etter Thanksgiving; en dag som tradisjonelt innleder julehandelen i statene?

10 junior-spørsmål



1. Feiret vi jul før kristendommen kom til Norge?
2. Hvilken spesiell kake spiser man ofte på Luciadagen?
3. Hva lages ekte marsipan av?
4. Hva heter Askepotts to stesøstre i filmen?
5. Hvilken prinsesse ble holdt inne i et slott av et stort uhyre som egentlig var en forhekset prins?
6. Hva het hun som kysset frosken i filmen «Prinsessen og Frosken»?
7. Hva het de sjarmerende tvillingguttene som vant i 2012?
8. Hvem klarte å målbinde prinsessen i eventyret?
9. Hvor bodde Robin Hood?
10. Hvem bor i tennene til Jens?

UKENS SUDOKU

SUDOKU-REGLER:

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

Lett SUDOKU

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

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

BODØ	LANGESUND	STORD
EGERSUND	MANDAL	TRONDHEIM
FREDRIKSTAD	MÅLØY	ULSTEINVIK
HOKKSUND	ODDA	VERDAL
KRAGERØ	RISØR	ÅLESUND

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

BEGYNNER PÅ B

1. Bruce Willis
2. Broadway
3. Bø
4. Boklöv
5. Barbados
6. Bjørnstjerne Bjørnson
7. Bedrock
8. Brønnøysund
9. Bruce Wayne
10. «Bedre og bedre dag for dag»

PIZZA

1. Napoli
2. Hawaii
3. «Saturday Night Fever»
4. Basilikum
5. Kvar på tre
6. Michelangelo
7. Julia Roberts
8. «Alene Hjemme»
9. 19/0-tallet
10. Grandiosa

SITATER

1. Gro Harlem Brundtland
2. «Karate Kid»
3. Julius Cæsar
4. John F. Kennedy
5. Neil Armstrong
6. Kjell Bjarne
7. «Den sjette sansen»
8. Homer Simpson
9. Petter Solberg
10. Oscar Wilde

VIKINGTID

1. År 997
2. Lindisfarne
3. Trell
4. Frille
5. Ormen Lange
6. Gange-Rolv
7. Honning
8. Kaupang
9. Vinland
10. «Norge ut av din hånd, konge»

LETT BLANDING

1. Orange
2. Bjørn Sundquist
3. FN-bygningen
4. Athen
5. Norge
6. Mads Hansen
7. Avokado
8. Ålesund
9. Oregon
10. Black Friday

JUNIORSPORSMAAL

1. Ja, jul ble feiret omkring vintersolhverv
2. Lussekatter
3. Malte mandler, melis og eggehvite
4. Drizella og Anastasia
5. Belle (i Skjønnheten og uhyret)
6. Tiana
7. Marcus og Martinus
8. Askeladden
9. I Sherwoodskogen
10. Karius og Baktus

LØSNINGER PÅ SUDOKU

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

LETT

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

MIDDELS

LØSNING PÅ LETEKRYSS



JULEFANTASI

Sandra Lyng & Kim Wigaard

med gjesteartister



20.11 Larvik
27.11 Hammerfest
28.11 Alta
29.11 Vadsø
30.11 Kirkenes
05.12 Nøtterøy
06.12 Stjørdal
07.12 Kristiansund
11.12 Mo i Rana
12.12 Fauske
13.12 Mosjøen
14.12 Sandnessjøen
17.12 Leknes
18.12 Svolvær
19.12 Stokmarknes
20.12 Lillestrøm
21.12 Sarpsborg

Bølgen kulturhus
Arktisk kultursenter
Alta Kultursal
Vadsø Kultursal
Kirkenes Samfunnshus
Nøtterøy Kulturhus
Kimen Kulturhus
Kulturfabrikken
Meyergården
Fauske kino
Mosjøen Kulturhus
Kulturbadet
Meieriet kultursenter
Thon Hotell Svolvær
Hurtigrutens Hus
Lillestrøm Kultursenter
Sarpsborg scene

FÅ BILLETTER

EKSTRA

EKSTRA

FÅ BILLETTER



TV-AKTUELL

TV 2 direkte
tirs. og tors.
kl. 19.55

**Ada og Richard fikk et sterkere bånd
under «Kompani Lauritzen: Tropp 4»**

Pappa er et stort forbilde

Ada fikk drømmen knust da hun ble avvist i Forsvaret på grunn av sin ADHD-diagnose. Nå satser ungjenta på å motbevise dem gjennom deltagelsen i «Kompani Lauritzen» – med en støttende pappa ved sin side.

TEKST: CAROLINA M. BYE

FOTO: MORTEN BENDIKSEN, PRIVAT/INSTAGRAM, TV 2



REKRUTTER:
Ada og Richard
Pettersen fikk tre harde,
men minnerike uker
på Bømoen leir
på Voss.

STILTE OPP FOR DATTEREN: Pappa Richard ble motvillig med som rekrutt i den populære TV-serien, men angrer ikke ett sekund på deltagelsen. – Det ble mye bedre enn forventet, sier han.



SPORTY: Når hun ikke jobber, er Ada å finne på håndballbanen som spiller for Halden håndballforening.

» Siden vi begge har ADHD, har vi veldig mye energi



BÅTLIV: Far og datter har mange felles interesser. Her er de på fisketur i fjor vinter.

REALITY: Ada har vært stor fan av «Kompani Lauritzen» og syntes det var stas å endelig få oppleve det strenge miljøet selv.



STØTTESPILLERE: – Noen ganger smeller det så det gnistrer, men vi har fått større forståelse for hverandre etter deltagelsen.



– Jeg hadde aldri tenkt tanken på å være med i «Kompani Lauritzen». Jeg sa bare ja for å få slutt på maset, forteller en lattermild Richard Pettersen (48) til Her og Nå.

Sammen med datteren, Ada Hermine Pettersen (22), er duoen blant rekruttene i høstens «Kompani Lauritzen: Tropp 4». I TV 2-programmets nye versjon er det unge voksne og en forelder som skal utfordres under oberstens harde militærregime. Tipset om å melde seg på den strabasiose TV-serien kom fra farmor Gyda, som bor vegg i vegg på familiens gård i Rakkestad i Østfold.

– Det var bestemor som sendte meg TV 2-linken. Hun sa hun ville

melde oss på. Jeg gikk ut til pappa og spurte om vi skulle, forteller Ada.

Var motvillig

På det tidspunktet var tobarnsfaren så fokusert på jobben han utførte på gården, at han ikke reflekterte over hva datteren ville ha ham med på.

– Jeg visste at jeg ikke ble kvitt henne om jeg sa nei. Men det gikk jo en stund før vi hørte noe fra produksjonen. Det var først etter annengangsintervjuet at det begynte å bli varmt i hodet mitt. Da angret jeg og ville ikke. Da ble det litt dårlig stemning her, innrømmer Richard.

I dag er han imidlertid sjeleglad

for opplevelsene han har fått med datteren i «Kompani Lauritzen».

Ble avvist

Ikke bare har de knyttet et sterkere bånd og fått vennskap for livet med de andre rekruttene. Den harde deltagelsen har også gitt dem mestringsfølelse og økt selvtillit.

– For du kan si til deg selv 100 ganger i forkant at du ikke skal gi opp. Men så kan du komme i den situasjonen at du bryter sammen mentalt og tror at du ikke klarer mer. Og så klarer du å gi mer likevel. Du er bare halvveis når du tror du er i kjelleren, og så oppdager du at du er sterkere enn du tror, forklarer Ada.

For den spreke 22-åringen, som er håndballspiller i 2. divisjon for Halden håndballforening, var det spesielt viktig å kunne vise både Forsvaret og seg selv at de tok feil da hun ble avvist fra førstegangstjenesten grunnet en ADHD-diagnose.

– Den avvisningen taklet jeg dårlig. Under egenekklæringen var jeg ærlig om at jeg har ADHD, men kom fortsatt inn til sesjon. Da trodde jeg at de kanskje ikke var så strenge på det likevel. Jeg gjorde det bra på alle tester, men så sa legen at jeg ikke var egnet til tjeneste på grunn av diagnosen. Da gikk jeg gråtende ut av sesjonen, til pappa som ventet i bilen, erindrer Ada.

SAMMENSVEISET: Ada bor fortsatt hjemme med foreldrene og storebroren på familiegården i Østfold. I tillegg jobber far og datter i samme firma, men i hver sin avdeling.



”Før «Kompani Lauritzen» hadde jeg sett pappa gråte bare én gang tidligere

– Så nå håper jeg de ser på «Kompani Lauritzen» ... og revurderer, ler ungjenta.

Sen diagnose

Heller ikke pappa Richard fikk gjennomført førstegangstjenesten i sine yngre dager. At han selv har en ADHD-diagnose, fikk han ikke vite før han var godt voksen.

– Det er 20 år siden jeg fikk diagnosen, og det er jeg veldig glad for. Men det var ikke derfor jeg ikke var i militæret. Jeg gjorde det bra på sesjon og ville inn i Telemarksbataljonen. Men jeg satte innkallelsen på pause siden

jeg var midt i lærlingtiden min som skogsarbeider, forteller han.

I mellomtiden hadde han også truffet barnas mor, som han raskt giftet seg med. Da en ny innkallelse kom etter et par år, var Richard blitt pappa til Adas storebror. Men at han ikke fikk gjort unna førstegangstjenesten, har bonden aldri tenkt noe særlig på – før deltagelsen i «Kompani Lauritzen».

– Hadde jeg fått gjort noe om igjen i livet, så hadde jeg vært i militæret. Det var ikke et ønske frem til jeg så hvor bra det kunne være. Derfor er jeg veldig takknemlig for at jeg fikk opplevelsen gjennom TV-programmet, attpåtil

sammen med Ada, deler 48-åringen.

Mer tålmodig

Far og datter har bestandig hatt et godt forhold, men de lærte hverandre bedre å kjenne under oppholdet i militærleiren. De røper også at de har sett store endringer hos den andre etter tre uker på Bømoen leir på Voss. For det har hendt at det har gått en kule varmt dem imellom opp gjennom årene.

– Jeg føler at pappa er blitt mer tålmodig. Det var ikke like lett å ta opp ting med ham før, men nå har han fått ned skjoldet sitt

litt. Før «Kompani Lauritzen» hadde jeg sett pappa gråte bare én gang tidligere, og det var i bestefars begravelse. Men inne i leiren gråt han flere ganger. Der inne blir man mer åpen og myk, og de egenskapene har han tatt med seg ut, avslører Ada.

Omtensksom datter

For farens del var det datteren som ble hans store «svakhet» inne i leiren. Følelsene vekslet mellom stolthet og bekymring for Ada, kombinert med at han selv til tider var mentalt utslitt.

– Jeg tenkte mye på henne når vi ikke var sammen der inne. Det



VENNINNER:
Årets deltagere er blitt en sammensveiset gjeng. Ada og med-rekrutt Christina Müller er blitt spesielt gode venninner.



HARD KONKURRANSE: Syv duoen bestående av forelder og barn deltar i årets «Kompani Lauritzen: Tropp 4».

STOLT: Det var farmor Gyda som tipset om at de burde melde seg på TV-serien. Hun følger selvsagt stolt med på innsatsen til sønnen og barnebarnet.



er jo det som kan knekke deg – de du er glad i, innrømmer Richard, som er raus med komplimentene når han beskriver datteren sin.

– Ada er veldig omtenkssom, arbeidssvillig, arbeidssterk og forferdelig irriterende innimellom. En kjerneperson du kan stole på hundre prosent, fastslår han.

Jobber i samme firma

Så like er duoen at Ada har gått i farens fotspor i byggebransjen. 22-åringen jobber nemlig som grunnarbeider i samme firma der han er anleggsgartner.

Rutinen med hardt, fysisk arbeid fikk hun inn med morsmel-

ken på gården, og ungjenta trives godt i det mannsdominerte yrket.

– Jeg er fysisk sterk, og det har jeg arvet av pappa. Jeg er veldig formet av ham, og jeg er nok mer lik ham enn mamma. Siden vi begge har ADHD, har vi veldig mye energi. Pappa er et stort forbilde for meg, og jeg blir påvirket av det han gjør. Jeg ser veldig opp til ham – i mine øyne kan pappa alt, smiler Ada, og ser bort på en tydelig stolt og rørt far.

– Dette vil jeg gjerne ha skriftlig, så ha det med i reportasjen! ler pappa Richard.



Norges bes



Foto: posten.no

TV
HER OG NÅ
29. DES. - 5. JANUAR

72 sider
Full oversikt
over TV-uken

Ekstra kryssord

Ny sesong **MESTERNES MESTER**

NRK1 MANDAG KL. 21.10
Evy Otterskred bygger sitt livsverk på en bratt fjordgård

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

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

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

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER
Feirer musikken

30. DES LØRDAG

Dagens filmer

TVNORGE

Radio

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

te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

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



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

” Mor og far har vært de viktigste støttespillerne mine hele livet

Frank Løke har mer å by på enn muskler og testosteron

Bak fasaden er jeg snill

GIR ALLTID ALT: Frank Løke koste seg på kjendis-turnering i bowling.



TØFF FØR KAMP: Før boksekampen mot Ole Klemetsen inntok Frank sin egen «kongetrone», selvsikker som alltid. Det gikk likevel ikke veien under kampen og Ole vant.

Frank Løke er kjent for å lage show og å være en vinnerkalle, men bak latteren og energien står en familiemann med hjerte, humor og ståpåvilje.

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

Under kjendismesterskapet i bowling på The Lucky Bowl Veitvet, «Bowling Celebrity Invitational», var det som vanlig full fart, høy lyd og store smil. Og midt i begivenhetens sentrum står Frank Løke (45).

– Nok en ting jeg skal vinne i 2025, tenkte jeg da jeg fikk invitasjonen, ler han og legger til: – Det første jeg lurte på var: «Hva er premien?» og «Har jeg plass til den i bilen?»

Alltid klar for kamp

For Løke handler alt om å vinne. – Jeg har vinnerkalle. Jeg vinner stort sett alt jeg deltar i, enten det er bowling, på Halloweenfest eller i et TV-program. Det eneste som kan ødelegge for meg i kveld, er lagkameratene mine, sier han og gliser.

Men det ligger alvor bak spøken:

– Jeg er konkurransemenneske til beinet. Jeg har vært det siden jeg var liten.

– Vi var syv søsken hjemme, og vi kranget om lekene allerede da vi var ett år gamle. Alt var konkurranse, og det er det fortsatt når vi møtes i julen. Da blir det håndbak, shottekonkurranse og å åpne julegavene fortest, opplyser han.

Skylder på andre

Selv en vinnerkalle må imidlertid innimellom tåle nederlag, og Frank innrømmer at det ikke er hans sterkeste side.

– Jeg er en dårlig taper. Men enda dårligere vinner! Jeg begynner ofte å skyld på folk, litt dårlig sportsånd egentlig, sier han ærlig og slår deretter fast:

– Hvis jeg taper, er det på grunn av de andre. Ikke meg. Jeg leverer alltid.

PÅ TOPPEN:
Frank nådde toppen av Mount Everest i 2024.



DANSE-SJOKK: Da Frank dukket opp i den berømte Borat-drakten på «Skal vi danse», gikk det ikke upåaktet hen. For mange ble det skandale, for ham bare nok et eksempel på å tørre å være seg selv.



Bryr seg ikke

Frank har aldri vært redd for sterke meninger, og det vet han at folk har om ham også.

– Jeg får enten hat eller elsk. Jeg bryr meg null om negativ energi. Folk må gjerne mene hva de vil. Det viktigste er å tørre å være seg selv. Ikke følge strømmen, ikke snu seg etter vinden. Det er jeg ekspert på.

Han mener at mange misforstår ham.

– De som kjenner meg, vet at jeg har en mykere side også. Jeg er ikke bare muskler og testosteron, poengterer han.

– Kompiser og familie sier ofte: «Han er faktisk en hyggelig fyr». Det synes jeg er fint å høre.

Som alltid snakker Frank rett fra leveren.

– Det er mange som ligger på sofaen hjemme og syter, sier han.

– Jeg sier til dem: Ikke hat det i meg som du savner i deg selv. Du må tørre å våge.

– Jeg gir aldri opp drømmene mine, og det kommer jeg heller aldri til å gjøre.

Støtte fra familien

Bak fasaden av muskler og showmanship står en tett familie.

– Mor og far har vært de viktigste støttespillerne mine hele livet, og nå er det også barna mine som gir meg energi og glede. Når de har det bra, har jeg det bra.

Etter bowling, boksing og «Norges dummeste» har Frank allerede nye prosjekter på gang.

– Det kan bli mer boksing i 2026. Folk vil se at jeg får juling, men vi får se hvem som tør. Jeg er klar for hvem som helst, bare gi meg den tøffeste motstanderen i Norge!

Men først går han for bowlinggull.

– Jeg vinner jo alt jeg er med på. Så jeg forventer ingenting annet her heller, sier Frank og gliser før han går tilbake til banen.

GLADE DAMER:
Vi møtte de slagferdige
og hyggelige søstre i
forbindelse med TV 2s
høstlansering i Bergen.

**Anne B. Ragde var ikke
lik søsteren i oppveksten**

Jeg festet dag og natt



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
søn. kl. 19.55



NULL LÆRING:
– Vi lærte ingenting av deltagelsen i «Hotellet», sier Anne og Eva spøkefullt.



RAMPETE: – Jeg gjorde ikke lekser, jeg var bare på fest da jeg var ung, ler Anne. Søsteren Eva bekrefter dette med en god latter.

Mens Anne røykte og droppet lekser, var Eva pliktoppfyllende og treningsglad. – Jeg tok med labradoren på fest og gjorde alt annet enn lekser, røper forfatteren til Her og Nå.

TEKST: **JOAN KRISTIN HAMMEREN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, GRY TRAAEN, LISE ROSSOW, TV 2**

Da de kjente søstre, Anne B. Ragde (67) og Eva B. Ragde (62), sjekket inn på «Hotellet» på TV 2, gledet Anne seg til å lyve. Men det ble ikke helt som hun hadde sett for seg.

– Men jeg løy ikke så mye, gjorde jeg? sier forfatter Anne.

– Nei, svarer Eva.

– Jeg gjorde ikke det, nei?, fortsetter Anne.

– Nei, bekrefter Eva.

Eva, som er kjent som kriminaltekniker fra blant annet serien «Eva – bak murene» på TVNorge, ler:

– Du løy veldig lite. Jeg skulle

nesten ønsket du var mer på å lyve. Av oss to er det jo du som har den rollen.

Krangling blir man aldri ferdig med I «Hotellet» utfordres både tålmodigheten og forholdet mellom søstrene. Myten om at man krangler mindre med årene, får seg en kraftig ripe i lakken.

– Det stemmer ikke. Man krangler akkurat like mye, sier Anne bestemt.

Eva nikker:

– Man krangler om de samme tingene hele livet. Hun er storesøster og mener hun har rett i alt.

– Jeg har det, kommenterer Anne tørt.

– Og hun mener hun skal be-

stemme alt. Det gjør at det alltid ligger en liten murring under. Det mønsteret forandrer seg aldri. Kanskje man skal være glad for det også? foreslår Eva.

Anne trekker på skuldrene: – Man skal vel ikke være glad for det, men man vet i det minste hva man har.

På samme rom

Til daglig bor søstrene 50 mil fra hverandre; Anne i Trondheim og Eva i Oslo. De møtes ikke så ofte, men har det hyggelig når det først skjer. Likevel ble hotelloppholdet på TV 2s realitysatsing en utfordring.

– Det ble litt tett, sier de nesten i kor.





GOD OMSORG:
Selv om det kan være høy temperatur mellom de to sterke søstrene, setter de stor pris på hverandre.

” Man krangler om de samme tingene hele livet

- Veldig tett, poengterer Anne.
- Og på samme rom, legger Eva til.
- På samme rom! Kan du tenke deg! sier Anne og sender et blick som ber meg forstå alvor.
- Jeg våknet klokken seks om morgenen av at Eva lå og trente i fotenden med strikk og alt mulig rart. Herregud. Galskap.
- Ulikheten mellom dem er tydelige:
- Ekstreme, mener Anne og ler.
- Siden de er så ulike, velger de heller å fokusere på likhetene.
- I stedet for å snakke om hvor forskjellige vi er, pleier vi å si at vi har tre likheter: Vi har samme humør, samme energi og helt lik stemme, beskriver Anne.

- Vi er positive, og det har vi blitt fordi vi hadde en veldig negativ mor. Hun var ekstremt negativ, deler Eva.

Omsorg

Men de to ulike søstrene kan også innrømme at den andre har noen gode egenskaper.

- Det jeg liker best med Anne, er maten hennes og at hun er ekstremt omsorgsfull. Hvis jeg kommer på besøk, ligger det alltid noe hyggelig på sengen, morgenkåpe, tøfler og sjokolade, forteller Eva.

Anne mener også at lillesøsteren har fine ting ved seg.

- Jeg liker Evas energi. Og så



SKJØNNE SØSTRE:
Anne er seks år eldre enn lillesøster Eva. Her fra da de vokste opp i Trondheim.

er hun utrolig flink med barnebarna mine. Hun finner på masse gøy med dem. De er helt gale etter henne – «Tante Æva»! Tante Æva er veldig populær, ler Anne.

Ramp og ro

Vi får også nøstet opp i at ulikhetene alltid har vært der – helt fra de var små og bodde under samme tak. Anne var den mest

rampete også da, det er de samstemte om.

- Jeg begynte å røyke tidlig og dro på fest med labradoren min. Jeg gjorde ikke lekser, og jeg var på fest dag og natt. Mens Eva gikk på taekwondo og karate fra hun var «syv måneder» gammel og trente gjennom hele ungdomstiden. Hun var knapt nok på fest, påpeker Anne.

ANNONSE

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

Nå sover jeg som en drøm!

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

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

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

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

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

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

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

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



SLITER DU MED Å SOVNE?

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



Bestill hjem i dag!

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

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





STÅR PÅ: Skandalene stopper ikke kong Harald og kronprins Haakon fra å utføre sine planlagte oppgaver. Mette-Marit har nå vært forhindret fra å jobbe fordi hun har vært på rehabilitering som følge av lungesykdommen hun er rammet av.

Kong Harald og hans familie har vært i hardt vær tidligere, men aldri har de fått så mye negativ omtale som nå. Les ekspertenes råd til kongefamilien i den tøffe tiden.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, AGNETE BRUN, HØYSKOLEN KRISTIANIA**

Den norske kongefamilien, med kong Harald (88) og dronning Sonja (88) i spissen, prøver etter beste evne å utføre sine oppgaver som normalt. Men arbeidsforholdene til kongeparet og kronprins Haakon (52) og kronprinsesse Mette-Marit (52) har aldri vært mer krevende enn nå.

Preget av skandalene

Netflix-dokumentaren om prinsesse Märtha (54) og ektemannen, sjaman Durek Verrett (51), overskygget jobben deres tidligere i høst. Den kommer i tillegg til den alvorlige tiltalen mot Marius Borg Høiby (28), og nå har det også blitt fokus på to ferske bøker om Mette-Marits sønn.

– Kongeparet og kronprinsparet har det ikke lett nå. Alle stedene de besøker, møter de et stort pressekorps som vil ha svar på deres innerste følelser og tanker, for-

teller en kilde i kongehuset til Her og Nå.

Kilden forteller at oppstyret rundt de kongelige roet seg litt noen dager etter den massive oppmerksomheten rundt tiltalen mot Marius Borg Høiby, men nådde nye høyder etter at den omdiskuterte Netflix-dokumentaren «Rebel Royals – An unlikely love story», med prinsesse Märtha og Durek Verrett i hovedrollene, ble publisert.

Utfordrende

Det skaper store utfordringer for kong Harald, dronning Sonja, kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit.

– Jeg er imponert over hvor profesjonelle kongeparet og kronprinsparet er. De legger private følelser til side og fokuserer på den oppgaven de skal utføre, men det er klart at dette er utfordrende for de kongelige, forteller kilden.

Vanskelig for kongen

Vedkommende legger heller ikke skjul på



**STØTTER
HVERANDRE:**
Dronning Sonja og kong Harald står sammen i den tøffe tiden.

Kongefamilien rys

Opplev ma



**TURBULENT
PERIODE:** – Kong
Harald har det ikke lett
om dagen, sier flere
som kjenner monarken
godt.

tes av skandaler

ver sitt livs meritt



” Kongeparet og kronprinsparet har det ikke lett nå

at den massive oppmerksomheten er en tøff belastning.

– Jeg må ærlig innrømme at jeg synes synd på kongefamilien, og da spesielt kong Harald og dronning Sonja. De hadde ikke fortjent å oppleve sitt livs mareritt på sine eldre dager, sier en venn av kongefamilien til Her og Nå.

Kongeparet og kronprinsparet la heller ikke selv skjul på at de hadde det tøft i programmet «Året med kongefamilien» i desember i fjor.

– Det er krevende mentalt, sa kong Harald.

– Det er klart det tærer på. Det

gjør det jo, det sier seg selv, sa dronning Sonja.

Profesjonell hjelp

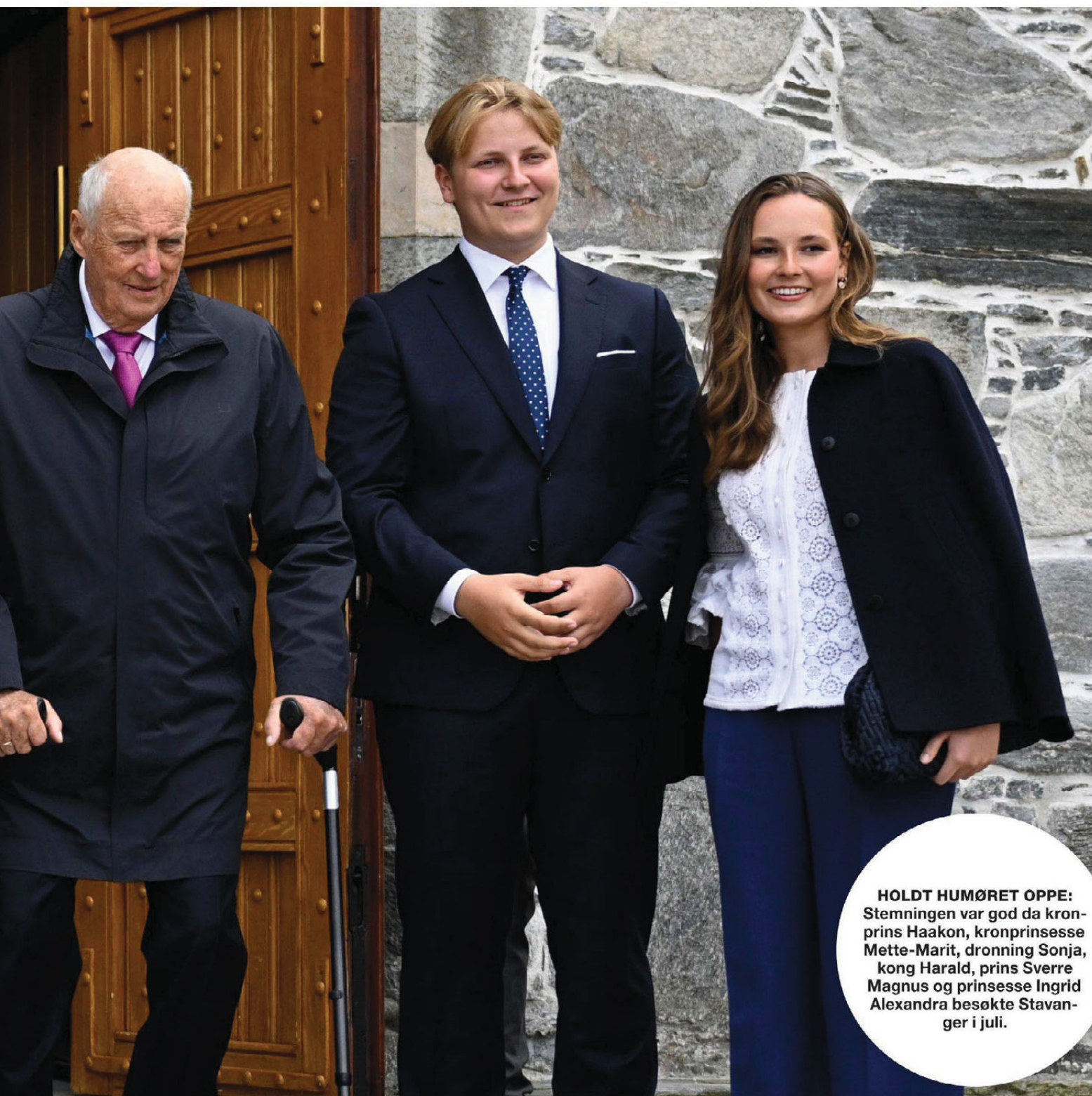
Kronprinsesse Mette-Marit innrømmet også at livet ikke var lett.

– Det har vært beintøft. Det er ikke noe annet å si enn det. Det har vært skikkelig, skikkelig tøft for oss. Og for alle sammen, tror jeg, sa kronprinsessen.

– Vi har i lengre tid fått profesjonell hjelp fra helsevesenet. Jeg tror ikke vi hadde greid å stå i en sånn situasjon uten å ha den hjelpen, sammen som familie, og samtidig ivareta våre forpliktelser



MYE Å TENKE PÅ: Mette-Marit og Haakon har mange utfordringer for tiden.



HOLDT HUMØRET OPPE:
Stemningen var god da kron-
prins Haakon, kronprinsesse
Mette-Marit, dronning Sonja,
kong Harald, prins Sverre
Magnus og prinsesse Ingrid
Alexandra besøkte Stavan-
ger i juli.

overfor det norske folk, sa kronprinsessen i programmet.

Siden disse uttalelsene ved juletider i fjor har kongefamilien møtt på enda flere utfordringer. I august ble det offentliggjort at Marius er tiltalt for hele 32 forhold. I september var det premiere på Netflix-dokumentaren om Märtha og Durek som skapte stor oppstandelse som følge av flere utsagnene om kong Harald og dronning Sonja. Nå i november har det vært mye fokus på boken «Hvite striper, sorte får» som omhandler Marius, narkotika og kriminelle nettverk.

Krisemodus

Professor og psykologspesialist Fanny Duckert (76) er ekspert på hvordan man takler et enormt mediepress. Hun har hjulpet mange profilerte nordmenn i krevende situasjoner.

– Når man kommer i krisemodus, slås alarmknappen på. Overlevelsesmekanismen tar over, og man vurderer om man skal slåss, stikke av eller prøve å reise seg. Det føles ekstremt og intenst. Musklene spennes, man opplever fysisk uro, problemer med å spise og å ikke få sove om natten fordi man blir liggende og

tenke, forklarer Fanny Duckert til Her og Nå.

– Man kommer lett inn i en boble, glemmer tid og sted. Føler at verden er krevende, og alt dreier seg om deg og at ingen er opptatt av noe annet, fortsetter Duckert.

Time-out

Hun mener det er klokt å søke hjelp.

– Det er viktig å sette ting i perspektiv. Ta en time-out. Få hjelp til å sortere tankene. Holde litt igjen og tenke seg godt om før man handler. Ofte er det ikke deg

personlig, men den rollen du har, som gjør at folk er sinte eller forakter deg.

Hun peker videre på at sosiale medier og det som publiseres på nett, også har en stor betydning. I motsetning til før i tiden hvor det meste dreide seg om morgen- og kveldsnyheter.

– Nå er det full aktivitet hele døgnet, og man får aldri pause. Det forsterker den situasjonen man befinner seg i. Det er derfor viktig å ha et nettverk av familie og venner rundt seg. Ting er alltid verre når man er alene. Fantasien kan ta over, og det er viktig med

FESTKLAR:

Märtha og Durek på vei inn til fest samme dag som Netflix-dokumentaren ble lansert. De har uttalt at de er oppriktig lei seg om noe i prosessen har påført familien smerte eller skade.



Hun er fortsatt uten tvil kongens datter

korrigeringer, sier Fanny Duckert.

Må ta grep

Kong Harald og kronprins Haakon har bekreftet at de har sett Netflix-dokumentaren, og at den er et brudd på avtalen Märtha og Durek har med kongehuset som sier at de ikke skal bruke prinsessetittelen eller tilknytningen til kongehuset i kommersiell sammenheng. Kort etter premieren på dokumentaren kom også paret med en uttalelse selv.

– Vi erkjenner alvorret i denne situasjonen og viktigheten av å ivareta integriteten i avtalen fremover. I ettertid er det uten tvil ting

vi skulle ønske vi hadde håndtert annerledes.

Kong Harald sa følgende til NRK i september:

– Vi må jo leve videre sammen, så dette skal vi prøve å gjøre noe med gjennom samtaler. Vi fortsetter samtalene med dem. Jeg tror de er mer på linje med oss enn det ser ut som.

Kongebokforfatter og historiker Trond Norén Isaksen (44) mener presset på kong Harald vil avta hvis han viser styrke når det kommer til prinsesse Märtha.

– Etter å ha prøvd alt annet, har ikke kongen flere muligheter igjen enn å inndra Märthas

prinsessetittel, noe Grunnloven gir ham makt til å gjøre. Hun og Durek Verrett har vist flere ganger at de ikke har respekt for avtalen de inngikk med Kongen i 2022, uten at det har fått konsekvenser, sier han til Her og Nå.

Norén Isaksen viser til programmet «Året med kongefamilien» i fjor, der kongen sa at de prøvde å forklare paret på nytt hva de mente, men at forsøkene på å forklare enda en gang hva de ble enige om for tre år siden, altså ikke har lyktes. Dette mener han har fått undergrave monarkiets integritet i årevis, og at sirkuset ikke kan fortsette i enda flere år.

– Tiden for å snakke og forklare på nytt er nå forbi, og tiden er kommet for handling. Å ta fra henne prinsessetittelen vil markere et tydelig skille mellom hennes og ektemannens virksomhet og kongehuset, men skal problemet løses helt, forutsetter det også at hun og Verrett endrer oppførsel, tror Trond Norén Isaksen.

Riktig strategi

Omdømmeekspert og sosiolog Trond Blindheim (70) tror ikke det har noen betydning hvis kong Harald fratar prinsesse Märtha tittelen.



FOTFØLGES:
Overalt hvor de kongelige viser seg, er det fotografer på plass. Dette bildet er fra Gamlehaugen i Bergen.



PSYKOLOG: Fanny Duckert har lang erfaring med å hjelpe kjente mennesker som står midt i en mediestorm.



OMDØMMEEKSPERT: Trond Blindheim er ikke imponert over Netflix-dokumentaren til Märtha og Durek.



KONGEEKSPERT: Trond Norén Isaksen mener kong Harald bør frata Märtha prinsessetittelen.

– Hun er fortsatt uten tvil kongens datter, og da vil det ikke ha noen som helst betydning. Jeg tror heller ikke det vil ha noe å si for kongehusets omdømme.

Men Trond Blindheim og Trond Norén Isaksen er enige om at det ville vært feil av de kongelige å kommentere tiltalen mot Marius.

– Jeg mener det er riktig å holde på den strategien de har valgt. Jeg tror bare hele saken ville eskalert hvis de hadde uttalt seg, og det kunne ført til spekulasjoner om at de blandet seg inn i rettsvesenets arbeid. Men jeg synes de bør si noe når saken er ferdigbehandlet, sier Trond Blind-

heim. Han peker på at så lenge det er en pågående straffesak, er det nesten umulig for kongefamilien å si noe uten å bli beskyldt for å prøve å påvirke saken.

– Når det foreligger en rettskraftig dom, vil nok kronprinsparet være tjent med å stille opp og svare ordentlig på en del av de spørsmålene folk sitter med, mener Norén Isaksen.

Latterlig påstand

Blindheim reagerer også på Dureks antydninger om kong Harald og rasisme i Netflix-dokumentaren.

– Det er en latterlig påstand.

Alle vet at kong Harald alltid opptrer forbigledlig, sier Blindheim

Trond Norén Isaksen synes også uttalelsen til Durek er oppsiktsvekkende.

– Jeg tror vel de fleste nordmenn som kjenner sin konge, dronning og kronprins, kan skrive under på at det at de ikke ante at det finnes rasisme, er sprøyt, sier han og utdyper:

– Märtha har sagt at hun ikke visste at det fantes rasisme i Norge før hun traff Durek Verrett «fordi det nesten ikke finnes mørkhudede mennesker i Norge»(!), men kongen, dronningen og kronprinsen er selvfølgelig ikke så

dumme og virkelighetsfjerne, og de har også deltatt på flere markeringer mot rasisme og snakket varmt om inkludering, sier Norén Isaksen.

Han mener det ikke er noen tvil om at Verrett har opplevd rassistiske uttalelser i kommentarfelt og lignende.

– Men han ser ikke ut til å ta innover seg at det kan finnes noen andre grunner enn rasisme for å være skeptisk eller kritisk mot ham, avslutter historikeren.

Prinsesse Märtha Louise og Durek Verrett ønsker ikke å kommentere uttalelsene i denne saken.



**Programleder Cathrine Fossum
blir mer skremt av heis enn direktesendinger**

Ble sittende fast i over én time

Da Cathrine Fossum ble sittende fast i en heis under TV 2s programlansering, kom klaustrofobien tilbake for fullt. – Det retraumatiserte meg helt, forteller hun til Her og Nå.

►
MENINGSFULLT:
– Jeg er stolt av å få bidra til å gjøre Norge litt tryggere, sier programlederen. Her sammen med kollega Kristin Fagerheim Hammervik og Jørn Lier Horst i «Åsted Norge».



TV-AKTUELL

TV 2, mandag,
kl 19.55,
strømmes på
TV 2 Play.



ISBADER: Cathrine er en tøffing når det kommer til vann. Hun simpelthen elsker isbading.

◀
POPULÆRT PROGRAM: Cathrine Fossum leder den 19. sesongen av «Åsted Norge» denne høsten.

Programlederen Cathrine Fossum (47) smiler, men legger ikke skjul på at nervene sitter utenpå.

– Det er kjempemasse somerfugler i magen. Det har jeg alltid før en premiere som dette, men jeg gleder meg veldig. Redaksjonen har jobbet iherdig siden vi gikk av luften før sommeren, forteller hun når vi møter henne på TV 2s høstlansering.

Denne høsten leder hun sin andre sesong av «Åsted Norge» på TV 2, der seerne kan bidra med tips til uløste saker. Programmet engasjerer henne sterkt, også personlig.

– Jeg var veldig kriminteressert i utgangspunktet, og det har ikke blitt mindre nå. Vi fikk inn over 500 tips forrige sesong og iden-

tifiserte 17 personer. Slagordet «sammen om å gjøre Norge tryg- gere» er faktisk sant, mener hun.

Cathrine er stolt av at programmet også fokuserer på kriminalitet som rammer folk flest.

– Det er viktig for oss å også løfte frem hverdagskriminalitet, de sakene som faktisk berører folk i hverdagen. Eksempler er svindel, ran, eller unge som utsettes for press og salg av ulovlige varer. Vi får mange tips, og når vi bidrar til å oppklare saker, føles det veldig meningsfullt, sier hun.

Heisskrekk

«Åsted Norge» er live, men det bekymrer ikke henne.

– Jeg er veldig komfortabel med live-formater. Det er jo det

jeg har gjort mest de siste 25 årene.

At alt kan skje på live-TV, skremmer heller ikke programlederen. Men utenfor skjermen har hun lenge levd med klaustrofobi – en frykt hun trodde hun var i ferd med å legge bak seg, helt til hun under TV 2s vårlansering i fjor ble sittende fast alene i en heis.

– Det retraumatiserte meg fullstendig. Nå unngår jeg heis så langt jeg kan og velger heller trappene. Det var såpass ubehagelig at jeg aldri vil oppleve det igjen, sier hun med et lett latterdrag.

Hun ble sittende fast i over én time – en time hun aldri ønsker å gjenoppleve.

– Og når folk sier: «Men det

gikk jo bra, Cathrine», så tenker jeg bare: «Det gjorde egentlig ikke det.»

Opplevelsen ble en påminnelse om hvor raskt ting kan snu – og hvor sårbar man kan føle seg, også som voksen. Den tanken følger henne inn i foreldrerollen.

– Jeg er alltid bekymret, men jeg prøver å ikke skremme barna mine. Samtidig er jeg ærlig om farene, og jeg vil at de skal være trygge på å komme til meg hvis noe kjennes ugreit, eller de har opplevd noe, sier Cathrine.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, TV 2, THOMAS QVALE

ERFAREN: Gaute Grøtta Grav har vært i offentligheten lenge, og har lært seg å stå støtt i både ros og storm.

Gaute Grøtta Grav har vært i rampelyset siden han var 20 år

Jeg er ganske flink til å logge av



REALITYKONGE: Siden «Farmen»-dagene har Gaute vært et kjent TV-fjes, og skapte stor debatt da han hevdet han kun hadde hvilepuls under «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis».



NY KARRIERE: Gaute er i dag leder for informasjon og kommunikasjon i Motvind Norge, og under valgkampen tidligere i år møtte han Erna Solberg.



UT PÅ TUR IGJEN: På nyåret skal Gaute og broren Sturla delta i «71 grader nord team».

Gjennom mange år i rampelyset har Gaute Grøtta Grav fått både ris og ros. Nå reflekterer han over prisen ved å være en offentlig person, og ikke minst hvordan han holder balansen.

Gaute Grøtta Grav (48) var til stede da filmen «Ingen kommentar» hadde premiere på Colosseum kino i Oslo. Med seg hadde han eldstedatteren, Tiril (15). De kom rett fra en hyggelig far og dattermiddag.

– Det blir veldig koselig å gå på kino sammen. Vi er jo litt sånn «foodies» og er veldig glad i god mat, så vi pleier å ha små mat-dater når jeg har jobb i Oslo. Da kombinerer vi det gjerne med noe hyggelig, som kino eller en premiere.

Datteren har bare positive ord å si om pappa Gaute.

– Det er ikke kjedelig å ha ham som far. Jeg er jo ikke vant til noe annet enn at han er kjent, men jeg synes han gjør det bra, konkluderer hun stolt.

Lært å stå i det

Etter mange år i offentligheten, først som «Farmen»-profil, programleder og nå som informasjonsarbeider i Motvind Norge, har Gaute lært seg å leve med både ros og hets. Han har forståelse for at medietrykket Erna og Sindre kjente på, var knalltøft.

– Det er en stor ulempe med å være offentlig person, selvføl-

gelig, men når man har makt og ansvar, som en statsminister eller en programleder i beste sendetid, må man tåle ubehaget som følger med, sier han og sikter til filmen «Ingen kommentar», som jo handler om nettopp mediestormen Erna Solberg og ekte-mannen Sindre Finnes sto i.

– *Har det hendt at du har kunnet tenke deg at du var en helt vanlig privatperson?*

– Jeg har vært offentlig person siden jeg var 20 år. Fordelene er alltid større enn ulempene.

Han legger ikke skjul på at det kan blåse litt i mediene, men at han holder beina godt plantet på jorden.

– En mediestorm, eller hva jeg skal kalle det, det er der ute. Men hjemme på privaten er det fortsatt rolig og fint. Det gjelder å huske at livet ikke er «den offentlige personen», det gjør alt mye enklere.

Ny høst, nye eventyr

Nylig ble det kjent at Gaute blir aktuell i TVNorges nye sesong av «71° nord – Teams» sammen med broren Sturla. På premieren avslørte han noen detaljer.

– Vi skal i gang med innspilling nå, og det blir stort og tøft, tror jeg. Det kommer på TV etter jul. Det gleder jeg meg skikkelig til.

Selv om kalenderen er full, prøver han å holde hvilepuls lav.

– Jeg er ikke sånn jobbnarkoman, altså. Jeg er ganske flink til å logge av, og det hjelper mye å ha tenåringer som minner deg på å leve litt mellom slagene, smiler han.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, NTB, ESPEN SOLLI/TV 2**



GOLDIE I GULL:
Skuespilleren glitret på
Oscar-utdelingen i mars i år,
og Goldie Hawn levde opp
til sitt eget navn da hun po-
serte i gullkjolen.

DANSER: Goldie har danset hele livet og underviste blant annet barn i ballett i Washington i 1964.

Stjernene vi elsker



Evigunge Goldie Hawn runder 80 år

FANTASTISK å bli eldre

Goldie Hawn har vært i rampelyset i snart 60 år, men det viktigste i livet til 80-årsjubilanten er familien og de åtte barnebarna.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: GETTY

21. november runder Goldie Hawn 80 år. Den amerikanske skuespilleren har sjarmert på TV og film i snart 60 år.

Blondinen har alltid virket så glad og fornøyd, noe hun selv er enig i.

– Jeg tror jeg ble født med et høyt lykkenivå. Min natur er alltid å søke mot solen. Og jeg tror at det er min beste egenskap, fortalte hun til The Guardian i 2020.

Redd for atombomber

Goldie Jeanne Hawn ble født i Washington D.C., men vokste opp i Takoma Park i Maryland sammen med søsteren Patti. Pappa Edward var musiker og dirigent mens mamma Laura eide en smykkebutikk og en danseskole.

Og det var nettopp dansing som skulle bli lille Goldies store lidenskap. Hun begynte med ballett allerede som treåring, og danset gjennom årene både i «Nøtteknekkeren» og «Romeo

og Julie». Hun jobbet som profesjonell danser og som go-go-danser både i New York, New Jersey og California.

– Jeg anser meg selv mer som en danser enn noe annet, har hun forklart til The Guardian.

Selv om hun mener at hun er født med et høyt lykkenivå, slet hun likevel med angst da hun var liten og var veldig redd for atombomber.

– Jeg trodde at russerne skulle bombe oss. Jeg trodde at jeg kunne dø uten å ha kysset en gutt. Jeg slet med angst hver eneste gang jeg hørte en sirene, fortalte hun til People i 2019.

Ung Oscar-vinner

Hun fikk sin første store rolle som 21-åring i komiserien «Good

Morning World» før hun fikk sitt store gjennombrudd som fast medlem i sketsj-programmet «Rowan & Martin's Laugh-In» fra 1968 til 1973.

Samtidig fikk hun også brak-suksess på det store lerretet. Hennes første store filmrolle var i «Kaktusblomsten», som kom ut i 1969. Her spilte hun mot Walter Matthau og legenden Ingrid Bergman, og for innsatsen ble Goldie belønnet med en Oscar for beste kvinnelige birolle.

Gjennom 1970-, 1980- og 1990-tallet gjorde hun stor suksess med filmer som «The Sugarland Express», «Menig Benjamin», «Jenta som jobbet skift», «Jente over bord», «Midt i siktet», «Døden kler henne» og «Første-koneklubben».

Bla om

STOR FAMILIE:
Goldie elsker livet som mor og bestemor. Her er hun sammen med eldstesønnen Oliver Hudson, samboeren Kurt Russell, yngstesønnen Wyatt Russell, datteren Kate Hudson og fem barnebarn i 2016. Siden da har hun blitt bestemor til tre små til.

”En god familie er svaret på lykke

– Å lage filmer er et så stort privilegium, og den som gjør det burde bokstavelig talt gå ned på kne i takknemlighet, fordi det er en vidunderlig måte å tjene til livets opphold, forklarte hun til Woman's Day i 2017.

Skilt to ganger

I 1969 giftet Goldie seg med danseren Gus Trikonis (nå 88), som hun også deler fødselsdag med, men lykken ble kortvarig. De ble

separert i 1973 og offisielt skilt i juni 1976.

Allerede måneden etter giftet hun seg på nytt med musikeren Bill Hudson (76). Sammen fikk de barna Oliver Hudson (49) og Kate Hudson (46). Da datteren var ett år gammel, søkte Goldie om skilsmisse.

Den store kjærligheten skulle hun derimot aldri gifte seg med, og nå har hun vært kjæreste med Kurt Russell (74) i 42 år.

De to skuespillerne møttes første gang i svært ung alder da de spilte inn filmen «The One and Only, Genuine, Original Family Band».

– Jeg var 21 år, og han var 16, og jeg syntes han var søt, men han var altfor ung. Deretter møttes vi igjen mange år senere, og jeg husket at jeg likte ham veldig godt den første gangen jeg møtte ham. Men vi sa begge at vi ikke skulle gå ut sammen med en annen skuespiller, så det vi-

ser at du kan aldri si aldri, har Goldie fortalt til BBC Radio 4.

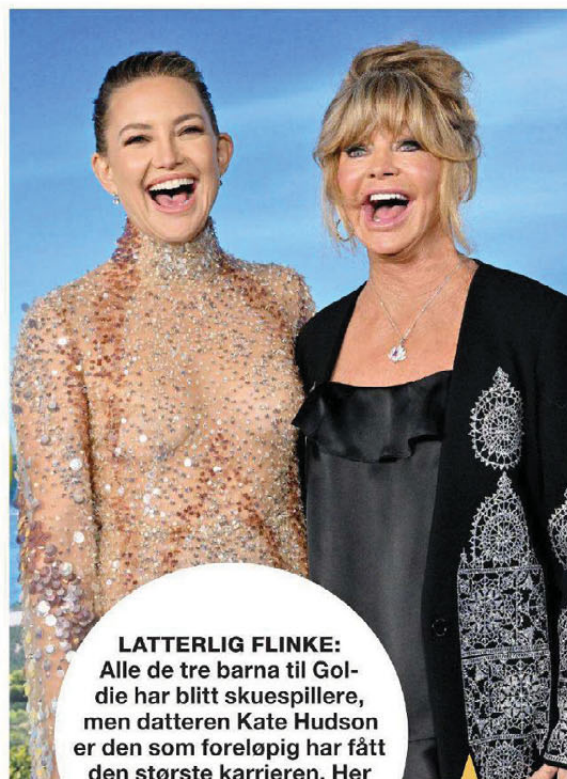
Paret har spilt i fire filmer til sammen, to på 1980-tallet og to i nyere tid da de spilte julenissen og nisseemor i «The Christmas Chronicles»-filmene.

Prater aldri om film

Sammen med Kurt fikk Goldie sønnen Wyatt Russell (39). Selv om yngstesønnen først gjorde karriere som ishockeykeeper, har



KJÆRESTER I 42 ÅR: Kurt Russell og Goldie ble et par i 1983. De spilte sammen i både «Jenta som jobbet skift» og «Jente over bord» på 1980-tallet før det ble to «The Christmas Chronicles»-filmer i 2018 og 2020.



LATTERLIG FLINKE: Alle de tre barna til Goldie har blitt skuespillere, men datteren Kate Hudson er den som foreløpig har fått den største karrieren. Her er mor og datter på en filmpremiere i 2022.



STJERNEMØTE: Goldie spilte mot selveste Ingrid Bergman i «Kaktusblomsten» fra 1969, og for rollen som Toni vant den unge skuespilleren både en Oscar og en Golden Globe for beste birolle.



90-TALLS-SUKSESS: Mel Gibson og Goldie Hawn underholdt på norske kinoer i action-komedien «Midt i siktet».



TØFFING: Gjennom årene har Goldie spilt i flere filmer om kvinner i mannsdominerte miljøer, som her i «Menig Benjamin» fra 1980 sammen med Mary Kay Place. For denne rollen ble Goldie Oscar-nominert til prisen for beste kvinnelige hovedrolle.

også han i ettertid fulgt i foreldrenes fotspor og blitt skuespiller – akkurat som de eldre søsknene Oliver og Kate.

At både foreldre og barn er i samme jobbransje, betyr ikke at det blir mye prat om selve skuespilleryrket når familien treffes.

– Jeg kan ikke tenke meg noe kjedeligere enn å prate om manuskript, roller og regissører med mamma. Vi har annet

å prate om – og er gudskjelov ikke så selvopptatte, fortalte Kate Hudson til Dagbladet i 2003.

Hun delte videre at det kanskje høstes rart ut, men at familien faktisk aldri prater sammen om film.

– Jeg er ikke i stand til å analysere min mor som skuespiller. Jo visst synes jeg at hun er vakker og talentfull, men for meg er hun en god mor – og en viktig

støtte, sa Kate til avisen.

Barnebarna gir glede

Familien er også kjempeviktig for Goldie.

– En god familie er svaret på lykke, sa hun i et intervju med Woman's Day.

Det er ingenting som gjør henne mer stolt i denne verden enn barna og barnebarna. Hun har vært bestemor i over 20 og har til sammen de åtte barne-

barna Ryder (21), Wilder (18), Bodhi (15), Bingham (14), Rio (12), Rani Rose (7) Buddy (4) og Boone (1).

– Å være bestemor er fantastisk, jeg elsker det. Det gir utrolig glede.

Denne uken fyller altså den sprudlende skuespilleren hele 80 år. Alderen plager henne ikke.

– Det er fantastisk å bli eldre, siden det betyr at du fortsatt er på denne planeten. Alt sitter i hodet ditt, har hun sagt til bladet Porter.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

BESTILL I DAG!

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

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

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

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

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS