

HER OG NÅ

Uke 38 - 2025 kr 69



Kos med
familie og
Fjellhytta

Pappa Dag og mamma
Hege hjalp Stine

Nå er hun klar
for nye eventyr



Ingrid Gjessing
Linhave er aktuell
i «71 grader nord»

Det har vært
mange ting
jeg har måttet
takke nei til

Prinsesse Märtha om håp, mot
og hvordan hun valgte lyset

Kjærligheten overvinner alt



Kjendisene
gledet seg til
å feire Bård

Stor
jubel

Interiør-guruen
åpner dørene

Bli med inn
i Tone Krokens
unike hjem

Vakre
detaljer



57048

7 1023067 1407202

bc1720 48 UKEBLADER



◀ EGET FLY: Det er den nederlandske regjeringen som eier dette flyet, en Boeing 737 Business Jet fra 2019. Flyet brukes av både regjeringen og kongefamilien.

▼ PÅ JOBB: Kongen forteller at det er overraskende få mennesker som kjenner ham igjen når han går i uniform på flyplassen. Faksimile: Instagram @klm



”
Du kan ikke ta med deg
problemene dine fra
bakken opp i skyene.
Du kan koble helt av

Kong Willem-Alexander
har hatt flysertifikat i 40 år

Helt konge i cockpiten

TAR STYRINGEN:

Ofte er det kongen selv som sitter bak spakene når kongefamilien er på reise. Her har han akkurat landet trygt i Kralendijk på de karibiske øya Bonaire, som tilhører Nederland.



Han er ikke bare konge av Nederland, Willem-Alexander er også konge i luften! Majesteten har hatt flylappen i 40 år – og flyr for KLM to ganger i måneden.

TEKST: **ANETTE GRAARUD ARNESEN**
FOTO: **GETTY, NTB**

Kong Willem-Alexander (58) har alltid vært opptatt av fly. Interessen er faktisk ekstrem, ifølge hjemmesiden til det nederlandske kongehuset.

I 1985, da den daværende kronprinsen var 18 år gammel, tok han flysertifikat på privatfly. Bare to år senere klarte han å oppnå sertifikat for kommersiell flyvning.

For å kunne beholde flyser-

tifikatet, må kongen ha minst 150 timer i luften hvert eneste år, og for å oppfylle dette, har han i skjul jobbet som pilot for det nederlandske flyselskapet KLM i over to tiår.

Kobler helt av i skyene

I 2017 avslørte han at han jobbet for KLM som gjestepilot to ganger i måneden.

– Du har fly, passasjerer og mannskap. Du har ansvar for



dem. Du kan ikke ta med deg problemene dine fra bakken opp i skyene. Du kan koble helt av og konsentrere deg om noe helt annet. Det er for meg den mest avslappende delen av å fly, forklarte kongen til den nederlandske avisen De Telegraaf.

I samme intervju fortalte han at han sjelden blir gjenkjent av passasjerer i flyet eller når han går gjennom flyplassen Schiphol i Amsterdam i uniform og pilot-lue; spesielt ikke etter terrorangrepene 11. september 2001 da sikkerheten ble skjerpet.

– Før 11. september var døren

til cockpiten åpen. Folk kom regelmessig innom for å ta en titt og syntes at det var hyggelig eller overraskende at jeg satt der, fortalte han til avisen.

Når han gir beskjeder til passasjerene over anlegget, trenger han ikke å oppgi navnet sitt siden han er co-pilot. Noen få mennesker kjenner riktignok igjen stemmen hans, men det skjer veldig sjelden.

– Folk flest hører ikke etter uansett! fleiper kongen.

Tilbake til Kenya

Når kongeparet reiser på stats-

besøk til andre steder i verden, er det som regel Willem-Alexander som flyr regjeringens eget fly. De siste årene har han blant annet fløyet til Norge, Kypros, USA, India, Sør-Afrika, Bonaire, St. Maarten og Indonesia.

Tidligere i år var Willem-Alexander og dronning Maxima (54) på statsbesøk til Kenya. Også da var det kongen selv som satt bak spakene under landingen.

Kenya har for øvrig en spesiell plass i kongens flyhjerte. På 1980- og 1990-tallet jobbet han nemlig som pilot for African

Medical Research & Education Foundation og senere for Kenya Wildlife Service, der Willem-Alexander var med på å beskytte elefanter fra krypskyttere i Meru National Park.

– Mitt første flysertifikat som ikke var nederlandsk, var et kenyansk flysertifikat. Nummeret var Y 2294 PL. Jeg fikk det fra Gladys på DCA, første etasje, første kontor på venstre side. Jeg husker godt sommeren 1989 da jeg dro dit. Det har en spesiell plass i hjertet mitt, fortalte kong Willem-Alexander i en tale under besøket i Kenya.



MED PILOTBRILLER: Kong Willem-Alexander fikk flysertifikatet for 40 år siden, og 58-åringen må fly jevnlig for å beholde lisensen.



AFRIKA: Kongen fløy dem også til Kenya da han og dronning Maxima tidligere i år var på statsbesøk der.

▲
I LUFTEN: I 2022 besøkte Willem-Alexander Eindhoven Air Base og fikk være med og fly et militært tankfly, en Airbus A330 Multi Role Tanker Transport, over Waddenzee ved De friske øyer.

LEDER



Flink forræder

Til daglig jobber Rasmus Wold med å få publikum til å le, men i den ferske sesongen av «Forræder» er jobben til komikeren å lyve best mulig til flest mulig av de lojale medspillerne. Det var ikke alltid helt enkelt!

Har du sett de første episodene av høstens sesong av den populære reality-konkurransen «Forræder» på TV 2? Her deltar 20 kjendiser i et spill der de fleste er lojale mens noen utpekes til forrædere. Oppgaven til de lojale kjendisene er å avsløre hvem av de andre som er forrædere som lyver dem rett opp i ansiktet.

Hadde du maktet å avsløre en løgner om du var med i denne konkurransen, tror du? Eller hadde du klart å lure andre til å tro at du var lojal om du var en av forræderne? Jeg synes egentlig begge deler virker veldig vanskelig – selv om det bare er et spill. Siden jeg ikke eier pokerfjes hadde jeg nok blitt en veldig dårlig

forræder, men jeg synes det hadde vært veldig spennende både å prøve seg i en slik rolle for å se hvordan jeg hadde taklet det.

Forleden møtte jeg en venninne av meg og datteren hennes. De fortalte at de koser seg med spill i samme sjanger som «Forræder», og så lanserte de en idé som jeg synes høres veldig artig ut. De kunne tenkt seg å samle en gjeng med venner og la spillet gå over en hel helg. Det ville jeg gjerne vært med på, selv om noe sier meg at jeg hadde enten blitt helt forvirret eller stemt ut ganske kjapt – avhengig av hvilken rolle jeg hadde fått i spillet.

Denne uken møter du en av forræderne i sesongen som nå ruller på TV 2. Rasmus Wold sier til Her og Nå at han lærte mye av deltagelsen, men at det var noen det var spesielt vanskelig å lyve for. Hele intervjuet kan du lese litt lenger bak i bladet.

Kjære leser, jeg ønsker deg en fin uke. Kos deg med Her og Nå!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Marianne Gram **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
INNHOLDSANSVARLIGE: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com og Jane Holma jane.holma@egmont.com
AD: Nina Kirkenaer nina.kirkenaer@egmont.com **REDIGERER:** Runhild Elgaaen runhild.elgaaen@egmont.com
BILDEBEHANDLING: Mindworking Asia
PRODUKSJONSKOORDINATOR: Kate Wik **TEKNISK PRODUKSJON** Egmont Printing Service.
Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (32 utgaver) 883 kr, 1 år (65 utgaver) 1611 kr

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

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

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

Få mer for pengene

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

Les oss digitalt, med appen Flipp

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

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

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

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

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

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

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

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



Ekstra-utgaver

Ekstra temautgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!



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



” Det er pinlig
å se tilbake på
i dag

MAT OG MUSIKK: – Jeg er musiker og komponist og sanger. Det er musikken jeg kommer fra, og det er det jeg holder på med. Og så kokkelerer jeg og gjør andre skumle og rare ting for moro skyld, forteller Benedicte Adrian.



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lør 19.55 og
søn 19.25

**KOKKE-
SPIRE:** I tredje
sesong av «Kokke-
skolen» på TV 2 kni-
vet Benedicte mot 11
andre kjendiser.

**Benedicte Adrian fikk
kultursjokk da hun flyttet**

Fullstendig oppvåkning

Da Benedicte bosatte seg i Frankrike, kunne hun så vidt koke poteter. Å gifte seg med en franskmann, forandret både artisten og hennes forhold til mat.

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

«Jippi!» tenkte Benedicte Adrian (61) da hun ble spurt om å prøve seg som kokkelærling ved Eivind Hellstrøm (76) og Truls Svendsens (52) kokkeskole, selv om det tok mange år før hun ble interessert i matlaging.

– Jeg vokste opp med en pappa som laget mat hjemme når det var fest, og en stakkars mor som fikk alle hverdagene – og klagene.

Da Benedicte flyttet for seg selv da hun var 20, var hun etter eget sigende absolutt ingen kokk.

– Det tok ti år før jeg kokte poteter første gang, ler Benedicte hjertelig.

Kultursjokk

Til hennes forsvar, slo Benedicte og venninnen Ingrid Bjørnov for alvor gjennom som popduoen «Dollie de Luxe» på denne tiden. Så 20-årene bar preg av mange reisedøgn og et høyt tempo.

– Hvis jeg først var hjemme og lagde mat, så gadd jeg i hvert fall ikke koke poteter! Var vi ikke på restaurant, ble det gjerne vafler eller maiskolber – supplert med 20 vitaminpiller. Det er pinlig å

se tilbake på i dag, innrømmer 61-åringen.

Men i likhet med rektor Eivind Hellstrøm, var det Frankrike som vekket den genuine matgleden hos Benedicte.

– Det snudde da jeg traff en franskmann. Jeg fikk mine to barn i Frankrike og var gift med ham i 13 år. Det forandret meg og mitt forhold til mat. Det var en fullstendig oppvåkning, altså, forteller Benedicte, som gikk fra å leve et travelt liv som pop-prinsesse, til at mye av hverdagen sentrerte seg rundt barna og måltidene.

I Frankrike har de nemlig helt andre forventninger enn at det serveres en halvtørre brødskive til lunsj.

– Det ble forventet at jeg som mor i familien skulle sørge for at barna fikk en lett frokost, en trerett, varm lunsj og en treretters, varm middag. Så måtte

FRANKRIKE 2003: Benedicte flyttet hjem til Norge etter 13 år i Frankrike. I dag har sønnen Viktor bosatt seg i Oslo, mens datteren Alexia er ferdig utdannet og søker jobb i Frankrike.

de også ha et lett mellommåltid i firetiden. Jeg hadde norske au pairer som fikk angst med en gang de så hva som krevdes, ler Benedicte og legger til:

– Det var en brå overgang hvor jeg lærte mye.

Frihet

I 2011 ble det kjent at Benedicte og hennes franske ektemann hadde gått hvert til sitt, og at Benedicte flyttet hjem til Norge. Det ble starten på en ny reise.

– Reisen mot et liv i balanse har vært mye opp og ned. Særlig når det kommer til behovet for aner-





”Døra er ikke helt låst, men det er vanskelig å forestille seg livet mitt med en mann

SINGEL:

– Vi har jo alle levde liv, vi har barn og vi har skilsmisser bak oss. Det skal litt til for at det passer å treffe en ny, sier Benedicte, som er lykkelig singel.

mer ro, forteller Benedicte.

Ikke på jakt

Å gå inn for landing i seg selv, har også gjort det vanskeligere å rydde plass til kjærligheten. Benedicte avslører at det i dag skal mye til for at hun åpner seg for noe annet enn vennskap.

– Det er nok mange kjekke karer på min alder som tenker: «Er hun singel? Ja, men da ønsker hun sikkert å møte noen». Men det er en sannhet med modifikasjoner, påpeker musikeren.

Hun er ikke på jakt, men innrømmer at dersom romantikk skulle oppstå helt naturlig, er det bare koselig.

– Døra er ikke helt låst, men det er vanskelig å forestille seg livet mitt med en mann i dag, sier hun.

At hun er singel, betyr på ingen måte at hun er ensom. Hun har nok av kompiser hun kan gå i teateret med, som tar henne med ut på restaurant eller hun kan ringe.

– Jeg har litt følelsen av at jeg går på gymnaset igjen; at jeg faktisk kan være kompis med mannfolk – og at de også har lyst til å bare være kompiser.

kjennelse utenfra. Men hvem er det jeg egentlig gir makten til å definere hva som er bra eller dårlig? I dag har jeg fokus på å lære noe nytt hele tiden, å utvikle meg og å være mer autentisk. Våge å møte det ukjente, deler Benedicte.

I dag tar hun imot sangelever, dirigerer et barnekor og jobber med en soloplate – på egne premisser.

– Validering i form av likerklipp eller lignende forholder jeg meg helst ikke til. Så lenge jeg liker meg selv og synes jeg er en ålreit person, er det dét jeg skal leve med. Så har det hjulpet å bli eldre. Når du passerer 60, begynner du virkelig å kjenne på en frihet, mener hun.

Med alderen har hun også blitt flinkere til å stoppe opp og tenke seg om en ekstra gang.

– Jeg er litt mer observant enn jeg var før. Jeg liksom ser det an og tenker: «Tja, kan det være bra?» Jeg hopper ikke på ting og tar ikke kamikazebeslutninger i dag. Det er ikke desperasjon,



DOLLIE DE LUXE: Da Benedicte og Ingrid Bjørnov slo an som Dollie de Luxe på 80-tallet, var det ikke matlaging som ble prioritert.



Lion's Mane™ Plus

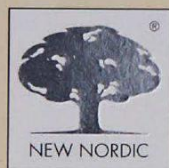
– Støtt mental ytelse

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

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

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

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



Lion's Mane™ Plus

Mental ydeevne og kognitive funksjoner

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

Kosttilskudd • 30 tabletter

KUN ÉN TABLET OM DAGEN

Lion's mane, fyrrebark, lang peber, gul østershatt og ginkgo biloba



Lion's Mane

(*Hericiun erinaceus Bull.*)

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

Maritim furubark

(*Pinus Pinaster Aiton.*)

Kan forbedre mikrosirkulasjonen.

Ginkgo biloba

Kan forbedre konsentrasjon og hukommelse.

Gul østershatt

(*Pleurotus citrinopileatus Singer*)

Inneholder aminosyren ergothionein, en sterk antioksidant.

Bestill på newnordic.no eller der du kjøper helsekost



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

Nytt
siden sist



Tuva og Ronny oppfyller
en gammel drøm på NRK

Skal drive hotell sammen

Tuva Fellman og Ronny Brede Aase har helt siden starten av forholdet drømt om å starte sitt eget, lille hotell. De har i utallige timer diskutert detaljene rundt hvordan det skal være.

Og det måtte bli i Hellas – landet de elsker. Her hadde de sin første kjærestetur, og både bryllupsreisen og mange flere ferieturer har gått til Hellas.

Men å finne et passende tidspunkt, var vanskelig. Og så fikk Tuva kreft. Men nå er behandlingen ferdig, paret har to barn og de har fått et nytt perspektiv på livet.

– Vi har kjent hvor skjørt og usikkert livet kan være til å ikke gjøre det man har lyst til. Vi må gjøre det nå, sier Tuva.

Paret bestemte seg derfor

for å ta opp ekstra lån på huset, pakketalt og kaste seg ut i det.

– Dette handler om å følge drømmen, komme seg etter en krise og gjøre livet fargerikt igjen, sier Ronny.

Det høres idyllisk ut, men realitetene slår dem raskt i ansiktet. Det greske byråkratiet er overveldende, de kan ikke noe om oppussing og hoteldrift og

budsjettet sprekker fra start.

De får hjelp av familie og venner, og fra uventet hold i jakten på drømmen, gleden og en ny start.

– Selv om det høres flåste ut, så må vi finne tilbake til oss selv, sier Tuva.

Det hele blir også en ny TV-serien på NRK. Den får premiere i 2026.



«Gleder meg stort»

Dobbelt opp

Espen Lind (54) er tilbake som mentor i «The Voice» på TV 2 i 2026, og som om ikke det er nok, er han også en av deltagerne i TV 2s «Hver gang vi møtes», som skal sendes på nyåret.

På Instagram sier Espen følgende om nyheten:

– Det sagnomsuste bordet venter. Jeg er med i neste sesong av «Hver gang vi møtes». Gleder meg stort til å dele det med en så varm og fin gjeng.

Espen er en av Norges mest respekterte artister, låtskrivere og produsenter med en lang og suksessrik karriere både nasjonalt og internasjonalt. 54-åringen har skrevet låter for noen av verdens største artister, slik som Beyoncé, Taylor Swift, Train, Jennifer Hudson og Selena Gomez. Samtidig har han en solid solokarriere. Han debuterte under artistnavnet Sway i 1995. Hans gjennombrudd kom i 1997 med «When Susannah Cries», som ble en stor hit i 11 land. Han er belønnet med tre Spellemannpriser og ble i tillegg kåret til årets Spellemann i 2008.

Har kjøpt drømmehuset

I forrige uke ble det kjent at Helene Olafsen og Jørgen Nilsen skal selge huset på Malmøya i Oslo, som de kjøpte for 15 millioner i 2019. På Snapchat og Instagram deler paret i et lengre videoinnlegg at de har funnet drømmehuset.

– Her er det masse plass, så bergensgjengen kan komme oftere, sier Helene på Snapchat, før hun deler litt om hvordan den siste tiden har vært.

– Denne uken har vært overveldende med oppstart av «Skal vi danse», samtidig som vi skal gjøre huset klart for salg. Det har vært overveldende, og vi har jobbet døgnet rundt i 12 dager, forteller hun.

Paret smiler likevel og beskriver en god inngang til dansehøsten.

– Vi kjenner at vi lever, og så er det litt deilig å røske opp, sier Helene.

Men det er også med litt blandede følelser fordi paret har lagt ned mye arbeid i det gamle huset på Malmøya. Samtidig vet de at noen andre kommer til å få stor glede av å bo i det huset.

– Det føles trist, men det kommer til å bli et superspennende prosjekt dit vi skal.

Og tro for all del ikke at Helene og Jørgen flytter inn i noe som er fiks ferdig.

– Ja, vi har kjøpt et oppussingsprosjekt. Og vi skal ikke bare male, røper det glade paret.

«Superspennende prosjekt»



PREMIEREKVELD: Ingar Helge Gimle strålte på premieren av «Ingen kommentar». Det lange skjegget har anlagt i anledning en ny julekalender på NRK.



KUNNE GÅTT
GALT: Skuespilleren elsker å spille tennis, men under en økt i 2023 fikk han hjerteinfarkt.

” Jeg fyller 70 neste år, og hvis jeg lever da, har jeg tenkt å trappe ned litt



Ingar Helge Gimle endret seg etter hjerteinfarkt

Jeg har blitt roligere

69-åringen er tilbake på kinolerretet i «Ingen kommentar», den første filmen hans etter hjerteinfarkt i 2023. Sykdommen har gjort at han stresser mindre – selv om han fortsatt har mye på tapetet.

Det var stor stemning på Colosseum kino da «Ingen kommentar» hadde premiere. I satiren, som spiller på skandalen rundt Sindre Finnes og Erna Solberg, spiller Ingar Helge Gimle en slu og støvete politisk rådgiver.

– Han er en politisk rådgiver som har gått litt i ett med veggen. Som kanskje har vært hos Alma Solvik, som er statsminister, litt for lenge. Mens de unge er de hissigste som vil frem, er det han som trekker i trådene. Han er en slik snikende ulv i bakteppet, forteller Gimle.

Han synes manuset var veldig underholdende.

– Det er varmt og fint, ikke sånn slemt eller noe fælt. Og det å jobbe med Petter Næss igjen har vært morsomt. Han er lett å jobbe med. Min første, store hovedrolle-film var i 1998, og det var også med ham som regissør.

Livet etter infarkt

Bak skuespillerens store smil ligger også et alvor. I 2023 ble Gimle rammet av hjerteinfarkt. En sommerdag i juli fikk han sterke brystsmarter og ble kvalm under en runde tennis med en kamerat. Ambulanse ble tilkalt, og han endte på operasjonsbordet. Nå er helsen heldigvis mye bedre.

– Dette er den første filmen jeg gjør etter infarkt. Jeg føler

meg ikke sånn helt i toppform, men jeg er ikke så aller verst heller. Jeg går på medisiner og er i form. Mye er også blitt bra, men jeg merker at jeg er litt redusert, deler han ærlig.

Han legger til at hendelsen også har påvirket ham som menneske.

– Jeg har blitt roligere etter infarkt. Jeg var litt stresset før.

Mange år i rampelyset

Det er 43 år siden Gimle kom inn på Teaterhøgskolen, og hele 45 år siden filmdebuten i «Belønningen».

– Jeg syns livet generelt har gått altfor fort. Men jeg har vært veldig heldig som har fått jobbe med et så fantastisk fag. Jeg har møtt så mange spennende mennesker, fra Wenche Foss og Per Aabel til de unge som kommer nå, sier han og fortsetter:

– Jeg føler meg som en gutt fra

Torshov som har vært heldig. Jeg er veldig takknemlig for det livet jeg har hatt, og det jeg har.

En travel høst

Til tross for at han snart fyller 70, er kalenderen fylt opp.

– Høsten blir travel. Jeg spiller en bestefar i neste års julekalender på NRK, og det er derfor jeg har så stort skjegg. Og så skal jeg ta over en rolle i «Evig ung» på Chat Noir, forteller Ingar og utdyper:

– Jeg skulle egentlig vært med fra start, men da jeg ble syk en uke før, ble jeg tatt ut. Nå skal jeg ta over for Bjarte Hjelmeland. Jeg skal spille meg selv som 95-åring, ler han.

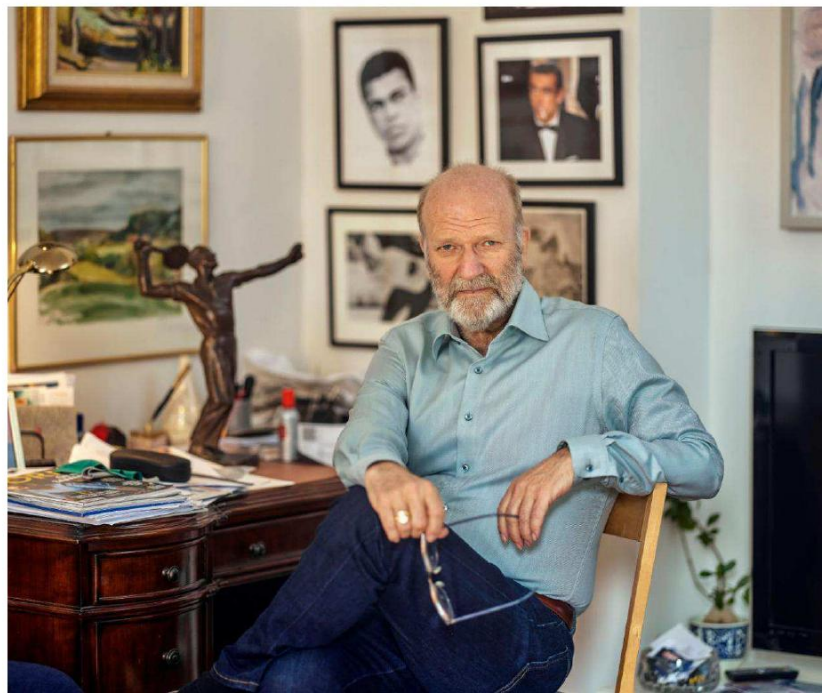
Til vinteren venter turné med «Evig ung» over hele landet. Likevel ser han frem til en roligere fremtid.

– Jeg fyller 70 neste år, og hvis jeg lever da, har jeg tenkt å trappe ned litt.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, GRY TRAAEN**

HAR PLANEN KLAR: Neste høst fyller skuespilleren 70 år, og da satser han på å jobbe litt mindre og nyte litt mer.



TV-AKTUELL

TV 2 mandag til
torsdag 19.55

GOD STEMNING:
Latteren er sjelden langt unna når Dag Johansen og Stine Øyanger Johansen treffes. Her poserer de med ablegøyer for fotografen på Hadeland.



FJELLHYTTA:
Far og datter ga alt
i TV 2s populære
hyttereality.

Stine og Dag fra «Fjellhytta»

Vi er mer venner enn far og datter

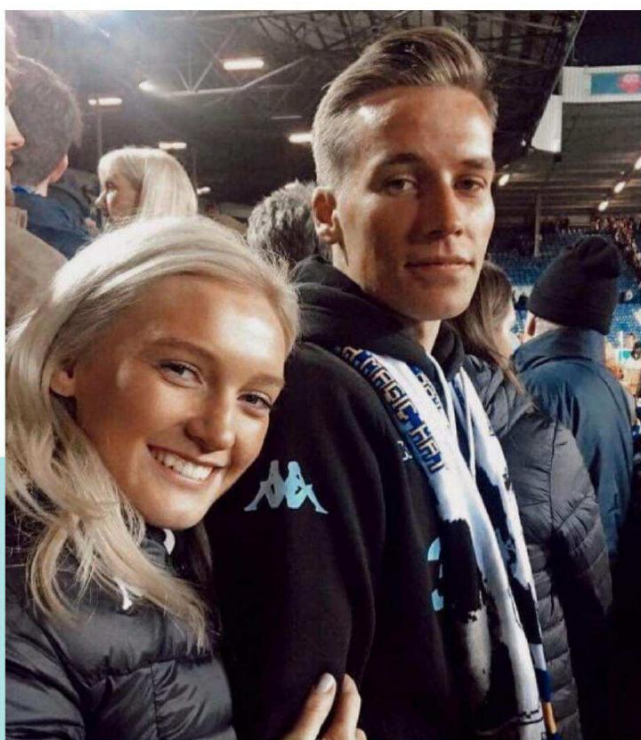
Etter måneder med slit, latter og hemmelighold på «Fjellhytta», kan endelig far og datter Dag Johansen og Stine Øyangen Johansen dele eventyret med resten av Norge.

TEKST: MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN
FOTO: SVEIN BRIMI, ESPEN SOLLI/TV 2, PRIVAT

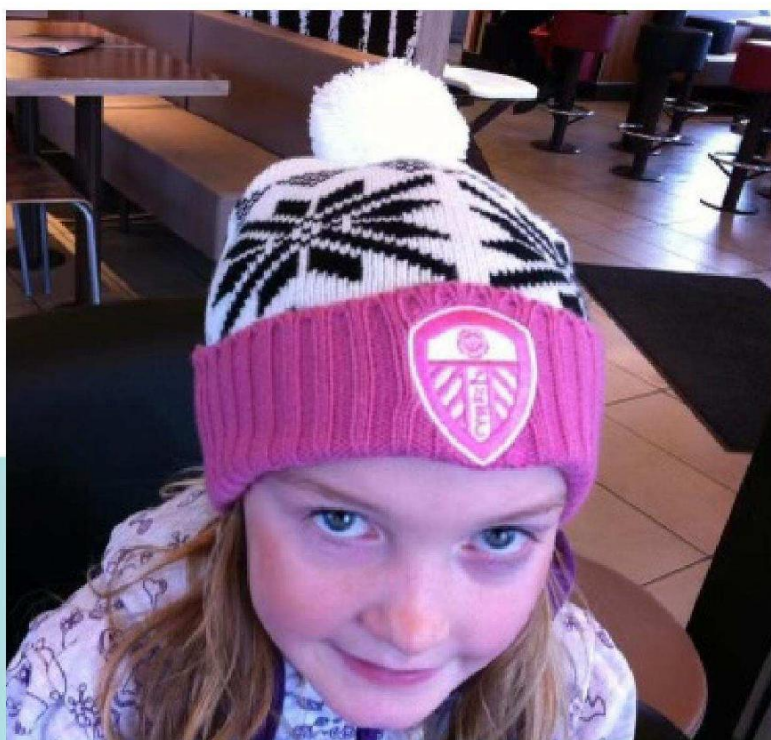
Bla om



STORT SAVN: Dag innrømmer at det blir tøft å ha sønnen på Malta og datteren i Oslo. Nylig hjalp han og kona Stine med å flytte til Oslo.



BROR OG SØSTER: Stines bror, Alexander, er selvsagt også fan av samme fotballag. Her er de på en av mange kamper i Leeds.



TIDLIG KRØKES: Allerede som baby fikk Stine Leeds-body. Her er hun ni år og svært fornøyd med supporterlue.

”Fotballen har blitt et fellesskap vi alle setter pris på

De har lagt bak seg måneder med slit og latter på «Fjellhytta», og nå er eventyret endelig på skjermen. Men for Dag Johansen (55) og Stine Øyangen Johansen (24) fortsetter hverdagen med nye prosjekter. Da Her og Nå møter dem, er flyttebilen parkert hos Dags søster på Hadeland, og far og datter er i full gang med å flytte Stine til Oslo.

Mellom kaffekopper og flyttekasser tar de seg tid til en pust i bakken for å mimre tilbake til fjellet.

– Det er utrolig deilig at vi endelig er i gang på skjermen, sier Stine med et smil.

– Vi har gått og ventet et helt år, og nå kan vi endelig fortelle folk hva vi har holdt på med.

Dag nikker:

– Vi har vært hemmelighetsfulle lenge, og det har ikke vært lett for to så pratsomme trøndere. Nå får folk se alt, både det vi fikk til, og det vi slet med.

Godt samarbeid

Selv om de har kjent hverandre i 24 år, ble «Fjellhytta» en test på samarbeid under press.

– Hjemme kan vi fort diskutere og gå i tottene på hverandre, men

på hytta overrasket vi oss selv. Når jeg sto fast, kom pappa og foreslo nye løsninger i stedet for å stresse meg opp, forteller Stine.

Dag ler:

– Vi hadde noen uenigheter, særlig på interiør. Hun er nøye og ser farger, mens jeg er fargeblind og vil ha mer «pang». Men vi fant alltid ut av det til slutt.

En intens boble

De beskriver oppholdet som tøfere enn de hadde trodd på forhånd.

– Lite søvn, dårlig vær, fysisk slit og konstant kamera på. Det er som å leve i en boble, beskriver Dag.

– Jeg tror ikke jeg har vært så sliten i hele mitt liv, men samtidig så artig, deler Stine og utdyper:

– Vi fikk oss nye venner, og vi lærte masse.

Flyttekaos

Da intervjuet finner sted, er de som nevnt midt i prosessen med å flytte Stine fra Trondheim til Oslo og hennes nye venninnekollektiv.

– Flyttingen gikk nesten som på «Fjellhytta», ler Stine.

– Pappa satte i gang i et tempo



GODT GIFT: Hege og Dag i godt humør på fotballkamp.

NY KARRIERE?:

Etter at barna har forlatt hjembyen, har Dag fått mer fritid. Nå vurderer han en helt ny hobby – nemlig å bake cøliakivennlige kaker og brød.



Jeg vil finne gode, gluten-frie oppskrifter som faktisk smaker godt





TIPP, TOPP, TOMMEL OPP: Selv-sagt var det bestilt Leeds-kake til Stines konfirmasjon.



SAMMENSVEISET: Mamma Hege Øyangen Johansen var også med på å kjøre flyttelasset til hovedstaden.

ingen kunne følge. Da måtte jeg stoppe ham: «Du må gi instruksjoner, pappa».

Dag humrer.

– Jeg blir litt ivrig, ja. Men vi fikk det gjort.

Stolthet og savn

For Stine betyr flyttingen en ny start. Hun er ferdig utdannet barnevernspedagog og gleder seg til å prøve seg i hovedstaden.

– Jeg vet jeg kommer til å savne familien, men vi ringes jo hver dag uansett, poengterer hun.

– Det blir rart. Jeg later som jeg er toff, men jeg kommer til å savne henne masse. Samtidig er jeg så stolt. Hun er arbeidsom, hjelpsom og snill, og hun får venner overalt, forteller Dag.

Nå som datteren har flyttet til storbyen, samt at sønnen Ale-

xander har flyttet til Malta, får han mer fritid. Den vil han bruke til en ny hobby.

– Jeg har begynt å snakke om å bake, avslører han med glimt i øyet.

– Stine og moren hennes har cøliaki, så jeg vil finne gode, glutenfrie oppskrifter som faktisk smaker godt.

– *Blir du «Fjellhytta-kokken» nå, da?*

– He, he. Ja, kanskje det.

«Pappa fikser alt»

Stine smiler bredt når hun beskriver faren sin:

– Han har alltid vært den jeg ringer. Om det er mopeden som stopper eller et klesskap som faller fra hverandre, så sier jeg: «Pappa fikser det». Han finner alltid en løsning. Og så er han morsom. Alle

vennene mine liker ham.

Dag rister på hodet og smiler beskjedent.

– For meg er Stine magisk. Vi har mye latter sammen, og vi er mer venner enn far og datter.

Han blir tydelig rørt og må tørke en tåre mens han ser stolt bort på datteren.

Fotball og fellesskap

Når de ikke pusser opp eller flytter, samler familien seg ofte rundt fotballen. Dag har vært glødende Leeds-supporter siden barndommen, og Stine har vokst opp med laget som en naturlig del av familielivet.

– Jeg hadde vel knapt lært å gå før jeg fikk på meg Leedsbody. Det ble liksom aldri noe valg, ler Stine.

Dag nikker fornøyd:

– Fotballturene til Leeds har vært noen av våre beste familieopplevelser. Det har blitt et fellesskap vi alle setter pris på, og hvor både familien og venner blir med.

– For meg handler det ikke bare om kampen, men om å reise sammen, shoppe litt, spise godt og ha det sosialt, supplerer Stine.

Nye prosjekter

Selv om to av fingrene til Dag fremdeles verker etter en skade han pådro seg under innspillingen, har far og datter ikke mistet lysten på å skape noe sammen.

– Vi har snakket om å starte ukeprosjekter hjemme hos mamma og pappa. Kanskje legge nye terrassebord neste gang jeg har ferie, foreslår Stine.

– Ja, nå som vi har fått smaken på det, må vi bare fortsette! sier far.

Markus Bailey er blitt pappa for første gang

Koser meg med familielivet

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
fredag
kl 19:55



TV-AKTUELL:
Markus er en av kjendisene som skal underholde oss i årets «Forræder». Her med deltager Harald Bredeli.

POPULÆR:
TV-sjarmøren var en av programleiderne i «God sommer Norge» i 2019. Her med kollega Julie Strømsvåg.



Den blide «Forræder»-deltageren føler at han endelig er blitt voksen etter at han og samboeren nylig ble foreldre til en liten gutt.

Denne høsten får Markus Bailey (32) nok å bryne seg på når han deltar i den femte sesongen av TV 2-programmet «Forræder». Men det er ikke bare på jobb at han det travelt. I sommer ble nemlig Markus og kjæresten Marie (32) foreldre for første gang.

Paret, som har vært sammen siden 2020, er nå stolte foreldre til en liten gutt.

– Jeg visste ikke at det var så mye grining, jeg. Men det er helt

fantastisk og kjempekoselig. Og veldig rart! Den nye hverdagen er sånn, «hva skjer nå?». Men det er kult å endelig bli voksen, oppsummerer Markus lattermildt under sommerens Norway Cup.

Bodde i Los Angeles

Markus har hatt en variert karriere de siste årene. Vi har sett ham som programleder i «Idol», «Ballbingen» og på Barne-TV. Skuespilleren har også vært deltager

i «Skal vi Danse», «Farmen kjendis» og «4-stjerners middag», samt backstagereporter i «The Voice».

Men rett etter at Markus deltok som «Elgen» i første sesong av «Maskorama» i 2020, dro han til farens hjemland USA, der han hadde stor suksess som programleder for hybridspillet PortalOne. I fjor valgte TV-profilen å flytte tilbake til Norge, etter noen år i Los Angeles.

– Så nå har jeg full base hjem-

me. Livet skjer, og jeg koser meg med familielivet, fastslår den nybakte pappaen.

I full jobbmodus

Hvordan han er som far, har han ikke rukket å tenke så mye på.

– Akkurat nå har jeg vært i full jobbmodus med bleieskift. Jeg har ikke fått tenkt ett sekund, men jeg jobber så hardt jeg kan for å være en god pappa. Så får heller han gi fasiten om 18 år, sier han og ler.

TOMMEL OPP: Markus Bailey var i særdeles godt humør som fersk pappa da Her og Nå møtte ham etter årets kjendiskamp under Norway Cup i sommer.



NYBAKTE FORELDRE: Markus og samboeren Marie har vært sammen i i fem år. Her er de like før fødselen.



” Det er helt fantastisk og kjempekoselig. Og veldig rart!

KIWI

Norges bes



Foto: posten.no

TV

HER OG NÅ

29. DES. – 5. JANUAR

Mestermøte på Sørlandet

NRK1 MANDAG KL. 21.10

Evvy Otterskred bygger sitt livsverk på en bratt fjordgård

Ny sesong

Tom «Matoma» Lagergren er hedersgjest i «Hver gang vi møtes»

Ny sesong

Aksel Lund Svindal har samlet ti idrettshelter 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

72 sider Full oversikt over TV-uken

Ekstra kryssord

MESTERNES MESTER

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER

2. JANUAR TIRSDAG

1. JANUAR MANDAG

31. DESEMBER SØNDAG

30. DES. LØRDAG

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

te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

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

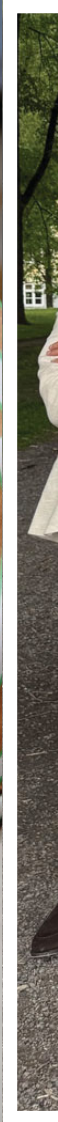


Vil du ha både en stor TV-guide og reportasjer om alt som skjer på TV? Da bør du kjøpe deg et abonnement på Her og Nå – Norges beste TV-blad!

DUS ELEGANSE: Tone Kroken ønsker gjestene velkommen med et smil. Hjemme hos henne i Bygdøy allé er det både personlig og lekkert.



Du ser
henne
på TV



Interiørstylist og designer Tone Kroken
åpner dørene til sin lekre leilighet

Hjemmet skal omfavne deg

Bak de elegante dørene i Bygdøy allé finner vi et hjem fullt av varme, minner og kreativitet. Hjemme hos Tone Kroken møter det hjemmekoselige vakker estetikk.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **YVONNE WILHELMSSEN** HÅRSTYLING: **RAAD ELHASSAN/**
@HAARBYRAAD KLÆR: **DENDAMA.NO**



BELIGGENHET, BELIGGENHET, BELIGGENHET: Tone Kroken er stylist i TVNorge og MAXs nye boligprogram. Her sammen med meglerne Helene Solberg, Karianne Amlie og Botan Abubake.

Gjennom vinduene i leiligheten i Bygdøy allé strømmer et mykt morgenlys inn. Det treffer mønstrede vegger, danser over lekre loungestoler og grønne planter og får glass og keramikk til å glitre som små smykker.

Midt i dette levende rommet sitter Tone Kroken (61), interiørstylisten som har gjort det til sin livsoppgave å skape varme, både i hjem og i relasjoner.

Oppveksten hennes startet i et nytt og flott hus, men alt endret seg brått da foreldrene skilte seg. Flyttelasset gikk til en kommunal leilighet som en gang hadde vært et gammelt meieri. Det var kaldt, upersonlig og altfor få møbler. Midt i det som kunne føles trist, fant Tone og søsknene en kreativ redning.

– Vi begynte å ommøblere mens mamma var borte. Alt som var stygt, la vi laken over. Vi hentet ting hos folk, tente stearinlys og plukket blomster og kvister på vei hjem fra skolen, forteller hun.

Tone var ikke gamle jenta, men allerede en ivrig stylist.

– Vi ommøblerte hele tiden, til mammas store forvillelse. En gang kom hun hjem sent fra dans på Ekeberg-restauranten, famlet seg gjennom rommet og gikk rett i gulvet fordi vi hadde flyttet på møblene, humrer hun.

Denne kreativiteten ble spiren til Tones livslange kjærlighet for å skape rom som føles gode.

Fra business til basarer

Allerede som barn visste altså Tone hvordan hun kunne forvandle et rom, men i mange år la hun kreativiteten til side mens hun jobbet seg opp i næringslivet, med reiser til både København

og Brussel. Likevel ventet barndommens glede over å skape vakre omgivelser tålmodig på en åpning.

– Jeg hadde alt man trodde man kunne ønske seg: høy lønn, ansvar, status. Men jeg savnet å skape noe med hendene, forteller Tone, og tar en slurk av glasset med den hjemmelagde isteen hun har stående på bordet foran seg.

En kveld inviterte hun til middagsselskap i villaen familien bodde i. En meglervenn lot seg begeistre av interiøret og spurte rett ut om hun jobbet med styling. Dermed ble nok et frø sådd, og Tone er ikke typen som lar en mulighet gå fra seg. Allerede uken etter tok hun kontakt med flere interiørmagasiner og tilbød sine tjenester.

– Plutselig sto jeg i Marrakech på mitt første stylingoppdrag. Jeg visste ikke helt hva jeg drev med, men jeg hadde motet. Og jeg kjente i magen at dette var riktig vei å gå, husker hun mens latteren triller.

Familien i hjertet

Barna Emma (29) og Emil (30) har alltid vært sentrum i Tones univers – fra store eventyr til hverdagsstunder. Hun lyser opp når hun snakker om dem, og historiene strømmer på.

Å bli mor var aldri en hindring; ungene var med i bæresele enten det bar til Amazonas-jungelen eller på storbyferie. Rundt kjøkenbordet har det blitt skapt utallige kreative prosjekter, de har delt middager fylt av latter, og i stua har de hatt kvelder der de har sittet tett sammen i sofaen, innpakket i pledd med tekopper.

– De har lært meg like mye som

”Jeg hadde alt man trodde man skulle ønske seg: høy lønn, ansvar, status. Men jeg savnet å skape noe

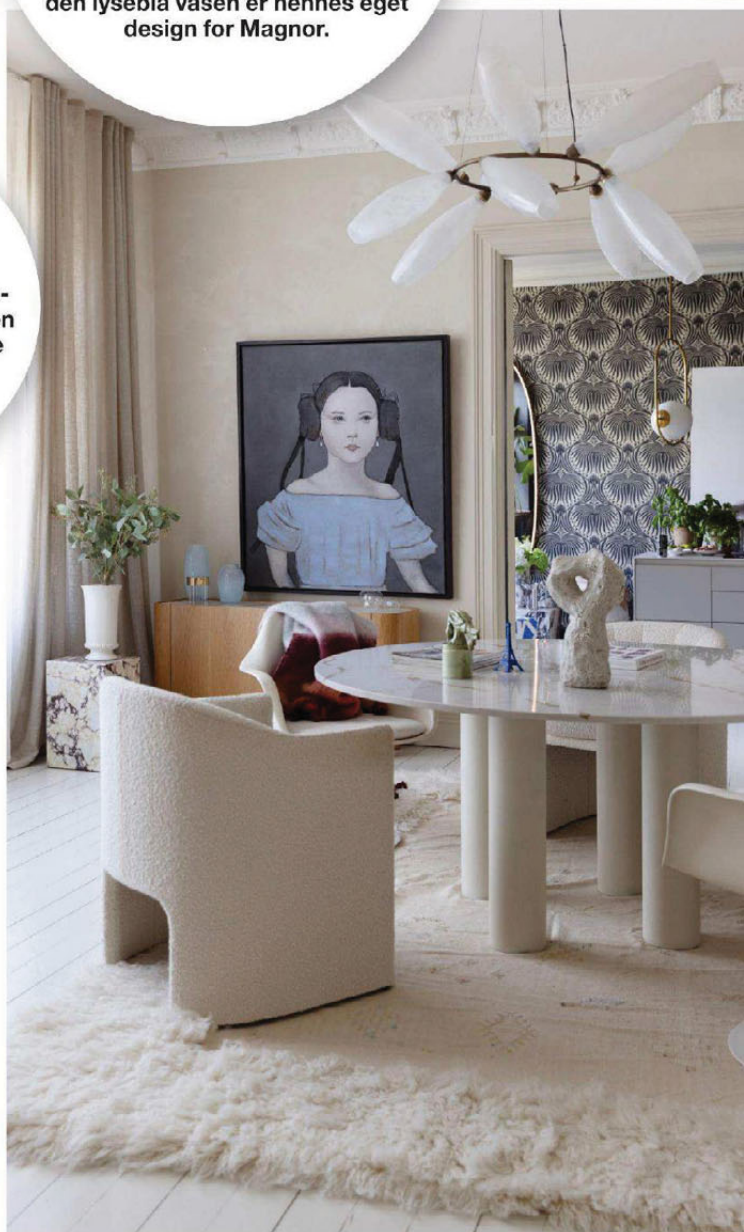


STILIG: Tonens hjem er fullt av små kunstneriske øyeblikk der ulike stilleben skaper stor stemning. Det lekke gullbordet er kjøpt hos en svensk antikvitetshandler.

SOSIAL SONE: Den åpne stuen har et mykt uttrykk med lyse tekstiler og naturlige materialer. Interiørarkitekten har innredet en blanding av egendesignede møbler for Bohus, samt antikk-kupp.



KVELDENS MIDTPUNKT: Den elegante spisestuen med marmorbord er et naturlig samlingspunkt. Her deles både hverdagsmiddager og lange, gode kvelder med venner. Det flotte portrettet er malt av hennes gode venninne, Gøril Fuhr. Skulpturen er fra Milla LAB, pledd over stolen er fra Dendama.no og den lyseblå vassen er hennes eget design for Magnor.



URBAN GLOBE-TROTTER:
New York på veggen og Oslo rett utenfor vinduet. Kunst og reiser er viktige inspirasjonskilder for Tone.



jeg har lært dem. Jeg tror vi har hatt en fin balanse mellom å gi frihet og å være til stede. Vi har vært åpne, snakket mye og alltid prøvd å finne løsninger sammen.

Tone beskriver barna som selvstendige, men også varme og omsorgsfulle.

– Jeg er så stolt av hvordan de har blitt voksne mennesker med egne meninger og store hjerter. For meg handler et hjem først og fremst om menneskene som fyller det, og Emma og Emil har vært med på å forme ikke bare interiøret, men hele stemningen.

Kjærlighetens kapitler

Tone og barnas far gikk fra hver-

andre for mange år siden. For halvannet år siden traff Amors piler blink igjen, og Tone forelsket seg i Ola. I fjor sommer giftet de seg på Grand Hotel, omgitt av familie og venner.

– Det var en dag fylt med kjærlighet, latter og små, fine øyeblikk jeg aldri vil glemme. Jeg tror det er en av de fineste dagene i livet mitt, sier Tone.

Hun blir stille og ser ut vinduet. – Ola er verdens fineste, sier hun lavt.

Livet tar likevel ofte uventede vendinger, for rundt ett år etter bryllupet, ble paret separert.

– Det er vondt når ting ikke blir slik man håpet, men jeg prøver

å se fremover. Jeg vet at kjærlighet finnes i mange former; i vennskap, familie og det å være god mot seg selv.

Fra sjenert til TV-trygg

Av venner beskrives Tone som festens midtpunkt, en venners venn og et samlende element i vennegjengen. Men slik har det ikke alltid vært.

– Jeg ble rød som en tomat bare noen snakket til meg. Jeg syntes til og med at det var vanskelig å kjøpe bussbillett, innrømmer hun.

I dag gjør hun stor suksess som programleder for podkasten «Interiørrådet» og står trygt foran kamera som en av profi-

lene i TVNorges boligprogram, «Beliggenhet, beliggenhet, beliggenhet».

– Jeg tror jeg fikk jobben fordi jeg virkelig bryr meg om mennesker. Det handler ikke bare om kvadratmeter og farger; det handler om å forstå hva som får folk til å føle seg hjemme.

Leiligheten i Bygdøy allé er en hyllest til livet hun har levd, og menneskene hun elsker. Rosa loungestoler står mot duse, beige vegger, oliventrær minner om ferier sør i Europa, og hyller bugner av bøker, kunst og små minner fra reiser. Et stort speil fanger lyset, og grønne planter rammer inn rommene med mykhet. For Tone

Tones interiørfilosofi

- Bland nytt og gammelt. Kontrastene skaper sjel.
- Bruk farger som gir deg ro. Mørke vegger kan gjøre et rom lunt.
- Pynt med ting som betyr noe for deg.
- Lag små soner for ro.
- La hjemmet følge livet ditt. Det skal endre seg med deg.

▼
KREATIV LØSNING: En perfekt miks av luksus og rimelig. Tone har satt sammen pynten i skjenken med elementer fra Jonathan Adler og mer budsjettvennlige funn.



” Jeg vet at kjærlighet finnes i mange former; i vennskap, familie og det å være god mot seg selv



FAVORITTSTED: Tapet er en av Tones signaturer. Her står hun foran en av sine egne favorittvegger, nemlig kjøkkenveggen. Store, grafiske kunstverk gir rommet karakter og et personlig preg.

er et hjem som et godt vennskap: ærlig, varmt og litt uforutsigbart.

Blikket fremover

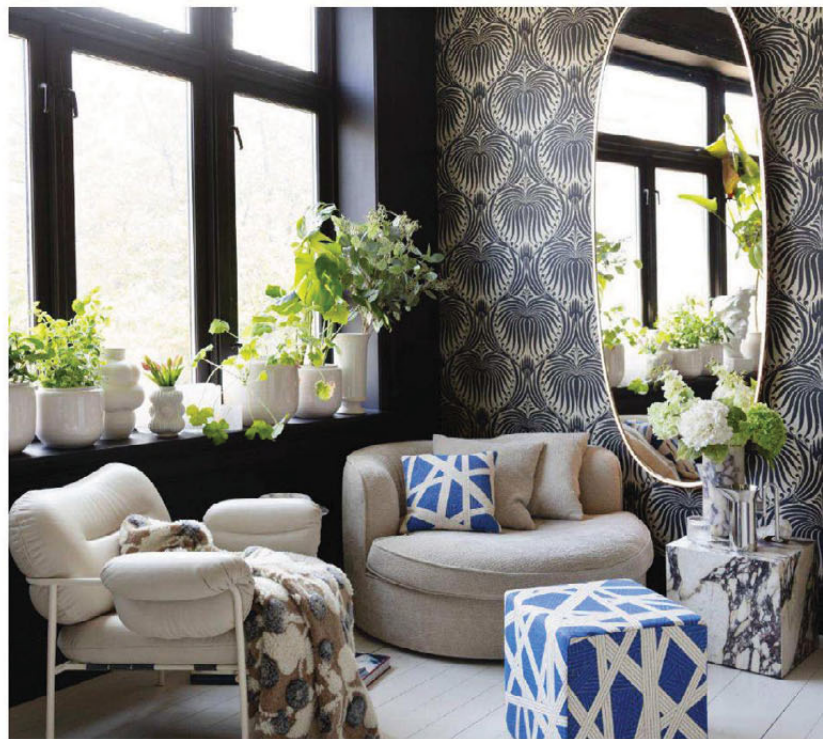
Denne høsten er full av prosjekter: en bokutgivelse, en helt ny designkolleksjon og nye episoder av «Beliggenhet, beliggenhet, beliggenhet» på TVNorge. Coffee table-boken, som hun nå finpusser på, blir en personlig reise gjennom unike hjem i Oslo – fra

arkitekter og kunstnere til designere og kreative sjeler hun har en spesiell forbindelse til.

– Jeg vil at leserne skal føle at de blir invitert inn, at de får både inspirasjon og en liten bit av sjelen til menneskene som bor der, sier hun.

Midt i alt det travle vet Tone også å bremse og nyte.

– Et hjem skal omfavne deg. Det skal være et sted der skuldrene senkes og hjertet får puste.



DEKORATIVT: Et hjørne for gode samtaler, fylt med farger, mønstre og unike detaljer. Tone elsker grønne planter og mener de gir ekstra liv til rommet. Stolen til venstre er fra Kitty Sablu, pute og puff er fra Missoni og Insidetoo.no. Den runde, hvite stolen er Amores-stolen hun har designet for Bohus.



TID FOR RO:

På soverommet skaper blå vegger en rolig ramme for hvile. Med kaffekoppen innen rekkevidde jobber Tone gjerne fra sengen, som er fra Jensen Beds, som hun samarbeider med. Sengetøyet er designet av Tone selv for La Mer.



TRENERMAMMA: Henriette Jæger med mamma Unn Merete Lie Jæger for fjor-årets Bislett Games.



Friidrettsutøver Henriette Jæger (21) sikter mot verdenstoppen

Trenes av mamma



MEDALJEKANDIDAT: I et regntungt Lauzanne imponerte Henriette Jæger og vant Diamond League-stevnet foran noen av verdens beste løpere.

Henriette Jæger har sikret seg flere rekorder og spås en lysende karriere som friidrettsutøver. Kanskje ikke så rart med en flere ganger tidligere NM-mester som mamma og trener.

Flere har fått øynene opp for det kommende stjerneskuddet; Henriette Jæger (21), den siste tiden. Ungjenta fra Aremark skrev seg inn i historiebøkene under OL i Paris i fjor, da hun ble den første norske kvinnen som tok seg til en OL-finale på 400 meter.

Tidligere i år ble Henriette nordisk mester på 400 meter innendørs. I sommer satte hun i tillegg ny norsk rekord da hun løp inn til tiden 49,62 på Bislett Games.

– Hovedmålet er jo interna-

sjonale medaljer. Det hadde vært veldig gøy å ta VM- eller OL-medalje. Men hvert år handler om å utvikle seg og bli bedre, forteller Henriette når hun møter stjerneskuddet under Jordbærfesten på Bislett Games.

Viktig å ha det gøy

Og 21-åringen er på god vei til å sikre seg internasjonale utmerkelser, med mamma i kulissene som trener. Henriette er nemlig datter av de to tidligere friidrettsutøverne Unn Merete Lie Jæger (54) og Lars Martin Jæger. Moren er sågar flere ganger norsk mester i både spydkast og sleggekast.

– Mange av de erfaringene som de kanskje ville gitt meg, har vi nå skapt sammen. Mamma er ufattelig dyktig til å gi råd. I hovedsak

◀ **KLAR FOR SESONGEN:** Her og Nå møtte friidrettsstjernen under Jordbærfesten på Bislett Games i juni. Dagen etter satte hun norsk rekord på 400 meter.

„Jacob er en veldig fin støttespiller, og han stiller opp på trening hvis mamma ikke kan



STØTTESPILLER: Henriette og Jacob Vaula har vært kjærester i fire år, og ble samboere i fjor. Tidligere i år dukket de opp sammen på Idrettsgallaen i Trondheim.

har foreldrene mine alltid sagt at jeg skal ha det gøy: «Så lenge du har det gøy med det du gjør, vil du utvikle deg. Du må våge å pushe deg, men kos deg. Har du det ikke gøy lenger, er det ingen vits å drive med dette» er nok det beste rådet jeg har fått, forteller Henriette.

– Er mamma streng som trener?

– Både ja og nei, mener 21-åringen.

– Som trener er hun ganske streng, og det må man være om en utøver skal nå verdenstoppen. Men som mor ønsker hun ikke å være den strenge. Og hun ønsker også å la meg leve et vanlig liv. Derfor tror jeg hun synes det er vanskelig å kombinere de to rollene. Men jeg vet jo også selv hva som må til for å bli best, og med det slipper hun å ta den kampen hele tiden, utdyper løpetalentet.

Kjæresten er støttespiller

Da er det også godt for Henriette å kunne koble av mellom runde-

ne på løpebanen. Når hun ikke ligger i hardtrening, tilbringer hun tid med venner og kjæresten, Jacob Vaula (23), som hun har vært sammen med i fire år. Han er selv friidrettsutøver og konkurrerer i sprintløp.

– Jeg og kjæresten min gjør helt andre ting enn å trene og snakke om friidrett. Vi spiller spill, som for eksempel Yatzy. Men det er klart det er en superfordel at han driver med idrett. Han har ufattelig forståelse for alle de kjedelige valgene jeg må ta iblant. Jacob er en veldig fin støttespiller, og han stiller opp på trening hvis mamma ikke kan. Jeg er veldig takknemlig for å ha ham, smiler Henriette Jæger.

Lørdag 13. september starter VM i friidrett, og Henriette skal allerede i gang med kvalifiseringsheat lørdag 14. september.

TEKST: CAROLINA M. BYE

FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NTB

Stjernene
som sluknet
så altfor
tidlig

Døde som 27-åring

18. september er det 55 år siden Jimi Hendrix døde. Den verdensberømte gitaristen ble bare 27 år gammel, og er dermed med i den såkalte «27 Club».

I løpet av nøyaktig to år døde fire kjente artister. Felles for dem alle var at de ikke ble mer enn 27 år. Dette gjorde at det ble snakk om den såkalte betegnelsen «27 Club». I nyere tid har «klubben» fått to nye medlemmer.

Denne måneden er det 55 år siden Jimi Hendrix døde som 27-åring. Han var imidlertid ikke den første, det var Brian Jones i 1969. Han skal vi komme tilbake til.

Ble funnet på et hotell

18. september 1970 ble den legendariske gitaristen og sangeren Jimi Hendrix funnet død på Samarkand Hotel i London. Han skal ha tatt en rekke sterke sovepiller og drukket alkohol, men om han bevisst ønsket å ta livet sitt eller om han bare tok altfor mange piller i desperasjon et-

ter å få sove, er det ingen som vet. Stjernen skal ha blitt kvalt av sitt eget oppkast.

Amerikaneren spilte sammen med kjente navn som B.B. King, Ike og Tina Turner, Sam Cooke og Little Richard. I 1966 flyttet han til London og fikk sitt store gjennombrudd der i 1967 med gruppen The Jimi Hendrix Experience. Trioen ble kjent for låtene «Purple Haze», «Manic Depression» og «Foxy Lady».

Han ble godt kjent for sine spesielle sceneopptredener som inneholdt blant annet spilling med tennene, at han spilte på gitaren mens han hadde den bak nakken eller at han knuste eller satte fyr på gitaren.

To tette dødsfall

Bare 16 dager etter at Hendrix ble funnet død, kom sjokknyheten om

at enda en 27 år gammel artist var funnet omkommet.

Amerikanske Janis Joplin hadde levd et kort og hardt liv. Hun startet tidlig med alkohol og cannabis, gikk over på sterkere narkotiske stoffer og ble til slutt avhengig av heroin. Under den berømte Woodstock-festivalen i 1969 tok det hele åtte timer før hun kom ut på scenen, og da klarte hun knapt å holde mikrofonen eller stå oppreist.

Da hun ikke dukket opp i platestudioet som avtalt 4. oktober 1970, dro manageren hennes til hotellrom 105 på The Landmark Motor Hotel. Der hadde Janis dødd etter en heroinoverdose. Om overdosen var satt med vilje eller var et uhell, får vi nok aldri vite.

Tre måneder etter dødsfallet kom platen «Pearl» ut med hitene «Me and Bobby McGee» og «Mercedes Benz». Janis fikk aldri oppleve den eventyrlige suksessen til disse låtene.

Kastet ut av bandet

Den aller første som regnes til



SISTE FARVEL: Venner og familie bar kisten til Jimi Hendrix ut av Dunlop Baptist Church etter begravelsen i Seattle i USA 1. oktober 1970. Selve seremonien var kun for de aller nærmeste, men utenfor ventet fansen og pressen.

SISTE HVILESTED: Hendrix er gravlagt i Greenwood Memorial Park i Renton utenfor Seattle. I 2002 ble gravstedet hans flyttet og gjort om til et slags tempel i granitt med en rekke utsmykninger og minner om gitaristen.



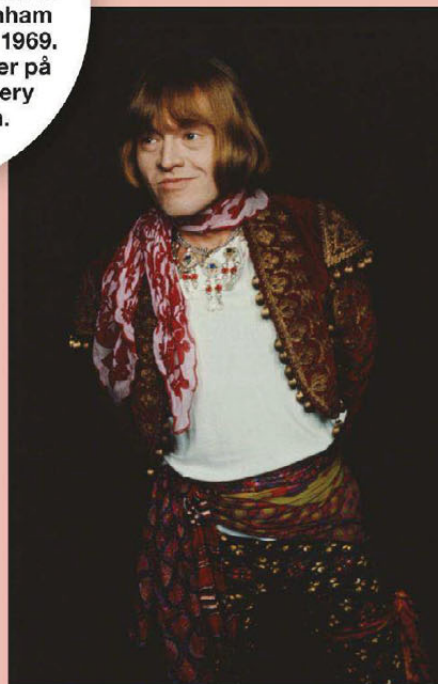


DØDE PÅ HOTELL: Janis Joplin ble funnet død på The Landmark Motor Hotel i Los Angeles i USA. Stedet byttet senere navn til Highlands Garden Hotel. Artisten ble kremert, og asken ble spredd over havet.

BLE 27 ÅR: Janis Joplin levde et kort og hardt liv. Hun ble funnet død 4. oktober 1970, bare tre dager etter at Jimi Hendrix ble gravlagt.



FOLKSOMT: Svært mange mennesker hadde møtt frem for å få et glimt av kisten etter begravelsen til Brian Jones i Cheltenham i Storbritannia 10. juli 1969. Gravstedet hans ligger på Cheltenham Cemetery and Crematorium.



BLE 27 ÅR: Bare noen uker etter at han ble tvunget til å slutte i The Rolling Stones, ble Brian Jones funnet druknet i svømmebassengen i sitt eget hjem i Sussex i Storbritannia 3. juli 1969.

BLE 27 ÅR: Den amerikanske gitaristen og sangeren Jimi Hendrix ble funnet død 18. september 1970 på Samarkand Hotel i London. Her fra en konsert i Royal Albert Hall i samme by halvannet år tidligere.



BLE 27 ÅR: Jim Morrison ble funnet druknet i badekaret i sin leilighet i Paris i Frankrike 3. juli 1971. Det var på dagen to år etter at Brian Jones døde.



POPULÆRT GRAVSTED: Siden Morrison døde i Paris, ble han begravet på Cimetière du Père Lachaise, som er den største gravlunden i den franske hovedstaden. Svært mange fans har valfartet hit i godt over 50 år.



BLE 27 ÅR: Nirvanas frontfigur, Kurt Cobain, skjøt seg selv i hodet i sitt eget hus i Seattle i USA. Han ble funnet av en elektriker 8. april 1994, men rettsmedisinerne satte dødsdatoen til 5. april.



MINNESPARK: Kurt Cobain ble kremert etter dødsfallet og har ikke noe gravsted. Fansen hans valfarter derfor til denne benken i Viretta park i Seattle for å minnes artisten. Parken ligger helt inntil eiendommen der Cobain døde, og toppen av hustaket synes bak trærne.

«27 Club», er Brian Jones. Briten ble funnet død 3. juli 1969. Gitaristen var en av hovedmennene bak det legendariske bandet The Rolling Stones.

Brian fikk etter hvert store rusproblemer og klarte ikke å dra på turné med bandet. Han bidro mindre og mindre i studio også, og de andre bandmedlemmene bestemte seg til slutt for å sparke ham ut av bandet i juni 1969.

3. juli samme år ble han funnet død i sitt eget svømmebasseng

i Sussex i Storbritannia. Ryktene gikk om både selvmord og drap, men politiet konkluderte med at det rett og slett var en ulykke.

Døde samme dato

Den amerikanske artisten og lyrikeren Jim Morrison ble berørt da han fikk vite at Brian Jones hadde dødd 3. oktober 1969. Han skrev derfor diktet «Ode to L.A. While Thinking of Brian Jones, Deceased» til minne om ham. Det er derfor ekstra pussig at også Jim Morrison skulle vise

seg å bli kun 27 år gammel. Enda pussigere er det at det skjedde på nøyaktig samme dato to år etter at Jones døde.

I likhet med Brian Jones, døde også Morrison i vann. Han ble funnet død i badekaret i en leilighet i Paris 3. oktober 1971.

Jim Morrison fikk sitt store gjennombrudd sammen med bandet The Doors og låten «Light My Fire» i 1967. I løpet av fire år rakk gruppen å gi ut hele syv album.

I 1971 forlot Morrison The

Doors og reiste til Paris for å konsentrere seg om forfatterskapet. Han hadde slitt med rusmisbruk i lang tid, men etter at han ble funnet død i badekaret, ble han ikke obdusert, så den offisielle dødsårsaken var hjertestans.

Skjøt seg selv

Etter 1971 ble det et 23 år langt opphold før neste artist dessverre entret «27 Club». Da var det Nirvanas frontfigur,

BLE 27 ÅR: Amy Winehouse ble funnet død av livvakten sin på soverommet i leiligheten i Camden i London den 23. juli 2011.



BLOMSTERHAV: I dagene etter dødsfallet ble gaten mellom Amys bolig og Camden Square fylt opp med blomster, lys og hilsninger fra fortvilte fans, som ville hylle artisten med den store stemmen.



DELER GRAV: Amy Winehouse ble gravlagt på Edgwarebury Cemetery i London bare tre dager etter dødsfallet. Hun deler gravstedet med bestemoren, Cynthia Levy. Gravsteinen er i svart marmor og med rosa skrift, og den oppslåtte «boken» under steinen inneholder navn på venner, familie og kolleger som Amy var svært glad i.

Kurt Cobain, som døde, 27 år gammel.

Amerikaneren fra Seattle fikk sitt store gjennombrudd med låten «Smells Like Teen Spirit» og albumet «Nevermind» i 1991. Cobain slet med kronisk bronkitt og kroniske smerter i magen, og han startet med narkotiske stoffer allerede tidlig i tenårene. Han fortalte senere at han tok heroin for å lette magesmertene.

Til slutt fikk familie og venner overtalt ham til å legge seg inn på en klinikk for å få bukt med

rusavhengigheten. 1. april stakk han imidlertid av fra stedet i California ved å klatre over et seks meter høyt gjerde, og var sporløst forsvunnet i flere dager.

Først 8. april ble han funnet i sitt eget hjem i Seattle. Cobain hadde skutt seg selv i hodet. Obduksjonen viste også stor konsentrasjon av heroin i blodet. Rettsmedisinerne mente at døden hadde inntruffet 5. april 1994.

– Nå er han borte og har blitt

med i den dumme klubben. Jeg sa til ham at han ikke skulle bli med i den dumme klubben, sa Kurts mor, Wendy O'Connor, til Associated Press etter dødsfallet, og henviste til «27 Club».

Tøft liv

Det skulle gå 17 år før den foreløpig siste personen ble medlem i den spesielle klubben. 23. juli 2011 ble Amy Winehouse funnet død i leiligheten sin i Camden i London.

Den britiske artisten med

den store stemmen hadde gjennom mange år levd et svært tøft liv med alkohol, narkotika, spiseforstyrrelser og depresjon. Dødsårsaken var alkoholforgiftning, og promillen var på hele 4,16.

Selv om hun døde svært tidlig, kom ikke dødsfallet som noe stort sjokk for folk flest. Hennes store gjennombrudd kom nemlig med låten «Rehab» med den kjente tekstlinjen «they tried to make me go to rehab, but I said no, no, no».

Gjett året!

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

**GULLSTRUPE:**

Jan Werner Danielsens stemme, som strekker seg over fire og en halv oktav, bergtar alle. Odølingen gjør stor suksess, og MGP-låten «Duet» med Elisabeth Andreassen er ufor-glemmelig. 28. september dette året dør artisten av hjertesvikt bare 30 år gammel. Hvilket år tenker vi på?



Riktig svar «Gjett året»: 2006

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 23.9.

**Vinn
Flax-lodd**



A: Bodø
B: Lindesnes
C: Arendal



**Riktig svar i uke 34 var
Stavern og vinneren er:**

Jorun Orerød
Andebu sentrum 24
3158 Andebu

Ukens vitser :-)

Mattis sto på kjøkkenet og stekte egg til seg og kona. Etter en liten stund kommer kona inn på kjøkkenet og kikker over skulderen hans.

– Vær forsiktig nå, sier hun. – Ikke la eggene steke for lenge. Forsiktig sa jeg! Forsiktig! Vær forsiktig, Mattis!

– Ja, ja, utbryter Mattis stresset.

– Snu eggene nå. Nå! Fort! Er det mulig, kom igjen da, snu dem nå!

Mattis skynder seg med å snu eggene.

– Hva driver du med? Er du fullstendig gal! Har du ikke tenkt til å salte dem? Gjør det nå, før det er for sent. Salt! Salt! roper kona.

Irritert legger Mattis stekespaden fra seg.

– Hvorfor stresser du så fælt? sukker han.

– Jeg stresser ikke, sier kona. – Jeg vil bare du skal føle hvordan jeg har det når det er jeg som kjører bilen.

En mann hadde gått seg bort, og hverken mobilen eller GPS-en virket. Han ante ikke hvor han var. Endelig så han tre blondiner som sto ved et veikryss. Han stanset ved siden av dem, rullet ned vinduet og spurte: – Unnskyld, vet dere hvor jeg er?

Blondinene fniste og himlet med øynene.

– Vet dere hvor jeg er? gjentok mannen.

Blondinene lo høyt, og den ene utbrøt:

– Folk sier at vi blondiner er dumme, men du vet ikke engang at du er i en bil!



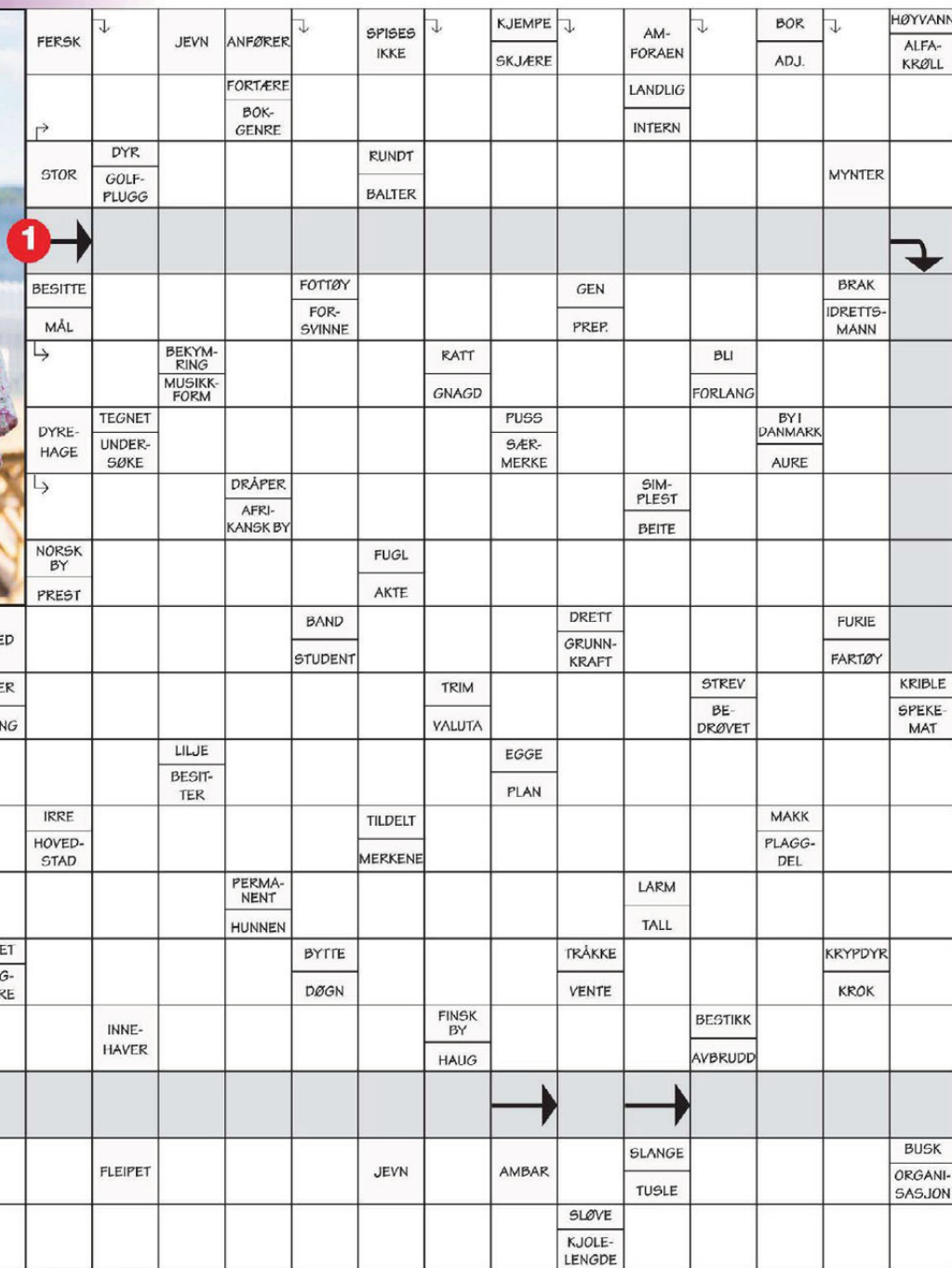
En liten gutt så storøyd på moren, som smurte inn ansiktet med krem.

– Hvorfor gjør du det, mamma? spurte han.

– For å bli penere, svarte moren.

Da hun litt senere tørket av kremen med en bomullsdott, spurte gutten:

– Har du gitt opp nå?



PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLØST

Her på kryssord.no finner du alle de beste digitale kryssord-ordbøkene i Norge.

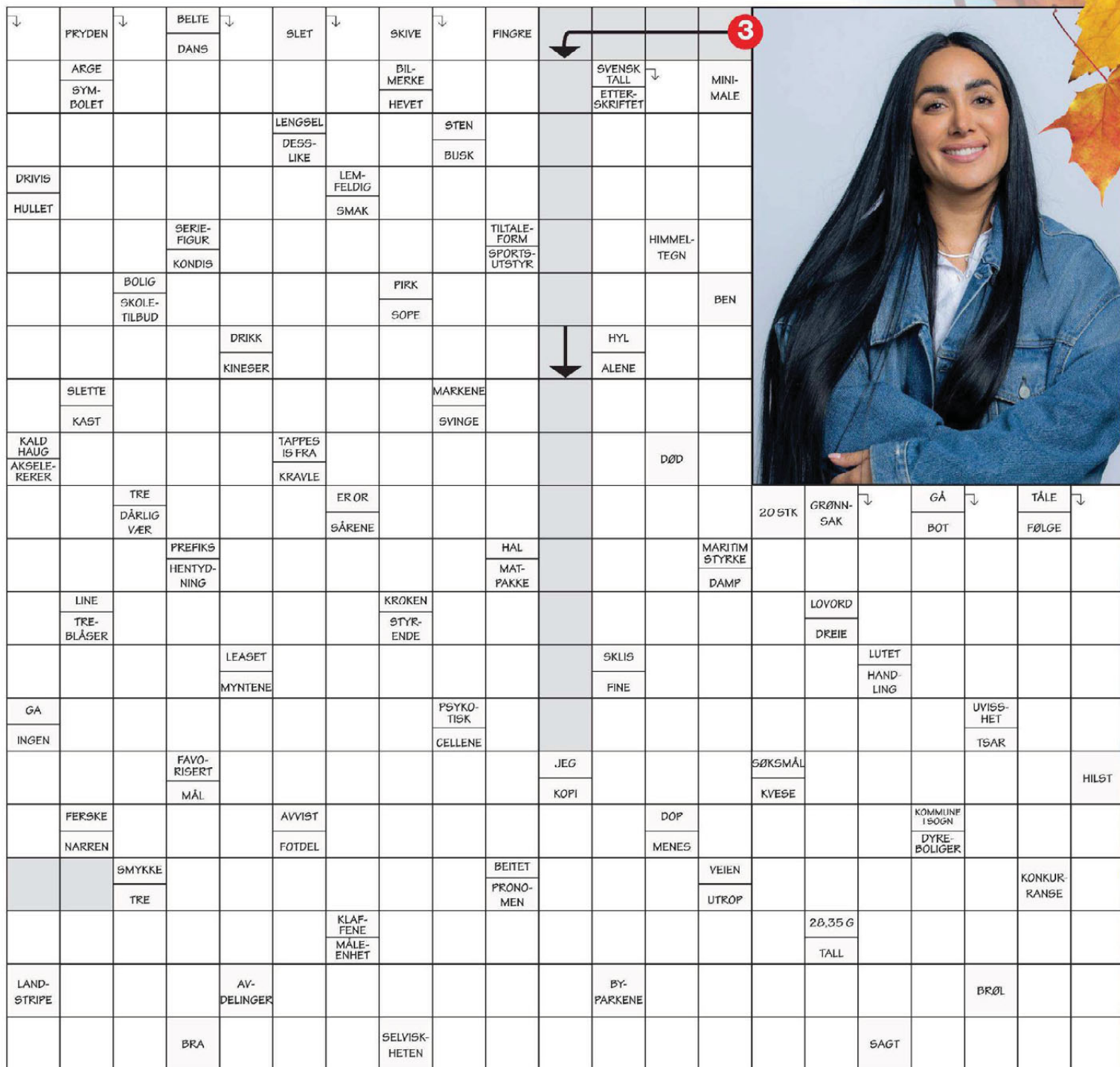
Oppgi navn og adresse når du bestiller. Du kan også bestille direkte til din e-post.

Skriv inn tittel VÅRBLØST i kryssord

41 111



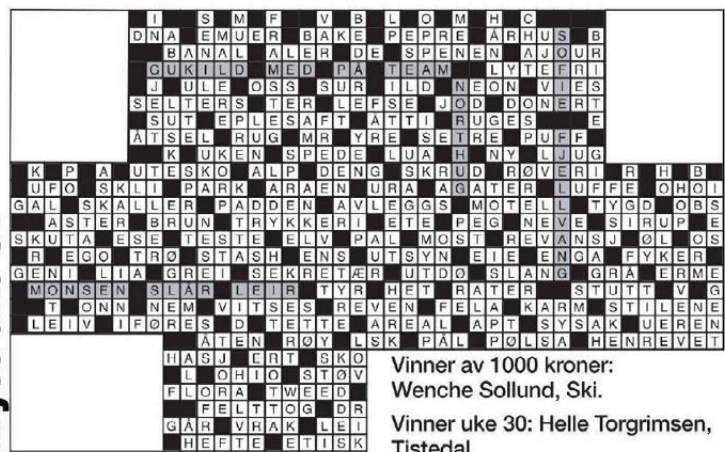
Send løsningen på SMS:
Skriv GATE <løsningsgate1 +navn,
adresse, kontonr.> og send til 2205.
Pris: 5,- pr melding.



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



Løsning på Her og Nå-kryss uke 31



Vinner av 1000 kroner:
Wenche Sollund, Ski.
Vinner uke 30: Helle Torgimsen,
Tistedal.

GATE 1: _____

GATE 2: _____

GATE 3: _____

Navn: _____

Adresse: _____

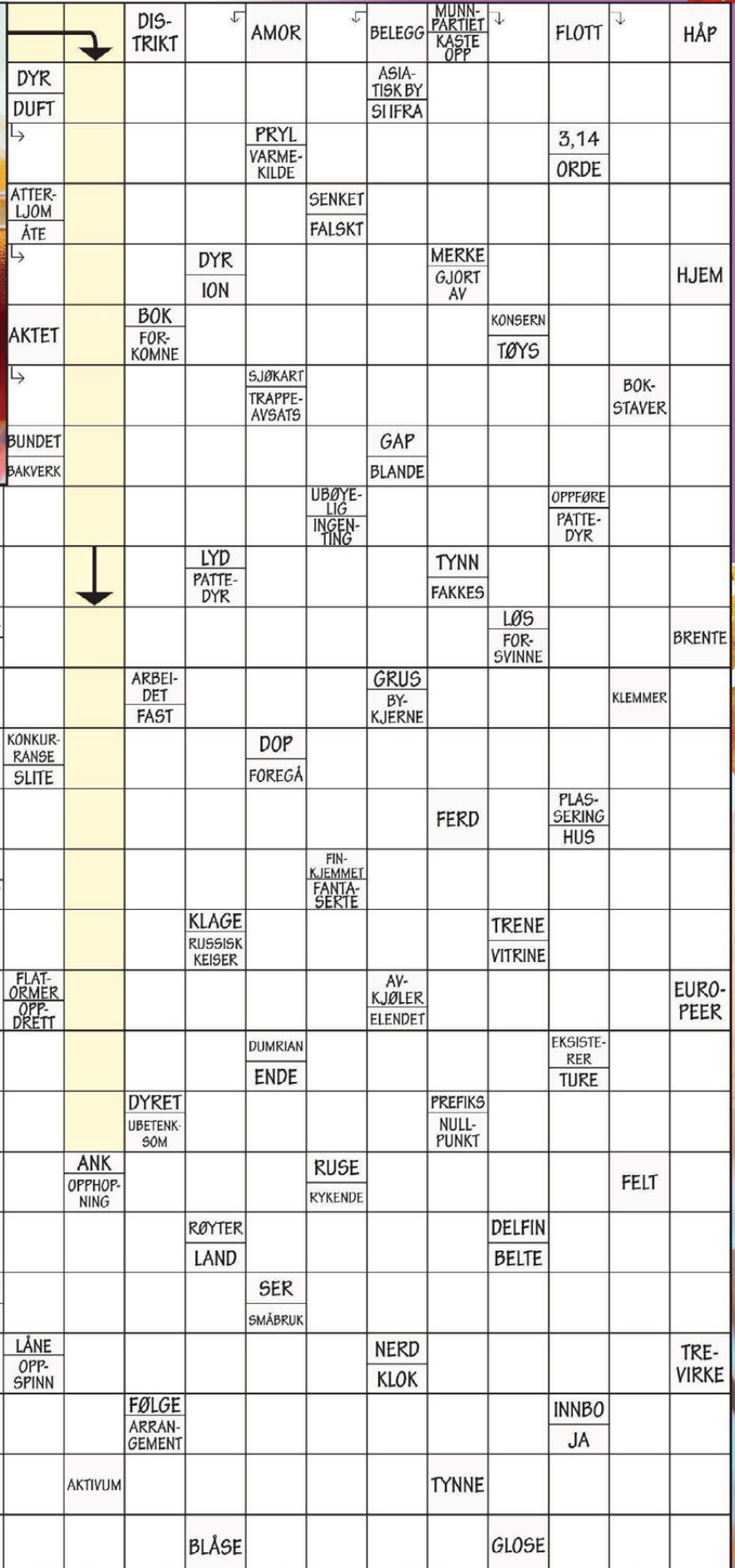
Poststed: _____ Tlf: _____

Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 38», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 1 oktober.

KORT SØVN	↓	SJØ BIL- MERKE	↓	NORSK BY	↓	BADE	↓	SLEIP DEL AV BLOMST	↓	STARTER	↓	FISKE- REDSKAP	↓	PLEIE	NORD- MANN	↓	TALL KORT- SPILL	↓
LAND				ØDSLE						↓	↓				↓	↓		
BUSY				STUDENT						↓	↓				↓	↓		
↳						HANNEN				↓	↓		AVKROK					
						GAMMEL				↓	↓		SKRENT					
BRENGEL	UENIG			HER- BERGE UNGER				ÆTT		↓	↓						UTROP	
↳										↓	↓						DØRK	
					GLATT					↓	↓			TEAM				VÆSKE
					PÅSTAND					↓	↓			HOLDE TIL				
LAKSE- FISK		MINKE				NEGLER				↓	↓	SAUEHÅR				INSTRU- MENT		
↳		KONKUR- RENT				PLASS				↓	↓	KRYDRE				OFRE		
				TIDLIGERE VILL				STREK- NING MØTES		↓	↓			HEL				RENGJØ- RING
IKKE PLUSS OG SA VIDERE						BOKSENE				↓	↓	DYRELÅT						
↳						SLADDER				↓	↓	RAMSE						
				UNDER- SØKTE PUSTET						↓	↓						DEN GANG REDE	
PROBLEM	GJØRE NARRAV- JENTE- NAVN				BEVEGE			MOS IKKE MINST		↓	↓		ABLE- GØYER TVUNGEN				BANDE- LEDER	
↳					APPARAT					↓	↓					GØY		
							YRE			↓	↓					DRØNNE		
STYRKE		FOTBALL- KLUBB TA PÅ KLÆR						HILSTE		↓	↓	UKEDEL VAKKER						VEGE- TASJON
↳										↓	↓							
				SPRÅK HESTE- LYD						↓	↓	BRENGEL TIL DET STEDET			FØR- STYRRE SPRÅK			
KJØKKEN- UTSTYR	IKKE TETT LAGE MAT					PRAKSIS SKOGS- FUGL				↓	↓		FLAKS SANG				TALL TROLL- DOM	
↳										↓	↓							
				NUMMER MULTI- PLISERE				JENTE- NAVN NESET		↓	↓			STROPP ETTER SÅR			TAU	
GUNST		FLINK PERSON STEIN- PLATE				MEHE MUNN				↓	↓	SERIE 1000 GRAM				FUGL TO LIKE		
↳										↓	↓							
					AVTREDE FALSK					↓	↓	LEGER FUGL						
PUNGDYR DEL AV SYKKEL								BJELKE SKREDET		↓	↓				SKRAMME			
↳										↓	↓							
				STJAL		BRONSE- VINNER KLOV- DYRA				↓	↓							
VOKSE	FUGL BÆR					GODTA BESTAN- DIG				↓	↓							
↳										↓	↓							
					KARTBOK SVIMMEL				BANKES	↓	↓							
LEGEMS- DEL		DYR NAKNE								↓	↓	DYRET OVER- TALE						
↳										↓	↓							
						KNAING BØNN				↓	↓							
HÅND- FAST BRINGE								KLISS SKRÅ- NING		↓	↓							
↳										↓	↓							
				OPPLYS						↓	↓							
RIKTIGE						TÅKA				↓	↓							



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om grått i grått



1. I hvilken by kan man ta Gråkallbanen?
2. Hvilken teproducent står bak Earl Grey og Lady Grey?
3. Onkel Skrues erkefiende heter Gråstein til etternavn, hva heter han til fornavn?
4. John Clayton, med tittelen Lord Greytroke er en berømt karakter, men bedre kjent under hvilket navn?
5. I hvilken gren har Jørgen Graabak fire olympiske gullmedaljer?
6. Hvilken norsk kriminalforfatter skrev «I mørket et alle ulver grå» i 1983?
7. Hvilket dyrs vinterpels kalles gråverk?
8. Hva heter produsenten av traktoren vi i Norge kjenner best som Gråtass?
9. Hva heter Nidars pastiller bestående av grå, brune og hvite små drops, der den grå smaker lakris?
10. Hva heter eventyrhotellet i Tokke hvor Den grå dame skal gå igjen på et av rommene?

10 om fornavn



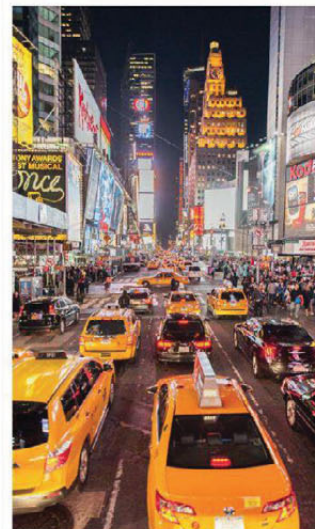
1. Hva heter idrettslaget i Sandefjord Frank og Heidi Løke har spilt for?
2. Hvilket jentenavn har Apples taletjeneste?
3. Hva het først RBK, da klubben ble stiftet i 1917?
4. Hva het Norges siste fyrstikkfabrikk, som bl.a. lagde den populære takplaten Tak-ess?
5. Hvilket guttenavn har havregrynene fra Axa?
6. Hva heter bokhyllen fra IKEA Jostein Pedersen sammenlignet svenskenes Grand Prix-bidrag med i 2003?
7. Hvilket guttenavn hadde den kubiske margarinen som ble produsert av Margarinfabrikken Norge, og solgt i Coop-butikkene?
8. Tre norske potetsorter har jentenavn; Laila, Rutt og ...?
9. Bulgarias hovedstad er et jentenavn, nemlig ...?
10. Hvilket guttenavn står det på bagasjelappen om man lander på flyplassen ved den største byen i Finnmark?

10 om hits fra 1985



1. Han kom med «Summer of '69» i 1985?
2. Hun sang «Saving All My Love For You»?
3. Gruppa som fikk en kjempe-hit med «The Power of Love»?
4. De sang «Take on Me» og «The Sun Always Shines on TV»?
5. Gruppa som fikk en evig sommer-hit med «Walking on Sunshine»?
6. Hva kalte Lage Fosheim og Eivind Rølles seg, da de som duo utga hiten «Cherio»?
7. Han sang «Say You Say Me»?
8. Hva kalte gruppen av kjentfolk seg som sang «We Are the World»?
9. Og hva het de som sang det norske bidraget «Sammen for livet»?
10. Annie Lennox sang «There Must Be an Angel» i 1985, i gruppa ...?

10 om epler



1. Hvilken by kalles The Big Apple?
2. Tilsloerte bondepiker består av eplemos, ristede brødsmler og ...?
3. Hvilken plantefamilie hører eplene under?
4. Hva heter eplesorten som har grønt skall, og som har navn etter en bestemor fra Australia?
5. Hva heter duoen fra Tromsø som fikk en hit med «Eple» fra 2001?
6. Hva het den sveitsiske sagn-helten som skjøt et eple ned fra hodet til sønnen sin?
7. I hvilket eventyr av brødrene Grimm er et forgiftet eple essensielt for historien?
8. Hvilken belgisk tegneseriehelt fra 1929 ble originalt tegnet med eplenikkens på seg?
9. Han formulerte loven om tyngdekraft, bl.a. ved hjelp av eplet som faller fra treet og ned mot bakken?
10. Hvilken helt annen frukt enn eple har et navn som betyr «eple fra Kina»?

10 lett blanding



1. På hvilken ukedag holdes det statsråd på slottet?
2. Hva heter champagnen som åpnes i slutten av Postgirobyggets «En solskinnsdag»?
3. Ved hvilken norsk by ligger Saltstraumen; regnet som verdens sterkeste tidevannsstrøm?
4. Hva heter iskaken fra Hennig-Olsen; med samme fornavn som hun som sang «Mitt sommarlov»?
5. Hvilken myntenhet har Danmark?
6. Hva heter travbanen som ligger ved Mjøsa?
7. I hvilken ABBA-låt synges det: «Breaking up is never easy I know, but I have to go»?
8. Hva heter Finland på finsk?
9. Hva er den engelske tittelen på såpeserien «I gode og onde dager»?
10. Hvilket navn har Siv Jensens hund til felles med en Anita Skorgan-låt?

10 junior-spørsmål



1. Hvilke to sjakkbrikker flyttes samtidig ved en rokade?
2. Hvilke brikker har spilleren som åpner spillet?
3. Hvor mange minutter har spillerne maksimalt på å utføre alle trekkene sine i lynsjakk?
4. Hva slags hund er Lady fra fortellingen «Lady og Landstrykeren»?
5. Hva heter butleren som kidnapper Duchess og kattungene hennes i filmen «Aristokattene»?
6. Hvor i Europa finnes det et Disneyland?
7. Hvor gammel må man være for å få lov til å ta seg lønnet arbeid, som f.eks. avisbud?
8. Hvor gammel må man være for å kunne ta jegerprøven og være med en voksen på jakt?
9. Hvor gammel må man være for å få lov til å ta dykkersertifikat?
10. Hvordan gradbøyes adjektivet flott?

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

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

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

AGURK	MAKRELL	SALAMI
BANAN	PULTOST	SILD
BRIE	PØLSE	SKINKE
GEITOST	REKER	SYLTETØY
KAVIAR	RØDBETER	TOMAT

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

GRÅTT I GRÅTT

1. Trondheim
2. Twinings
3. Gullbrand
4. Tarzan
5. Kombinert
6. Gunnar Staalesen
7. Ekorn
8. Ferguson
9. Knott
10. Dalen hotell

FORNAVN

1. Runar
2. Siri
3. Odd
4. Agnes
5. Bjørn
6. Ivar
7. Per
8. Beate
9. Sofia
10. Alf

HITS FRA 1985

1. Bryan Adams
2. Whitney Houston
3. Huey Lewis & the News
4. A-ha
5. Katrina & the Waves
6. The Monroes
7. Lionel Richie
8. USA for Africa
9. Forente Artister
10. Eurythmics

EPLER

1. New York
2. Krem
3. Rosefamilien
4. Granny Smith
5. Røyksopp
6. Wilhelm Tell
7. «Snøhvit»
8. Tintin
9. Isaac Newton
10. Appelsin

LETT BLANDING

1. Fredag
2. Veuve Clicquot
3. Bodø
4. Anita (Hegerland)
5. Danske kroner, (DKK)
6. Biri
7. «Knowing Me, Knowing You»
8. Suomi
9. «Days of Our Lives»
10. Karma

JUNIORSPØRSMÅL

1. Kongen og tårnet
2. De hvite brikkene
3. Ti minutter
4. Cocker Spaniel
5. Edgar
6. I Frankrike, like utenfor Paris
7. 13 år
8. 14 år
9. Du må være fylt 15 år
10. Flott, flottere, flottest

LØSNINGER PÅ SUDOKU

LØSNING PÅ LETEKRYSS

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

LETT

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

MIDDELS

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

Støtter normal leverfunksjon.

Derfor går du ikke ned i vekt!

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

Lever du livet til det fulle?

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

Nyter du livet litt for mye?

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

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

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

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

Daglig helsekosttilskudd til leveren

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

Fåes på apotek!



Test deg selv!

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

Høres dette ut som deg?
Prøv Active Liver™.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

Finnes også som gummies

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



Boots
Apotek

life

med24.no

apotera

sunkost

VITA

VITA

NEW NORDIC



UT PÅ TUR, ALDRI SUR:
Her og Nå møtte Ingrid
Gjessing Linhave rett før
avreisen til Lindesnes. – Jeg
håper vi blir en sammensveiset
gjeng og får opplevelser av en
annen verden, sier hun før «71
grader nord»-innspillingen.



TV-AKTUELL

TV Norge
tirs, tors og
søn kl. 20.30



NORGES TØFFESTE KJENDIS: Ingrid var en av 12 kjendiser som la ut på langtur i «71 grader nord» før sommeren. Nå har programmet premiere på TVNorge.

**Ingrid Gjessing Linhave
elsker familieferiene i Norge**

Håper jeg kan være en litt kul leder i gjengen

Etter en tur i tenkeboksen, takket Ingrid Gjessing Linhave ja til tur i årets «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis». De nye ferdighetene satser hun på å bruke også på familieferie.

TEKST: **CAROLINA M. BYE**
FOTO: **GABRIEL SKÅLEVIK,**
**DISCOVERY, PRIVAT/
INSTAGRAM, NRK**

Ingrid Gjessing Linhave (47) innrømmer at hennes første innskytelse var å takke nei da forespørselen om å delta i årets «71 grader nord

– Norges tøffeste kjendis» kom på bordet.

– Men nettopp fordi det bød meg så imot, var det en stemme inni meg som sa: «Kanskje det er nå jeg skal være litt gæren og utfordre meg selv på alt det jeg har unngått?». Vi er fire søsken,

og jeg har alltid vært hun som sitter på land og broderer når de andre surfer, beskriver Ingrid.

Er blitt frilanser

I januar i år ble det kjent at den folkekjære programlederen skulle slutte i NRK

FORLOT STATSKANALEN:
Programlederen har hatt
mange spennende oppgaver
gjennom sine 21 år i NRK.
I 2022 deltok hun som Frøya
i populære «Maskorama».



etter 21 år i statskanalen. Livet som frilanser har gitt Ingrid større frihet til å takke ja til TV-prosjekter i andre kanaler, slik som TVNorge-programmet «71 grader nord».

– Som fast ansatt har man jo litt mindre spillerom, så det har vært mange ting jeg har måttet

takke nei til, medgir 47-åringen.

Bomturer

Vi møtte TV-profilen på presse-treffet før avreisen til «71grader nord» i våres. Og nå i høst får seerne se om Ingrid kommer seg hele veien fra Lindesnes til Nordkapp. Uansett har målet hennes

med turen også vært å tilegne seg nye ferdigheter som hun kan bruke på fremtidige reiser med familien.

– Etter programmet har jeg forhåpentligvis blitt proffere på pakking, og litt kulere på kart og kompass, sier hun og ler.

Hun roper at det tidligere har

blitt noen bomturer på fjellet.

– Forrige gang jeg gikk langtur med barna mine, så bommet jeg på vinter- og sommerruten. Vi la ut på det jeg trodde var en to timers rute, men så viste det seg at det var tiden det var beregnet å bruke på ski. Så vi gikk i ni timer med én banan i sekken.

„Vi glemmer alltid bryllupsdatoen



**PORSELENS-
BRYLLUP:** Ingrid
var lykkelig gravid
da hun og Jakob
giftet seg 2. april
2005.



NORGESFERIE:
Programlederen
er spesielt glad
i fjellturer i Norge,
og Rondane er en
favoritt. Her koser
hun seg på tur
med ektemannen
i fjor.

Jeg håper jeg kan være en litt kul leder i gjengen nå, forteller 47-åringen.

Porselensbryllup

Ingrid og ektemannen, Jakob Linhave, har barna Mynte og Iben, som fyller 17 og 20 år. Familien liker å henge sammen.

– Nå er barna kommet ut av den «vil ikke være med på tur»-fasen. Nå liker de godt at vi finner på ting sammen. Tidvis bar jeg dem opp på fjelltopper da de var i «nei»-fasen, roper 47-åringen.

TV-profilen og ektemannen kan også se tilbake og glede seg

over et stort jubileum i år. 2. april feiret de porselensbryllup etter 20 års ekteskap. Men feiring ble det så som så med.

– Vi glemmer alltid bryllupsdatoen! Denne gangen kom vi på jubileet dagen etter, den 3. april.

Bryllupsdagen bli uansett sjelden feiret, forteller Ingrid.

– Vi er helt elendige på det fordi vi ikke husker det. Men i år har jeg prøvd å markere det ved å kjøpe en del teaterbilletter. Så vi skal ut å spise og gå på teater. Da kan vi porsjonere feiringen ut i løpet av året, smiler Ingrid Gjessing Linhave.

I klesskapet til Pamela Anderson

EN NY ÆRA

Dette bildet fra begynnelsen av 2023, der Pamela poserer i en lekker, rød kjole, er fra en av de siste anledningene der skuespilleren brukte full sminke. På slutten av året gjorde hun en dramatisk endring da hun dukket opp uten sminke på Paris Fashion Week. «Baywatch»-stjernen har sagt at endringen var en måte å gi slipp på den personen hun ikke lenger identifiserte seg med, og at det var befriende å være seg selv.



GLITTERBOMBE

Pamela, som for tiden er aktuell i actionkomedien «Den nakne pistol», har de siste årene også utviklet en mye mer sofistikert stil på den røde løperen. Selv om denne glitrende kjolen fra Tory Burch har massevis av krystaller og perler, er silhuetten enkel, og hun dropper både overdreven sminke og oppsiktsvekkende tilbehør.



MYSTISKE LAG

Den gråbeige blazeren, det matchende skjørtet og de brune stiletthælene er ikke noe spesielt ved første øyekast, men hvis du ser nøye etter, kan du se at alt ikke er som det ser ut som. Detaljene på blazeren fra Tory Burch er uskarpe, og det er ikke kameraet som er skylden – det skyldes et gjennom-siktig stoff som Pamela har på seg over den.

FORTRYLLENDE FRI

Her viser Pamela hvordan en glamorøs look ikke trenger å innebære et tykt lag med sminke. De elegante krøllene og luggen rammer inn det «nakne» ansiktet hennes, mens de diamantbesatte smykkene fremhever looken. Kombinert med den asymmetriske, hvite kjolen fra Dior har hun et veldig rent og nesten engleaktig utseende.

FARGE-EKSPLOSJON

Med sitt blonde hår, blå øyne og sminkefrie ansikt har skuespilleren ikke mye fargekontraster. Derfor er det mer iøynefallende når hun har på seg fargerike klær, som denne flerfargede kjolen med blomstertrykk, som er både behagelig og stilig, med sløyfe på brystet og lange ermer.

GRØNN GUDINNE

Den 58 år gamle skuespilleren fikk masse oppmerksomhet i denne fabelaktige, pastellgrønne kjolen med gulvlange ermer fra Oscar de la Renta på magasinet Glamours årlige prisutdeling, «Women of the Year Awards». Kjølens enkelhet står i kontrast til diamantene i utringningen, som elegant rammer inn hennes naturlige, nesten helt usminkede ansikt.





FISKELYKKE:
Moren viste at de
eldste er best og
fikk mest fisk
på turen.

**Lothepus og moren måtte
evakueres i Alaska villmark**

Det ble for tøft for oss

Det ble dramatisk da Lothepus tok moren, Anne Karin Lothe (78), med til Chunilna Creek i Alaska for å fiske laks. Kraftig regnvær og flom førte til at hele reisefølget måtte evakueres ut med helikopter.



A man with a weathered face, wearing a dark hat and a brown camouflage jacket, stands in a wooded area. He is holding a large, reddish-brown fish in his left hand and a red fishing rod in his right. The background is filled with trees and branches, some with autumn-colored leaves. A yellow starburst graphic is positioned to the right of the man, and a pink circular graphic is in the bottom right corner.

Drama i Alaska

FLOM OG UVÆR:
Leif Einar Lothe oppfylte mor, Ann-Karin Lothes, drøm om å fiske laks i Alaska. Men turen ble mer dramatisk enn de hadde sett for seg.



FOR FARLIG: Her må Anne Karin og Leif Einar Lothe evakueres. Flom og uvær gjorde det uforsvarlig å ta den planlagte elveveien, og mor og sønn ble hentet av helikopter.



LÆREMESTEREN:
– Det var mamma som lærte meg å fiske, kan Lothepus fortelle

”
Som vanlig fikk mamma mest fisk



MOR FISKER: Anne Karin er en lidenskapelig fisker og kommer gjerne med laks til sønnen. Det er også hun som strikker alle genserne Lothepus går med.



TEKST: **GUNN GRAVDAL ELTON**
FOTO: **KRISTOFFER HYLLAND SKOGHEIM, GUNN GRAVDAL ELTON**

Turen til Alaska i slutten av august i år var en gave fra Leif Einar Lothe til moren, Anne Karin. Hun er en lidenskapelig fisker som faktisk står oppført i Guinness rekordbok etter å ha fått verdens største skrubbe på stang.

Men fisketuren ble hacket mer spennende enn mor og sønn hadde sett for seg. Et kraftig uvær førte til at elva Chuniilna Creek flommet over og tok med seg store tømmerstokker og hele trær nedover. Det som skulle bli en fin båttur tilbake etter spennende dager med laksefiske, endte derfor med full evakuering i helikopter ut av området.

– Risikoen var for stor. Tømmerstokker og hele trær kom nedover elva i stor fart. Det var farlig for oss alle sammen, og de ansvarlige for turen ville ikke ta sjansen på å ha oss med i elvebåtene ned elva, forteller Leif Einar Lothe, som i likhet med sin mor syntes hele opplevelsen bare var spennende.

Dramatikken satte en ekstra spiss på turen til Alaska.

– Det blir vanskelig å toppe denne turen, sier Anne Karin Lothe bare noen timer etter at hun og Lothepus har landet i Norge.

Mamma får mest

– Det var jo mamma som lærte meg å fiske. Alle burde kunne fiske, både med og uten stang, mener Lothe.

Han forteller at moren lenge

hadde drømt om å få reise til en av de lakserike elvene i Alaska hvor enorme mengder laks kommer opp for å gyte før de dør. En opplevelse som hvert år trekker tusener av ivrige fiskere fra hele verden, og som har blitt en million-industri i Alaska.

– Det var så mange typer laks, og mange fisker, som lå døde der. De kommer jo opp for å gyte, og så dør de etterpå, forteller en opprømt og begeistret Anne Karin Lothe.

Reisen til Alaska har vært en drøm i så mange år, og gaven fra sønnen skal hun leve lenge på.

– Det var nesten mest frustrerende å se all laksen som svømte forbi oss uten at de beit på, sier Leif Einar Lothe, som setter stor pris på turen med mamma.

– En kjempekjekk tur. Vi koste

oss masse. Og som vanlig fikk mamma mest fisk. Hun er en drevne fisker.

Men Alaska-turen handlet ikke bare om laks. Gullgravere, museer, bjørn og kveite sto også på menyen.

– Vi opplevde så utrolig mye. Vi fisket faktisk kveite også, og vi besøkte museer og en gullgraverlandsby. Vi fikk se hvordan folk levde for 800 år siden. Leif Einar var med på alt. Han er jo så interessert i alt sånt gammelt, sier Anne Karin Lothe, som også så spor etter grizzlybjørn.

– De lusket rundt hyttene våre, og den ene dagen da vi raftet i elva, dukket det opp en bjørn, kan Anne Karin fortelle.

– Leif Einar, jeg og Kristoffer, kameramannen som var med oss, så ikke bjørnen. Men de



„Jeg fikk dessverre ikke oppleve vielsen

i den andre flåten så den, forteller hun.

Første bryllupet

Det er ikke bare mamma Lothe som har virkeliggjort drømmer i år. Lothepus har i en årrekke drømt om å få bygge en stavkirke med dragehoder, utskjæringer og kirkeklokke, og i sommer sto det fantastiske bygget klart i tilknytning til restauranten Langhuset på Camp Lothepus.

Både «kirke» og restaurant har vært en eventyrlig suksess med fulle hus og lange køer. «Alle» skal innom «stavkirka» til Lothe-

pus. I august ble det aller første brudeparet viet inne i «stavkirka», som naturligvis ikke er en kirke i ordets rette forstand. I stedet er det en resepsjon bak de massive, utskårne dørene. Men vielsen mellom Kari Kindem og Inge Rongve fra Odda ble en vakker og verdig seanse i et spektakulært bygg.

– Jeg fikk dessverre ikke oppleve vielsen siden jeg var bortreist. Men det ser jo veldig flott ut, sier Leif Einar Lothe mens vi ser på bildene fra bryllupet.

Til daglig overlater han ansvaret for campingplassene til samboer

Randi Sørum. Restaurantdriften har han også satt bort til erfarne og dyktige folk, som arbeider for å gjøre Langhuset til Oddas nye storstue. Lothepus har blitt en viktig merkevare for lokalsamfunnet og kommunen.

– Det var en som sa til meg i sommer at nå er Lothepus en større merkevare enn Bjørn Dæhlie, sier Lothe selv.

Han håper mange vil gifte seg i «kirka» hans. Og snart skal han ha maleriutstilling der med kunstneren Ragna Lise Vikre. Utstillingen vil selvsagt også inneholde et maleri av Lothepus. Det kommer

til å føye seg elegant inn i rekken av Lothepus-bilder og plakater som allerede pryder veggene i Langhuset og stavkirken.

113 råd fra Lothepus

Men først kommer det enda en bok med Lothepus. Denne gangen med 113 praktiske tips til hvordan du kan overleve i dagens samfunn.

– Det er ei slags verktøykasse jeg har fylt med ting jeg har hatt bruk for. Ting jeg skammer meg over at jeg ikke har forstått før nå. Boka skal være som en kompis du kan spørre om råd, drikke deg full med og le høyt av, sier Lothe,

LOTHEPUS-MANUALEN

NY BOK:
Leif Einar Lothe kommer 2. oktober med ny bok. Den inneholder 113 råd for å takle livet.



FANTASTISK BYGG:

Lothepus har oppfylt sin egen drøm med å sette opp ei «stavkirke» i Odda. Bygget er helt utrolig, og bare de enorme dørene er et mektig skue.



RANDI ER SJEF: Det er Randi Sørum som holder orden på Lothepus Camp. Her tar hun imot det aller første brudepar i «stavkirka» Lothepus har bygget i Odda.

FØRSTE BRYLLUPET:

Mens Lothepus var bortreist, ordnet samboer Randi Sørum i stand til det første bryllupet i «stavkirka» på campingplassen. En nydelig seanse med brudgom Inge Rognve og brud Kari Kindem i fokus.

som sammen med journalist Heidi Molstad Andresen har skrevet boken «Lothepus-manualen», som en selvhjelpsmanual med alt du trenger for å takle livet, kjærligheten – og en tett vask. Og kanskje tips til hva du skal gjøre om du møter en grizzlybjørn?

– Hvis du møter en grizzlybjørn, hadde jeg nok anbefalt en sånn bjørnespray som vi hadde tilgjengelig i Alaska. Den er verre enn tåregass, sier Lothepus og forteller en ellevill historie om han som var så uheldig å tørke seg bak med dopapir som hadde litt spray på fra året før ...



**” Følelser blir
forsterket med
ti ganger**

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
fre kl. 20.00

ET MINNE FOR LIVET: Rasmus Wold får publikum til å le som komiker, i sterk kontrast til rollen som forræder. Her og Nå møtte TV-profilen under programlanseringen.





UTFORDRENDE: Rasmus viste en helt ny side av seg selv i det psykososiale spillet. – Det ble mye hjernetrim, røper han.



DEN GANG DA: Rasmus tok lett på oppgavene da han deltok i «71 grader nord». Det angrrer han på i ettertid. Her med programleder Tom Stiansen.

Komiker Rasmus Wold lærte mye i rollen som forræder

Jeg har en psykotisk side



KJENDIS-GJENG: Rasmus ble utpekt som én av tre forrædere i den femte sesongen av «Forræder».

Etter å ha røket ut tidlig i «71 grader nord» for fire år siden, var Rasmus Wold fast bestemt på å nå langt når han skulle være med i et nytt program.

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: JØRN GRØNLUND, TV 2, DISCOVERY/MORTEN BENDIKSEN

– Det var et adrenalinsjokk fra helvete! Men det var det jeg ville, jeg hadde lyst til å spille en av hovedrollene. Men det kom jo med en bagasje, medgir Rasmus Wold (34), som ble kastet rett inn i det psykologiske spillet fra første dag i «Forræder» da han ble utpekt til rollen som nettopp forræder.

Tillit ble satt på prøve, allianser ble dannet, og han måtte være klar for å dolke andre i ryggen. For den blide komikeren og TV-profilen var det spesielt vanskelig å skulle lyve for deltagere han hadde et forhold til utenfor TV-programmet. Han regner

«Forræder»-deltagerne Markus Bailey, Henrik Holm og Espen Abrahamsen som gode venner.

– I ettertid er jeg ganske stolt av hvordan jeg spilte. Men jeg lærte at jeg har en psykotisk side, som lyver så det renner av meg. Jeg står der med hvilepuls og lyver til kollegaer og gode venner som om ingenting har skjedd, sier han lattermildt.

– Samtidig synes jeg det var ganske lett å lyve, bortsett fra når du får direkte spørsmål mens de ser deg i øynene. Det var ubehagelig, fortsetter Rasmus.

TV-underholdning til folket

Komikeren ble for alvor kjent da han deltok i «71 grader nord» –

Norges tøffeste kjendis» i 2021. Den innsatsen, eller heller mangelen på sådan, ga ham en viktig lærdom han tok med seg inn i «Forræder»-universet.

– Jeg tenker fortsatt på deltakelsen min der og er bitter for at jeg røk ut så tidlig. Men da syntes jeg ikke det var så farlig, og det syntes jeg var irriterende da det begynte å gå på TV. Derfor var jeg nå fast bestemt på å komme langt, forklarer han.

Det var imidlertid til stor hjelp for ham å ha vært med i «71 grader nord», for da visste han litt om hvor sterk reality-boblen er.

– Følelser blir så forsterket. Det hjalp meg i «Forræder», så før jeg la meg, minnet jeg meg selv på at det var et spill. Det er TV-underholdning til folket! ler han.

Innsamlingsaksjon

Når Rasmus ikke står på standup-scenen, er han en engasjert fyr.

I høst opprettet han en innsamlingsaksjon til inntekt for stiftelsen Golden Child, der pengene går til barnekreftforskning. Spleisen Wold-challenge varer frem til midten av september, og for hvert pengemål som nås, må Rasmus utføre forskjellige oppdrag. Noen av utfordringene, som han har delt i sosiale medier, har vært tarmskylling, spise svensk surstrømming og drikking av «Forræder»-programleder Mads Hansens kroppshår i en smoothie.

– Det går til en god sak, og er på min bekostning, humrer komikeren, og avslører hva han må gjennomføre hvis han oppnår målet med å samle inn fem millioner kroner.

– Da må jeg tatovere Kari Jaquessons eller Vidkun Quislings ansikt på rumpa!

GIFT I ETT ÅR: Prinsesse Märtha og Durek Verrett var på en liten visitt utenfor hotellet i Geiranger under bryllupet for å hilse på folket. Høydepunktene fra vielsen og festen får vi nå se i «Royal Rebels».



Prinsesse Märtha og Durek
åpner opp i Netflix-dokumentaren

Dette er vår SANNHET



Denne uken kom den mye omtalte dokumentaren «Royal Rebels» om prinsesse Märtha og Durek Verrett på Netflix.

Et team fra Netflix har fulgt prinsesse Märtha (53) og Durek Verrett (50) i rundt to år for å lage den én time og 39 minutter lange dokumentarfilmen «Royal Rebels».

Da filmtraileren ble sluppet, skrev ekteparet et innlegg sammen på Instagram:

– Dette er ikke bare vår kjærlighetshistorie. Det er en historie om vårt mot, vår sannhet og vårt valg om å leve i lyset, selv når verden prøver å trekke oss inn i mørket, skriver Märtha og Durek.

Ekteparet skriver også at de dediserer filmen til alle som noen gang har blitt fortalt at de enten er for mye, for annerledes eller for umulig.

– Du er ikke for mye. Du er akkurat nok. Dette er vår sannhet. Dette er vårt hjerte, skriver de og fortsetter:

– Se den, føl den og del den med de som trenger å bli påminnet om at kjærligheten overvinner alt.

Ulike verdener

Ifølge Netflix, vil dokumentaren gi et innblikk i den kontroversielle kjærlighetshistorien mellom prinsessen fra Norge og den selverklærte sjamanen fra USA.

I filmen får vi følge dem mens de forbereder seg til bryllupet, hva som skjedde bak lukkede dører i Geiranger, hvordan de søker åndelig veiledning og navigerer gjennom mediestormer.

Bergtatt av historien

Det er regissør Rebecca Chaiklin, kjent for Netflix-serien «Tiger King», som står bak dokumentaren. Da hun så en artikkel i magasinet Vanity Fair om at prinsessen og sjamanen hadde forelsket seg, ble hun bergtatt.

– Märtha Louise og sjaman Durek var to helt uventede, ville og karismatiske karakterer fra helt forskjellige verdener, som navigerte i en virvelvind av kontroverser og som kjempet for kjærligheten, forteller regissøren i en pressemelding.

Kritiske eksperter

Da traileren kom, ble det på nytt også fokus på avtalen ekteparet i 2022 inngikk med det norske kongehuset, der det står at Märtha ikke kan bruke prinsestetittelen sin knyttet til næringsvirksomhet. Ekteparet kan ifølge avtalen heller ikke vise sin tilknytning til kongehuset via sosiale medier eller medieproduksjoner.

– Det er veldig surrealistisk å bli en del av kongefamilien. Jeg vil ha et rojalte bryllup, fordi jeg skal bli kongelig, sier Durek i traileren.

Aftenpostens kommentator, Harald Stanghelle (69), mener filmen bryter avtalen med kongehuset.

– Ja, når den så tydelig spiller på det kongelige, er det åpenbart at den gjør det, sier han til Aftenposten.

Kongehusekspert Trond Norén Isaksen (44) er helt enig.

– Traileren et soleklart brudd på avtalen de inngikk med kongehuset i november 2022, sier han til VG.

– Vi ønsker ikke å kommentere en film vi ikke har sett, sier Sara Svanemyr hos Det kongelige hoff.



PÅ GEIRANGER-FJORDEN: Netflix har fulgt ekteparet i rundt to år, og dette bildet er fra da det vordende brudeparet tok med seg alle gjestene på båttur fra Ålesund til Geiranger i fjor.



SJAMAN I AKSJON: I dokumentaren får seerne et innblikk i hvordan Durek praktiserer sin sjamanisme, både med og uten Märtha.

MANN OG KONE: I «Royal Rebels» får vi endelig se mer av hva som skjedde på innsiden av teltet der vielsen foregikk 31. august i fjor.



Kongelige serier og filmer



NETFLIX

«THE CROWN»

Majestetisk

Det påkostede periodedramaet «The Crown» har gjort stor suksess over hele verden. Netflix-serien er basert på virkelige hendelser i dronning Eliza-

beths liv, og vi følger dronningens regjeringstid i Storbritannia. Handlingen starter i 1947 da daværende prinsesse Elizabeth giftet seg med Philip Mountbatten, til 2005 hvor Char-

les endelig fikk lov til å gifte seg med Camilla Parker Bowles. Serien startet i 2016 og byr på seks spennende sesonger fordelt på hele 60 episoder.



AMAZON
PRIME

«HARALD OG SONJA»

Kampen for kjærligheten

Serien om kongeparet vårt og kampen deres for å være sammen vil røre selv en ivrig republikaner. I ni lange år kjempet kronprins Harald og den borgerlige Sonja for retten til å gifte seg, men valget var ikke deres. Grunnloven forbød en prins å gifte seg uten kongens tillatelse, og den skulle det vise seg å ikke være så lett å få. Ingen tronarving i Europa hadde giftet seg med en borgerlig på dette tidspunktet, og frykten var at det ville være monarkiets sikre død om Norges neste dronning ble en «ordinær jente fra Vinderen».



NRK TV

«KONGENS NEI»

Dramatisk flukt

«Kongens nei» fra 2016 er basert på Alf R. Jacobsens bok med samme navn. Filmen handler om tre dramatiske døgner i Norges historie og starter om ettermiddagen 8. april 1940. Vi følger kong Haakon og kronprins Olav i de dramatiske timene da det tyske krigsskipet Blücher blir senket i Oslofjorden, noe som gir de kongelige et lite forsprang fra tyskerne. Underveis i flukten får kongen et ultimatum av den tyske krigsmakten. Filmen vant åtte ganger under Amandaprisen og ble Norges Oscar-kandidat.



NETFLIX

«HARRY & MEGHAN»

Paret som flyttet

Bare noen måneder etter at dronning Elizabeth døde høsten 2022, kom prins Harry og hertuginne Meghan med en egen dokumentarserie. Gjennom seks episoder forteller de om starten på forholdet med hemmelighold og utkleddning for å lure pressen, om den store kjærligheten og ikke minst hva som gjorde at de følte seg tvunget til å forlate kongehuset og bosette seg i USA i 2020. Hertugparet av Sussex kommer med sterke påstander både mot kongefamilien og den britiske pressen.

”
*Familien
jorder meg*

**Thorbjørn Harr ble oppdaget
i skolegården**

Utenkelig at jeg skulle bli skuespiller

PRISBELØNT: I 2020 vant Thorbjørn Harr Amanda-prisen for beste mannlige birolle for sin rolle i filmen «Barn».



STORT:
Thorbjørn Harr og
Lise Fjeldstad ble
begge hedret med en
stein på Haugesunds
«Walk of Fame»
i august.





UNGDOMSSTJERNE: Thorbjørn var i tenårene å se i serier som «Blikkbåx» og «Frida».



TREBARNESFAR: Skuespilleren er gift med arkitekt Tai Victoria Grung. Sammen har de barna Elias, Elliot og Henny.

Thorbjørn Harr var bare 12 år gammel da livet hans byttet kurs. – Det var veldig stort å få den muligheten, forteller han.

– Det vi driver med, om det er film og teater, det er veldig «her og nå». Det blir vist frem og fort glemt. Men en stein som dette, som folk skal passere, er for ettertiden. Det er veldig stort og fantastisk flott, forteller en tydelig beæret Thorbjørn Harr (51) når vi møter ham i forbindelse med Amanda-prisutdelingen i Hauge-sund.

Hyllest

Sammen med Lise Fjeldstad (86) har han akkurat blitt hedret med en stein i filmbyens «Walk of Fame». En slik hyllest åpner for å se tilbake på eget virke og la

nostalgien strømme fritt. For Thorbjørns del startet skuespiller-eventyret ved en tilfeldighet.

– Det kom noen i skolegården og spurte om jeg og flere av mine kompisere ville komme på prøve-filming til en NRK-serie. Og jaggu fikk jeg den rollen.

Den gangen var han bare 12 år gammel.

– Før da var det utenkelig at jeg skulle bli skuespiller. Ingen i familien min holdt på med noe lignende, derfor var jeg aldri inne på tanken. Det var veldig stort å få den muligheten, minnes 51-åringen, som i ungdomsårene medvirket i serier som «Blikkbåx»,

«U», novellefilmserien «Frida» og komiserien «Tre på toppen».

Stort spenn

På et tidspunkt måtte han ta et valg.

– Det hadde jeg kjent litt på før jeg begynte på Teaterhøgskolen. Da jeg kom inn der, tenkte jeg: «Ok, dette må jeg nå satse på».

Og om det ballet på seg i ungdomsårene, fikk ballen virkelig fart på seg i voksenlivet. Thorbjørn har gjort stor suksess i både inn- og utland, og landet blant annet en viktig rolle i Netflix-serien «Vikings».

Nå er han også klar som Peer Gynt på Gålå neste år, noe som ifølge skuespilleren har vært en drøm han har hatt lenge.

– Jeg er stolt over å ha en karriere som har vært veldig variert. Jeg har gjort alt fra seriøst teater

til tull og tøys, store, internasjonale filmer og små, norske prosjekter, forteller skuespilleren, som er kjent for sitt brede spenn som scenekunstner.

Jordnær

Selv med Hollywood-produksjoner og internasjonal suksess har hans nærmeste hele tiden sørget for å holde bena hans godt plantet på jorden.

– Familien jorder meg. Og gode venner. De får meg opp når det trengs, og jekker meg ned når det er behov for det. Det er jeg veldig glad for, stråler skuespilleren, før han omtrentsamt geleider skuespiller Lise Fjeldstad bort fra den røde løperen.

TEKST: **HEGE E. TØRRES DAL**
FOTO: **TINE THERESE TØRRES DAL,**
NTB



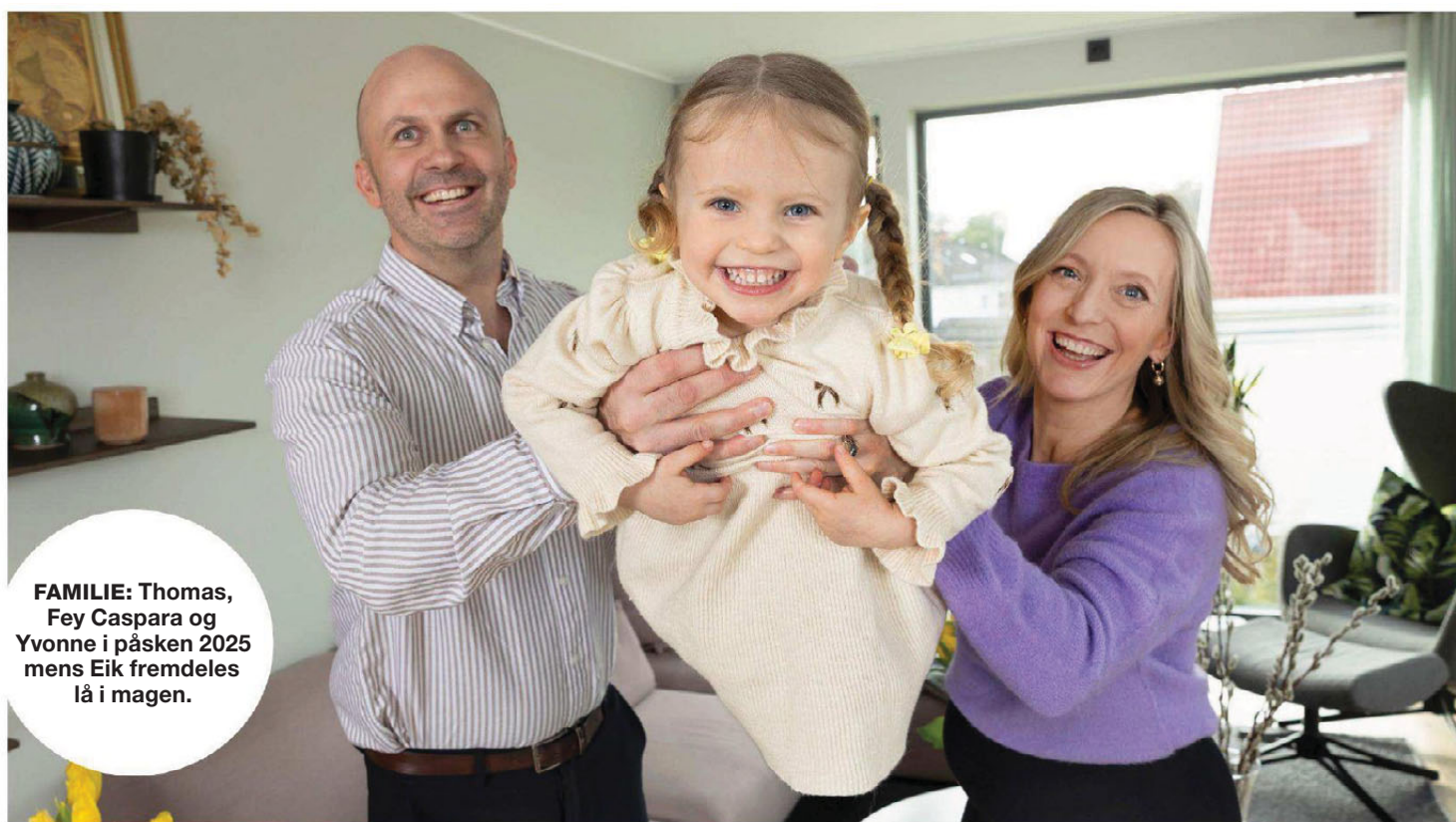
MAMMALYKKE:
Yvonne Fondenes
med sønnen Eik på
armen under TV 2s
høstlansering.



FIN TID: – Jeg
er først og fremst
veldig takknemlig,
sier tobarnsmammaen
da hun ankom Fløyen
uten sønnen senere
på kvelden.

**Yvonne Fondenes tok med sønnen
på TV 2s høstlansering**

Fantastisk å bli mamma til to



FAMILIE: Thomas, Fey Caspara og Yvonne i påsken 2025 mens Eik fremdeles lå i magen.

Yvonne Fondenes ble mamma for andre gang i juni i år. – Jeg er først og fremst takknemlig for å få lov til å bli tobarnsmor i en alder av 44 år, sier hun.

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

– Det er fantastisk å bli mamma til to, men det er også heftig. Jeg hadde glemt hvor lite søvn man får. Vår første var en «sovebaby». Med han her er det litt annerledes, sier nyhetsanker og programleder i TV 2, Yvonne Fondenes (44).

Hun ler, før hun legger til:

– Nå høres jeg ut som en typisk småbarnsmor som starter samtalen med å fortelle hvor lite søvn jeg får. Jeg er først og fremst takknemlig for å få lov til å bli tobarnsmor i en alder av 44 år, sier

hun, før ansiktet sprekker opp i et lykkelig smil.

Klaustrofobi

Fortuten babyen som ligger trygt i armene hennes under TV 2s høstlansering i Grieghallen i Bergen, er det lite som tyder på at Yvonne nylig har født. Fra før har hun og samboeren, Thomas Halvorsen (45), datteren Fey Caspara (3). Begge svangerskapene har vært nokså problemfrie, men likevel var Yvonne rimelig lei da det nærmet seg termin.

– Tre dager før terminen var jeg så lei av å være gravid. Jeg fikk nesten klaustrofobi i min egen kropp. Derfor sto jeg opp midt

på natten, tok på meg joggesko og sa til Thomas: «Jeg kommer ikke hjem før babyen er ute.» Jeg hadde nettopp sett videoen der Meghan Markle danset på fødestua for å få fødselen i gang.

Med det som inspirasjon la hun ut på en nattlig gåtur.

– Jeg gikk med lange, store skritt rundt på Nordstrand midt på natten. Etter en times tid gikk jeg hjemom, og idet jeg kom inn, gikk vannet. Jeg vekket Thomas og sa: «Nå skal vi til Ullevål sykehus.» Fødselen var unnagjort på tre kvarter, sier hun og ler.

Navnløs

– Hva heter han?

– Det er litt pinlig. Vi har fortsatt ikke bestemt oss for navn. I natt har jeg ligget våken og tenkt på det. Vi må lande et navn snart, hvis han skal få pass før vi drar på ferie i høst, svarer TV-profilen.

– I dag har jeg tenkt på Eik, men i går het han Lennox, fortsetter hun og rister på hodet.

En uke senere avslører Yvonne navnet: Eik Noel. «I hvert fall står det nå i passet. Ifølge storesøster heter han fortsatt Lillemann,» skriver hun.

«Lillemann» virker upåvirket av at han befinner seg i et rom fullt av landets største kjendiser. I Grieghallens pyntede sal summer stemmene og skarpt blitzlys, men han er bare opptatt av mamma.

Mens sønnen strekker armene mot mamma, er vi mange som lar oss distrahere av den søte, lille sjarmøren i armene hennes.

Stolt storesøster

En annen som er opptatt av den nye verdensborgeren, er storesøster Fey Caspara.

– Det er rørende hvordan hun



FESTFIN: Her strålte Yvonne på «Gullruten» i Bergen bare tre uker før sønnen meldte sin ankomst.

har tatt rollen som storesøster. Selv om hun gledet seg veldig, var det ingen garanti for at det ville bli stas da han kom, men det har det virkelig blitt.

Hun forteller at storesøsteren passer på ham, og roper på moren at hun må komme hvis han gråter.

– Hun er så stolt over lillebroren sin. Hun vil vise ham frem til alle, forteller Yvonne rørt.

For den nybakte tobarnsmammaen har det å være der for begge barna samtidig, vært den største utfordringen så langt.

– Når Fey Caspara trenger meg, og han gråter, får jeg litt

dårlig samvittighet. Vi har fått en baby som helst vil være på meg hele tiden, derfor prøver jeg å si ting som: «Du må ligge der, lillebror, for nå skal jeg være med storesøster» slik at hun hører det – og kjenner at hun blir valgt. Men akkurat det å være der for begge, er definitivt det vanskeligste.

Likevel er Yvonne først og fremst i lykkerus over å være del av en frisk familie på fire.

– Ja, det er helt fantastisk. Vi har det så fint. Thomas klager over at han får litt lite søvn, men da ler jeg bare av ham. Det er jo ikke han som må opp på natten og amme.

”*Det er rørende hvordan hun har tatt rollen som storesøster*”



KJENT ANSIKT: Yvonne Fondenes er nyhetsanker og programleder i TV 2 Nyhetene. Hun har vært ansatt i TV 2 siden 2006. Hun ledet også statsministerduellen på kanalen kvelden før valget.

PLEDD &
PYNTEPUTER*

50%

*Unntak gjelder.

Magisk
høststemning!
Myke tekstiler, varme
farger & lange kvelder.

Bli inspirert





Mamma Solveig hyllet sin populære sønn

Jeg er veldig stolt av Bård

Solveig Tufte Johansen er imponert over at sønnen hele tiden våger å utfordre seg selv. – Jeg synes han er flink, forteller hun stolt til Her og Nå.

Både mamma Solveig Tufte Johansen (80), kona Beate Halkjelsvik (58) og datteren Sunniva Halkjelsvik (28) var på plass i salen da Bård Tufte Johansen (56) hadde premiere på sitt nye soloshow «Prøver å være positiv» på ærverdige Chat Noir i hovedstaden.

Spente og nervøse

Alle tre var både spente, forventningsfulle og litt nervøse før showstart.

– Jeg har ikke sett forestillingen på forhånd, men jeg vet i store trekk hva den handler om, så jeg tror ikke jeg blir overrasket. Men jeg er veldig spent på å høre «hele pakka», fortalte Solveig til Her og Nå.

Moren, som er tidligere pastor i Misjonskirken, institusjonsprest og sykepleier, mistet sin ektemann og Bårds far Asbjørn i mai. Hun gledet seg til å overvære sønnens premiere.

– Jeg er stolt av Bård, og at

han hele tiden tør å utfordre seg selv og våger å gjøre nye ting. Jeg synes han er veldig god, fortalte hun videre.

I høst er ikke Bård bare aktuell med eget show i Oslo, men han er også å se i fiskeprogrammet «Jakten på monstermakrelen» og evig populære «Nytt på Nytt» på NRK 1.

På riktig spor

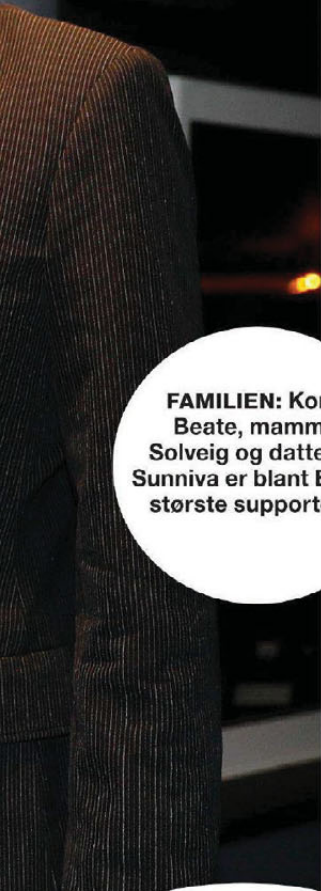
Bårds kone Beate har fulgt med på hele prosessen med å lage

showet, og hadde også sett en prøveforestilling. Likevel var hun forståelig nok spent før premieren.

– Jeg tror det blir bra. Jeg synes han har vært inne på riktig spor hele veien, og jeg håper og tror de som kommer for å se forestillingen vil få en god og morsom opplevelse, sa Beate, som også kunne røpe at den populære komikeren også ofte er morsom på privaten.



STJERNEDUO: Hele Norges Hege Schøyen og bassist-ektemannen Arild Andersen koste seg på show.



FAMILIEN: Kona Beate, mamma Solveig og datteren Sunniva er blant Bårds største supportere.



GJORDE SUKSESS: Bård Tufte Johansen skuffet ikke med sitt nye show. NRKs anmelder ga Nytt på Nytt-sjefen en sekser på terningen.



BRØDRE: TV-profil Fredrik og lege Jørgen Skavlan hadde også tatt turen til Chat Noir.

Stjerner på hver sitt sted

Bård Tufte Johansen og gode venn og «Nytt på Nytt-kollega» Johan Golden (51), skal kjempe om publikum denne høsten. Johan er aktuell i to roller i forestillingen «The Book of Mormon» på Folketeateret. – Hvordan blir det å konkurrere om publikum med Bård? – Jeg prøver som Bård sier å være positiv. Nei, da, jeg tror dette skal gå bra. Det er nok til alle, sa Johan Golden til Her og Nå.

JENTEKVELD:
Elisabeth Andreassen kom sammen med datteren Anna (til høyre) og hennes venninne Rosita.



GODE KOLLEGER:
«Nytt på Nytt»-duoen Johan Golden og Isalill Kolpus var på plass for å støtte Bård. – Jeg vet litt om forestillingen og har store forventninger, men er spent på sluttresultatet, sa Johan til Her og Nå.





MOROMANN: Munn-
rappe Jon Niklas Røn-
ning ville også oppleve
Bård Tufte Johansen
«live»,



FRIKVELD: Skuespiller
Ane Dahl Torp og musike-
rekte mann Sjur Miljeteig
nøt å være på plass blant
publikum.



ROSTE KOMPISEN:
– Bård har alltid noe
spennende, interessant
og morsomt å si, sa Es-
pen Eckbo.

GLADGUTTER:
Christian Skolmen
og Steinar Sagen var
veldig forventnings-
fulle for premieren.



KLARE FOR SHOW:
Jon Øigarden og
Henrik Elvestad gledet
seg til å bli underholdt
på den berømte Os-
lo-scenen.



KOMPISER PÅ BYEN:
Nils Ingar Aadne og
Jonna Støme kom
sammen til showet til
Bård Tufte Johansen.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

BESTILL I DAG!

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

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

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

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

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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



Vitalplus 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