

Uke 39 - 2025 kr 69

HER OG NÅ



Stråler
på hver
sin kant

Märthas jenter er en super-trio

Sterke bånd og stor suksess

Deler
oppskrifter
fra den berømte
«Grunnboka»



Hele Norges
mesterkokk

Slik startet
Hellstrøms
eventyrlige
mat-reise



Thomas Nummes
vonde tap av pappa

**BAKKEN
FORSVANT
UNDER MEG**

Koselig
intervju



Anne Marit
Jacobsen

Jeg kunne ikke
vært på et bedre
sted i livet



*Sjokolade
og kaffe*

58049
7 023067 407202
bc 720 49 UKEBLADER



Kronprinsesse Victoria
strålte i rosa fra topp til tå

Sjekk det luksus- antrekket!

Kronprinsesse Victoria var rålekker i rosa kjole med matchende tilbehør da hun kastet glans over Stockholm Junior Water Prize.

Kronprinsesse Victoria (48) så fantastisk ut da hun ankom prisutdelingen Stockholm Junior Water Prize i slutten av august. Den svenske tronarvingen hadde på seg en rosa kjole, sko og veske i metallic rosa samt store, rosa øredobber.

Hver for seg koster kjolen og tilbehøret mye, og totalprisen for antrekket, inkludert halskjedet, havner på rundt 45 000 norske kroner.

Selv om totalsummen er høy, er den svenske kronprinsessen god på gjenbruk. Alt hun hadde på seg på prisutdelingen, har hun hatt på seg ved flere anledninger tidligere.

Det var fjerde gangen hun brukte kjolen fra Roland Mouret. Hun har også blitt sett i de spesielle pumpsene fra Gianvito Rossi fire ganger tidligere.

Vesken fra Christian Louboutin har vært i bruk to ganger, det samme gjelder de spesielle Swarovski-øredobbene.

Halskjedet fra Engelbert Stockholm har hun derimot blitt sett med snart 100 ganger siden hun viste seg med det første gang på bursdagen sin i 2022.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: GETTY, NTB

PRETTY IN PINK: Kronprinsesse Victoria imponerte i rosa fra topp til tå da hun ankom prisutdelingen Stockholm Junior Water Prize i den svenske hovedstaden. Kjolen fra den franske motedesigneren Roland Mouret heter Twisted-Panel Cady Dress og er drapert rundt midjen. Victoria viste seg i kjolen første gang i 2023.

Kjole
kr 10 000



Sko
kr 8100

METALLIC: Til den rosa kjolen valgte Victoria de skyhøye skoene fra det italienske skomerket Gianvito Rossi. Disse skoene, som er i metallic rosa, heter Gianvito 105 Pumps og har dermed hæler som er 105 millimeter høye. Den svenske tronarvingen har brukt skoene flere ganger siden 2022.



Clutch
kr 12000

ROSA CLUTCH: Det kjente skomerket Christian Louboutin fra Frankrike lager også vesker. Denne metallic rosa-varianten heter The Loubitwist. Kronprinsessen har brukt vesken én gang tidligere, og det var da hun var på besøk på Buckingham Palace i 2023.



Ørepynt
kr 3500

SMYKKEFIN: Det var andre gang at kronprinsessen viste seg med de store, lekne øredobbene fra Swarovski. Ørepynten i krystall heter Lucent Hoop Earrings. Hals Smykket fra Engelbert Stockholm heter Mini Choker og er et gullkjede med små diamanter på. Dette smykket er Victoria sett med over 100 ganger etter at hun dukket opp med det for første gang i 2022.

Halskjede
kr 11800

ROSA DRØM: Da kronprinsessen og prins Daniel ankom prisutdelingen Polar Music Prize i Stockholm i 2019, overrasket hun mange med denne rosa kreasjonen fra den svensk-etioopiske motedesigneren Selam Fessahaye. Tyllkjolen heter Custom Tulle Gown og har assymetrisk lengde foran.





◀ **KORALLROSA:** Da kronprinsessen ankom Lagos i Nigeria i april i år, kom hun ut av flyet iført en dress fra Hugo Boss i fargen korall. Det todelte settet heter Jirea Blazer og Tikela Trousers. Bare fire uker senere brukte hun samme dress da Islands presidentpar kom på statsbesøk til Sverige.



ENKEL OG ELEGANT: Da Victoria og prins Daniel møtte Wellingtons borgermester Tory Whanau på New Zealand i 2023, hadde kronprinsessen på seg en rosa kjole fra den svenske mote-designeren Camilla Thulin. Modellen heter Marion Dress. Legg merke til at Victoria bruker de samme skoene fra Gianvito Rossi og Swarovski-øreringene som på Stockholm Junior Water Prize.

BUDSJETTVENNLIG: Denne dressen fra Zara har kronprinsesse Victoria brukt over 10 ganger siden 2022, og i mars i år valgte hun den rosa dressen da hun var med på innvielsen av det nye kulturhuset i Gustavsberg, som er kjent for sin porselen. Buksene heter Françoise Full Length Trousers, og jakken Tailored Buttoned Blazer.

SJOKKROSA: Sommeren 2023 var kronprinsesse Victoria og prins Daniel gjester i bryllupet til kronprins Hussein og kronprinsesse Rajwa av Jordan i hovedstaden Amman. Den svenske tronarvingen ankom bryllupsbanketten i en fotsid kappekjole fra det britiske merket Safiyaa. Kjolen heter Ginkgo Cape Gown.



LEDER



Hellstrøms mat-magi

Kjære leser, denne uken kan vi by på mange koselige møter med kjente mennesker, men vi kan også by på noe attåt. Du får nemlig tre oppskrifter fra «Grunnboka» til selveste Eyvind Hellstrøm!

Mat er smak, lukt og mye følelser. Alt dette er definitivt i sving hos deltagerne i årets sesong av «Kokkeskolen». Kjendisene både stresser og koser seg over grytene, og øynene deres er fulle av beundring når rektor Eyvind Hellstrøm viser frem sine egne kokkekunster.

Følelsene kommer også svært tydelig frem når de får smake på de herligste retter tilberedt av mesterkokken, og ikke minst er følelser svært til stede når Hellstrøm deler sine egne mathistorier.

Han er en utvilsomt en svært dyktig matformidler, og ofte har jeg sett kjendisene tørke både

en og to tårer mens de lytter. Det skjønner jeg veldig godt. Hjemme i sofaen blir nemlig også jeg veldig rørt når jeg ser Hellstrøms kjærlighet til mat. Det er en følelse jeg aldri har opplevd ved å se på matprogrammer tidligere.

Når vi snakker med kjendisene om deltagelsen i «Kokkeskolen» forteller de at det er en ære å se Hellstrøm i sving, og at det å få muligheten til å lære av sjefen sjøl er en mulighet de ikke kunne la gå fra seg. Også det forstår jeg veldig godt!

Som et ledd i forberedelsene til «Kokkeskolen» får alle elevene utlevert «Grunnboka» hvor Hellstrøm deler sine grunnoppskrifter. Denne boka er en bibel for deltagerne, og Hellstrøm selv kaller «Grunnboka» for en livbøye. Denne uken får du både et veldig koselig intervju med Eyvind Hellstrøm og tre av oppskriftene hans her i Her og Nå.

Kjære leser, jeg ønsker deg en fin uke. Prøv oppskriftene og nyt smakene!



Monica

Monica Smith, redaktør

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

MATGLAD:
Programleder
og skuespiller
Thomas Numme,
disker daglig opp
med middag til
familien. Da lager
han gjerne rustik-
ke gryter som skal
putre i timevis.

Åpenhjertig Thomas Numme om farens bortgang

Bakken forsvant under meg





TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lørdag kl. 19.55
og søndag
kl. 19.55



DISTRÉ: Thoma levner ingen tvil om at stress ikke er hans sterkeste side. Det resulterte i en del knotting da han prøvde seg som kokkelærling.

FAR OG SØNN: – Jeg er veldig stolt over pappa, forteller Thomas, som i likhet med sin far har livnært seg som underholder.

Da hans folkekjære pappa, Yngvar Numme, gikk bort i 2023, kom det som et sjokk. Derfor ble det viktig for Thomas Numme å hedre sin far da han ble deltager i «Kokkeskolen».

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

Når nå tredje sesong av «Kokkeskolen» ruller over TV-skjermen, er Thomas Numme (55) tilbake i beste sendetid. Motivert av det privilegiet det er å observere selveste Eyvind Hellstrøm (76) fra orkesterplass, nølte han ikke med å sjekke inn på Hurdal Verk folkehøgskole.

– Jeg visste at jeg måtte takke ja til denne opplevelsen. Å få

kunnskap som forhåpentligvis sitter hele livet, og ikke minst smake på maten Eyvind lager, er en ære. Jeg følte meg privilegert, forteller Thomas når vi møter ham i forbindelse med premierevisningen av programmet.

I det daglige trives Thomas foran grytene, og han elsker å diske opp med mat som kan putre i timevis.

– Både barn og kone får mat servert hver dag, men jeg er best på rustikke retter som jeg kan

bruke god tid på. Så er vi jo et team, det skal være sagt. Kona og barna tar oppvasken etterpå, for det ser jo ikke ut når jeg er ferdig!

Stresset og distré

Å kokkelere under tidspress og mesterkokkens argusøyne, trigget en av programlederens laster her i livet. Jo høyere skuldre, jo mer distré blir 55-åringen.

– Jeg er distré og stresset av natur – det har jeg alltid vært. Og jeg har såpass selvinnsikt at jeg vet at jeg er dårlig til å planlegge. Og jeg er en tidsoptimist – ikke minst. Jeg tror alltid jeg har bedre tid enn jeg har, ler Thomas, som allerede har klart å legge igjen knivsettet på brakka



” *Sorgen blir ikke borte, men med tiden blir den lettere å bære*



PROFILERT: Thomas er mest kjent som en del av programlederduoen i «Senkveld med Thomas og Harald». De senere årene har han stått på musikalscenen, startet podkast og gjort TV med kona, Annette.

før «Kokkeskolen»-tentamen, og hadde en lei tendens til å miste tråden i hva han holdt på med.

I det daglige er kona, Annette Walther (53), og deres tre barn godt kjent med at ting tar tid.

– Jeg forlater alltid huset tre ganger før jeg kommer meg av gårde – jeg har alltid glemt et eller annet. Jeg møter alltid på en distraksjon på vei ut av huset, så da står jeg der uten lommebok eller telefon. Derfor har jeg noen huskereglar, men det er ikke alltid jeg husker dem heller, forklarer Thomas.

Farens bortgang

Under første dag av oppholdet, gikk det likevel over all forventning for Thomas. Da de fikk i oppgave å lage en rett som betyr noe for dem, ble valget enkelt. Retten han bestemte seg for å diske opp med for rektor Eyvind og sosi-

allærer Truls Svendsen (52), har han laget mange ganger før.

– Jeg, som de fleste andre, sverget til mye pose- og ferdigmat da jeg studerte. Etter å ha levd på det i noen år, sa pappa: «Nå må du lære deg å lage mat!». Da viste han meg hvordan jeg laget finnbiffgryte, en gryte jeg fortsatt serverer på mørke høstdager. Jeg er veldig glad jeg valgte å lage den, for å hedre min far, forteller Thomas, som fikk masse skryt av Eyvind for retten.

Den folkekjære entertaineren, Dizzie Tunes-legenden Yngvar Numme, gikk brått bort 25. november 2023. Thomas savner faren, som var en inspirasjon og nær støttespiller.

– Det var et sjokk. Bakken forsvant under meg. Selv om han var en voksen mann, så var han utrolig oppegående og livsglad. Jeg trodde han hadde flere gode år



igjen, forteller Thomas, som fortsatt er preget av farens bortgang.

– Sorgen blir ikke borte, men med tiden håper jeg den blir lettere å bære, deler han.

DOBBELTAKTUELL: Denne høsten er Thomas og Annette aktuelle med hvert sitt TV-program. Hun i «Hotellet» med venninnen Ingeborg Helda. – Det er mye Walther Numme i monitor i høst, så vi får roe oss ned nå, sier Thomas.



Føler du deg trett og glemsk?

Du tror kanskje det er en naturlig del av det å bli eldre, men det trenger det ikke å være. Her er hemmeligheten som gjorde hele forskjellen for Marianne.



Modell

Hemmeligheten bak *bedre søvn*

Marianne tar Magic Magnesium™ Glycinat 1 time før leggetid hver dag, og hun kunne ikke vært mer fornøyd. Livet har blitt enklere, selv om det er vanskelig å sette ord på.

-Når vi blir eldre, endrer kroppen seg, forklarer hun. Jeg hadde mindre energi, stivere muskler og slet også med å reise meg fra en lav lenestol. Enkle oppgaver gikk ikke like smidig som før. Som ivrig turgåer mistet jeg motivasjonen til å komme meg ut. Jeg oppdaget også at jeg glemte navn og snublet over ord i samtaler. Det var frustrerende! Da visste jeg at jeg måtte finne en løsning.

Anbefalingen som forandret alt

Mens hun handlet i sin lokale helsekostbutikk, delte Marianne sine utfordringer.

-Jeg lette etter noe som kunne hjelpe meg med å sove bedre samt virke positivt på musklene mine, minnes hun. Damen i butikken anbefalte Magic Magnesium™ Glycinat, og jeg kunne ikke vært mer begeistret for resultatene.

En unik svensk tablett

Magic Magnesium™ Glycinat er et førsteklasses tilskudd som kombinerer svært absorberbart magnesiumglycinat med ekstrakt av fransk maritim furubark og lang pepper samt vitamin B og D. Denne effektive formelen kan øke utholdenheten, støtte nervefunksjonen, forbedre mikrosirkulasjonen og fremme avslapning fra første dag.

Kan ikke tro forskjellen etter to måneder

Etter bare et par måneder med Magic Magnesium™ Glycinat merket Marianne store forandringer.

-Jeg fikk tilbake utholdenheten, muskelstyrken og til og med skarpheten i hukommelsen. I tillegg sover jeg godt hver natt forteller hun begeistret. Forbedringen kunne ikke ha kommet på et bedre tidspunkt – akkurat da dagene ble mørkere og kaldere. Det føltes som om jeg ga kroppen min et sårt tiltrengt løft akkurat når jeg trengte det mest!



Magnesium kan bidra til å redusere utmattelse.

- ✓ Kan bidra til å redusere tretthet og utmattelse.
- ✓ Kan støtte normal psykologisk funksjon og mental ytelse.
- ✓ Kan bidra til normal funksjon av nervesystemet.
- ✓ Førsteklasses, høyt absorberbar daglig dose av magnesium glycinat.

Forskere bekrefter: Aldersrelatert tretthet og svakhet er ikke uunngåelig

-Faktisk er tretthet og svakhet, blant andre vanlige plager, ikke en uunngåelig konsekvens av aldring, sier Callahan, direktør ved Center for Aging Research ved Indiana University's School of Medicine. Hos New Nordic, produsenten av Magic Magnesium™ Glycinat, er de enige.

-Mange tror de bare må leve med det. Å ta Magic Magnesium™ Glycinat, som jobber i harmoni med kroppen for å balansere magnesium- og vitaminnivåer, gjør underverker.



NEW NORDIC

Bestill Magic Magnesium™
Glycinat hjem til postkassa

Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00



arnika.no

med24.no



Hedvig Glestad flyttet fra Bali for kjærligheten

Livet som samboer er helt nydelig



PAR I HJERTER: Hedvig holder foreløpig kjærestens navn hemmelig, men deler gjerne kjærlighetsøyeblikk på Instagram.



EKSOTISK: Hedvig skulle oppholde seg på Bali fra ett til tre år, men valgte å flytte hjem igjen etter noen måneder. Her er hun på den eksotiske øya i Indonesia.

Drømmen om Bali ble kortvarig for «71 grader nord»-aktuelle Hedvig Glestad. Da savnet etter kjæresten ble for stort, valgte hun å flytte hjem igjen.

– Da jeg var med i «Kompani Lauritzen», røk jeg ut veldig tidlig. Og da det var tøft, så tenkte jeg: «Jeg skal i hvert fall ikke være med på 71 grader nord». Og her er jeg da, sier en lattermild Hedvig Sophie Glestad (33) til Her og Nå.

Men selv om influenseren måtte se seg tidlig slått ut i fjorårets «Kompani Lauritzen», håper hun å komme lenger i den strabasiose konkurransen der hun kjemper om tittelen «Norges tøffeste kjendis».

– Jeg har gruet meg mye frem til avreisen, men nå begynner jeg

å glede meg litt, for jeg har sett noen av de andre hemmelige deltagerne, deler Hedvig på presse-treffet rett før hun legger ut på tur.

33-åringen er nemlig én av fire hemmelige deltagere som dukker opp i løpet av innspillingen i årets «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis».

Savnet kjæresten

Det var imidlertid ikke gitt at Hedvig skulle delta i den populære serien. I september i fjor ble det kjent at hun hadde solgt leiligheten i Oslo og flyttet til Bali. Da

hun holdt avskjedsfest før Bali-reisen, inviterte hun en flott fyr hun hadde møtt via felles bekjente. Amors piler traff blink, og dermed var det gjort.

– Det ble en kort Bali-tur, ja. Jeg savnet kjæresten min. Jeg skulle bare hjem til Norge en liten tur, og så ble det samboerskap og å flytte fra Bali i stedet. Det er jeg veldig «happy» med. Jeg følte at jeg ikke hadde så mye å gjøre der når jeg er nyforelsket, avslører hun.

Hedvig og kjæresten hadde et langdistanseforhold i månedene hun bodde på den indonesiske øya. Etter hvert ble imidlertid savnet for stort for «Bloggerne»-profilen.

Holder en lav profil

– Jeg skulle jo bo på Bali fra ett til

tre år. Men livet som samboer er helt nydelig, slår hun fast.

Inntil videre holder Hedvig den utkåredes navn tett til brystet, men deler ofte lykkelige øyeblikk med sin kjære i sosiale medier. Etter flere forhold som har fått medias oppmerksomhet, ønsker hun å holde den nye romansen mer privat.

– Jeg føler at jeg har lært litt fra tidligere. Jeg tenker sånn: «Hvorfor skal navnet hans stå overalt?» Men jeg viser ansiktet hans i sosiale medier, smiler Hedvig, som gleder seg til fremtiden med sin mystiske mann.

TEKST: CAROLINA M. BYE

FOTO: GABRIEL SKÅLEVİK, INSTAGRAM, TV 2, WARNER BROS. DISCOVERY/MATTI BERNITZ

er

NYTT FORSØK:
Etter å ha røket ut
tidlig i «Kompani
Lauritzen», er Hedvig
klar for nye prøvelser
på tur i Norge.



TV-AKTUELL

TVNorge
fre kl. 21.30

”Jeg følte at jeg
ikke hadde så
mye å gjøre
der når jeg
er nyforelsket

TV-AKTUELL: Hedvig
Gjestad skal prøve
å komme seg fra
Lindesnes til Nord-
kapp i årets «71 gr-
der nord – kjendis».
På hjemmebane heier
kjæresten på den po-
pulære influenseren.



ALLE FUGLER

MED ANNE MARIT JACOBSEN

PÅ TURNÉ:
Skuespilleren er
aktuell med fore-
stillingen «Alle fugler
med Anne Marit
Jacobsen».

«ALLE FUGLER» er en blanding av
teater og musikk. Anne Marit Jacobsen
er aktuell med forestillingen av sitt
nye verk.



**Skuespiller Anne Marit Jacobsen (78)
er full av gnist og glede**

Kunne ikke vært på et bedre sted i livet

Hun er 12 kilo lettere og flommer over av energi og ideer etter at hun sluttet med slankesprøyten. Anne Marit Jacobsen kunne ikke hatt det bedre enn akkurat nå.

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

«Hun er en av Norges største skuespillere, tenk at hun er her!», hører vi en av restaurantgjestene si under fotoseansen med Anne Marit Jacobsen (78).

Vi befinner oss på Grefsenkollen restaurant i Oslo, der skuespillerveteranen har skapt litt oppstandelse. Allerede på parkeringsplassen ble Anne Marit stoppet av en beundrer som fortalte hvor mye hun elsker arbeidet hennes. Med en karriere på scene, film og TV som strekker seg over 60 år, har de fleste her til lands et for-

hold til Anne Marit Jacobsen.

– Jeg blir så glad av det fine folk sier til meg, for da har det jeg har gjort, funket. De har sett sårbarheten min og kan lære av den. For jeg er sårbar, det er vi jo alle. Så da får jeg krype og gå så lenge jeg kan, sier hun med et smil.

Nytt soloshow

Ærlig, sårbar – og ikke minst morsom. Det er den personen publikum skal bli kjent med i hennes nyeste soloshow, «Alle fugler med Anne

Marit Jacobsen». Showet, som Anne Marit omtaler som «stunt», blir beskrevet som et musikalsk og absurd møte med skuespilleren.

78-åringen byr på seg selv ved å fortelle om karrieren, familien og opp- og nedturer, og skal samtidig svare på spørsmål fra publikum. Nærkontakten med dem er det hun setter mest pris på.

– Det er en resirkulert versjon av mitt forrige stunt, «Jacobsen, vær så god!», men jeg har mange nye elementer. Jeg har så mye



KLASSIKER:
Anne Marit spilte
rollen som Petrine
i den ikoniske fil-
men «Reisen til jule-
stjernen».



**FJÆR
I HATTEN:** Her
under øvelsene til
showet «Jacobsen,
vær så god!» i 2018.
Anne Marits nyeste
show er en oppgra-
dert versjon av
denne.

VETERAN: – Jeg har trivdes best med teater, for da får du den direkte kontakten med folk. Dessuten er det mobilfritt, sier Anne Marit. Her i 1972 i rollen som Cecily Cardew i teaterstykket «Hvem er Ernest».





HARMONISK:
Anne Marit har følt seg mer i harmoni med seg selv de siste årene. – Jeg mediterer, helst to ganger om dagen. Det er et must, sier hun.

„Det beste som har skjedd meg i karrieren, er det jeg holder på med nå

å komme med! Jeg har gjort to skravlestunt tidligere, og det var drittkult. Folk synes det er gøy å høre hvordan jeg har hatt det, og hva jeg har gjort i livet mitt – på godt og vondt, sier Anne Marit.

Hun beskriver showet med to ord som er veldig i tiden: «gjenbruk og bærekraftig».

– Jeg improviserer mye. Stykket heter «Alle fugler» fordi jeg har spilt så mye fugler i karrieren. Det er bare derfor. På vei opp hit så kom jeg på at jeg bør skaffe meg et stort påskeegg, så kan jeg trekke spørsmål derfra. Så hvis noen spør meg hvorfor jeg ble skuespiller, kan jeg lede det videre, så nå er det bare å spørre ...

– Det var lurt

– Men så spør meg hvorfor jeg ble skuespiller, da!

– Hvorfor ble du skuespiller?

– Det har ikke du noe med, haha, ler hun.

Teaterslekt

At Anne Marit skulle bli skuespiller, lå kanskje litt i kortene. Hun kommer fra en lang slekt

med kulturformidlere og kunstnere. Besteforeldrene, Harald Steen og Signe Heide Steen, var begge skuespillere. Moren, Randi Heide Steen, var både skuespiller og sopransangerinne. Skuespiller Harald Heide Steen var hennes onkel, og fetteren hennes var Harald Heide-Steen jr.

Selv vokste Anne Marit opp på Lilleaker som en av tre søstre, og underholdningsgenet kom tidlig frem av ren og skjær nødvendighet, mener hun selv.

– Det var selvpoppoldelsesdrift! Jeg hadde en nydelig søster som var to og et halvt år eldre enn meg. Hun var grasiøs, vidunderlig og vakker, så jeg måtte ha noe som tok oppmerksomheten, jeg også. Dermed ble jeg morsom, det har jeg vært siden jeg var bitte liten.

– Så når folk sier «det er klart du måtte bli skuespiller»; nei, dette er mitt eget arbeid! Men jeg elsker familien jeg har. Bestemor, som var en flott komedienne og en fantastisk sanger. Bestefar, som var datidens idol. Tante Åse,

som var pianist. Og far, som også hadde kunstneriske gener, sier hun om faren, billedhugger Thorbjørn Sigurd Jacobsen.

Slanket seg

Anne Marit er kjapp i replikken, snakker fort, er energisk og banner hvis hun må understreke et poeng. Det er nesten ikke til å tro at den spreke skuespilleren fyller 80 år til neste år. Hun forteller hvor viktig det er for henne å holde sansene oppe, for å hente inspirasjon. Det gjør hun stadig vekk, også under intervjuet. Flere ganger drar hun opp mobiltelefonen for å gjøre opptak av nye ideer hun kan innføre i showet sitt.

– Hvor henter du energien fra?

– Den kom tilbake etter at jeg sluttet med slankesprøyter. Da hadde jeg ikke energi og måtte bare gå og legge meg. Det var «både og» med den sprøyta, og det kan du godt skrive. Jeg gikk ned 12 kilo, og har ikke gått opp igjen, men har fått tilbake energien. Det er jævlige deilig, poengterer hun.

Helsependel

Mye av energien blir kanalisert gjennom fingrene. For når hun ikke står på scenen, finner man Anne Marit med strikketøy i hendene. Hva hun strikker, er ikke så viktig, bare hun holder på med noe kreativt.

– Hendene er linket til sanseapparatet og hjernefunksjonen. Det gjør at du holder deg friskere lenger – jeg tror på alt sånt. Jeg er så lett å lure! Jeg kjøper oljer og dråper på nettet som skal hjelpe mot alt mulig, helt idiotisk. Men jeg må jo prøve! Hvis det er noe som fungerer, hvorfor ikke teste det? spør hun retorisk.

Slik som helsependelen hun brukte da hun gikk gravid med sønnen Torbjørn på begynnelsen av 70-tallet – lenge før ultralyd var vanlig. Anne Marit lot pendelen svinge over magen med spørsmål om hun ventet gutt eller jente.

– Men jeg visste det var en gutt. Det kjenner du jo! Jeg hadde en drøm der jeg tok meg på innsiden av magen, og kjente

”Jeg prøver å være litt inkognito, det har vært et bevisst valg



GODE KOLLEGER: Anne Marit spilte i den kritikerroste filmen «Drømmer» i fjor sammen med Ane Dahl Torp.

etter, ler hun, før hun forteller om strikketøyet sitt igjen.

– Jeg strikker som en gal, helt idiotiske ting som haugevis med kluter. Det er ikke så lenge siden jeg tenkte at jeg nå måtte begynne å rydde opp etter meg. Pakke det ned og gi bort før jeg dør. Men så kom jeg på at jeg aldri må bli ferdig! For det å bli ferdig, er det samme som å bli ferdig. Og det vil jeg ikke være før jeg er borte, slår hun fast.

En lang filmografi

Da er det enklere å starte med begynnelsen. Eller som Anne Marit selv oppsummerer sin entré: «Jeg ville egentlig ikke ut av magen til mor, for hun sang så fint».

– Du debuterte i filmen «Pike med hvit ball» i 1965?

– Jeg husker ikke, men jeg vet at det er sant. Jeg fikk Æres-Amanda en gang, og jeg skjønte ikke hvorfor. Men jeg hadde visst gjort mer film enn jeg trodde, sier hun om den prestisjefulle filmprisen.

– Du har en veldig lang filmografi, ja ...

– Filmografi! Det ordet må jeg huske, sier Anne Marit, og drar frem mobilopptageren: «Filmografi, dramaturgi og mammoграфи – som er noe helt annet», spiller hun kjapt inn.

Ung og usikker

Fem år etter filmdebuten gikk Anne Marit ut av Teaterhøgskolen, og rett til fast ansettelse ved Nationaltheatret. Allerede samme år, i 1970, fikk hun sitt

store gjennombrudd da hun spilte rollen som Hedvig i Fjernsynsteaterets oppsetning av Ibsens «Vildanden». Det er en rolle som fortsatt står hennes hjerte nært.

– Den ga meg muligheten til å vise at jeg har en dybde i meg. Jeg var veldig ung og ganske usikker på meg selv – bortsett fra når jeg sto på scenen. Jeg følte meg mye mer komfortabel på scenen enn utenfor, for du distanserer deg fra deg selv på en måte, forklarer hun.

Litt distanse – også utenfor scenen – har hun alltid hatt. For selv om Anne Marit har vært rikskjendis i snart 60 år, har hun vært påpasselig med å hegne om privatlivet. «Hjemme hos»-reportasjer med familien,

for eksempel, har pressen kunnet se langt etter.

– Jeg har reservert meg fra det mest personlige, jeg synes det er helt uinteressant. Litt må man være med på, men ikke for mye. Jeg prøver å være litt inkognito, det har vært et bevisst valg, understreker hun, og vifter raskt bort spørsmål om de tre barnebarna.

– De betyr veldig mye for meg, og mer er det ikke å si om det, sier hun med glimt i øyet.

Satte seg mål

Da er det lettere å snakke om jobben. For Anne Marit fastslår at hun er i den beste perioden i sitt liv karrieremessig. Det står i sterk kontrast til da hun fylte 65 år – og fikk panikk.





AKTIV: Skuespilleren har ingen planer om å sette seg ned og nyte late dager. – Da tror jeg man forfaller veldig fort, man visner. Hvis du ikke får kjørt blodmløpet ditt i hode og ben, så gir det ikke noe næring. Du må jobbe for å holde deg i live, mener hun.



▲ **SKUESPILLERSLEKT:** Anne Marit og avdøde Harald Heide-Steen jr. (1939–2008) var søskenbarn, og hadde et godt forhold.

▼
DEN GANG DA:
Anne Marie Ottersen (foran t.v.) og Anne Marit Jacobsen (foran t.h.) begynte på Teaterhøgskolen i 1966.

– Det var da jeg innså at det var veldig mye jeg ennå ikke hadde fått gjort, og jeg tenkte at det snart var for sent, deler hun.

Anne Marit gikk raskt til verks og lagde seg en tretrinnsrakett med «stunter» hun ville gjøre før hun dør: Hun ville tolke tekster av Jon Fosse, hun ville dramatisere boken «Jo fortore jeg går, jo mindre er jeg», og det siste ble forestillingen «Jacobsen, vær så god!».

– Og alt fikk jeg gjort! Det beste som har skjedd meg i karrieren, er det jeg holder på med nå. Jeg lager solo-show og bestemmer selv. Jeg får lov til å bruke hele meg, som det voksne, erfarne og

litt intelligente menneske som jeg er. Det har gitt meg en helt annen respekt for meg selv, og mye bedre selvtillit, forteller skuespilleren.

Føler seg harmonisk

Så fort hun er ferdig med norgesturneen av «Alle fugler» på nyåret, skal Anne Marit ferdigstille sin neste, store forestilling, som skal gå på Nationalteatret i 2026.

Drømmen er å stå på Amfiscenen på 80-årsdagen, der hvor karrieren startet.

– Jeg kunne ikke vært på et bedre sted i livet. Innimellom opplever jeg noen himmelske øyeblikk hvor jeg føler meg totalt harmonisk. Tenk deg det? For en gave!–



Nytt
siden sist

RØRT: Øystein Pettersen mottok hedersprisen «Årets Ladejarl» fra Odd Reitan.



STORT ØYEBLIKK:
«Team Pølsa» går over
målstreken i under
VM i Trondheim.

Øystein Pettersen mottok hederspris

Ble «Årets ladejarl»

Det var en svært overrasket og rørt Øystein Pettersen som mottok hedersprisen «Årets ladejarl» på Lade Gaard i Trondheim. Prisen gis årlig til en enkeltmenneske som har utmerket seg gjennom sitt arbeid for å skape et varmere og mer inkluderende samfunn. Prisen er på to millioner kroner og deles ut av Reitan AS.

Øystein Pettersen er kjent som langrennsløper, fore-

dragsholder, forfatter og inspirator, men har det siste året gjort seg bemerket som programleder i TV-serien «Team Pølsa» på NRK.

Ord strakk ikke helt til da han skulle takke for utmerkelsen.

– Jeg føler liksom at takk blir litt nakent, litt lite. Bare å bli nominert, opplevde jeg som et kjempeklapp på skulderen fra et stort konsern, sa Øystein.

TV-serien har fått enorm

oppmerksomhet, og det var en helt spesiell opplevelse da «Team Pølsa» gikk i mål under Ski-VM i Trondheim i vinter.

– Noen ganger føler jeg det er uberettiget, for det var ikke jeg som gjorde det. Det var vi som gjorde det. Ikke bare vi i teamet, men alle oppe i arenaen som skapte den magiske atmosfæren.

Hva Øystein Pettersen skal bruke premiesummen til, har

han ifølge NRK ikke bestemt seg for ennå.

– Jeg har lyst til å lage en arena der mennesker møtes, og folk tør å satse fra. Jeg skal ikke hjelpe noen. Jeg skal hjelpe noen å hjelpe seg selv. Jeg har ikke helt konseptet klart, men jeg løper noen turer og dagdrømmer om dette ganske ofte, sa han under overrekkelsen.



Ny rolle

Skal spille krigsforræderen

Skuespiller Axel Bøyum (30) har landet en ny, stor rolle; han skal spille Henry Rinnan i en serie som skal sendes på Prime Video i Norden i 2026. Gullruten-vinneren har de siste årene gjort seg bemerket i serier som «Milliardærya», «Heimebane», «Øyevitne» og «Hodejegerne».

Det var i mars det ble kjent at Gullruten-vinner Kenneth Karlstad (41) skal regissere en ny serie om krigsforræderen Henry Rinnan. Frem til nå har det vært hemmelig hvem som står på rollelisten. I tillegg til Axel Bøyum, skal Odin Waage (30), kjent fra «Rådebank», fylle rollen som motstandsmanen Odd Sørli, mens Andrea Berntzen (27), kjent fra «Utøya 22. juli», skal spille Solveig Kleve.

Innspillingen startet nylig i Trøndelag. Thrillerserien på fire episoder er basert på sanne hendelser fra andre verdenskrig og følger den unge og ambisiøse Henry Rinnan, og hvordan hans personlige demoner og narsissistiske behov for anerkjennelse drev ham fra å være en mislykket selger til Norges mest beryktede forræder.



Medisinsk ansvarlig: Tor Austad

Få undersøkt blodårer og indre organer

En helsesjekk med ultralyd er en omfattende undersøkelse. Røntgenlegen undersøker om organene dine er normale og vurderer en rekke risikofaktorer. Og du har tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.

Inkluderer kartlegging av plakk i blodårene og beregning av dine blodårers biologiske alder, en av de beste indikatorer for risiko for hjerte og karsykdom.

Bestill nå

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no



**Austad
Diagnostikk**

12 klinikker i Norge

Det tok 34 år før Niklas Baarli fikk ADHD-diagnosen

Droppet ut av skolen



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
torsdag kl. 20.00,
strømmes på
TV 2 Play



TILBAKE: Niklas har satt seg på skolebenken i sesong to av «Norges dummeste».

SJEKKER INN: I høst får vi også se Niklas og Benjamin i TV 2s nysatsing, «Hotellet».

Han slet på skolen, glemt avtaler og var plaget med tankekjør. Men da han ble utredet for ADHD, mente legene at han ikke falt innunder diagnosen.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**

FOTO: **SVEIN BRIMI, LUCAS IBANEZ-FAEHN/TV 2**

– Da jeg takket ja til «Norges dummeste», var det litt for å erobre eller ta tilbake skolen. Det angrep jeg på i dag, ler Niklas Baarli (36) avvæpnende.

Når han i TV 2-programmet er tilbake på skolebenken denne høsten, er det ikke med gode minner fra sin egen skoletid. Rot og tankekjør var en del av hverdagen, og skolen ble en arena for først og fremst å sosialisere.

– Jeg brukte skolen som en slags ungdomsklubb, og jeg hadde vel aldri med meg skolesekk, en gang. Jeg husker skolen som bare mas, egentlig. Så droppet jeg ut av skolen da jeg hadde ett år igjen. Da var jeg ferdig. Jeg var en skoletaper, forteller Niklas.

– *Hvordan tror du lærerne dine ville beskrevet deg?*

– Alle ville nok beskrevet meg som «han de helst ikke skulle hatt i klassen». Jeg var et mareritt for lærerne. Jeg bråkete mye, snakket mye og brydde meg ikke om noe de sa. I tillegg fikk

jeg veldig mange andre til også å synes skolen var først og fremst sosialt.

Utredet

Bak den sosiale «urokråka» gjemte det seg en usikkerhet. Niklas kjente aldri mestring på skolen, og selv om flere rundt ham mente det kunne skyldes en ADHD-diagnose, var ikke legene enige.

– Jeg var til utredning og fikk beskjed om at jeg ikke hadde det. Det er litt bittert. Det kunne jo hende jeg hadde fullført skolen om jeg hadde blitt utredet riktig. Diagnosen har jeg fått først i voksen alder, forteller Niklas.

Han beskriver en ro som kom over ham da han endelig fikk diagnosen i en alder av 34 år. For det å være han som ikke fikk det til i ungdomsårene, formet bilde

han hadde av seg selv.

– Jeg hadde veldig dårlig selvtillit. Man får ikke kjempetro på seg selv av å være dårlig på skolen. Det er tross alt det eneste man blir målt på på den tiden, forteller Niklas.

Ny hverdag

I dag er 36-åringen en anerkjent programleder og radioprofil, og han har virkelig fått vist hva som bor i ham.

– Det hjalp jo å få litt arbeids-suksess. Jeg tror kanskje det er det som har gjort at jeg er trygg i meg selv i dag. Så betydde det selvfølgelig også masse å lande verdens flotteste fyr i en alder av 22 år, smiler Niklas, som er godt gift med psykologen Benjamin Silseth.

– Benjamin har vært helt avgjørende, mener Niklas selv.

PROGRAMLEDER: Niklas har jobbet som programleder i radio og for «Farmen» på TV 2. I høst er han med i flere realityprogrammer.



NYTT LIV: Det var ektemannen Benjamin som ønsket at Niklas skulle utredes for ADHD. Det har endret livet til programlederen.

” *Jeg var et mareritt for lærerne*



FIN FAMILIE: I 2013 bodde prinsesse Märtha og Ari Behn i London sammen med døtrene sine, og familien feiret 17. mai der.

VAKRE SØSTRE: Maud Angelica, Emma Talulah og Leah Isadora strålte i mammas bryllup i Geiranger i fjor. De tre kjolene er designet av Rikke Bøe.

Prinsesse Märthas flotte døtre

Søstre og bestevenner

Prinsesse Märthas tre døtre er svært forskjellige, men har et veldig nært vennskap. Nå har Leah Isadora Behn tatt steget inn i reality-TV med «Forræder».



TV-AKTUELL: Leah har debutert som realitydel-tager i den femte sesongen av populære «Forræder».

Leah Isadora Behn startet å lage sminkevideoer som 13-åring. Gjennom årene har hun fått mange følgere på sosiale medier og også vunnet flere influenser-priser. Den kreative jenta har også fått modellkontrakt.

Prinsesse Märtha (54) har vært alenemor for sine tre døtre etter at eksmannen Ari Behn tok livet sitt i julen 2019. I fjor stilte kvartetten opp i et intervju sammen i magasinet ELLE, og mammaen roste døtrene for omsorgen de har for hverandre:

– Hvis det kommer et angrep på en av dere utenfra, så går begge de to andre rett i forsvar på vegne av den tredje.

Selv om søstrene er ulike og har forskjellige interesser, ser det ut til at de har et solid vennskap, og de roser hverandre ofte i sosiale medier.

– Mine helter. Mamma, Emma og Maud. Jeg er så takknemlig for å ha dere i livet mitt og forholdet vi har. Dere er mine største støttespillere, skrev Leah Isadora Behn (20) på Instagram i fjor høst.

Sosiale medier

Nettopp sosiale medier har spilt en stor rolle i hennes liv hittil. Alle-rede som 13-åring begynte Leah å lage sminkevideoer. Nå har hun blitt en influencer med over 150 000 følgere på Instagram og 455 000 følgere på TikTok.

– Jeg tenkte aldri jeg skulle ha den posisjonen jeg har nå. Men det ble bare sånn, og jeg synes det er kjempegøy, sa hun til Min Mote i fjor.

Allerede som 16-åring ble Leah



KJENT ANSIKT: Med sine populære sminkevideoer har Leah Isadora Behn skapt seg et navn, og nå jobber hun også som modell. Her er hun fra Oslo Fashion Week i august.

nominert til en pris under Vixen Awards i 2021 og kåret til årets influencer innen kategorien beauty.

– Jeg må selvfølgelig takke mamma og pappa, som alltid har støttet meg og sagt at jeg kan klare hva som helst, sa hun fra scenen.

Til «God morgen Norge» har hun tidligere fortalt at hun glemmer verden utenfor når hun eksperimenterer med sminke i mange timer.

– Du får en pause fra virkeligheten. Du bare sitter der helt til du er ferdig. Da går jeg ikke på do engang!

Å lage videoene er det beste hun vet. Hun setter på musikk, sminker seg og føler at hun får

samlet tankene sine. Det er nødvendig for at hun skal få nok energi til å være det mennesket hun ønsker å være.

– Det jeg liker best, er å spre glede, ha det gøy, gi tips, snakke med folk og inspirere der jeg kan, sa hun til VG i 2021.

Drøm i oppfyllelse

I 2022 ble hun plukket ut til å være med i serien «Powerwomen Norge» sammen med Anita Krohn Traaseth (53), Ingeborg Heldal (51), Isabelle Ringnes (36) og Iman Meskini (28).

Samme år kom også nyheten om at Leah hadde fått kontrakt med Team Models, et av landets fremste modellbyråer. Leah selv

Influenseren

Leah Isadora

- Født 8. april 2005 på Bloksbjerg på Hankø.
- Døpt i Slottskapellet 16. juni 2005.
- Kongens tredje barnebarn og nummer seks i arverekken.



RØRT: Som 16-åring vant Leah prisen for årets influencer innen kategorien beauty under Vixen Awards i 2021. Året etter kapret hun samme pris én gang til!

omtalte det som en drøm som gikk i oppfyllelse.

I september i fjor valgte Leah å flytte ut av barndomshjemmet som den første i søskenflokket, og nå bor hun sammen med en venninne.

I fjor lanserte også Leah sitt helt eget skjønnhetsmerke, Dorah.

Nå er hun aktuell som deltaker i realityserien «Forræder» på TV 2. Der lærte hun noe viktig.

– Jeg har funnet ut at jeg må høre mer på magefølelsen min. Der inne følte jeg at jeg mistet den litt, fordi man så lett blir manipulert. Men har man en magefølelse på noe, så stemmer den som regel, forklarer hun til KK.

Kunstneren

Maud Angelica

- Født 29. april 2003 på Rikshospitalet i Oslo.
- Døpt i Slottskapellet 2. juli 2003.
- Kongens eldste barnebarn og nummer fem i arverekken.

Maud Angelica Behn imponerte den norske befolkningen da hun som 16-åring holdt tale i pappa Ari Behns bisettelse. Som 22-åring har hun rukket å gi ut både bok og vise frem kunsten sin på en rekke utstillinger, i tillegg til å holde foredrag om mental helse.

3. januar 2020 rørte Maud Angelica Behn (22) mange norske hjerter. Da holdt den unge jenta en tale i farens bisettelse i Oslo domkirke. Ari Behn avsluttet livet 25. desember 2019 og ble bare 47 år gammel.

I den selvsikre talen til sin kjære pappa rettet den 16 år gamle jenta blant annet fokus på mental helse. Hun oppfordret andre som slet psykisk om å ta kontakt med noen, og at det ikke er en svakhet å be om hjelp.

For talen sin ble hun belønnet med prisen «Årets modigste kvinne» av magasinet Tara.

– Hvis jeg kan bruke mine erfaringer til å kanskje redde liv, så er jeg veldig takknemlig, sa prisvinneren.

Prispengene på 25 000 kroner donerte hun til LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

Bok om sorg

At Maud har arvet pappas kunstneriske evner, viste hun allerede i bisettelsen da hun satte en inn-

rammet tegning av Ari på kisten hans.

Høsten året etter lanserte hun sin aller første bok. I «Tråder av tårer» har Maud skrevet både det lange diktet og laget alle illustrasjonene. Boken handler om sorg og hvordan man kommer seg ut av vonde ting.

– Det begynte med drollerier på skolen. Jeg tegner hele tiden, og en dag dukket det opp en jente som strikker tråder av tårer, tråder som til slutt vikler seg inn overalt i livet hennes. Jeg så at det kunne være en fin metafor på hvordan sorg kan bre om seg,

forklarte 18-åringen til NTB.

I sommer ga hun ut ny bok sammen med Helena Stålnacke (22). I «Plutselig» deler de sine erfaringer rundt det å miste en forelder mens man er ung tenåring. I 2022 stilte hun for aller første gang ut sine egne malerier under høstutstillingen på kulturhuset i Ås. Etter det har hun hatt en rekke utstillinger sammen med andre kunstnere, blant annet sammen med tanten Anja Bjørshol (51).

Håper å gjøre en forskjell

I januar i år var det premiere på foredraget «Vekst i motgang»,

ENGASJERT: Etter farens selvmord har Maud Angelica Behn rettet fokus mot mental helse og er i år aktuell med foredraget «Vekst i motgang».

som Maud holder sammen med Kim Daniel Jonassen (33). Han har hatt en barndom med rus, vold og mobbing – og selvmordstanker, mens Maud vet hvordan det er å være etterlatt etter et selvdrap.

– Jeg har alltid vært opptatt av mental helse. Etter at pappa døde, ble det enda mer personlig. Vi håper vi kan gjøre en forskjell,





STILLER UT: Maud har hatt flere kunstutstillinger over hele landet de siste årene. Her poserer hun under utstillingen «Ung voksen» på Soli Brug i Østfold i fjor.



sa hun til Nettavisen etter første foredrag.

Maud er også den i familien som har vært med i flest reality-programmer.

I 2022 skjulte hun seg bak karakteren Dandy i populære «Maskorama» på NRK, og året etter kokkelerte hun mot andre kjendiser i «Kokkeskolen med Truls og Hellstrøm» på TV 2.

I juni delte hun info om sin legning for aller første gang. Da delte hun et fargerikt bilde av seg selv på Instagram.

– Happy pride fra en bil person, skrev 22-åringen.



TV-KOKK: Maud var den første i familien som var med på et realityprogram på TV. Først var hun karakteren Dandy i «Maskorama», og deretter fikk hun kjørt seg som Hellstrøms elev i «Kokkeskolen».

Hestejenta

Emma Tallulah

- Født 29. september 2008 i Lommedalen.
- Døpt i Slottskapellet 20. januar 2009.
- Kongens yngste barnebarn og nummer syv i arverekken.

Märthas yngste datter rir i morens hestespor. Emma Tallulah Behn, som selv omtaler seg som mammas favoritt i søskenflokket, har allerede vunnet NM-gull i sprangridning.

Alle prinsesse Märthas døtre har drevet med hest i oppveksten – akkurat som sin svært hesteinteresserte mamma, men det er kun yngstejenta Emma Tallulah Behn, som fyller 17 år på mandag, som virkelig har satset på denne sporten. Og jammen har det ikke gått ganske så bra også!

I august 2021 tok Emma NM-bronse i sprangridning, og allerede samme høst vant hun selveste gullet under NM i sprangridning innendørs. Hun deltok med varmblodshoppa Fetoucha, som hun fikk i 2020.

– Jeg er veldig fornøyd med mesterskapet og også veldig glad for gullet. Man vet jo aldri hvordan det går i en finale. Selv om man ikke har fått noen feil så langt, kan alt skje. Heldigvis gikk alt fint i dag, fortalte hun i en pressemelding fra Norges Rytterforbund.

I stallen nesten hver dag

Emma er født og oppvokst i tettstedet Lommedalen i Bærum kommune, men deltar i konkurranser for Drammen og Omegn Rideklubb. Hun begynte å ri da hun var seks år gammel.



MED MOR-MOR: Da dronning Sonja deltok på den tradisjonsrike julegudstjenesten i Holmenkollen kapell 1. juledag i 2023, var det kun Emma Tallulah Behn som deltok av kongeparets barnebarn.

I 2020 var den da 11 år gamle jenta på ridestevne i Trondheim. Her fortalte hun til Adresseavisen at hun pleier å være veldig nervøs før hun skal ut på banen, men når hun først har kommet i gang, går det som regel bra. På spørsmål om hva hun liker best med hester, svarte den unge jenta:

– Jeg liker veldig godt at de er så store, og å hoppe med dem. Jeg føler meg fri når jeg rir!

I et intervju på Norsk Rytterfor-

bunds egen nettside i fjor fortalte Emma at mamma Märtha er veldig glad for at yngstedatteren rir, men at hun heldigvis aldri legger seg opp i selve ridningen.

– Jeg er i stallen nesten hver dag, for det er så hyggelig å være en del av miljøet. Og så må jeg jo ri og stelle hestene mine. Men én dag i uken gjør jeg bare skole. Og så er jeg også ofte med venner.

Hun vet ikke om hun fortsatt rir om 10 år, kanskje må hun ta

en pause etter hvert, for hun har veldig lyst til å studere.

Jeg er favoritten

I fjor stilte Märtha opp i magasinet ELLE sammen med de tre døtrene. Storesøstrene Maud og Leah fortalte at lillesøsteren er veldig opptatt av å vinne, og at hun har et stort konkurranseinstinkt.

Märtha omtalte yngstedatteren som svært direkte og veldig morsom. Da Emma fylte 16 år i fjor høst, skrev mammaen hennes dette på Instagram:

– Du er en sterk, klok, morsom,



FLOTTE SØSTRE: Da prinsesse Ingrid Alexandras 18-årsdag ble feiret med galamiddag på Slottet i 2022, dukket Leah og Emma opp i hver sin gjenbrukskjole. Leah hadde på mamma Märthas spesialdesignede kreasjon fra 2002, mens Emma hadde valgt en blå kjole som vi tidligere har sett dronning Sonja i.

sparty og dyp sjel som jeg elsker så høyt. Jeg håper du har et fantastisk år i vente med alt livet kan by på av gleder og opplevelser. Elsker deg og er så stolt av deg, vennen.

I ELLE-intervjuet ble kvartetten spurt om hvilke roller de spiller i familien.

– Du kan bare si det mamma, jeg er favoritten, uttalte Emma.

– Jeg sier alltid at jeg ikke har noen favoritt, fordi det er helt umulig å ha en favoritt når jeg elsker alle like mye på hver sin måte, repliserte Märtha.



NORGESMESTER: I 2021 tok Emma og hesten Fetoucha gull i sprangridning under NM innendørs etter å ha ridd feilfritt gjennom hele mesterskapet.

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1003

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
800,-

~~2750,-~~
KAMPANJE:
1950,-



NYHET!

Nå også med varme

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 legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



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.

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

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

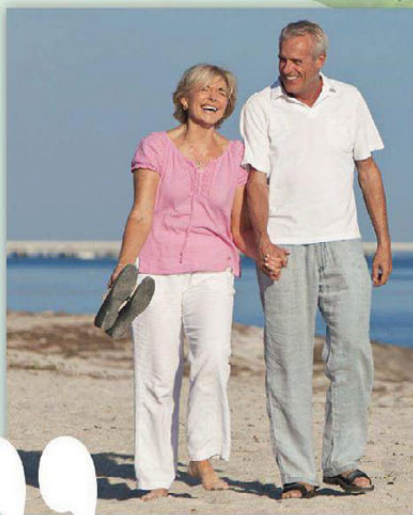
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



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



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



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

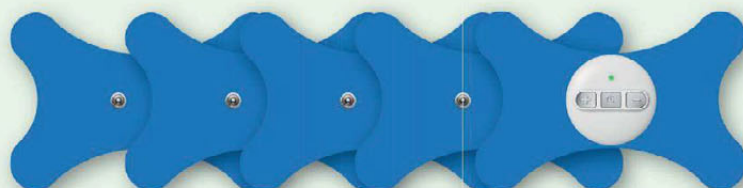
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikrer at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)



PAKKEPRIS
695,-

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Emma Ellingsen fikk påvist diabetes tidligere i år

Det har påvirket meg mest psykisk



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lørdag 4. okt.
kl. 20.00



STØTTESPILLER: Emma, her med og mamma Tina Ellingsen, er takknemlig for den gode støtten hun har fått av familien.

NY UTFORDRING: Det er Catalin Mihu som blir Emmas dansepartner.

Det har vært en krevende tid for Emma Ellingsen etter at hun ble diagnostisert med diabetes type 1. Nå er hun spent på hvordan diagnosen vil påvirke deltagelsen i «Skal vi danse».

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: SVEIN BRIMI, CHARLOTTE WIIG, NTB

– Jeg følte at det var riktig å være med. Det er jo et ikonisk program. En mulighet som denne, skal man ikke feie under teppet, og jeg er veldig takknemlig for å ha blitt spurt, forteller Emma Ellingsen (24) når vi møter henne under lanseringen av programmet.

I høst skal altså Emma og 12 andre kjendiser svinge seg på parketten. Det blir et lite avbrekk fra hennes ellers så travle kalender som influenser og modell. Nylig ble det kjent at hun blir det nyeste tilskuddet i TV-serien «Girls of Oslo», som følger influenseres

hverdag. Emma har dessuten gått på catwalken for flere store klesmerker under Paris, London og Oslo Fashion Week det siste året.

– Jeg synes det er veldig gøy! Jeg elsker å gå på catwalken og jobbe som modell. Ellers tar jeg ting som de kommer. Jeg prøver å jobbe på og gjøre min greie. Men å prøve meg som skuespiller, har alltid vært en stor drøm, så jeg håper det blir mer av det, deler 24-åringen.

Fikk diabetes-diagnose

Emma må imidlertid ta noen forholdsregler med tanke på helsen. På 17. mai i år ble hun innlagt på

sykehus etter å ha følt seg dårlig en stund.

– Synet mitt ble dårligere, jeg var ekstremt tørst, tisset hele tiden, var kvalm og utmattet. Blodsukkeret mitt var veldig høyt, og etter noen dager og tester, ble jeg diagnostisert med diabetes type 1, delte hun på Instagram.

Diabetes type 1 oppstår fordi bukspyttkjertelen slutter å produsere insulin. For folk med denne typen diabetes, er det livsviktig å måle og regulere blodsukkeret, og få tilført insulin.

Til Her og Nå forteller Emma at diagnosen først og fremst påvirker henne psykisk.

– Jeg prøver å holde blodsukkeret i sjakk. Sykdommen påvirker meg på den måten at tankene mine konstant går til diabetesen og blodsukkeret, og på å passe på at alt er som det skal. Men jeg prøver å fortsette å leve livet mitt, og til nå har det gått greit. Det blir

jo veldig spennende å se hvordan det påvirker deltagelsen i «Skal vi danse», men det skal nok gå fint, tror hun.

Lang fartstid i rampelyset

Emma er vant til å dele fra livet sitt med sine over 600 000 følgere på Instagram. Hun ble rikskjendis i 2014 etter å ha vært med i dokumentarserien «Født i feil kropp». Her fulgte man ungjentas reise fra å være gutten Tobias, til å bli Emma.

Influenseren føler hun har taklet livet i rampelyset ganske greit.

– Det er jo perioder hvor jeg føler at jeg kan dele mer. Så er det andre perioder der jeg ønsker å være mer privat med livet mitt, spesielt når jeg har vært offentlig såpass lenge. Men jeg trives med det, og liker å dele. Og hvis noen kan få hjelp av min historie, så er det veldig fint, smiler Emma Ellingsen.

DANSEEVENTYR:
Emma Ellingsen har
vært fan av «Skal vi
danse» siden hun var
liten.



ETTERTRAKTET:
Emma gikk på catwalken for designer Elie Saab under Paris Fashion Week tidligere i år.

” *Jeg elsker å gå
på catwalken*

Åstedet: Jack Grigsby
ble funnet død på
gulvet i hjemmet sitt.



**Cathie fikk venninnens
ektemann til å drepe for seg**

Trodde hun skulle bli rik

Katherine «Cathie» Grigsby var lei av at ektemannen aldri ville være med på noe gøy. Så hun flyttet fra ham. Hun trengte imidlertid penger og visste at det fantes en livsforsikring på 100 000 dollar, som hun ville få hvis han døde før de ble skilt.

De møttes på en fest i 1991 og forelsket seg i hverandre. At Jack var 13 år eldre, spilte ingen rolle da Katherine ble fru Grigsby i 1996. Da var hun 46 år gammel og han var 59. Men aldersforskjellen skulle etter hvert begynne å tære på paret.

I 2001 var det på tide for Jack å pensjonere seg. Han ønsket å leve et rolig pensjonistliv i kystsamfunnet Sargent i Texas, der han kunne tilbringe dagene med å fiske og gjøre de tingene han elsket.

Med Cathie, som Katherine ble kalt, var det motsatt. Hun var alltid på farten og ville at ting skulle skje, men det kunne ikke Jack tilby henne. I stedet hang hun med venner i Dallas, mens Jack var hjemme.

I begynnelsen av 2009 begynte Jacks helse å svikte, noe som fikk Cathie til å ta det siste steget og flytte fra ham.

Den 17. mai 2009 klokken 21.00 ringte Cathie til nødettene. Hun gråt og skrek hysterisk at mannen hennes var død, uten å sjekke om han faktisk var i live. Han lå ved hvilestolen sin på gulvet med en blodpøl rundt seg, sa hun, og la til at noen måtte ha drept ham.

Politiet fastslo raskt at han var død da de kom hjem til Jack. Cathie forklarte at hun var kommet dit for å hente hunden sin, som Jack hadde passet i helgen mens hun var

sammen med vennene sine, da hun fant ham død på gulvet.

Jack hadde dødd av et skudd mot hodet. Det lå en patronhylse på gulvet ved siden av ham, men ingen pistol, så selvmordsteorien kunne utelukkes. Cathie ble avhørt og fortalte at hun hadde en pistol i leiligheten som hun hadde kjøpt av sjefen sin. Da politiet ba om å få se den, var den borte.

– Den måtte ha blitt stjålet, påstod hun.

Politiet ble tipset

Allerede dagen etter drapet fikk politiet et verdifullt tips da Joe Zamora kontaktet politiet. Han hadde vært ute og fisket i nærheten av Jack Grigsbys hus da han så en hvit Ford Taurus kjøre frem og tilbake utenfor huset, før den stanset. Etter en stund kjørte bilen av gårde igjen, og sjåføren spurte Zamora om han hadde hatt fiskelykke. Joe Zamoras hukommelse var så god at han kunne hjelpe politiet med å tegne en skisse av den mystiske mannen.

Da politiet undersøkte tomhylsen ved siden av liket, viste det seg at den var av samme kaliber som pistolen Cathie hadde, og som nå var forsvunnet.

Det fantes bare én bensinstasjon i byen, og den hadde et overvåkningskamera. Ved hjelp av overvåkningsfilmen kunne politiet sammenligne persone-

ne som hadde fylt bensin, med fantomtegningen og beskrivelsen av bilen. Plutselig dukket både mannen og bilen opp på overvåkningsfilmen. I tillegg hadde han foretatt kjøp med et kredittkort som kunne spores tilbake til en kvinne, Suzanne Matz, som politiet oppsøkte i hennes hjem.

Betalt drapsmann

Suzanne Matz' kjæreste var

tidligere hadde forsøkt å forgifte mannen ved å ha frostvæske i kaffen hans. Da dette mislyktes, kontaktet hun Harrison i mars 2009 og ba ham om å drepe ektemannen, som hun var i ferd med å skille seg fra.

Motivet ble klart da politiet fikk vite at Jack Grigsby hadde en livsforsikring som ville gi Cathie 100 000 dollar hvis han døde mens de var gift. Skilsmissen var snart i boks, og

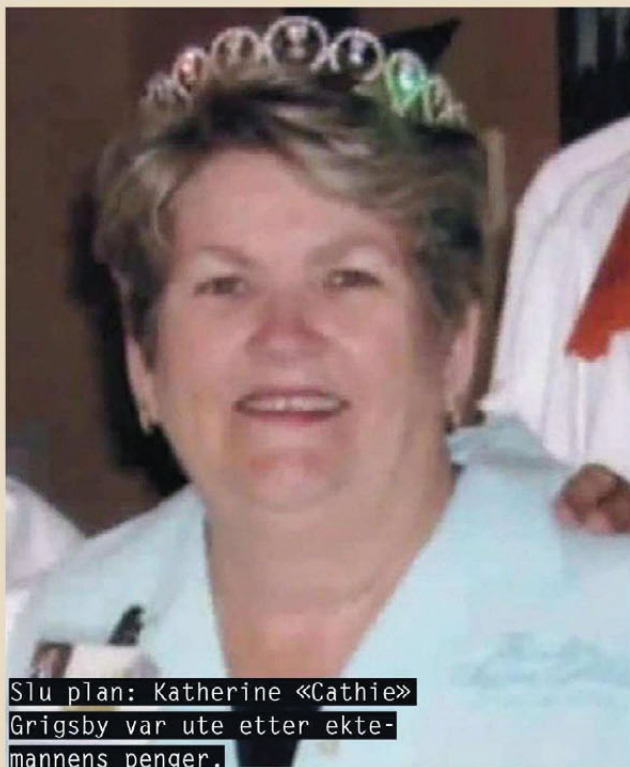
I begynnelsen av 2009 begynte Jacks helse å svikte, noe som fikk Cathie til å ta det siste steget og flytte fra ham

Daniel Ray Harrison, men han var ikke hjemme. Suzanne sa at hun hadde kjent Cathie Grigsby i åtte år, ettersom de jobbet på samme sted. Hun fortalte om Grigsby-parets dårlige forhold, og at Cathie allerede seks år tidligere hadde spurt henne om hun kjente noen som kunne drepe mannen hennes.

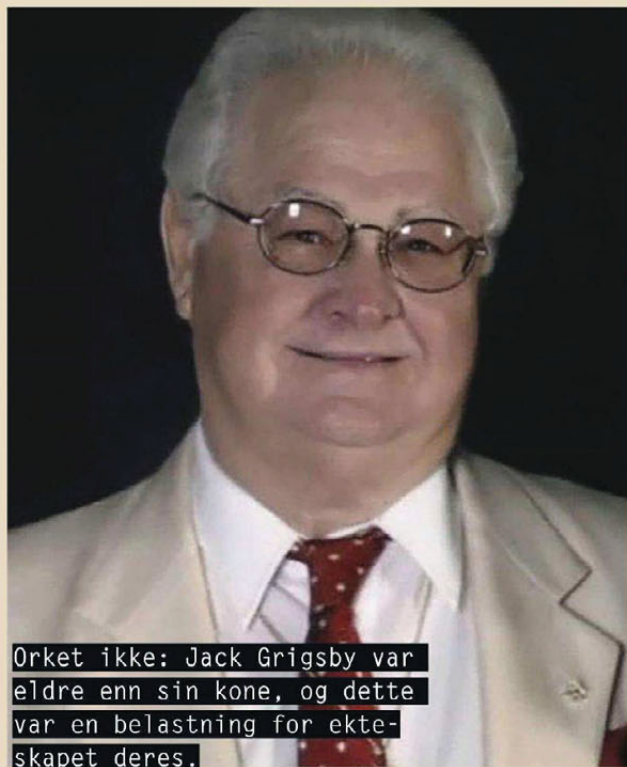
Politiet tok Harrison inn til avhør. Han fortalte at Cathie

Cathie hadde innsett at uten ektemannens livsforsikring, ville det bli vanskelig for henne å leve det livet hun ønsket seg.

Hun tilbød Daniel Ray Harrison 10 000 dollar for å drepe ektemannen før skilsmissen ble gjennomført i juni. Harrison, som trengte penger, takket ja. Hun ba Harrison om hente en nøkkelpåskrift til leiligheten hennes fra et hotell i Dallas der hun



Slu plan: Katherine «Cathie» Grigsby var ute etter ektemannens penger.

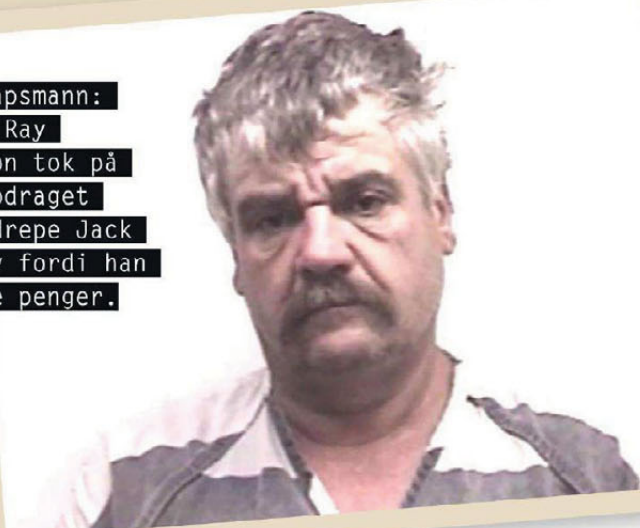


Orket ikke: Jack Grigsby var eldre enn sin kone, og dette var en belastning for ekteskapet deres.



Lavere tempo: Jack Grigsby ønsket seg et roligere liv enn sin kone.

Ble drapsmann:
Daniel Ray
Harrison tok på
seg oppdraget
med å drepe Jack
Grigsby fordi han
trengte penger.



Bra hukommelse:
Etter en vitne-
forklaring klarte
politiet
å gjenskape dette
fantombildet av
gjerningsmannen.

Han utga seg for å være fisker da han banket på døren til Jack

bodde over helgen. Deretter skulle han dra til leiligheten hennes, hente pistolen, dra hjem til mannen hennes og drepe ham.

Harrison fortalte politiet at han gjorde som hun sa. Han utga seg for å være fisker da han banket på døren til Jack Grigsby og ba om å få låne toalettet. Da han kom ut derfra, satt Jack i hvilestolen sin.

Harrison slo ham først i ho-

det med pistolen og henrettet ham deretter med et skudd mot hodet. Deretter kastet han pistolen i en innsjø.

Da han ringte Cathie og sa at han hadde drept mannen hennes, skal hun kaldt ha svart: «Hvordan har hunden min det?»

Ingen penger

Etterforskerne som jobbet med saken, fant en kvittering fra

butikken der Catherine hadde kopiert nøkkelen sin. Det fantes også en overvåkningsfilm fra hotellet som viste at Harrison hentet nøkkelen til leiligheten.

Daniel Ray Harrison vitnet mot Katherine «Cathie» Grigsby i bytte mot en dom på 40 års fengsel for drap. han kan søke om prøveløslatelse i 2029.

I oktober 2010 ble Katherine Grigsby (60) stilt for retten for drapet på sin mann. Juryen fant henne skyldig, noe som innebar livsvarig fengsel.

Påtalemyndigheten avslørte dessuten at Jack Grigsby hadde endret begunstighelsen på livsforsikringen, noe som innebar at Cathie aldri ville ha mottatt noen penger.



Svikter hukommelsen?

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

L-SERIN

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

1

2

ANTIOKSIDANTER

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



BACOPA

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

3

B-VITAMINER

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

4

MELKESYREBAKTERIER

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

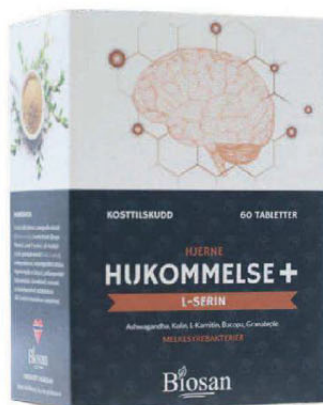
5

FOSFATIDYLSERIN

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

6

KOSTTILSKUDD FOR ØKT YTELSE OG HUKOMMELSE



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

Spesialtilbud:

HUKOMMELSE+
Kun kr 149,-

+ porto kr 49.

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

Gjett året!

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


**HISTORISK
ØYEBLIKK:**

Høsten 1989 faller
Berlinmuren. Da ble det
mulig for vanlige folk fra
Øst-Tyskland å reise til
Vest-Tyskland. Men hvilket
år ble de to tyske
statene gjenforent?

Riktig svar «Gjett året»: 1990 (3. oktober)

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

**Vinn
Flax-lodd**



A: Paris
B: Amsterdam
C: København



Vinnere

Riktig svar i uke 35 var
Kragerø og vinneren er:
Ingebjørg Nilsen
Smedasundet 22 B
5529 Haugesund

Ukens vitser :-)

Sofie: – Hva skal du gjøre i dag?

Lena: – Ingenting.

Sofie: – Gjorde du ikke det i går også?

Lena: – Jo, men jeg ble ikke ferdig.

En svenske fikk i oppdrag å sette opp et nytt gjerde langs skoleveien. Veien var lang, men svensken skjøt av å være effektiv.

Første dagen satte han opp 300 meter. Neste dag satte han opp 200 meter. Dagen etter satte han bare opp 50 meter. Rektor kom bort og spurte hvorfor det gikk saktere og saktere.

– Du skjønner det, sa svensken. – Det blir lengre og lengre å gå tilbake for å hente planer og spiker.

Morten: – I helgen skal jeg ta med meg kjæresten på en lang biltur og nyte deilig sushi til lunsj.

Karsten: – Det er tre gode grunner til at jeg absolutt ikke ville gjort det i helgen.

Morten: – Hvorfor?

Karsten: – For det første har jeg ikke kjæreste, for det andre har jeg ikke bil, og for det tredje liker jeg ikke sushi.

Mamma: – Jakob, kan du løpe til butikken og kjøpe en liter melk til meg? Og hvis de har egg, kan du kjøpe 12.

Jakob: – Greit, jeg drar med det samme. 20 minutter senere finner følgende samtale sted:

Mamma: – Jakob, hvorfor i all verden står det 12 liter melk i kjøleskapet?

Jakob: – Fordi de hadde egg.

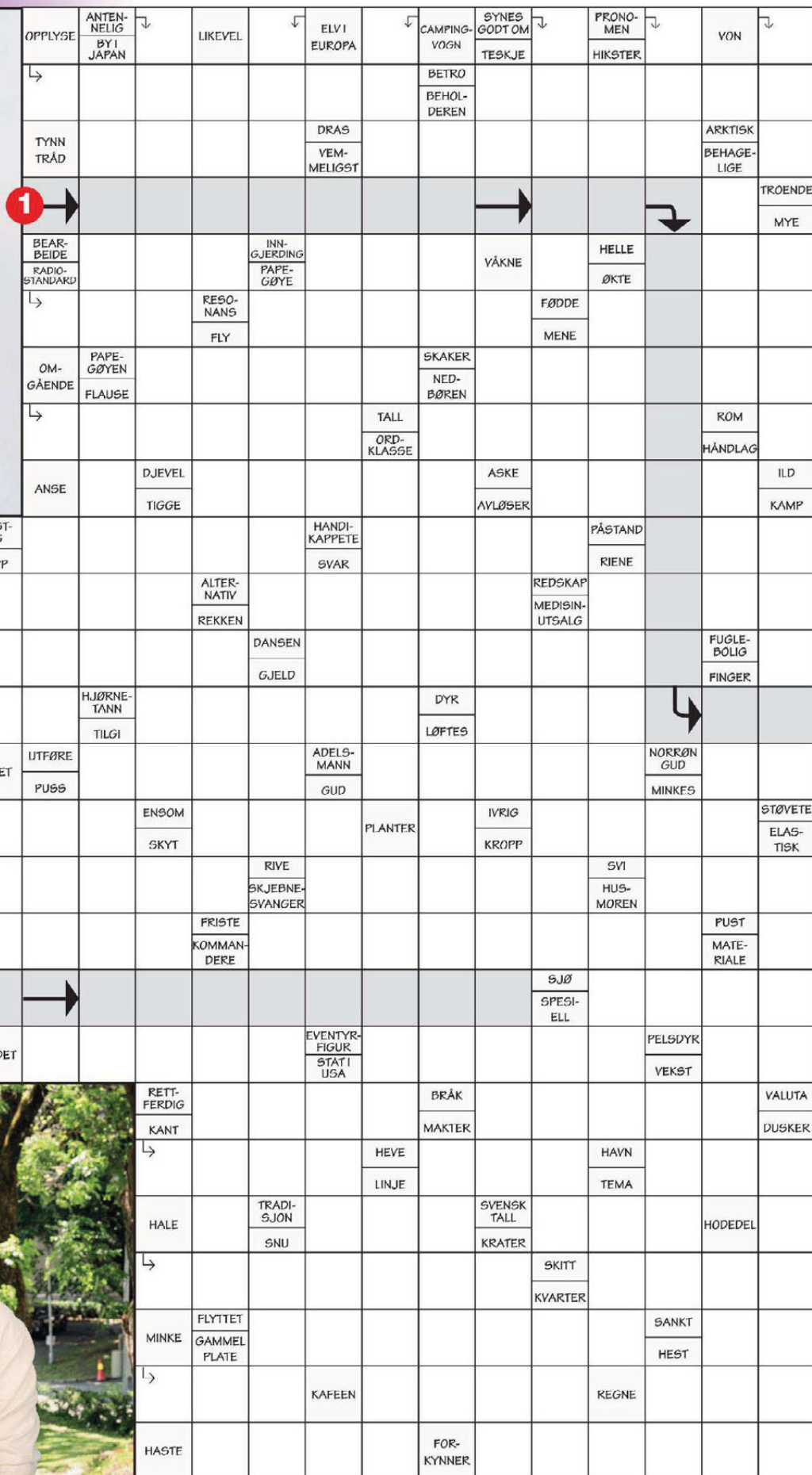
Et ektepar skulle på fotballkamp, og da de kjørte, ble de stående i bilkø. Kona ble nervøs og sa:

– Jeg visste noe sånt ville skje. Nå rækker vi ikke kampen.

Mannen så rolig på kona:

– Slapp av. Dommeren er i bilen bak.





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

VÅRBLØMST

Skjult ord og ordet i kryssordet. Eventuelt med betydning og/eller et annet ord i kryssordet.

Synonym til VÅRBLØMST i kryssordet

11 ord



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



Vinner av 1000 kroner:
Marianne Falling, Skiptvet



GATE 1:

GATE 2:

GATE 3:

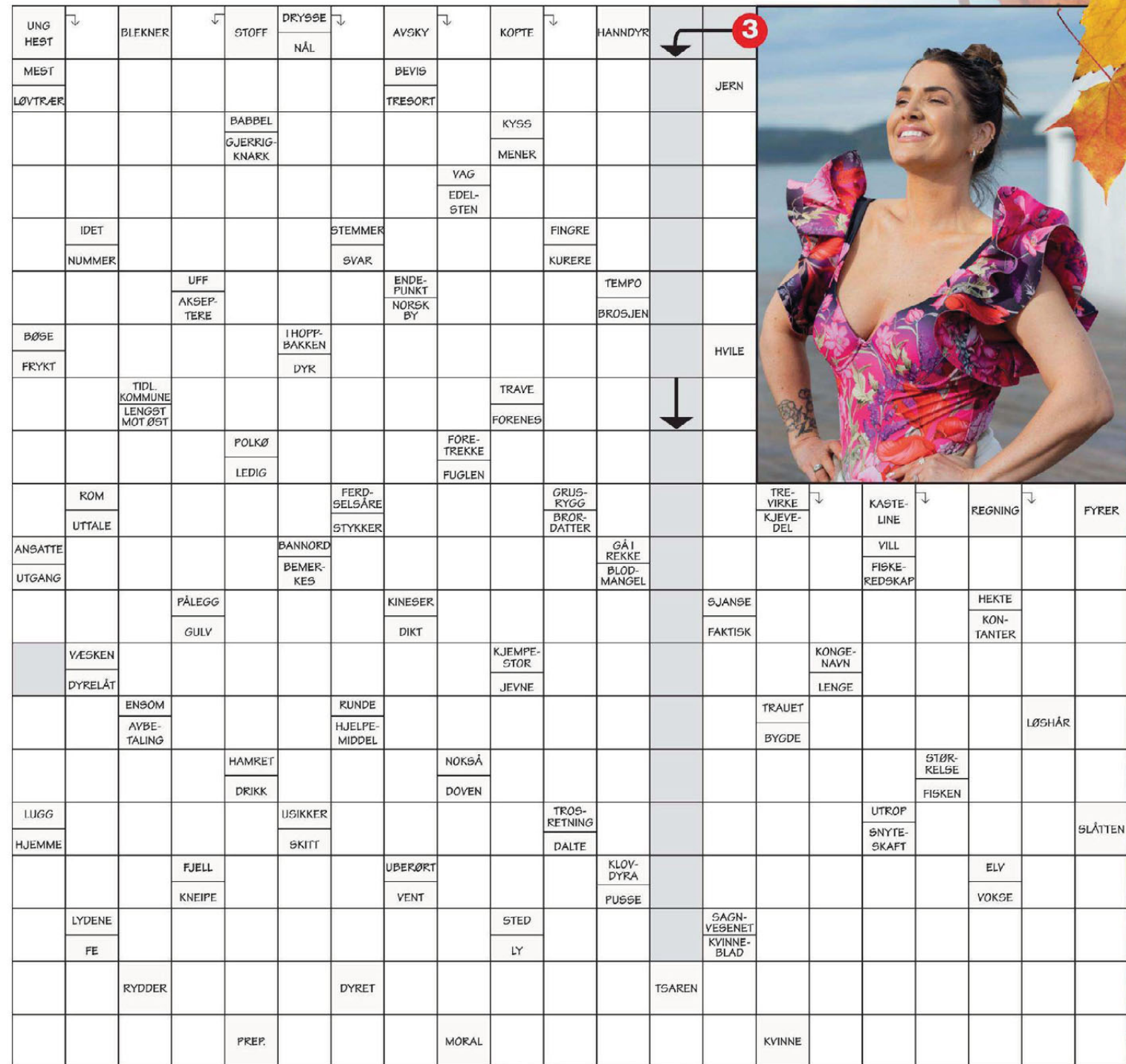
Navn:

Adresse:

Poststed:

Tlf:

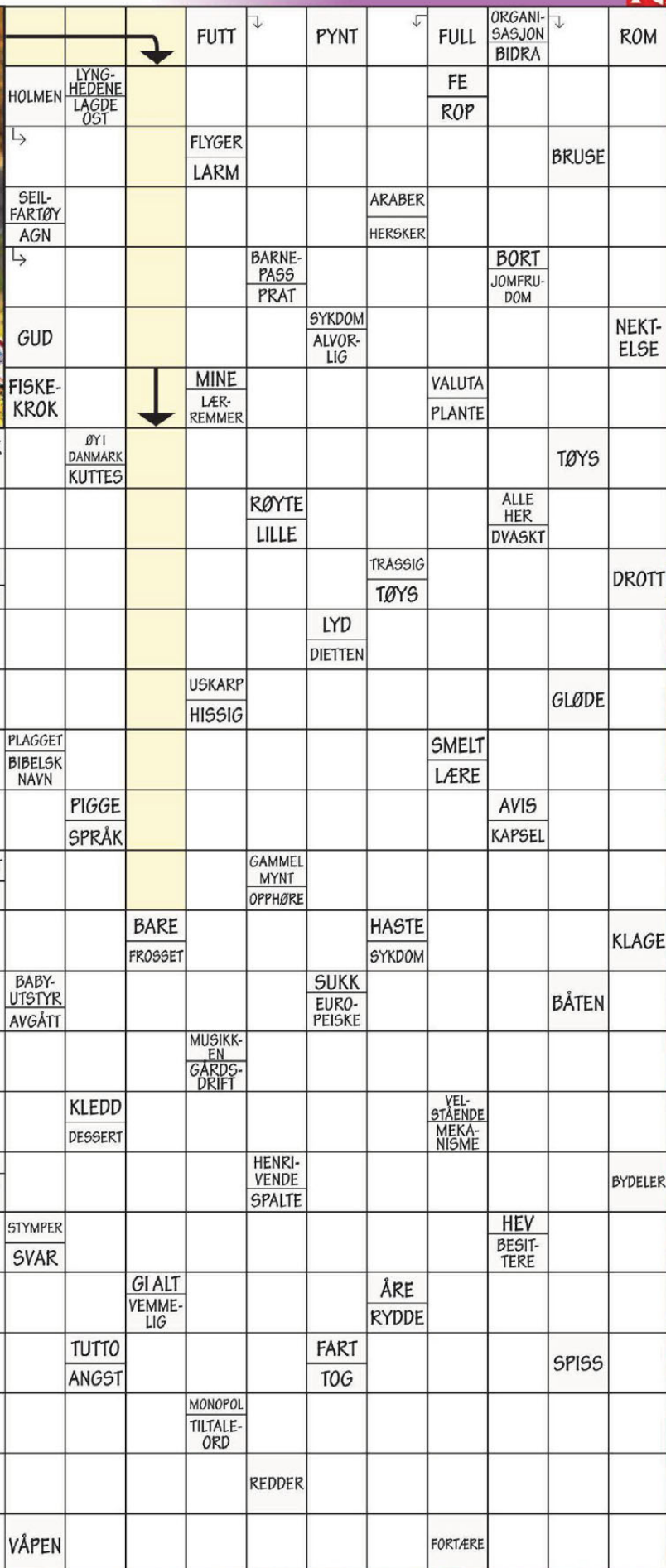
Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 39», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 8 oktober.



UTHUS	↓	RED- SKAPET HJØRNE	↓	VOKSER	↓	BIL- MERKE	↓	LATTER	↓	DRAM IKKE STOR	↓	LØKK	↓	DE 7 DAGENE	↓	I KIRKEN DÅRLIG	↓	PERIO- DEN	↓
HOGGE- REDSKAP KUR				ILD SVART LEOPARD								TENNER DYR MED JUR							
↳						VERDENS- DEL LYD								DEL DRIKK				UTROP	
UVÆRET	SJENE- RØST		POL- OMRADE NORSK BY						IDIOT IKKE TAPE							NY- VASKET BAMSE- BOLIGEN			
↳						DYRENE KONGE LYD					ØRKEN HAV								KONJ.
JUKSE		RAK FUGL						MØTE- STED DIKT				VERKTØY BEMER- KER					UTKJØRT GNAGER		
↳					VRI BOKSER					BEKYMRE SEG						ÅKER MARK			
GROE UTEN STEMME						UHØFLIG FOTDEL								DISEN FEIL					GRUMS
↳				JOBBE STRI						FUGL VOKSE						SKATT VASKE- MIDDEL			
PERLEN	BRY		BRUDD- STYKKE FINT					SOLID	↓	EREMITT MINKE								EKSPORT- VARE	
↳							LEK STOLTE				BÅND BLOMST- EN					BYGDE ÅRKEN GI PLASS			
DUOEN		ANØRD- NINGER FLY- STRIPE										PLYN- DRING KLIPPE					ALFABET- NABOER JAMMER		
↳					FARGE PARTI					DUNSTE FRISK						UFF METALL			FURET
GREI ER MED				JUMBO- JET TRESORT				BÅTHUS STIRRER						SER FLAT					
↳						ENER GJØRE NARRAV				BÅT- HUSET FRØSSET								AVFALL	
SLAG	MAMMA		SKUFFE FRUE			ENDELØS KORN					JULE PÅTUR					OVER- FALL SKY			
↳					HOVED- STAD BOLIGER					EDEL TO LIKE									
INSTRU- MENT NABO				FARTING MAT- PAKKEN				GARNET LYDEN							KLAGE				
↳						SAVANNE ESSET						MARKEDS- PLASSEN							
TOPP	HILSTE FAR- TØYET					MARK HAKENE													
↳			PARLA- MENT GLO																
SKULLE		HIGE GRUPPE								BRAS	IRLAND								
↳						FJERNE SKITT FISK													
HJUL TELT- PLASS								HOLD MUNN UTTALE											
↳					FORSTÅR														
EURO- PEISK						DEL AV HJUL													



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

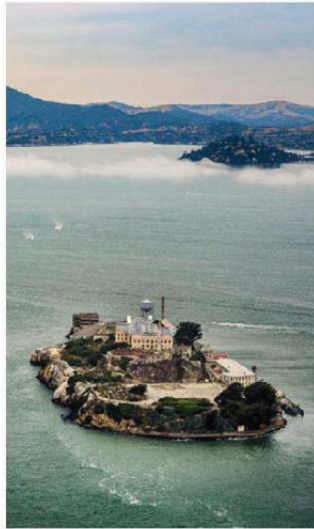
UKENS HJERNETRIM

10 om Danmark



1. Dansk modell og skuespiller som ble gift med Sylvester Stallone i 1985?
2. Hva heter Danmarks nasjonalsang?
3. Hva heter kona til kong Frederik?
4. Hvilken by er H.C. Andersens fødeby?
5. Hva står bokstavene H.C. for?
6. I hvilket berømt band er danske Lars Ulrich trommeslager?
7. Han spilte Aragorn i «Ringenes Herre»?
8. Hva er klokken i København når den er 18.00 i Oslo?
9. Hva heter forfatteren bak «Babettes gjestebud»?
10. Han står bak kjente låter som «Papirsklip», «Midt om natten» og «De smukke unge mennesker»?

10 fengsel i USA



1. Han sang «Jailhouse Rock», og spilte i filmen med samme navn?
2. Og hvem står bak sangen «Folsom Prison Blues»?
3. Hva heter det berømte fengselet utenfor San Fransisco Trump sier skal åpnes igjen?
4. Og i hvilken delstat ligger Everglades, hvor Trump har åpnet et fengsel med slanger og alligatorer som «fengselsvakter»?
5. I hvilken delstat ligger Sing-fengselet?
6. Hvilken radioteater-skurk skrev sine memoarer fra det samme fengselet?
7. Hva er den norske tittelen på filmen «The Shawshank Redemption»?
8. Hvilken skuespiller hadde fortellerstemmen i samme film?
9. Hvilken Netflix-serie om livet i et fengsel, hadde forkortelsen OITNB?
10. Hva heter musikkfilmen fra 1980 som starter med at Jake kommer ut fra Joliet-fengselet?

10 om lys



1. Han kom med «Lys og varme» i 1984?
2. Og hvem sang «Lyst helle natta» i 1989?
3. Hva er det latinske navnet på nordlys?
4. Hva står bokstavene LED for, som i LED-lys?
5. Hva slags dyr er en lysing?
6. I hvilket fylke ligger Lysefjorden med Preikestolen?
7. Hvilken organisasjon har et symbol bestående av et stearinlys med piggråd rundt?
8. Hva er det norske ordet for det danskene kaller fyrfadsllys?
9. Hva heter amerikaneren som er kjent for å finne opp glødelampen?
10. Hvilket fyr er Norges eldste?

10 om radio



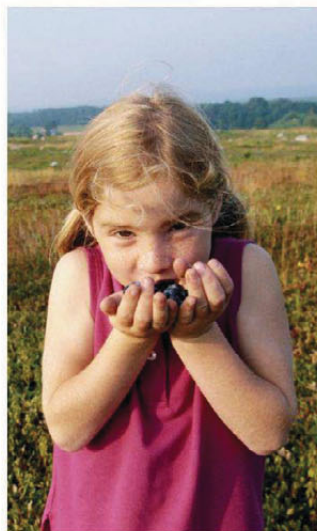
1. Hvor mange år fyller norsk radio nå i 2025?
2. Hvilken britisk gruppe ga i 1984 ut låten «Radio Ga Ga»?
3. Hva var tilnavnet på duoen Kurt Foss og Reidar Bøe?
4. Hva heter hun som kalles Madde; den 62-årige norsk-svenske programlederen fra både P4 og NRK?
5. Hvilken radiomann er Tuva Fellman gift med?
6. Programmet «Idiot» ble ledet av Martin Lepperød og ...?
7. Hva er fornavnet til Loven, som leder «Morgenklubben med Loven & Co»?
8. I hvilken by ligger NRKs kontorer og studio på Tyholt?
9. Hva heter P4-kanalen som mot jul spiller julemusikk døgnet rundt?
10. Hva heter ørstingen som i en årrekke ledet aktualitetsprogrammet «Her & Nå»?

10 lett blanding



1. I hvilken by ligger Ishavskatedralen?
2. Fra hvilken Lillebjørn Nilsen-låt kommer teksten «Sommern var en skandale, med sludd og nordavind»?
3. Hvilket dyr er i logoen til Ferrari?
4. Hvilket produkt er ifølge reklamen «En glede å gi – en glede å få»?
5. Hva heter a-Has James Bond-låt?
6. Hvor mange melketenner har normalt et menneske?
7. Hvor har alle et søskenbarn, ifølge Alf Prøysen?
8. Hva het verdens mest berømte spekkhogger, som døde i 2003?
9. Hvilken by er hurtigrutas siste havn når den går nordover?
10. Hva het duoen til Lage Fosheim og Eivind Rølles?

10 junior-spørsmål



1. Hva slags tur var det Pelle, Kari, Mari, Kjell og Lillebror dro på?
2. Hva het storsjarmøren i «Tango for to»?
3. Hvem er det Nøtteliten må erte før han skal av sted?
4. Hva heter ja på Spansk?
5. Hva heter ja på Fransk?
6. Hva heter ja på Russisk?
7. Hvor i kroppen har du spolebeinet?
8. Hvor mye veier en nyre hos et voksent menneske?
9. Hvor mange tenner har et voksent menneske?
10. Innen hvilken idrett er Tiger Woods en av de beste i verden?

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

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

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

ASTERIX MIKKE SPRINT
BAMSE NEMI STOMPERUD
BILLY PONDUS SØLVPILEN
DONALD PUSUR TINTIN
FANTOMET SKRUE VIGGO

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS

L O S F T T U A A
OKS PEISBÅL JEKSLER
TERAPI AMERIKA AKT E
O ARKTIS TUF S RENT
ORKANEN LØVE SAHARA
A STRAK KINO FIL MO
FUSKE SNO N SYTE ENG
SPIRE UDANNET TAKA
STUM STREVE ARA MOMS
R SKAR ENEBOER L
JUVELEN SPAS REM NOA
M DIREKTIVER ROV LM
PARET GRØNT OSE ISJ
KUL FLY NAUST SKUER
DELTAR ESS NAUSTET Y
L SPA EVIG SLÅ RAN
SMEKK PARIS USELVISK
OBO REK NETTET ANKE
GRANNE SLETTE TORGET
NEIDE ÅTE
TUE SENAT
B STREBE
MÅTTE RENSE
TRINSE TIL
LEIR INNSER
NORSK EIKE

P H A
MOENE YAK
OYA PILOT O
SLUPP HEST
ATER SFO UT
EROT AIDS
T AIR YEN
J E O O A LOLLAND E
TOMROM SANDAL LØE VI
DOMSTOL GENEVE STÅ
NEE FORELDRE PLASK
TUT NOR ALES SKJEM O
B ADVERB SKILUA TIN
FEMTEN ALE ALERTE VG
SOV EIE VIP S ETTØRE
STR GRANBAR KUN TLE
SKO LEI SUTT AKK Y
OVERALT SEKT DISKOEN
I ALA DKK IFØRT RIK
RASP TAU SONE SMUKK
APRIKOS STAKKAR ES
EST ENS ETT VIE VENE
VIND LIRA ALL FEI N
BERO DELIKAT ENERETT
PENCE SOKNAD SIKRER
PER DRIKS KLUBBE ETE

QUIZSVAR

DANMARK

1. Brigitte Nielsen
2. «Der er et yndigt land»
3. Mary
4. Odense
5. Hans Christian
6. Metallica
7. Viggo Mortensen
8. 18.00
9. Karen Blixen
10. Kim Larsen

FENGSEL I USA

1. Elvis Presley
2. Johnny Cash
3. Alcatraz
4. Florida
5. New York
6. Dickie Dick Dickens
7. «Frihetens regn»
8. Morgan Freeman
9. «Orange Is the New Black»
10. «The Blues Brothers»

LYS

1. Åge Aleksandersen
2. Halvdan Sivertsen
3. Aurora Borealis
4. Lysemitterende diode
5. En fisk
6. Rogaland
7. Amnesty International
8. Telys
9. Thomas Edison
10. Lindesnes fyr

RADIO

1. 100 år
2. Queen
3. Radiofantomene
4. Madelene Cederström
5. Ronny Brede Aase
6. Adelina Ibishi
7. Øyvind
8. Trondheim
9. P7 Klem JUL
10. Kari Sørbo

LETT BLANDING

1. Tromsø
2. «Se alltid lyst på livet»
3. Hest
4. Kong Haakon konfekt
5. «The Living Daylights»
6. 20
7. Gjøvik
8. Keiko
9. Kirkenes
10. The Monroes

JUNIORSPØRSMÅL

1. Blåbærtur
2. Gunnar på Mo
3. Frøken skjære og en gammel kråkemann
4. Si
5. Oui
6. Da
7. Underarmen
8. Ca. 120 – 160 g
9. 32 (inklusive 4 visdomstenner)
10. Golf

LØSNINGER PÅ SUDOKU

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

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

LETT

MIDDELS

LØSNING PÅ LETEKRYSS

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

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

♦ GENSERE ♦ JAKKER ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HALSER ♦ VEST

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Høststrikk» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

REKTOR HELLSTRØM:
Eyvind finner stor glede
i å følge elevene på
«Kokkeskolen» og
synes det er krevende
og måtte utvise dem,
én etter én. Her med
Terje Sporseem.

**Eyvind Hellstrøm brenner for
nydelige retter og rene råvarer**

Mat er livet mitt – og livets filosofi



► **RADARPAR:**
Eyvind
Hellstrøm
og Truls
har jobbet
sammen med
ulike mat-
serier på TV 2
siden 2017.

LYKKELIGE:
Eyvind og den
grafiske de-
signeren Anita
Rennan er
både kjæres-
ter og jobber
tett sammen
med Eyvinds
kokebøker. ▼



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
tors, søn
kl. 19:55.



Fra iskremfabrikken i barndommen til Michelin-stjernene på Bagatelle og rektorrollen i «Kokkeskolen»: Eyvind Hellstrøm har alltid fulgt hjertet og smaksløkene. – Hadde jeg levd på prosessert mat, hadde jeg ikke vært her i dag, sier mesterkokken.

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

– Det har vært kjempefint å jobbe med denne gjengen. Nå er jeg i den situasjonen at jeg skal bedømme og utvise, og det er jo det vanskeligste vi gjør. Utvisning er det verste fordi det er mye entusiasme her og mange bra prestasjoner. Men ettersom vi nå skal ha en nerve i dette programmet, så er det brutalt. Sånn må det bli, sier Eyvind Hellstrøm (76), som har kjempet mot tårene ved flere anledninger under årets sesong.

Han legger ikke skjul på at det i «Kokkeskolen» handler om mer enn å lykkes med den brune sausen. For ham er det hele mennesket i arbeid som er avgjørende.

– Teknikk og smak er viktig, men det handler like mye om måten man opptrer på. Den som viser god teknikk, energi, disiplin og humor, og har evnen og styrken til å stå løpet ut. For det er ekstremt krevende, både fysisk og mentalt, sier han.

– Når jeg har sett på programmet nå i etterkant, blir jeg rørt av det deltakerne får til.

Smaken som vekket alt

Eyvinds kjærlighet for mat ble vekket tidlig. I barndommen tilbrakte Eyvind Hellstrøm fritiden på onkel Arnes iskremfabrikk i Moss.

– Smaken av vanilje og kokt melk fra iskremfabrikken sitter fortsatt i meg. Jeg var 16 da jeg begynte som kokkelærling på Grand i Oslo, og kom inn i et miljø som var fantastisk. Det var et internasjonalt miljø med franske kjøkkensjefer og italienere. Det var egentlig ikke det innstendige ønsket om å bli kokk som drev

meg den gangen, men det handlet mer om å få se verden, forteller Eyvind.

– Det var først da jeg kom til Paris, jeg forsto hvor spennende kokkeyrket var. Jeg dro til Frankrike, uten stipender og studielån, og det var fantastisk, men også et usikkert liv. Jeg var alene i Paris i mange år, og det var en bohems tilværelse på mange måter. Men jeg lærte, oppdaget og forsto. Det var drivkraften, og den har jeg fortsatt, forteller han.

Oppholdet i Frankrike formet ham som både kokk og menneske. Han tok med seg klassisk, fransk kokkekunst hjem til Norge, og ble en av de viktigste pådriverne for å heve nivået på norsk restaurantkultur.

Bagatelle-årene

Senere etablerte han gourmet-restauranten Bagatelle i Oslo, som han drev i nærmere 30 år. Restauranten fikk to Michelin-stjerner og satte standarden for finere gastronomi i Norge. Hellstrøm ble både elsket og fryktet som kjøkkensjef, kompromissløs på kvalitet og streng på kravene, men alltid med et mål om å skape matopplevelser i verdensklasse.

– Hadde jeg ikke hatt den bakgrunnen der, hadde jeg ikke hatt verken interesse av eller ønske om å gjøre det jeg gjør i dag. Så helt tilfeldig kom muligheten til å gjøre TV med Truls, og det funker. Og så har vi vært gjennom mange perioder både med «Hellstrøm rydder opp» og samarbeidet med Truls.

Gjennom sine TV-programmer

POPULÆR:
«Grunnboka» til Eyvind ble utsolgt på rekordtid, og allerede første uken måtte det legges til andre, tredje og fjerde opplag. I skrivende stund er samlet opplag på hele 38 000 eksemplarer.



Jeg kaller «Grunnboka» en livbøye

ble han hele Norges matfar, kjent for å slå ned på ferdigmat og «juks», men også for å løfte frem enkle og gode råvarer.

Livbøyen på kjøkkenet

I «Kokkeskolen» står «Grunnboka» sentralt, og nå kan hvem som helst få tak i den i bokhandelen.

– Den har vært med helt fra starten av, med oppskrifter og grunnprinsipper. Jeg kaller den en livbøye. Har du den i baklomma, så overlever du. Og det er ikke bare elevene ved «Kokkeskolen» som trenger den. Alle

trenger den. Det handler om å gjøre ting i riktig rekkefølge. Superenkle greier, men det er enkelheten som kan være litt vanskelig, sier Hellstrøm.

For ham er dette ikke bare en kokebok, men en filosofi: Bygg på det grunnleggende, og mestrer du det, kan du skape hva som helst.

Aldri kompromiss på råvarene

Hellstrøm er kompromissløs når det gjelder kvaliteten på mat.

– Jeg jobber bare med rene råvarer. Jeg spiser aldri prosessert mat; aldri industriell drit. Gi meg

den ferskeste fiskefileten i butikken, og det holder. Behandler du råvarene enkelt, så er det nok, sier han.

Han mener nettopp dette er nøkkelen til både god helse og et langt liv.

– Hadde jeg spist ultraprosessert mat hele livet, hadde jeg ikke levd nå, vil jeg påstå. Mat er helse, mat er omsorg, mat er filosofi. Og det er dét vi prøver å formidle i TV-ruten. For én ting er de 12 som er med, men en helt annen ting er jo seerne. De skjønner også hva vi snakker om, sier Hellstrøm.

Evig drivkraft

I en alder av 76 år er han fortsatt like aktiv og engasjert. Mange ville kanskje tenkt at det var på tide å trekke seg tilbake, men Hellstrøm har ingen planer om å roe ned. Han har alltid nye prosjekter på gang, enten det er på skjermen eller på kjøkkenet hjemme.

– Det var drivkraften da jeg begynte, og den har jeg fortsatt. Jeg lærer fortsatt, oppdager og forstår nye ting. Og jeg vil gjerne dele det med andre, avslutter Hellstrøm.

Grønnsakskraft/-buljong

4–6 porsjoner

2–3 stilker stangselleri
2 gulrøtter
1 fennikel
4 sjalottløk
2 løk
1 purreløk
3–4 tomater
en liten bunt friske urter (estragon, persille, kjørvæl)
2–3 l vann

Slik gjør du: Skrell og rens grønnsakene, hakk dem grovt og kok dem 1–2 timer i en kasserolle med vann. Pass på å fylle på med mer vann etterhvert som væsken fordampes.

Sil av og bruk i passende retter. Oppbevar i kjøleskap i inntil 1 uke eller frys ned i mindre beholdere.

Parmesansuppe

4–6 porsjoner

1 salatløk eller kepaløk
200 g parmesan
¼ l helmelk
¼ l kremfløte
½ l kyllingkraft (eller vann med buljongterning)
2–3 ss olivenolje
1 laurbærblad
1 liten bouquet garni (frisk timian, rosmarin og estragon)

Slik gjør du: Skrell og finhakk løken. Fres løk i olivenolje i en varm kasserolle til den blir bløt og blank. Grovhakk parmesan med kniv. Tilsett urtene og halvparten av parmesanen i kasserollen. Bland godt over varmen og tilsett melken, kremfløten og halvparten av buljongen. La småkoke i rundt 15 minutter under omrøring. Tilsett resten av parmesanen og kok videre i 15 minutter.

Plukk ut urtene, og kjør suppen med stavmikser til den får en glatt konsistens. Finjuster tykkelsen på suppen med buljong eller vann.

Det er godt å toppe suppen med brødkruto-nger, gressløk og stekt pancetta eller sideflesk.



Prøv disse tre oppskriftene fra «Grunnboka»



Bérnaisesaus

4–6 porsjoner

2 eggeplommer
1 dl vann
2 dl tørr hvitvin
1 ss finhakkett sjalottløk
saft fra ½ sitron
100 g meierismør
1 dl olivenolje
1 ss frisk, hakket estragon
1 ss frisk, hakket kjørvæl
hvit pepper
salt

Fres sjalottløken i olivenolje i en kasserolle og tilsett hvitvinen. Kok inn til marmeladekonsistens uten at det tar farge.

Ta kasserollen av platen og tilsett halvparten av vannet. Bland den andre halvparten med eggeplommene. Pisk eggeplommer og vann til det skummer og dobler seg i volum. Bland dette sammen med den innkokte marmeladen. Pisk over varme til det får en god konsistens, uten at massen blir til eggerøre.

Bland inn kaldt smør i terninger, sitronsaft og olivenolje. Bland inn urtene og smak til med salt og hvit pepper. Hold sausen varm og juster med noen dråper vann hvis den blir for tykk.

A full-page photograph of a family at a premiere. Scott Maurstad, a man with a beard and a dark green blazer, stands on the left. Pernille Øiestad, a woman with red hair, stands on the right holding their daughter Ellinor. Ellinor is wearing a floral dress and a pink hat. The background features a large painting and a red curtain.

FAMILIELYKKE: Scott Maurstad og Pernille Øiestad hadde med seg vesle Ellinor på premierefesten.

TV-AKTUELL
TVNorge
onsdager
20.30

Scott og Pernille tok med seg
datteren Ellinor på premierefest

Vi lever vårt BESTE LIV



STORFAMILIEN: Her er store deler av familien Maurstad fotografert i forbindelse med «Skal vi danse». Aage (f.v.), Scott, Mari, Stinius, Martine, Malin Falck og Pernille.

STOLT FARMOR: Scott sammen med sin kjente skuespiller-mamma, Mari Maurstad.



NYBAKTE FORELDRE: Dette koselige bildet delte foreldrene like etter at datteren kom til verden.

”Det er helt fantastisk å være foreldre

Scott og Pernille Molvær Maurstad strålte på premierefesten til «Sistemann ut», med datteren Ellinor som kveldens lille hedersgjest.

Det var ekstra stas da skuespiller Scott (37) og artist Pernille Molvær Maurstad (33) dukket opp på premierefesten til TV-Norges realityshow «Sistemann ut» sammen med sin vesle datter, Ellinor.

For paret har de siste månedene vært preget av TV-opplevelser og en ny, liten sjef i huset. Og lykken er ikke til å ta feil av. Også innspillingen av «Sistemann ut» falt i smak hos ekteparet.

– Det her var jo en lek fra start til slutt, deler Scott og legger til:

– Det var ikke lett, men gøy og spennende. Vi var så nervøse at vi nærmest luktet angst da vi kom hjem.

Pernille imponerte ekteman-

nen stort under innspillingen.

– Hun er så streetsmart! Selv om hun var gravid, var det hun som kom opp med de beste løsningene, forteller Scott stolt.

I begynnelsen av graviditeten var Pernille mye kvalm og dårlig, så når formen kom seg og hun kunne delta i programmet, ble det som et lite pusterom.

– Jeg var fire-fem måneder på vei, og heldigvis i en av de periodene der jeg var i best form. Det gjorde opplevelsen ekstra fin, smiler hun.

«Verdens vakreste Ellinor»

I april ble lykken komplett for familien Molvær-Maurstad da vesle Ellinor kom til verden. På

Instagram delte Scott nyheten i et rørende innlegg:

«Ellinor Molvær Maurstad. 27.04 kom verdens vakreste Ellinor til verden, med rumpa først etter 48 timer på Ullevål. Lite visste vi at det går an å være så perfekt. Tenk at det var akkurat deg vi ventet på. Vi svever. Velkommen livet 2.0.»

Også på premierefesten var Ellinor kveldens lille hedersgjest.

– Det er helt fantastisk å være foreldre. Vi føler oss fryktelig heldige. Ellinor sover godt, er blid og har ikke hatt mageproblemer. Vi lever vårt beste liv, oppsummerer Pernille.

Scott skryter uhemmet av kona som mamma:

– Pernille er en naturlig mor. Hun synger masse for Ellinor, og jeg tror hun blir en liten sanger selv før vi vet ordet av det.

Pernille på sin side er like raus

med komplimentene tilbake:

– Scott er utrolig leken og kjærlig, men kanskje aller mest til stede. Han viser hver dag at det er hjemme hos oss han vil være.

Aktiv familie

Paret har vært kjærester i ti år, og det føltes helt riktig å ta med Ellinor på premiere.

– Vi har alltid visst at om vi fikk barn, måtte hun bli med oss på jobb og fest. At vi faktisk klarer å få det til, føles veldig fint, sier Pernille.

Og det var ingen tvil om at lille Ellinor stjal showet denne kvelden, på en premiere som for Molvær-Maurstad-familien ble et ekte familiekapittel.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **SVEIN BRIMI, NTB**

I klesskapet til Anna Wintour



FLOWER POWER

Etter ikke mindre enn 37 år i stillingen, har 75 år gamle Anna Wintour bestemt seg for å gå av som sjefredaktør i motemagasint Vogue. Gjennom årene har hun vist både mot og styrke, også på den røde løperen – her i en blomstrete kjole med store volanger fra Oscar de la Renta.



VILLE VINGER

Anna Wintour har ofte brukt fjær i ulike former, men denne kappen fra Chanel er blant de mer spektakulære – den ser faktisk så mye ut som vinger at du umiddelbart begynner å lete etter et nebb!



HENGENDE HAGE

Det er nesten umulig å finne bilder av motedronningen i et antrekk som ikke fungerer. Når det er sagt, virker dette fjærskjørtet litt malplassert. Noen vil kanskje hevde at kjolen fra Chanel hadde vært mer flatterende uten fjærene.



ATTITUDE

Anna Wintour er både elsket og fryktet. Med dette antrekket fra Givenchy får du et glimt av holdningen som har sørget for det siste – og at filmen «The devil wears Prada» var sterkt inspirert av sjefredaktøren.



SIKKERT KJENNETEGN

De store, mørke solbrillene har blitt et av Wintours varemerker. I et intervju med BBC i fjor forklarte hun: «De hjelper meg til å bli sett og til ikke å bli sett.»



GRØNT ER SKJØNT

Grønt er godt for øynene – og det er godt for Anna Wintour også. Blomstermønsteret i denne kjolen fra Givenchy er spektakulært, og den mørke fargen over skuldrene gir litt dramatisk til antrekket.



DIN VENN: Nora Svenningsen
beskriver seg selv som både
åpen, sensitiv og litt naiv.

Nora Svenningsen stortrives som komiker

Å få folk til å le føles som en superkraft

– Jeg tror folk merker at jeg vil være en venn, sier Nora Svenningsen. Det nye humortalentet kombinerer sårbarhet og selvironi på scenen, og finner styrke i å dele det mange andre holder skjult.

TEKST: MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN FOTO: SVEIN BRIMI, NTB

TV-AKTUELL

TVNorge søn.
21.30 strømmes
på MAX

**MED SNUTEN I
HÆLENE:** Nora er
aktuell i «Jaget» på
TVNorge, sammen
med Javad El Bakali.





VANT PRIS: Nora ble «Årets humorspire» under Humorprisen 2023.

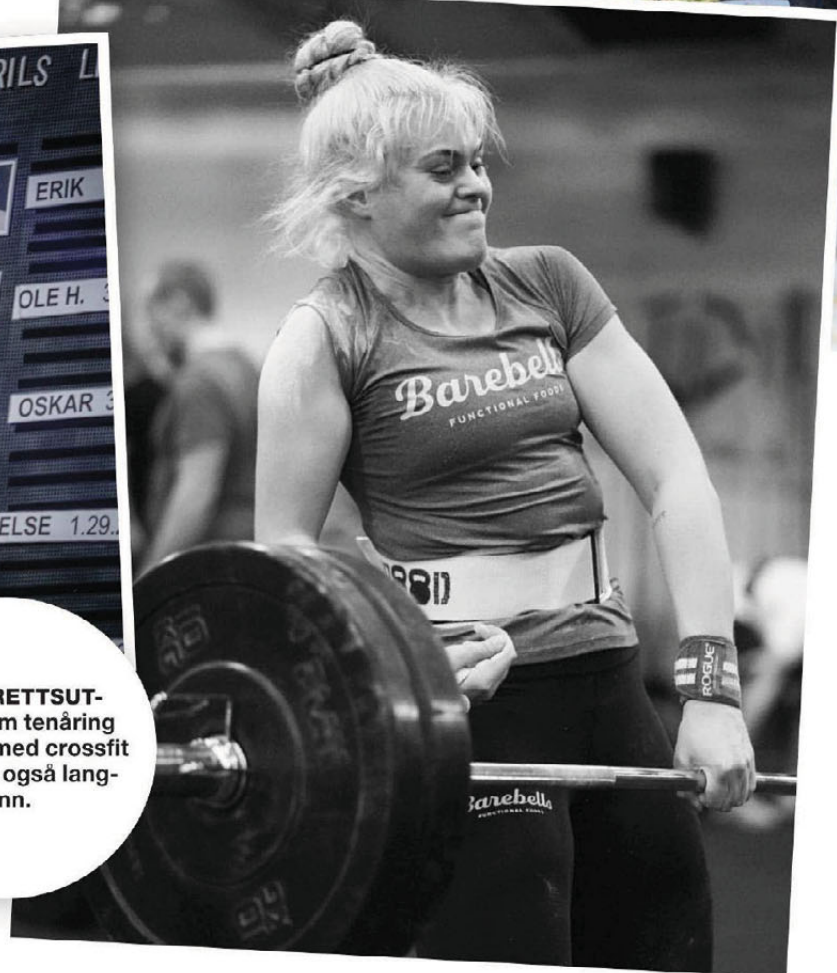


SKADET FOR LIVET: Nerveskaden i høyrearmen har fulgt henne siden fødselen. Selv om store deler mangler følelse, og nervesmertene kan være brutale, har hun lært seg å leve med det.



VM-SHOW: Nora Svaningsen var gjest i «VM-showet» live fra Trondheim tidligere år og fikk Tiril Eckhoff til å skrattle.

TOPPIDRETTSUTØVER: Som tenåring drev Nora med crossfit og senere også langrenn.





”Toppidrett kan være ensomt. Til slutt kjente jeg at humor var gøyere

På Grünerløkka møter vi en åpenhjertig og sprudlende Nora Svenningsen (26). Hun holder rundt et kjempestort krus med koffeinfri te, smiler bredt og forteller om livet som har tatt en uventet vending.

– Nå er jeg en travel dame med egen podkast som ruller og går på NRK, sier Nora og ler litt før hun fortsetter: – Jeg sitter jo helt alene og prater i en halvtime, og det føles overraskende naturlig. Jeg har alltid vært mye i mitt eget selskap og reist mye alene.

Det er nettopp denne evnen til å underholde både seg selv og andre som har gjort henne til et av Norges mest spennende nye

humortalenter. I podkasten «Din venn Nora» deler hun raust, både vonde og kleine ting.

– Jeg synes det er befriende å høre når andre er åpne. Og jeg har ikke noe problem med å dele selv. Hvis jeg kan tåle å dele, kan det hjelpe andre å føle seg mindre alene.

Dramatisk start

Da Nora ble født, fikk hun en vridning i nakken som rev over deler av plexus brachialis, nerveflettverket som styrer bevegelse og følelse i armen. Hun måtte rett på operasjonsbordet som nyfødt.

– Det må ha vært tøft for foreldrene mine. Jeg er bare glad jeg ikke husker noe, sier hun.

Skaden i høyrearmen preger henne fortsatt. Store deler mangler følelse, og den siste tiden har nervesmerter kommet i tillegg.

– Jeg har områder i armen uten følelse, men plutselig kan det komme som elektroshokk. Det kan vare i flere døgn. En gang sov jeg ikke på to netter fordi det gjorde så vondt.

Fra idrett til scenen

Som tenåring ble Nora en del av paraidretten, først i crossfit og senere langrenn.

– Jeg var på pararekruktlandslaget som 18–19-åring og fikk kjenne litt på toppidrettslivet. Cato Zahl Pedersen dro meg inn i langrenn. Jeg drev egentlig med

crossfit, men det var ikke en parasport, så Olympiatoppen ville ha meg inn i en idrett de kunne satse på.

Hun smiler når hun tenker tilbake.

– Jeg fikk utrolig mye støtte, med utstyr, oppfølging og ressurser. Shoutout til Olympiatoppen og paraidretten i Norge altså. Men toppidrett kan også være ensomt. Til slutt kjente jeg at humor var gøyere.

Fant ny superkraft

Veien til gjennombruddet ble kort. Etter rundt 40 standup-jobber sto hun plutselig på scenen i Julelatter på Latter i 2022, med hele 70 forestillinger på to måneder.



**TAKKNEMLIG
KOMIKER:** Nora trek-
ker frem hvor mye
støtte hun har fått
underveis fra familie,
venner, kolleger og
publikum.



– Jeg husker jeg sluttet i dag-
jobben nesten på dagen. Jeg
trivdes godt på AKS (Aktivitets-
skolen red.anm.), men jeg skjønte
at det ikke gikk an å kombinere
begge deler.

Det var tøft økonomisk i star-
ten, men hun angrer ikke.

– Å få folk til å le føles som en
superkraft, sier hun.

Siden har det gått slag i slag
med standup-jobber, TV-opp-
tredder og nå egen podkast på
NRK.

– Det er deilig å ha en plattform
der jeg kan prate om alt livet byr
på, også fra en jentes perspektiv.
Og at både gutter og jenter hører
på, er ekstra stas.

Endelig kjærligheten

Selv om hun alltid har elsket å
være i sitt eget selskap, er én ting
nytt i livet hennes – kjærligheten.
Nora har fått sin første ordentlige
kjæreste, men hun holder ennå
kortene litt tett til brystet.

– Jeg er litt hemmelighetsfull i
pressen, innrømmer hun med et
smil.

– I podkasten kan jeg plumpe
ut med alt mulig rart, men her er
jeg mer forsiktig.

Likevel deler hun litt fra som-
merens reise til Finland, der hun
møtte både svigerforeldre og svi-
gerbesteforeldre.

– Finland var helt fantastisk.
Helsinki var så flott. Glem Stock-

holm og Göteborg, deler hun be-
geistret.

– Og saunaen var mye varmere
enn på Sats, ler hun.

Så legger hun til mer alvorlig:
– Jeg har vært alene i 25 år og
blitt dritgod på eget selskap, men
det er fint å ha noen å dele ting
med også.

Drømmer om Mongolia

Nora er aktuell i TVNorge-pro-
grammet «Jaget», der hun dan-
ner lag med Javad El Bakali (31).
Opplevelsen beskriver hun som
en blanding av spenning og ferie.

– Jeg var litt reiseleder. Vi la
opp min egen drømme-Norges-
ferie innom masse artige steder.

Jeg vil si det er Norges nest va-
kreste eventyr, etter «71° nord».

For drømmen om «71° nord»
lever fortsatt.

– En dag ser du meg med rygg-
sekk oppe i fjellveggen, altså!

Reiselysten har alltid vært der.
Hun har tidligere reist alene til Ja-
pan, en tur hun beskriver som å
være med i «Amazing Race».

– Når jeg er på reise alene, med
stor sekk og alt er litt vanskelig,
så koser jeg meg. Og gråter litt.
Og så er det fortsatt gøy, sier
Nora.

Neste drøm er Mongolia.

– Jeg elsker å oppsøke steder
som er litt krevende. Det er min
type eventyr.

”

**Jeg har vært
alene i 25 år.
Nå er det fint
å ha noen
å dele ting
med**



◀
**ET FRISTED I ETE-
REN:** Alene foran mi-
krofonen deler hun små
og store tanker og ska-
per følelsen av å være
en venn i øret.

Inspirert og takknemlig

På spørsmål om hva som inspire-
rer henne, tenker hun seg om før
navnene kommer, både store ar-
tister, komikere og nære venner.

– Else Kåss Furuseth har banet
vei for åpenhet, sier hun og fort-
setter:

– Jeg blir også inspirert av
Cezinando, Doja Cat, Morten
Ramm, Lisa Tønne ... og vennin-
nene mine. Egentlig alt som hjel-
per meg å finne mer av meg selv.

Selv om karrieren peker opp-
over, beskriver hun seg fortsatt
som en klassisk overtenker.

– Jeg er åpen, men også sensi-
tiv og naiv. En forferdelig cocktail,
men på en god måte, smiler hun.

Og kanskje er det nettopp den
blandingen som gjør at publikum
føler de kjenner henne.

– Jeg tror folk merker at jeg vil
være en venn. Og det er akkurat
det jeg vil være: Din venn Nora.

▶
EN GLITRENDE ENTRÉ:
På Gullruten 2024 vakte
Nora oppsikt i denne kule,
gjennomsiktige kjolen.



SUPERKRAFTEN I LATTEREN: Etter bare rundt 40 standup-job-
ber sto hun plutselig på scenen i Julelatter. 70 forestillinger på to
måneder ble starten på et nytt liv. – Å få folk til å le føles som en
superkraft, sier hun.



Royale
glimt



EKSKLUSIVT OG RIMELIG: Vesken fra Mango koster så vidt over 300 kroner, men Cartier-klokken i modellen Tank Americaine koster rundt 400 000 kroner.

Prinsesse Madeleines luksusblanding

Svenske prinsesse Madeleine er kjent for sine mange flotte antrekk. Under åpningen av Riksmötet i Sverige strålte hun sammen med ektemannen Chris O'Neill i et elegant, hvitt antrekk – og viste hvordan man kan kombinere eksklusive og mer rimelige plagg med stil.

Ifølge nettstedet UFO No More er den ermeløse kjolen fra britiske Self-Portrait. De høyhælte skoene kommer fra Zara, mens vesken er fra Mango. For å løfte antrekket ytterligere, bar prinsessen en luksuriøs klokke i hvitt gull fra Cartier, med en verdi på rundt 400 000 kroner. Hun kompletterte looken med det ikoniske Love Bracelet fra samme merke – et smykke hun har hatt i en årrekke, og som også mamma, dronning Silvia og dronning Mary av Danmark har. Ifølge Cartiers egne nettsider er prisen på armbåndet, som er besatt med fire diamanter, rundt 120 000 kroner.



Den nederlandske kongefamilien heiet fra tribunen under Formel 1-løpet

Kongelig fartsfest

Det var full fart og vind i håret da det nederlandske kongeparets tre døtre prinsesse Catharina Amalia, prinsesse Alexia og prinsesse Ariane alle så ut til å nyte en dag med raske biler.

Den nederlandske kongefamilien satte et glamorøst preg på Formel 1-helgen da de fulgte Grand Prix-løpet på Circuit Zandvoort. Kong

Willem-Alexander, dronning Máxima og døtrene, prinsessene Catharina Amalia (21), Alexia (20) og Ariane (18), var alle til stede og lot



GRATULERTE: Kong Willem-Alexander gratulerte landsmannen Max Verstappen med andreplassen i løpet.

seg rive med av stemningen på hjemmebane. Familien ble observert både i samtaler med arrangører og i livlige heiarop fra tribunene.

Willem-Alexander er kjent for sin store idrettsinteresse, og han benyttet anledningen til å støtte landets store stjerne, den firedobbelte verdensmesteren Max Verstappen. Også dronning Máxima delte sin begeistring, og dø-

trene viste seg som sporty og engasjerte representanter for den nye generasjonen av kongefamilien.

Selv om Verstappen denne gangen måtte nøye seg med en andreplass, var stemningen i kongefamilien alt annet enn skuffet – de smilte bredt og klappet energisk til ære for både føreren og arrangementet som samlet tusenvis av fans på Zandvoort.

Attends
Incontinence protection for you



**GRATIS
VAREPRØVE!**

INKONTINENS?

Opplever du lekkasje når du ler, trener, hoster eller anstrenger deg? Det er du ikke alene om! Attends har produkter for alle typer urinlekkasje.

Les mer og bestill på attends.no eller ring 800 32 090.



STERKT ENGASJEMENT: Salum Kashafali er utdannet lærer, ved siden av den aktive idrettskarrieren. Her fra sommerens «Jordbærfest» på Bislett.

Friidrettsutøver Salum Ageze Kashafali ble nektet skolegang da han var barn

Gir bort halvparten av premiepengene til skoler



HJERTEBARN: Parautøveren har et bankende hjerte for barns rett til å gå på skole. Her fra et skolesamarbeid i Kongo gjennom organisasjonen Urafiki, som Salum er ambassadør for.



Salum Kasfali gikk ikke på skole under oppveksten i Kongo, og lærte derfor ikke å lese og skrive før han ble tenåring. I dag donerer derfor verdensmesteren halvparten av det han tjener, til skoleutvikling i fødelandet.

TEKST: **CAROLINA M. BYE**
FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, NTB, PRIVAT, URAFIKI/FACEBOOK**

– Målet mitt er å springe fortene enn før. Nå trener jeg mot VM i New Delhi i slutten av september, og da er målet å forsvare gullet mitt, forteller Salum Ageze Kashafali (31) på «Jordbærfesten» under Bislett Games.

Den blide friidrettsutøveren ble historisk da han tok gullet på 100 meter under Paralympiske sommerleker 2020 med tiden 10,43. Det gjorde ham til tidenes raskeste parautøver. Året før stakk den kongolesiskfødte nordmannen av med en gullmedalje under Para-VM 2019.

Salum er født med den sjeldne netthinnesykdommen Stargardts, som fører til gradvis tap av sentralsynet. I dag har 31-åringen bare to prosent syn, uten at det setter en stopper for videre hardtrening mot VM.

– Nå har jeg ingen andre planer enn å trene. Jeg har veldig mye løping å ta igjen, etter å ha vært skadet i desember, januar og februar, forteller Salum.

Deler pengepremiene

Det er imidlertid ikke bare higet etter medaljer som motiverer friidrettsutøveren. Gjennom hele sin karriere har Salum donert av penge-

premiene sine til bygging av skoler i fødelandet Kongo. Han er ambassadør for organisasjonen Urafiki, som bidrar til skoleutvikling i byen Bukavu.

– Det er ganske basalt for meg. Jeg gikk ikke på skole da jeg var liten, så jeg lovet meg selv at de første kronene jeg tjente, skulle gå til organisasjoner som bygger skoler i Kongo, og drives av fine folk i Norge. Jeg fikk min første jobb

som 15-åring, som avisbud, og begynte å sende penger. Da jeg fikk min første betaling i friidrett, lovet jeg meg selv å sende halvparten av det jeg tjente, til skolebygging, forteller Salum.

Ble slått av lærerne

Verdensmesteren og familien kom til Norge som kvoteflyktninger fra krigsherjede Kongo da han var 12 år gammel. I hjemlandet hadde

ET NYTT LIV:
Idrettshelten vokste opp i Bergen etter å ha flyktet fra Kongo med familien. Her prøver han seg på snowboard som ungdom.





VERDENS RASKESTE:

Salum satte ny verdensrekord under Paralympiske leker i Tokyo i 2020, og ble tidenes raskeste parautøver på 100 meter.

”

***Jeg vil bistå
der jeg kan***

NÆRT FORHOLD:
Mamma Cecilie
fletter gjerne håret
til Salum.



GA

AFALIS.

DR Men's 10

WR

ikke Salum fått mulighet til å gå på skole.

– Jeg kunne ikke skrive navnet mitt før jeg var 13 år gammel, forteller han.

Men guttungen, som vokste opp i fattigdom i Kongo, hadde en stor drøm om å lære. Han forteller at han snek seg seg inn på skolen, eller satt utenfor klasserommet for å høre på undervisningen.

– Når vi ble tatt på fersken, ble vi straffet. Jeg ble pisket og slått, og har fortsatt arr på ryggen etter slagene. Jeg ble også brent for å ha sneket meg inn på skolen, sier han, og viser frem et arr på armen.

– Jeg hadde så lyst til å lære, men fikk ikke lov til det. Det sitter fortsatt i meg, fortsetter Salum.

Utdannet seg til lærer

Engasjementet for barns rett til å gå på skole, springer ut fra de

vonde opplevelsene og takknemligheten for å ha fått bedre muligheter i Norge.

– Jeg er veldig takknemlig. Jeg har mat på bordet, og jeg har fått skolegang. Det gir en sterk motivasjon for å løpe, slik at jeg kan gi tilbake til andre, sier Salum, som er utdannet lærer.

En dag håper han at han får muligheten til å dra tilbake til hjemlandet for å undervise litt der, og kanskje dele noen av de gode verdiene han har tatt med seg fra Norge.

– Jeg kommer ikke til å flytte til Kongo, men jeg vil bistå der jeg kan. Som å dele halvparten av det jeg tjener. Jeg føler meg veldig heldig, sier verdensmesteren med et smil.

Para VM i Friidrett arrangeres i New Dehli, og Salum Kashafali skal i gang med kvalifisering den 27. september.

Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
13 990,-



27. NOVEMBER 2025 | FLY | 4 DAGER | FRA 13 990,-

Førjulstur til Gdańsk med artist Jenny Jenssen

Bli med til vakre Gdańsk og opplev det magiske julemarkedet! Selveste Jenny Jenssen er med som reiseleder – og holder seksagt også en eksklusiv julekonsert for oss.

Gdańsk er en av Europas mest stemningsfulle førjulsbyer, med sine brosteinsbelagte gater, fargerike fasader og en koselig gamleby pyntet med glitrende lys og juletrær. På denne turen bor vi sentralt, bare en rusletur unna det berømte julemarkedet. Her finner du alt du kan tenke deg av flotte håndverksprodukter, julepynt, gløgg og julekaker – og mange supre julegaver!

Reiseleder på turen er ingen ringere enn artist Jenny Jenssen. Hun sørger for god stemning hele veien og inviterer til alt fra julequiz og hyggelige middager til en uforglemmelig julekonsert den første kvelden. For den som vil, blir det til og med en økt med energisk julezumba!

Programmet tar oss også med på en guidet byvandring i Gdańsk, der en norsktalende guide viser oss rundt. Vi besøker vakre St. Mary's Church og nyter et deilig kafébesøk med kaffe, te og polske julekaker. Underveis blir vi kjent med byens rike historie og får se de største severdighetene og oppleve den helt spesielle atmosfæren i de smale gatene.

Det er selvsagt også lagt inn godt med egentid, slik at du kan utforske byen i ditt eget tempo – kanskje rusle langs elvepromenaden, titte innom et museum eller bare sette deg ned med et glass vin og slappe av. Med direktefly fra Oslo, et komfortabelt hotell og Jenny som vertskap, er dette en førjulstur du kommer til å huske lenge!

ALT DETTE ER INKLUDERT:

- Direktefly t/r Oslo-Gdańsk.
- Reiseleder Jenny Jenssen møter deg på Gardermoen og er med på hele reisen.
- Tre netter på Holiday Inn Gdańsk.
- Frokost hver morgen.
- Julekonsert med Jenny Jenssen den første kvelden.
- To tre-retters middager.
- Guidet omvisning i gamlebyen i Gdańsk.
- Inngang i St. Mary's Church.
- Hyggelig kaféstopp i gamlebyen med kaffe og polske julekaker.
- Valgfri morgenzumba med julemusikk og Jenny som instruktør.
- All felles transport, skatter og avgifter.

**VINN REISE-
GAVEKORT**

3000,-
Send sms:
STORY til 27333

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.

Tilbring juleferien på deilige Costa del Sol

Bli med på langtidsferie til Wyndham, et populært leilighetshotell rett ved Fuengirola på herlige Costa del Sol! Her bor du komfortabelt i egen leilighet med balkong eller markterasse, samtidig som du har tilgang til alt som gjør oppholdet enkelt og hyggelig: Flere restauranter, barer og butikker, et eget treningssenter og ikke minst flere bassenger – der ett er oppvarmet!

I høytiden legger reiseverten til rette for koselige arrangementer, alt fra julelunsj og nyttårsfeiring til quiz, morgenturer og andre sosiale samlinger. Du velger selv hva du vil være med på, eller om du bare vil nyte dagene på egen hånd. Det er nettopp dette langtidsferie handler om – friheten ved å ha et eget hjem i varmen, koselige stunder med nye venner og en hyggelig reisevert som passer på. Har du ikke planer for julen, er dette et perfekt alternativ. Vi kan love avslappende dager i solen, deilig spansk mat og drikke og fortaut helt frie for snø og hálke!

Gled deg til:

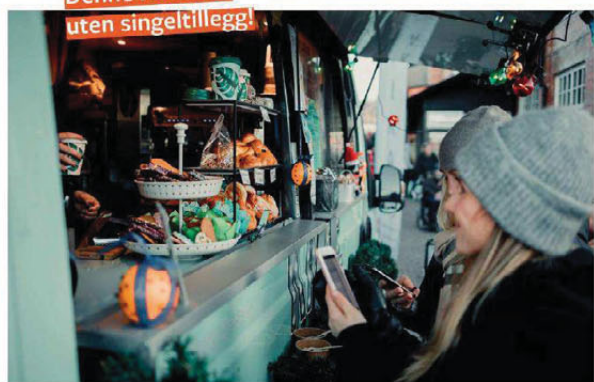
- Din egen leilighet i varmen med balkong eller markterasse.
- Bare fem minutter å gå til stranden, fredelige omgivelser og utsikt mot Middelhavet.
- Restauranter, barer og butikker på området.
- Flere bassenger – der ett av dem er oppvarmet!
- Eget treningssenter.
- Gangavstand til Fuengirola og fine utfluktsmuligheter til Ronda, Marbella og Mijas Pueblo.
- Norstolende reisevert som arrangerer sosiale samlinger og hjelper deg med alt du trenger.



21./22. NOV. ELLER 19./20. DES | FLY | 2 ELLER 6 UKER | FRA 14 990,-



Denne reisen er uten singeltilllegg!



Julemagi på svenske slott og julemarkeder

Bli med på en bussreise fylt med julestemning, majestetiske slott, sjarmerende julemarkeder og deilige matopplevelser!

På denne «all inclusive»-reisen er alt inkludert, både transport, måltider, opplevelser og deilige hotellopphold. Om du ønsker å bo på enkeltrom, er det ikke noe tillegg for det. Du kan velge avreise fra Oslo, Moss eller Sarpsborg, og vår erfarne sjåfør sørger for en trygg og behagelig reise.

I Sverige venter eventyrlig julestemning med funkende lys, duften av nybakte julekaker og unike shoppingmuligheter i vakre omgivelser. Vi besøker slottene Thorskog, Gunnebo og Tjolöholm, alle pyntet til jul med granbar, lys og tradisjonell dekor. På markedene kan du rusle i koselige gater omgitt av juletrær og håndverksboder – og kanskje du finner årets julegaver eller noe ny pynt til treet?

Gled deg til:

- Tove Taalesen som reiseleder.
- Julemarkeder på slottene Gunnebo og Tjolöholm.
- Fika på slottet Thorskog.
- Julebyen Haga i Göteborg med små trehus, brosteinsgater og kanelboller.
- Juleshopping på Nääs Fabriker, med interiør, pynt og delikatesser.
- Gårdsjulemarked på Gården vid Bron med bakst, husflid og lun stemning.

28. NOVEMBER 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 990,-

Finn din drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighetshotell i Spania fra 2 til 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppeturer med inspirerende temaer og dyktige guider.



STJERNER PÅ RØD
LØPER: Anders Baasmo
Christiansen og Laila Goody
strålte på premieren av
filmen «Ingen kommen-
tar» på Colosseum
kino i Oslo.

**Anders Baasmo Christiansen og
Laila Goody gjenforent i ny kinofilm**

Feirer 20 år på samme scene



ALMA OG SONDRE:
I filmen spiller de et ektepar med klare likheter med Erna Solberg og Sindre Finnes.

FULL FART VIDERE: Både Laila og Anders har en travelt høst med teater, film og konserter på programmet. Førstnevnte skal besøke 23 steder med Riksteatret.

BACK IN BIZ: Anders har nylig hatt et halvt år fri, men er nå klar for å gi alt både på scene og skjerm.

„Jeg tror ikke Erna og Sindre dukker opp på kino, men jeg håper de en dag ser filmen hjemme

Laila Goody og Anders Baasmo Christiansen lo så tårene trillet under innspillingene av «Ingen kommentar». – Den største jobben var faktisk å unngå latterkrampe, forteller Anders.

Det var en boblende stemning da filmen «Ingen kommentar» hadde premiere på Colosseum kino i Oslo. På lerretet spiller Laila Goody (54) og Anders Baasmo Christiansen (49) karakterene Alma Solvik og Sindre Bortnes – med klare paralleller til Erna Solberg og ektemannen Sindre Finnes.

– Det har vært en gavepakke å få være med på denne innspillingen. Det var stort sett bare gøy, sier Anders med et smil.

– Ja, vi har hatt det utrolig moro og festlig under innspillingene, forteller Laila med et smil.

Anders nikker bekreftende.

– Ja, halvparten av jobben var å holde maska. Når man spiller med en av landets aller beste skuespillere, blir det vanskelig å ikke le. Den største jobben var å ikke få latterkrampe.

Laila beskriver også Anders som en av de beste skuespillerne hun vet om.

– Problemet med ham, var at

det rett og slett ble for funny. Jeg måtte holde meg for å ikke le.

Satire med varme

Filmene er en satire om politikk, kommunikasjon og maktspill, men både Laila og Anders understreker at de gikk inn i rollene med respekt.

– Dette er satire, så det er litt annerledes enn når jeg gjorde Kong Olav og måtte lese biografi på biografi. Men det er jo research, og man må jo komme med et forsvaret. Du vil ha varme i det og finne en kjerne.

– Fikk du mer sympati for Sindre etter å ha gått inn i rollen?

– Ja, på mange måter. Det gjør man ofte når man blir kjent med folk. Men igjen er det ikke så viktig å ligne karakteren, det er en komedie som skal underholde folk. Så får vi se om det går an å underholde folk med hendelser i kulissene av politikken, sier Anders.

Laila nikker.

– Jeg tenker det er vanskelig å være mennesker noen ganger, og det er jaggu meg vanskelig å være toppolitiker også. Jeg er glad jeg ikke har det ansvaret og skal forvalte den makten. Men når de skal forvalte den makta, må de også tåle litt harselas, mener Laila.

I hardt vær

Anders forteller at han på ingen måte har stått i samme press som Erna og Sindre, men fikk kjenne litt på medias søkelys for noen år siden.

– Nei, på ingen måte. Men under «Kon-Tiki»-filmen var det litt trykk. Da var det mye på Dagsrevyen om min karakter.

Begge to hadde sommerfugler i magen før premieren.

– Jeg er alltid spent på hvordan publikum tar imot filmen. Jeg har jo ikke sett den ferdige selv ennå, men jeg har fått meldinger fra folk som så den i Arendal, og de syntes det var kjempemorsomt. Så jeg gleder meg til å oppleve reaksjonene i salen, sier Anders.

– Jeg tror ikke Erna og Sindre dukker opp på kino, men jeg håper de en dag ser filmen hjemme, alene sammen, sier Laila lattermildt.

20 år på samme scene

Det er heller ikke første gang de to deler filmsett.

– Vi jobbet faktisk sammen for mange år siden, i NRK-dramaet «En udødelig mann». Da spilte jeg en liten småkjæreste som lisen hadde i sine yngre år, minnes Laila.

– Gratulerer med 20-årsjubileum!

– Ja, vi feirer 20-årsjubileum, ler Anders.

Selv om «Ingen kommentar» nå er ute, hviler ingen av dem på laurbærene.

– Jeg har hatt et halvt år fri, og det var deilig. Nå er jeg i gang med både TV-serie, teater og julekonserter, forteller Anders.

Laila ser frem til å møte publikum på veien.

– Jeg skal rulle videre på kino-lerretet, og så ut på turné med Riksteatret i Arne Lygres «I vårt sted». Vi skal besøke 23 kulturhus over hele landet. Det gleder jeg meg til!

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, NTB**

Henning Solberg har blitt mer hjemmekjær
etter at han fikk søte Hermine i hus

Hun sjarmerer absolutt alle

Henning Solberg (52) har falt fullstendig pladask for lille Hermine. Rallykjøreren er aller helst hjemme sammen med den søte pomchien, som får lov til absolutt alt!

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: PRIVAT, GETTY, MARIUS GULLIKSRUD

BESTEVENNER: Henning Solberg forteller at ord ikke kan beskrive hvor mye hunden Hermine har forandret livet hans.



– **Hvordan kom du frem til navnet på kjæledyret?**

– Hermine er det søteste og peneste navnet vi vet, så det var ingen tvil da vi så den søteste hunden vi har sett!

– **På hvilken måte vil du si at dere ligner?**

– Vi er like glade og sosiale når vi ser andre mennesker, og vi elsker å kjøre bil sammen.

– **Hva er det morsomste/rareste hunden din gjør?**

– Det morsomste hun gjør, er å løpe fort når turbo kobles på. Hermine kan sjarmere absolutt alle! Den lille kroppen er rar bare ved sitt nærvær.

– **Hva ble noe helt annet enn det du forventet før du fikk dyret ditt?**

– Jeg ble mer hjemmekjær. Jeg er helst hjemme sammen med «Mini».

– **Hvilke prinsipper røk først?**
– Hermine får lov til absolutt alt!

– **Hvis Hermine hadde vært kjendis, hvem ville hun ha vært?**

– Da ville hun nok ha vært Linni Meister fordi begge er like søte og snille, og alltid med et glimt i øyet!

– **Hva betyr kjæledyret ditt for deg?**

– Hermine betyr bare kjærlighet!

– **Hvordan har hunden forandret livet ditt?**

– Ord kan egentlig ikke beskrive hvordan Hermine har forandret livet mitt.

– **Hva liker du best å gjøre sammen med kjæledyret ditt?**

– Vi liker å kaste pipeleke, kjøre bil og farte litt rundt.

– **Hva tror du Hermine tenker om deg?**

– Hun tenker nok at «der er mitt menneske med lommene fulle av skinkestek».

POSERER: Hermine er en pomchi, som er en blandingsrase som består av en kryssning mellom pomeranian og chihuahua.

„Jeg kan ule på kommando!“

Dyriske fakta:

Navn: Hermine («Mini»)

Alder: 3 år

Rase: Pomchi

3 til Hermine:

– Hva spiser du aller helst?

– Jeg vil helst ha skinkestek eller julebrunost.

– Hva er din beste/verste side?

– Min beste side er at jeg alltid er glad. Min verste side er at jeg dessverre synes at barn er litt små og skumle.

– Ditt beste triks?

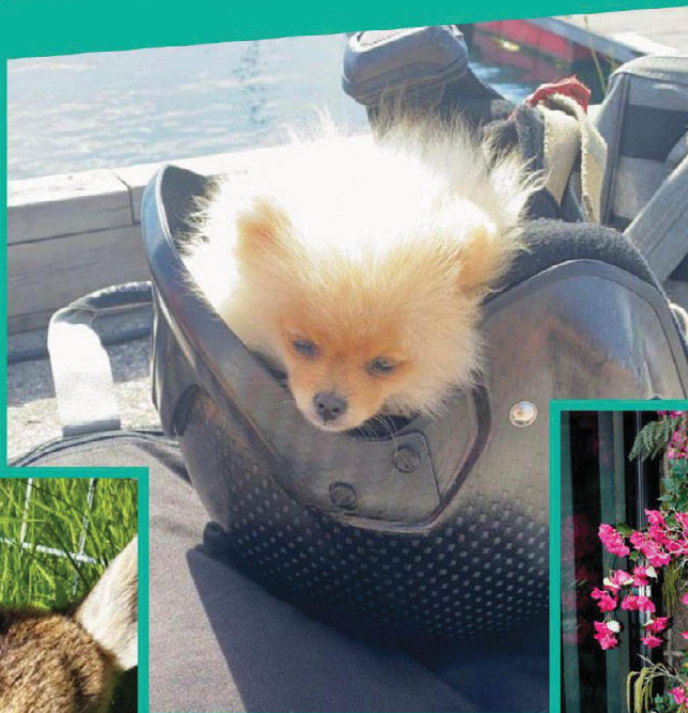
– Jeg kan ule på kommando!



FULL RULLE:
Henning Solberg
var, sammen med
lillebror Petter, blant
Norges beste rally-
førere i en årrekke.

” Vi er like glade og sosiale
når vi ser andre mennesker,
og vi elsker å kjøre bil sammen

TO SJARMØRER: Da Hermine bodde hos oppdretteren, ble hun bestevenn med rådyret Børje, som hadde mistet mammaen sin og fikk flytte inn i huset!



SÅÅÅ LITEN: Da Hermine var valp, var hun så liten at hun hadde mer enn nok boltreplass oppi en hjelm.

SOM TO DRÅPER VANN?:
– Hermine har det samme glimtet i øyet som Linni Meister, mener Henning.



Fåes kun i
Apotek

Sensitiv mage?

Naturlig enzymserie som bistår fordøyelsen

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

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



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

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

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

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



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

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



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



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



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Napp ut eget TV-blad!



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

Guide til ukens beste filmer og programmer

**HER
OG
NÅ**

Norges beste
TV-blad



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