

ÅRET MED KONGEFAMILIEN

Stor
bilde-
spesial

HER
OG
NÅ

NORGES
STØRSTE
TV-BLAD

Espen Nakstad
om den store turen

Jeg skulle gjerne
ha delt opplevelsen
med broren min

Ekspedisjonen
på NRK

Tete Lidbom
er nyforlovet

Lengtet
hjem til
Kaia

Dobbelt-
aktuell

Rosell om Stig André

Jeg kan være
sammen med
ham hele tiden

Amanda er Carina
Dahls store støtte

Kunne ikke bedt
om en bedre søster



7 023067 407202

bc 720 61 UKEBLADER

Victorias vakreste Nobel-kjoler

ROSA DRØM

I 2022 bød kronprinsessen på et fantastisk, overraskende valg: en klassisk filmstjernelook i tykt, skinnende, drapert, plissert, rosa silkestoff. Kjolen var designet og sydd av Camilla Thulin. Karl Johandiademmet hadde fått montert på en ekstra rad med briljanter, og den lekke, lyseblå clutchen fra Bottega Veneta passer perfekt til det lyseblå ordensbåndet.

En dronning verdig

Det knytter seg alltid stor spenning til kronprinsesse Victorias (48) antrekk under Nobel-festene i Stockholm i desember, og hun skuffer sjelden. Mens vi venter på årets kjoler har vi plukket ut noen av våre favoritter opp gjennom årene. Hvilken liker du best?

OPPSIKTSVEKKENDE

I 2019 var det den unge, svenske designeren Selam Fessahaye som fikk æren av å kle opp kronprinsessen i denne lekke og glamorøse, asymmetriske kreasjonen med stort pufferme på den ene skulderen, markert midje og et voluminøst skjørt i jacquardmønster.



RÅ ROSETT

Victoria velger ofte knallfarger til fest, og hun lyser opp i denne vakre, lilla kreasjonen som står utrolig godt til hennes mørke farger. Den store rosetten er virkelig en statement-detall. Dronning Josefines vakre ametystgarnityr består av diadem, ørepynt, brosjé og armbånd, og det var første gangen kronprinsessen bar dette i Nobel-sammenheng.



GLAMOUR

Det oser virkelig glamour av Sveriges kommende dronning. Kjolen med den store rosetten har også vakre draperinger og et voluminøst skjørt. Den er designet av svenske Camilla Thulin og ble brukt første gang da det nederlandske kongeparet var på statsbesøk i Sverige i 2022.

Victorias vakreste Nobel-kjoler



ISPRINSESSE

Denne kjolen fra Jennifer Blom, med den høye kragen, vakker drapering og plissering, fikk i 2017 stor oppmerksomhet. Her kommer også virkelig prinsesse Silbyllas akvamarindiadem til sin rett, og kronprinsessen matcher perfekt med en clutch fra Bottega Veneta i samme farge som kjolen.



BLOMSTER

Kronprinsessen valgte todelt under kongens Nobel-middag i 2023. Nok en gang er det Camilla Thulin som står bak designet, og skjortet brukte Victoria under Riksdags-supeen i 2019. Det gnistrende Sibylla-diademmet passer utmerket og løfter antrekket.



ROJAL RØD

I 2014 var det Pär Engsheden som sto bak den utrolig vakre kreasjonen. Han designet også brudekjolen til kronprinsessen. Dette er nok en av de fineste kjolene vi har sett på Victoria, og i håret har hun Stråldiademmet, som fikk følge av et briljant-halsbånd og kors, samt en vakker rubinbrosje.



**STILFULL
SILVIA:**
Sveriges dron-
ning bar den
lekre kjolen
først.

MAMMAS KJOLE

I 2018 var det mange som sperret opp øynene da Victoria ankom i dronning Silvias vanvittig lekre Nina Ricci-kjole i tre pastellfarger og med en iøynefallende sløyfe bak. Da var det 23 år siden moren hadde på seg kjolen – også under Nobel-middagen. Det er heller ikke første gangen Victoria gjenbraker morens klær, og hun får skryt for å være bevisst rundt gjenbruk.

LEDER



Fotominner fra kongåret 2025

Desember er her, og tradisjon tro har vi laget en spesial med bilder fra kongåret. Vi håper du vil kose deg med vårt tilbakeblikk på en rekke steder kong Harald og familien har besøkt i 2025!

For kongefamilien vår har 2025 utvilsomt vært et krevende år. Både kong Harald, dronning Sonja og kronprinsesse Mette-Marit har vært sykmeldt, Marius Borg Høiby er tiltalt for en rekke alvorlige forhold og prinsesse Märtha og Durek Verretts Netlix-dokumentar «Rebel Royals: An Unlikely Love Story» har skapt store reaksjoner.

Når de arbeidende kongelige har vært på offisielle oppdrag gjennom året, har fokuset gjentatte ganger blitt på utfordringene familien står i. Men 2025 har heldigvis også bydd på øne møter med mennesker over vårt gan-

ske land. Det varmer nok godt. Vi i Her og Nå har tatt en titt i arkivet og hentet frem bilder fra steder som har fått besøk i 2025. Det har blitt til en bildespesial på 12 sider som du kan se lenger bak i ukens Her og Nå.

Kong Harald har som mål å besøke alle Norges kommuner, og da han og dronning Sonja i oktober gjestet Aremark kommune i Østfold kom de enda et skritt nærmere. Nå har de nemlig besøkt 348 av Norges 357 kommuner. Det sier sitt om kongeparets kjærlighet til hele Norge.

2025 ble også året hvor prinsesse Ingrid Alexandra og prins Sverre Magnus utførte flere oppdrag både alene og sammen før de flyttet til Sydney og Milano på høsten. Nå venter snart julen, og da får vi forhåpentligvis nye øne bilder av både unge og eldre sammen hjemme i Norge.

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

Monica

Monica Smith, redaktør



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

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

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

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

Få mer for pengene

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

Les oss digitalt, med appen Flipp

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

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

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

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

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

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

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

Priser abonnement: ½ år (32 utgaver) 883 kr, 1 år (65 utgaver) 1675 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!



**KRIM-
EKSPERT
OG FORFATTER:**
Jørn Lier Horst
kombinerer erfaring
fra politiet med for-
midling i «Åsted
Norge».



Forfatter Jørn Lier-Horst stortrives som bestefar

Det har satt livet mitt i perspektiv

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte,
man kl. 19.55



VETERAN: Gjennom ni sesonger har Jørn Lier Horst analysert noen av landets mest gåtefulle kriminalsaker som fast ekspert i «Åsted Norge» på TV 2.

**NYTT
KAPITTEL:**

– Wilhelm er tre måneder nå, men når vi er på tomannshånd, får han allerede høre små historier som blir til der og da – om leker, rangler og alt mulig som fanger oppmerksomheten hans, forteller den nybakte bestefaren.



Han har egnet mesteparten av livet til å løse andres mysterier. Nå har Jørn Lier Horst startet et nytt kapittel som bestefar. Det har endret måten han ser tiden, familien og forfatterskapet på.

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

Han har sett mer av menneskets skyggesider enn de fleste. Som tidligere etterforskningsleder i politiet og nå fast ekspert i «Åsted Norge», har Jørn Lier Horst (55) viet store deler av livet til å forstå hvorfor forbrytelser skjer, og til å kaste lys over saker hvor folk aldri har fått svar.

– Det som driver meg, er den samme nysgjerrigheten og rettferdighetstrangen som gjorde at jeg en gang valgte å bli etterforsker. Jeg har alltid vært over gjennomsnittet interessert i kriminalitet, både i enkeltsakene og i menneskene bak, men også i det større bildet: årsaker, mønstre og tendenser, forklarer han.

Gjennom ni sesonger av TV 2-programmet har han bidratt med analyser, perspektiver og etterforskningserfaring i over 100 sendinger. Programmet har ikke bare underholdt, det har også bidratt til konkrete gjennombrudd i flere saker.

– Dette er faget mitt. Det er dette jeg kan. Hele min formelle utdanning og yrkeserfaring handler om etterforskning og oppklaring av forbrytelser, og jeg bruker mye av den samme kompetansen i «Åsted Norge». Det føles meningsfullt å være del av et konsept som faktisk kan gjøre en forskjell, utdyper han.

Virkelighet og fiksjon

Ved siden av TV-arbeidet er Jørn

en av landets mest leste forfattere. Serien om politimannen William Wisting har solgt nær fire millioner eksemplarer i Norge alene, og er oversatt til mer enn 40 språk.

– Som forfatter utforsker jeg kriminalitet gjennom fiksjon, mens jeg i «Åsted Norge» gjør det i virkeligheten. I begge rollene handler det om å forstå mennesker og motiv, og å formidle komplekse saker på en måte folk kan forstå, forteller han.

Han beskriver seg selv som strukturert og målrettet; en arv han bærer med seg fra politiet, men også fra sin egen barndom.

Står løpet ut

– Jeg har alltid hatt et sterkt behov for å skape og fullføre. Jeg er et skrivende menneske, og for å kunne leve av å skrive, må man være både strukturert, målrettet og disiplinert. Det er egenskaper jeg har tatt med meg fra tiden

som etterforskningsleder. Der handler alt om å holde oversikt, prioritere riktig og aldri gi seg før saken er løst, sier han og legger til:

– Samtidig tror jeg mye av det ligger i oppveksten. Jeg er oppdratt til å gjøre ting fullt og helt, ikke stykkevis og delt. Den holdningen har gitt meg gjennomføringsevne.

Da han nærmet seg 50, vurderer han å trappe ned. Men i stedet for å sette på bremsen, grep han en ny mulighet. Han startet sitt eget forlag, som senere ble en del av Bonnier Norsk Forlag.

– Det ble alt annet enn en roligere hverdag, men jeg angrer ikke. Jeg trives best når jeg får bruke erfaringen min til å skape noe nytt, og når jeg har prosjekter som utfordrer meg. Jeg prøver å være bevisst på balansen, men for meg handler det ikke om å jobbe mindre – det handler om å jobbe med ting som gir mening.





”Jeg har kjent på den urolige følelsen av at noen der ute kanskje har deg i sikte uten at du vet når, hvordan eller om det vil slå til

NY ROMAN:
I skrivestuen til forfatteren jobbes det disiplinert, og Jørn er aktuell med en ny William Wisting-roman.



Et nytt kapittel

Når han nå snakker om sitt ferskeste prosjekt, lyser han opp. Den tidligere etterforskeren har nemlig fått et nytt «livsoppdrag»:

– Jeg har blitt bestefar, deler han.

Lille Wilhelm er i skrivende stund bare 3 måneder gammel, men har allerede rukket å sette spor.

– Når du blir bestefar, ser du på livet gjennom barneøyne igjen. Det handler ikke bare om en ny, liten person i familien, men om en ny sjanse til å være til stede på en annen måte enn da man selv var småbarnsfar, forteller forfatteren, som samtidig reflekterer tilbake til den gangen han ble pappa.

– Det var en tid hvor alt skjedde

NYTT PROGRAM: I «Tiltalt» på NRK er fem kjendiser meddommere og skal løse en fiktiv drapssak skrevet av Jørn Lier Horst. Christian Strand er programleder.

på én gang – jobb, ansvar, hverdagskaos. Som bestefar får jeg oppleve nærheten til et barn på en roligere måte. Jeg har mer tid, mer tålmodighet og kan rett og slett bare nyte det.

Med den ferske verdensborgeren kom det også nye erkennelser rundt livets gang.

– Det er fint å kjenne på at noe fortsetter. Jeg ser mine egne barn i det nye, lille mennesket, og samtidig forstår jeg at jeg er en del av en større historie. Det gir en slags ro, en følelse av kontinuitet som også preger både livet og skrivingen.

Livserfaring i krimformat

I høst har også krimlesere fått et gledelig gjensyn med Wisting i Horsts ferske krimroman, «Den siste saken». Også politietterforsker William Wisting kommer tett

på sitt eget barnebarn i den nye romanen, men det er likevel en annen personlig erfaring som har veid tyngre i arbeidet med boken.

– Utgangspunktet for historien springer ut fra egne erfaringer. Jeg har kjent på den urolige følelsen av at noen der ute kanskje har deg i sikte uten at du vet når, hvordan eller om det vil slå til. Den typen frykt setter seg i kroppen, og den forsvinner ikke helt, selv når trusselen er borte, deler Jørn, som gjennom boken ønsket å utforske hvordan en slik uro påvirker et menneske, og hvordan det endrer måten man ser på verden, og på dem man ønsker å beskytte.

– «Den siste saken» handler derfor like mye om trygghet og sårbarhet som om forbrytelse og oppklaring.

Og selv om tittelen kunne antyd det motsatte, er det ikke snakk om slutten på Wisting-universet.

– «Den siste saken» markerer ikke slutten for Wisting, det er fortsatt flere historier å fortelle. Så lenge han har saker å løse, kommer jeg til å skrive dem.



Eplesidereddik har aldri smakt så godt

New Nordics veganske Apple Cider™ Gummies er et velsmakende og sukkerfritt kosttilskudd med frisk smak av eple. Eplesidereddik har i lang tid blitt verdsatt for smak og egenskaper både i matlagning og som kosttilskudd.



SKANDINAVISK PRODUKT

Kosttilskudd utviklet av svenske New Nordic

SUKKERFRI

Gummies uten sukker

VEGANSK

Ingen gelatin, kun plante-basert pektin

PRAKTISK

Lett å ta – Egnet for deg som ikke kan/ønsker å svelge tabletter

VELSMAKENDE

Deilig og frisk eplesmak

KJØP DER DU VIL

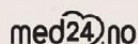
Finnes i utvalgte helsekost-butikker samt på newnordic.no

NEW NORDIC



Skann QR-kode og bestill hjem til postkassen.

Les mer og bestill på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00



Carina Dahl får ros av lillesøster Amanda

Jeg kunne ikke ha bedt om en bedre søster



FESTKLEDDE: Søstrene Dahl i bunad, tett i tett. Et tidlig glimt av den fine nærheten de fortsatt har.



HAWAII-INSPIRERT: Små, søte jenter i bastskjørt og blomsterkrans. Carina og Amanda har alltid elsket å være sammen.

«Skal vi danse» har vært intens og fysisk krevende for Carina Dahl, men gjennom hele reisen har lillesøster Amanda vært ved hennes side.

– Jeg gikk ut litt hardt og skadet meg. Jeg har hatt betennelse i begge hofteleddsbøyerne, men nå er jeg heldigvis frisk, forsikrer artist og «Skal vi danse»-deltaker Carina Dahl (40) når vi møter henne på jubileumssendingen.

Hun må le litt når vi spør om hvordan det er å leve som en toppidrettsutøver.

– Jeg er jo på rødlysterapi, akupunktur og massasjer, og jeg har ikke drukket alkohol på to måneder. Det er jo helt vilt.

Selv om kroppen har fått kjen-

ne på belastningen, har høsten også hatt en uventet ro over seg.

– Jeg føler nesten at jeg har fått en A4-tilværelse. Jeg har aldri vært så mye hjemme i en så lang periode. Det er rart å være ute av mitt vanlige liv, men jeg koser meg i denne boblen. Jeg tror dette er et kapittel i livet jeg kommer til å huske for alltid, smiler hun varmt.

Litt egoistisk

Carina innrømmer at «Skal vi danse» krever sitt – også sosialt.

– Jeg føler meg litt egoistisk oppi dette her. Det er bare fokus på hva jeg skal gjøre hele tiden. Jeg har venner som sender meldinger og heier og bryr seg, og så rekker jeg nesten ikke å svare.

Men én person har vært helt uerstattelig gjennom alt.

– Søsteren min, absolutt. Jeg er så glad for at jeg har henne.

Artisten lyser opp når hun snakker om lillesøsteren.

– Det har alltid handlet mye om meg, men hun elsker å stå på sidelinjen og heie. Hun klapper høyest av alle.

Blir helt vill

Amanda Dahl (31) har fulgt store-søsteren tett fra første dans.

– Jeg synes det alltid er like

spennende og artig. Jeg blir helt vill av og til, forteller Amanda med et bredt smil.

Søsterens utvikling på parketten har gjort inntrykk.

– Uansett hva Carina begynner med, så klarer hun å komme i teten. Hun kommer nesten alltid på andre- eller tredje plass. Nå må det bli første, da! legger hun til med glimt i øyet.

Når Amanda blir spurt om hvordan Carina er som søster, trenger hun ikke tenke seg om.

– Hun ringer meg hver dag, og hun bryr seg så mye. Jeg kunne ikke ha bedt om en bedre søster enn henne.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **MORTEN BENDIKSEN, PRIVAT**



BAKEMINNER:
Carina baker sjokoladekake med lille Amanda. Allerede da var søskenbåndet sterkt og søtt.

TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
lør. kl. 19.55

BESTEVENNER: Lillesøster Amanda klapper høyest når Carina Dahl går av parketten etter hver dans.



ROJAL HEDER:

David Beckham viste frem beviset på at han nå er slått til ridder. Utmerkelsen fikk han av kong Charles for sin innsats innen idrett og veldedighet, og selve seremonien skjedde på Windsor Castle i november. Nå kan den tidligere fotballspilleren kalles for Sir David Beckham. – Jeg har åpenbart vært veldig heldig i karrieren min som har vunnet det jeg har vunnet og gjort det jeg har gjort, men å motta en slik æresbevisning som ridder overgår alt jeg noen gang trodde jeg ville motta, sa 50-åringen til Daily Mail etter seremonien. – Dette er uten tvil mitt stolteste øyeblikk.

David Beckham ble Sir

Mitt stolteste øyeblikk

Det ble en stor dag for David Beckham da kong Charles slo ham til ridder for å hedre fotball-legendens mangeårige innsats for idrett og veldedighet.

FIKK SKRYT FOR DRESSEN:

På Windsor Castle knelte David Beckham foran kong Charles. 77-åringen ga fotballspilleren det formelle ridderslaget med et sverd på skulderen. Bak fulgte foreldrene og kona spent med på den høytidelige seremonien. Det var Victoria Beckham som hadde designet ektemannens dress for anledningen. – Kongen var ganske imponert over dressen min, fortalte David til BBC. Han synes selv at Charles er den mannen han kjenner som har mest elegant klesstil, og at kongen har inspirert ham mote-messig gjennom årene.



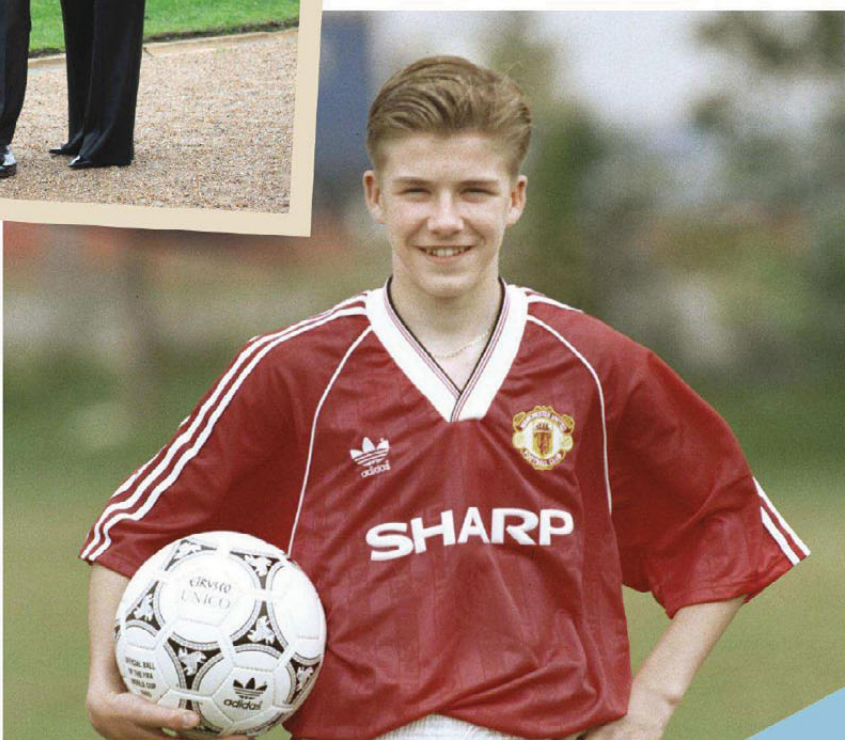
DE STØRSTE STØTTESPILLERNE:

Til seremonien på Windsor Castle hadde David Beckham med seg sine tre nærmeste støttespillere gjennom livet: Pappa Ted Beckham, kona Victoria Beckham og mamma Sandra Beckham. Foreldrene skilte lag etter 33 års ekteskap i 2002. Selv om David var voksen da det skjedde, har han fortalt at foreldrenes skilsmisse var svært tøff for ham.



SPESIELT TALENT:

David Beckham er født og oppvokst i London, men det var Manchester United som skulle bli klubben i hans hjerte. Det var foreldrene hans som var ivrige ManU-fans og tok ham med på kamper i Manchester eller på bortekamper. De sendte ham på Bobby Charltons fotballskole i Manchester da David var 10 år gammel. På samme skole året etter ble han kåret til den beste spilleren. På 13-årsdagen sin i 1988 signerte han en lærlingkontrakt med Alex Ferguson og ManU, og han trente med laget i skoleferiene. På bildet er han 15 år gammel og spilte til daglig på Brimsdown Rovers i hjembyen London mens han fullførte skolen, men han trente gjerne i ManU-drakten.



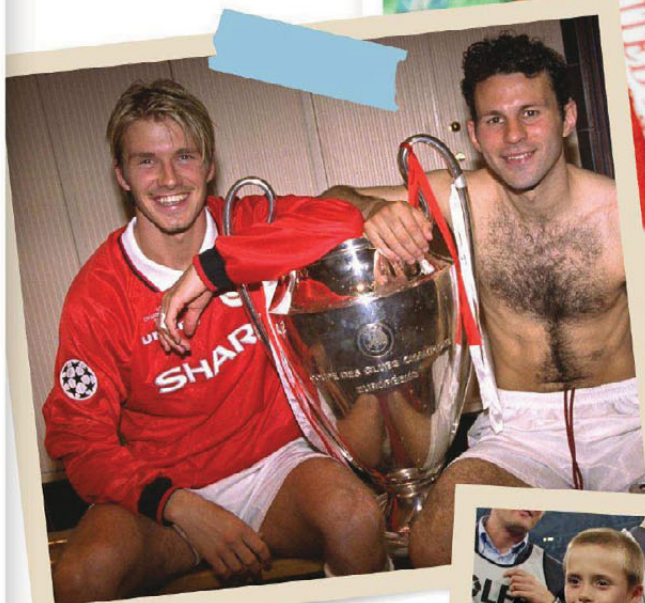


SUPERPARET:

David Beckham var en av verdens hotteste fotballspillere. Victoria Adams var kjent som Posh Spice i den berømte jentegruppa Spice Girls. Da de ble kjærester, ble de et av de største stjerneparene som verden har sett, og tabloidene ga dem kallenavnene Posh & Becks. I begynnelsen av 1997 møttes de etter en fotballkamp, og allerede i januar 1998 forlovet de seg. 4. juli 1999 ble det storslått bryllup på et slott i Irland. Da hadde de allerede rukket å bli foreldre også, for Brooklyn Joseph kom til verden i London i mars 1999. I 2002 ble Romeo James født i London, og Cruz David kom til verden i 2005 mens familien bodde i Madrid. Seks år senere fikk de tre brødrene endelig en lillesøster. Harper Seven ble født i Los Angeles i 2011.

STORT ØYEBLIKK:

David Beckham debuterte på A-laget til Manchester United som 17-åring. Det skjedde i den engelske ligacupen. Debuten i Premier League skjedde først tre år senere, mot Leeds i 1995. Allerede første sesong var David med på å vinne «The Double», altså at laget vant både Premier League og FA-cupen. På bildet løfter han det gjeve trofeet etter at ManU slo Liverpool på Wembley i FA-cupen. Til sammen ble det seks seiere i Premier League, to i FA-cupen og en seier i Champions League på David Beckham før han tok farvel med klubben i sitt hjerte i 2003.



MESTERNE:

I 1999 fikk David Beckham endelig kloa i det ettertraktede Champions League-trofeet sammen med Ryan Giggs. Manchester United lå under mot Bayern München i finalen i Barcelona, men på overtid tok Beckham grep. Begge hans cornere resulterte i scoringer, kampen var snudd og ManU kunne juble. Dette var den første og eneste gangen David kunne løfte akkurat dette gjeve trofeet.



OPP- OG NED-TURER I MADRID:

I 2003 signerte David en fire-årskontrakt med den spanske storklubben Real Madrid. Det ble ikke de sportslige resultatene hverken David eller klubben hadde sett for seg. I 2004 ble det mye oppstyr da Rebecca Loos, Davids tidligere personlige assistent, hevdet at de to hadde hatt et hemmelig forhold. David nektet, og i en dokumentar senere fortalte han at saken hadde vært svært belastende for ekteskapet med Victoria. Det skjedde også hyggelige ting i Madrid. Yngstesønnen Cruz kom til verden der i 2005. Både han og storebrødrene Brooklyn og Romeo hadde på seg Real Madrid-drakter da pappa tok farvel med klubben og flyttet til USA i 2007.



STILIKON:

Gjennom sin lange karriere ble David Beckham kjent for mer enn presise pasninger og frispark, han ble også et moteikon når det gjelder klær og hårfrisyrer. I 2003 viste han seg med fletter da England var på treningsleir i Sør-Afrika, men han har også vist seg uten hår, med hanekam, langt hår, bleket hår, hestehale, midtskill og en rekke ulike varianter av kort sveis. Fans og tabloidavisene gikk bananas hver gang han dukket opp på gressmatten med en helt ny look.

FOTOMODELL:

I tillegg til fotballkarrieren skapte også David Beckham seg en annen innbringende karriere. Han ble en svært ettertraktet modell eller frontfigur for annonser og reklamefilmer for en rekke internasjonale merker. Da Giorgio Armani skulle lansere sitt nye undertøy i 2008, møtte massevis av skuelystne folk opp for å se på den enorme reklameplakaten utenfor kjøpesenteret Macy's i San Francisco i USA. Beckham har også jobbet for blant annet H&M, Gillette, Pepsi, Samsung, Burger King, Maserati, Burberry, Boss og Adidas, som han skrev en livstidskontrakt med i 2003.

CELEBRE VENNER:

I 2007 signerte David kontrakt med fotballklubben LA Galaxy, og han tok med seg Victoria og barna og bosatte seg i Los Angeles i USA. Her ble ekteparet raskt ettertraktet på den røde løperen i Hollywood og ble kjent med amerikanske superstjerner. Blant annet fikk de et godt vennskap med skuespillerne Tom Cruise og Katie Holmes. På fest på The Museum of Contemporary Art i Los Angeles poserte de også sammen med skuespillerne Jada Pinkett Smith og Will Smith.





FAMILIEKJÆR:

Beckham-klanen er stadig voksende. David og Victoria har fire barn sammen, og flere av dem har fått kjæreste. Eldstemann Brooklyn har til og med vært gift i tre år. Rykter i britisk tabloidpresse sier imidlertid at det er dårlig stemning mellom Brooklyn og kona Nicola og resten av Beckham-familien. I 2023 var gjengen samlet i London for premieren på Netflix-serien om Beckham. Fra venstre: Mia Regan, ekskjæresten til Romeo Beckham, Cruz Beckham, Harper Beckham, David, Victoria, Brooklyn Beckham og Nicola Peltz.



ENGASJERT:

Det var også på grunn av hans langvarige veldedighetsarbeid at Beckham ble slått til ridder av kong Charles. Han har blant annet vært Unicef-ambassadør siden 2005, og har reist verden rundt gjennom 20 år for å rette fokus mot å beskytte barn mot krig, vold, sult og fattigdom. I 2009 reiste han til Cape Town i Sør-Afrika, og på en klinikk her møtte han HIV-positive Tamara og hennes tre år gamle sønn Sesiphi, som ble født uten hiv på grunn av behandling fra Unicef. I fjor ble David også ambassadør for The King's Foundation. Da briten spilte for Paris Saint-Germain i Frankrike i fem måneder i 2013, valgte han å donere hele lønnen til veldedighet for barn i Paris.



Prinsesse Märtha Louise ser alltid frem til høytiden

Jeg er veldig glad i jul og snø



Selv om prinsesse Märtha Louise og ektemannen Durek Verrett har feiret jul i California, er det fortsatt norsk jul med snø og tradisjoner som står hjertet nærmest.

BARNDOMSJUL:
Märtha (t.v.) sammen med lillebror Haakon og mamma, daværende kronprinsesse Sonja, på ski hjemme på Skaugum i 1978.

Det blinker heftig i blitsen når prinsesse Märtha Louise (54) ankommer Elle-gallaen på Hotel Continental i Oslo. Overalt er det velduftende kjendiser, designer-vesker, smokinger og flotte kjoler som like gjerne kunne hørt hjemme på catwalken i Paris som på en motefest i hovedstaden. Ved prinsessens side går ektemannen, Durek Verrett (50). Før han når frem til oss på den røde løperen, unnskylder han seg stille og trekker inn i festlokalet.

Gleder seg til jul

Märtha Louise blir stående. Hun smiler, poserer og er imøtekommande og blid. Utenfor er novemberkvelden mørk, våt

og kald, og som mange av oss, ser også prinsessen frem til lyspunktet i denne mørke tiden: desember, advent og jul.

– Jeg vet ikke helt hvor vi skal feire i år, det er ikke hundre prosent avklart, opplyser hun, men legger raskt til:

– Men vi gleder oss alltid til jul, det er en fin tid.

De siste årene har hun feiret både i Norge og i USA, sammen med Durek og barna. Men som oftest har de vært hjemme i Norge med familien. Og ett ønske går igjen, år etter år:

– Jeg er veldig glad i hvit jul – det er deilig med jul og snø, deler hun og smiler varmt.

Men advent og jul får vente litt,

for dette er kvelden for å feire mote og kreativitet – og 80-årsjubileet til motemagasinet Elle.

Kreativ kveld

Märtha Louise er selv en del av motebransjen gjennom klesmerket Hést. Og hun er, kanskje ikke helt overraskende, kledd i norsk design denne kvelden – fra Pearl Octopuss.y.

– Jakken og alle smykkene er fra Pearl Octopuss.y, og så har jeg på Emma Ellingsen under, opplyser Märtha, som synes det er fantastisk å være på Elle-gallaen og feire norsk mote.

– Det som er fantastisk, er at det kommer så mange bra merker nå. Det er utrolig gøy og inspirerende

å være med på den utviklingen – også med Hést – og være en del av noe større.

Märtha lar seg absolutt inspirere av norske merker og designere.

– Pearl Octopuss.y, som jeg har på i dag, er helt fantastisk. Outsider, Ella & il, IBEN, Envelope1976, nevner Märtha, som også har planen klar for det kommende året.

– Målet for 2026 er å videreutvikle og gjøre Hést så bra som mulig, avslutter prinsessen med et smil.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, NTB



HVIT DRØM:

– Jeg er veldig glad i hvit jul, forteller Märtha, som ser frem til desember og julelys i mørket.



JULEFRED: Julen 2021 ble feiret i California sammen med ektemannen Durek Verrett og døtrene.



”Vi gleder oss alltid til jul, det er en fin tid

VELGER NORSK:

På Elle-gallaen strålte Märtha i svart med jakke og smykker fra det norske merket Pearl Octopuss.y.



LYKKELIG:
Vi møtte Stig
André og Rosell
på TV 2s høstlan-
sering i Bergen.

**Rosell og Stig André spøker
om deltakelsen i «Hotellet»**

Vi var på kjærlighetsferie med masse syke mennesker



HEDRET: Stig-André Berge vant prisen som «Årets forbilde» under Idrettsgallaen i 2017.

GA ALT: – Jeg trodde jeg bare gikk så hardt inn i ting på idrettsarenaen, men nå vet jeg at jeg gjør det i alt, sier Stig-André.



TV-AKTUELL

TV 2 Direkte
søn. kl. 19.55

Ekteparet Rosell og Stig-André Berge hadde aldri konkurrert sammen før. I TV 2s nye realityserie fikk de testet både psyken og partnerskapet – og kom ut av det med kjærligheten i behold.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, NTB, LASSE ERIKSSON

– Det ble mye dødtid på rommet, bare vi to. Vi ble ofte isolert, men vi trives i hverandres selskap, så det var bare koselig, forteller Rosell Utne Berge (35) og smiler til ektemannen, Stig-André Berge (42), som nikker bekreftende.

– Vi hadde barnefri, så vi koste oss gløgg i hjel, bekrefter han om perioden de spilte inn «Hotellet».

I høstens nye realityserie konkurrerer 11 kjendispar i et strategisk spill basert på det britiske «The Fortune Hotel». Spillet foregår på et luksuriøst hotell i Italia, og handler om allianser, psykologi og taktikk.

Samkjørte

For ekteparet ble opplevelsen både en utfordring og en sjelden mulighet til å være sammen på en helt ny måte.

– Jeg synes det var kjempe-

gøy. Det gikk veldig bra for det meste, svarer Rosell.

– Jeg var litt redd for hvordan det skulle gå når det ble konkurranse, og vi faktisk måtte samarbeide. Vi har jo aldri gjort det før, men vi var egentlig ganske samkjørte – og det overrasket meg, forteller den tidligere bryteren.

Men selv om de kjenner hverandre ut og inn etter 14 år, betyr ikke det at de alltid tenker likt. Tvert imot fikk Rosell se en litt uventet side av mannen sin.

– Han ble superstresset og kom med nye teorier hvert femte minutt, minnes hun og ler.

– Ja, jeg kom på nye strategier hele tiden, mens Rosell var overraskende rolig. I utgangspunktet trodde jeg det skulle være motsatt, innrømmer Stig-André.

FERIE: – Vi koste oss gløgg i hjel. Barnefri og hotellrom ble som en kjærlighetsferie, forteller Stig-André om innspillingen av «Hotellet» på TV 2.

” *Jeg blir aldri lei av Stig-André. Jeg kan være sammen med ham 24/7*

Det ble, ikke overraskende, et par diskusjoner – og en gang eller to gikk det ei kule varmt. Stig-André forteller at det var noen situasjoner hvor han tok raske valg hun ikke var enig i.

– En gang skjønte han ikke de hintene jeg ga ham. Da ble jeg fly forbanna – hvor dum kan man være? Han forsto ikke hva jeg mente. Til slutt fikk jeg advarsel fra produksjonen: «Gir du flere hint nå, blir du diskvalifisert», forteller Rosell lattermildt.

Kvalitetstid

Likevel var det samholdet som preget oppholdet. Diskusjonene bleknet i møte med gleden over å få tid alene – og paret opplever at de kom styrket ut av erfaringen.

– Vi trengte dette. Hverdagen vår er hektisk, og det meste handler om barna på fire og syv år. Vi har nesten ikke tid til å pleie forholdet, derfor var det å få så mye tid sammen, bare vi to, helt fantastisk, understreker Rosell.

Ektemannen nikker.

– Vi har ikke vært så mye sammen på åtte år. Det var faktisk veldig hyggelig at «Hotellet» ble anledningen som ga oss det.

Noen par får det vanskeligere når de plutselig skal være tett på hverandre over tid, men ikke disse to.

– Det var som en kjærlighetsferie, smiler Rosell.

– Ja, vi var på kjærlighetsferie – med masse syke mennesker som prøvde å få oss ut, ler Stig-André.

Rosell legger hånden på armen hans og smiler:

– Jeg blir aldri lei av Stig-André. Jeg kan være sammen med ham 24/7.

– Selv innestengt på et hotellrom, ble hun ikke lei av meg. Og det er jo et godt tegn, slår Stig-André fast.

FAMILIEKOS: Barna, Nicklas og Natalie er parets største stolthet. Her koser de seg på hytta julen 2024.





Gi bort en opplevelse i julegave!

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



Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare

Les mer eller kjøp på:
kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

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

TV-AKTUELL

TV 2 fredag
kl. 23.20.
Strømmes på
TV 2 Play.

HUMORDRAMA BASERT PÅ VIRKELIGHETEN: Per Kjerstad (f.v.) og Gina Fjellheim Kjerstad, Åse Godal og Olec Ertvaag fra TV 2-serien «Psykodrama».

Vi må ta menns helse på alvor

I «Psykodrama» møter vi to menn med tvangstanker, sinne, alkoholproblemer og – ikke minst – selvironi i bagasjen. – I serien fikk vi vist alt i fri blomst, sier Per Kjerstad.

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

– Det blir jo ganske gøy når man både har et temperamentsproblem og litt alkoholproblemer, sier Per Kjerstad (48) med et skjevt smil. Han og skuespillerkollega Ole Christoffer «Olec» Ertvaag (38) har brukt sine egne liv som utgangspunkt for humor-dramaserien «Psykodrama». Resultatet er personlig og overraskende morsomt.

Flere utfordringer

– Jeg har sinneproblemer, en hang til alkohol og livsangst. Jeg er alt det, innrømmer Per uten å blunke.

– Og jeg er resten, legger Olec lattermildt til.

Det er nok mange som husker sistnevnte fra rollen som Yngve i filmen «Mannen som elsket Yngve». Han har også medvirket i den britiske TV-serien «The Last Kingdom» og NRK-seriene «Heimebane» og «Lykkeland».

Per var også sentral i «Lykkeland» og vi har sett ham i serier som «Etterglød» og «Halvbroren» og Ølmer som «Fatso» og «Varg Veum – Falne engler».

TV 2-serien «Psykodrama» er basert på Per og Olecs populære podkast med samme navn. I likhet med podkasten, tar serien for seg det som ofte holdes skjult: tvangstanker, angst, et komplisert familieliv, alkohol og sinne. Også konene deres, Åse Godal (35) og Gina Fjellheim Kjerstad (43), spiller seg selv i serien.

SINNEMESTRING: ►

Per sliter med å besinne seg. Sammen navigerer han og Olec seg gjennom ulike utfordringer i «Psykodrama».

– Det måtte bli ekte. Det ble for kunstig å caste noen andre. Så vi tvang dem til å bli skuespillere, spøker Olec.

Konstant redd

– Jeg synes det er på tide at vi tar menns mentale helse på alvor, men også med et skråblikk på de feilbarlige mennene vi er, mener Olec.

38-åringen er en som alltid forventer det verste – og det er ikke bare enkelt, hverken for ham selv eller for dem rundt ham.

– Jeg går jo i konstant frykt. Jeg er aldri på ekte glad og er alltid redd for at noe skal skje, sier han.

– Og hvis noe går bra, bruker Olec de neste ukene på å kompensere. Fordi han føler at han ikke fortjener det, skyter Per inn.

– Og jeg er ganske medisiner, legger 38-åringen til og ler.

– Du får det til å høres så lett ut, sier kona Åse og himler med øynene.

Terapeutisk

Åse jobber til daglig som sykepleier, og det å ta vare på andre ligger naturlig for henne. Men det kan til tider bli litt mye – særlig

med tanke på ektemannens utfordringer.

– Selv om jeg er omsorgsperson, er det sykt irriterende å leve med en som lønner noe galt i alt. Samtidig betyr det jo at han tenker og ikke tar lett på ting.

Åse og Gina ble med i «Psykodrama» for at serien skulle bli troverdig, men innspillingen ga også en ny – og litt uventet – dimensjon.

– Man blir til tider gal og sur av å leve med en som Olec, og man legger lokk på en del følelser. Det var en lettelse å spille det ut i serien. Det har vært sykt kjekt, forteller Åse med et stort smil.

Gina nikker:

– Jeg skal ikke lyve og si at alt er tipp topp bestandig, men jeg synes vi klarer oss veldig bra.

– Vi har fått en ny forståelse for hverandre i prosessen, mener Per.

– I serien er jeg ganske sint og fortvilet. Per er håpløs – han drikker for mye, er litt hissig og veldig bekymret – det å få spille ut situasjoner vi kjenner igjen, og si det man egentlig mener, har vært befriende, medgir Gina.

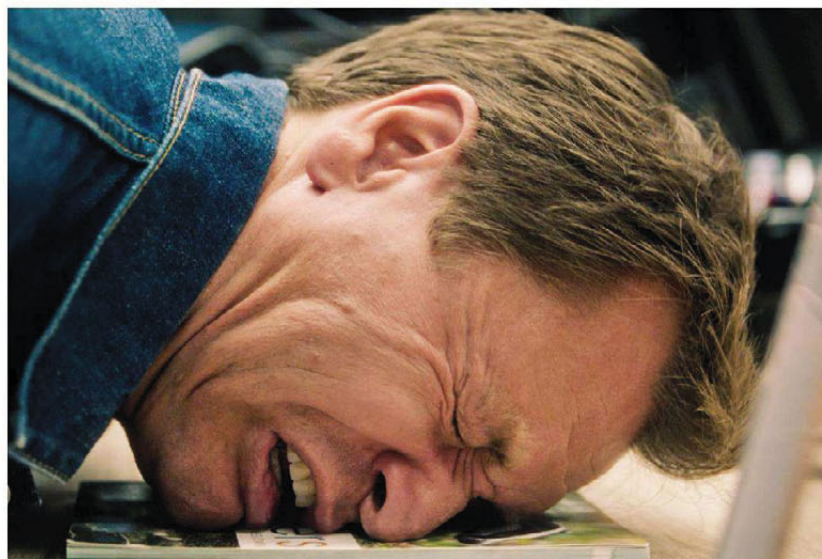
– I serien fikk vi vist alt i fri blomst, innrømmer Per og gløtter bort på kona mens han trekker på smilebåndet.

– Vi koste oss så mye. Vi kom godt ut av det alle fire, smiler Gina.

Og vi er fortsatt gift! konkluderer Per.



HYPOKONDER:
Ole Christoffer frykter konstant at det verste skal skje, det gjelder også knyttet til egen helse.





Jule-
praten

«Åsted Norge»-programleder Cathrine Fossum er «kriminelt» opptatt av julen

Elsker nisser og juletrær

ÅSTED PÅ PUNKT: – Jeg elsker minst like mye krim som barna mine, sier Cathrine Fossum



REISER IKKE BORT: Cathrine er glad i varmen, men i julen trives hun, ektemannen Anders og deres to tenåringer, Magnus og Maria, best hjemme i Norge.



TIDLIG UTE: Cathrine handler julegaver i god tid før jul ...

Hun er seriøs på TV, men privat har Cathrine beholdt barnet i seg når julehøytiden står for døren. Da stenger den rutinerte programlederen verden ute og hygger seg med familien.

TEKST: BJØRN HAAKON NILSEN
FOTO: SVEIN BRIMIE, PRIVAT

– Jeg bare rett og slett elsker julen! Kos og hygge hele veien, forteller Cathrine Fossum (47), som gleder seg til jul med ektemann Anders Hovdan (48) og parets to tenåringer, Magnus (13) og Maria (15), hjemme i Oslo.

– Hva setter deg i ekte julestemning?

– Dorullnisser som barna lagde da de var små, glitrende ekorn og all mulig pynt – jo mer jo bedre, helt uten system! Vi har et hus i tre etasjer, og det står et juletre på hvert plan. Jeg er veldig julete; elsker julemusikk, julepynt, å shoppe julegaver og setter frem nisser i hele huset. Jeg elsker nisser og juletrær! Der har jeg overtenning ...

– Hvis du kunne tilbringe én jul hvor som helst i verden, hvor ville det være, og hvorfor?

– Hjemme i Norge er tipp topp. Her trives jeg aller best. Hvis jeg skulle ha valgt noe annet, ville det vært noe som minner meg minst mulig om høytiden jeg er så glad i. Kanskje en tropisk jul på en strand på varmere breddegrader.

– Hvilken julefilm eller julesang kan du ikke være uten?

– «Love Actually» – og Donald på julaften!

– Hva er din favorittjuleoppskrift, eller matretten du alltid må ha i julen?

– Ribbe, som pappa har ansvaret for, og mammas hjemmelagde medisterkaker med hjemmelaget surkål og rødkål. Og mammas hjemmelagde krumkaker. Berlinerkranser smaker også deilig. Kort sagt alt med smør og sukker!

– Hvordan ser en perfekt julemorgen ut for deg?

– Snø ute og stille i huset. Jeg våkner opp først, pynter enda litt mer, fyrer i peisen og ser at alt er



TIL DEKKET BORD: Cathrine feirer med hjelp av en pappa som fikser ribba og en mamma som ordner krumkaker.

FAVORITT:– Jeg har overtenning på nisser, og kler meg gjerne ut som en, forteller Cathrine.



DE BESTE GAVENE:
Julegaven fra sønnen er et kjærnt minne.

på stell. Tar en siste sjekk at julestrømpene til barna er lagt der de skal være.

– *Hvilken jul vil du aldri glemme?*

– Jeg har bare gode juleminner. Det har jeg hatt helt fra jeg var barn. Og den følelsen har jeg klart å videreføre til barna våre. Men jeg glemmer ikke første jul som mamma, heller ikke første jul som tante!

– *Hvilken gave har betydd mest for deg?*

– Jeg liker å gi gaver; det å shoppe er kjempegøy! De gavene jeg husker best, er de som barna har laget på skolen, enten det er dorullnisse eller fjøl laget på sløyden.

– *Du får gi bort verdens største julestrømpe, hvem skulle fått den?*

– De som sørger for en god jul for barn som ikke har det så bra; forsømte barn her hjemme, eller de som feirer sin første jul i Norge etter å ha rømt fra krig og elendighet.

– *Har du en julepynt som betyr spesielt mye for deg?*

– Ikke én, men nisser i hopetall!

– *Hva håper du å oppnå i året som kommer?*

– Det viktigste er at alle rundt meg holder seg friske, og at verden blir et roligere sted å være. Personlig er målet å få et litt sunnere og mer aktivt år på treningsfronten, og så håper jeg på mye spennende i «Åsted Norge» – og i mitt eget lille selskap der jeg tar på meg ulike oppdrag.

LEVENDE LYS: Det er obligatorisk hjemme hos Cathrine!





SPREKERE:
Cathrine er spor-
ty, også mellom
julemiddagene,
men håper
å være enda
mer aktiv i det
nye året.



**«SÅ GÅR VI
RUNDT»:** Hjemme
hos Cathrine er
det juletrær i hver
etasje.



Norges bes



Foto: posten.no

TV
HER OG NÅ
29. DES. - 5. JANUAR

72 sider
Full oversikt
over TV-uken

Ekstra kryssord

Ny sesong **MESTERNES MESTER**

Mestermøte på Sørlandet

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

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

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

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

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER
Feirer musikken

30. DES. LØRDAG

Dagens filmer

TVNORGE

Radio

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

te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

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



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

EVENTYRLYSTEN:
Espen Nakstad lot
ikke kulde og skredfare
stoppe ham fra å si ja
til «Ekspedisjonen».

”

***Jeg har vokst
opp med mye
dagsturer og
fjellturer med
familien***

DRØMMELAG:
Espen uttrykker
takknemlighet for at
han fikk dele opple-
velsen med resten av
«Ekspedisjonen»-
profilene.



TV-AKTUELL

NRK 1 fredag
kl. 20.05



LÆRTE TIDLIG: – Jeg har opplevd å stå i fjellet uten mat og varme klær. Det gjør deg ydmyk, sier han.



ALASKAS VILLMARK:
Denali, eller Mount McKinley, er Nord-Amerikas høyeste punkt på hele 6150 meter over havet.

Espen Nakstad ble satt ut av det mektige fjellandskapet i Alaska

Jeg skulle gjerne ha delt opplevelsen med broren min

Espen Nakstad fikk oppfylt en gammel drøm da han ble med «Ekspedisjonen» til Alaska. Det ble en naturopplevelse han gjerne skulle ha delt med sine nærmeste.

**” Det er ingen grunn til
å engste seg for ting
man ikke trenger
å engste seg for**

STERKE MINNER:
– Broren min ville
sikkert syntes dette var
en fin tur, sier Espen,
som mistet tvilling-
broren i 2014.





Han er vant til å stå rakrygget foran kamera i alvorlige situasjoner. I disse dager møter vi Espen Rostrup Nakstad (50) under helt andre forhold – iført fjellklær, med rim i skjegget og en utsikt som kan ta pusten fra hvem som helst.

– Jeg har aldri vært i Alaska før. Så dette var en unik mulighet til å oppleve et fjellområde jeg har hørt mye om, men aldri sett selv, forteller han om deltakelsen i NRKs «Ekspedisjonen».

For ham var reisen til Denalimassivet en opplevelse helt utenom det vanlige.

– Jeg har alltid vært glad i friluft, men dette var første gangen jeg deltok på en ekspedisjon med så omfattende planlegging og gjennomføring over lang tid. Vi var borte i nesten én måned, uten mobil og uten nett. Det var fantastisk å bare være på tur.

Trygghet i det ville

Selv om Alaska er kjent for barske forhold, ble ikke Espen Nakstad skremt av tanken på kulde, bresprekker og skredfare.

– Jeg er fullstendig klar over risikoelementene ved å oppholde seg i et slikt fjellområde. Men det er en risiko man kan håndtere. Vi hadde god kontroll hele veien, forsikrer han.

Espen trekker særlig frem

ekspedisjonsleder Rune Malterud, som blant annet også står bak sikkerheten i «71 grader nord».

– Rune gjorde en veldig god jobb, både med planlegging og utstyrvalg. Vi var godt forberedt på alle måter, sier han.

En annen side av seg selv

Selv om han i fjor vant «71 grader nord – Norges tøffeste kjendis», er det for de fleste uvant å se den tidligere assisterende helsedirektøren i en helt annen rolle. Men det er i naturen han er i sitt rette element.

– Det føles mer naturlig å være meg selv ute i naturen enn når jeg står foran kamera og kommer med dårlige nyheter til det norske folk, forklarer han med et smil.

Etter flere uker i telt og snøstorm følte også Espen på en ny form for ro.

– Jeg fikk mer og mer trygghet underveis, at vi hadde god kontroll. Og det er vanskelig å ikke kose seg når du står der og ser på fjell som er tre ganger høyere og isbreer som er ti ganger større enn i Norge. Det er en mektig opplevelse, beskriver han.

Et savn i bagasjen

Omgitt av det majestetiske fjellandskap ble han helt satt ut.

Opplevelsen var enda råere enn han hadde forestilt seg.

– Hvis du skulle delt denne opplevelsen med ett menneske som ikke var med på turen, hvem skulle det vært?

– Den skulle jeg gjerne ha delt med broren min, som ikke lever lenger. Han ville sikkert syntes dette var en fin tur. Men jeg har også mange venner og familie jeg gjerne skulle delt den med, forteller Espen.

Espens tvillingbror Anders omkom i en helikopterulykke under et redningsoppdrag i 2014.

– Men jeg er takknemlig for at jeg har delt opplevelsen og samlet minner med hele teamet. Vi er en gjeng som ble godt kjent og som kan snakke om denne reisen i ettertid.

Espen vokste opp i et hjem hvor turer og natur sto høyt på listen.

– Det har vært mye dagsturer og fjellturer med familien. Det er det som har gjort at jeg har blitt så glad i å være ute. Jeg skulle gjerne hatt mer tid til tur, men de siste to årene har jeg faktisk bodd én måned i telt hvert år, avslører han.

En lærepenge fra ungdommen

Espen har også hatt tøffe møter med naturkreftene i løpet av et langt friluftsliv. I podkasten «Villmarksliv» fortalte han nylig

om en opplevelse fra ungdomsårene som kunne endt langt verre.

Det var den gangen han la ut på tur uten å ha med nok mat eller varme klær. Plutselig snudde været, og situasjonen ble kritisk.

– Jeg har vært på turer tidligere hvor jeg absolutt burde hatt med mer utstyr og mer mat. Jeg lærte at været kan snu fort i fjellet, og hvor viktig det er å ikke havne i situasjoner der man blir kald og nedkjølt. Det har jeg tatt med meg hele livet.

Erfaringen gjorde ham ekstra bevisst på forberedelser og sikkerhet – kunnskap som også kom godt med i Alaska.

Blikk mot nye høyder

Selv om «Ekspedisjonen» ble en once-in-a-lifetime-oplevelse, frister det med flere turer – om enn i litt mer moderate former.

– Neste mål blir nok Jotunheimen sammen med gamle venner eller familien. Og kanskje finner vi som var i Alaska, på noe nytt etter hvert.

Mens han var på «Ekspedisjonen», fikk Espen både et pusterom og et nytt perspektiv.

– Det er ingen grunn til å engste seg for ting man ikke trenger å engste seg for. På tur lærer man å stole på egne vurderinger – og å sette pris på øyeblikkene.

Gjett året!

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



KONGELIG BRYLLUP:
12. januar dette året giftet
prinsesse Astrid seg med
Johan Martin Ferner. Her pose-
rer de nygifte sammen med bru-
dens nærmeste familie, Kong
Olav, prinsesse Ragnhild og
kronprins Harald. Hvilket år
sto bryllupet?

Riktig svar «Gjett året»: 1961

Finn 5 feil

Disse to bildene ser helt like ut, men på bildet til høyre er det
5 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 9.12.

A: Shanghai
B: Sydney
C: Stockholm

Vinn
Flax-lodd



FLAX
norsk-tipping.no



Vinnere

Riktig svar i uke 45 var
Buckingham Palace og
vinneren er:
Liv Aase Klemmetsen,
Tunveien 22, 1820 Spydeberg

 **Austad
Diagnostikk**

Brystundersøkelse
med ultralyd

Kartlegging av
plakk i pulsårene

Måling av
fett i leveren

Helsesjekk med ultralyd

Få undersøkt bryst, lever, pulsårer og en rekke andre organer hos en radiolog ved en av våre 15 klinikker. Prisen er 2.990 kr. Ring oss for en uforpliktende prat med en sykepleier, eller bestill online.

Bestill time eller lær mer:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no





HIV	UTVEKST	BÅRSKT	SKUMRE	ARG	SJØELEV	ATOMET	BEVE- GELSE
SKJØNN	OMRÅDE					EVENTYR- FIGUR	GALOP- PERER
			STI		TØVET		
					LAGER ØST		
BLUNDE				DEILIG			
				TØRRE			
1							
KJÆRLIG	EKTE BY I FLORIDA		FART			PRAT	KRYDRES
			BLANKT				VÆRE GOD FOR
		SKVÆR			BEITET		BUE
		FIBER			BIL		HUG- MOREN
KONGE- NAVN	ADV.			ØST- TYSKLAND		STOFF	
	SKISSE			SPURVE- FUGL		FREMST	
		BUTIKK					
		NORSK BY			SAMLES		
ITALI- ENSK BY					VÆPNE		
BE- UNDRER				ERT		BUNT	
				FUGL		UTROP	

BÅND	TIDL. BÅNER	HYL	SKI- FORBUND	SPRE				BEHOL- DEREN		RUSTE
MOBBING	MATRETT		HELT	DRES- SERE				BUSK		ARTERIE
		UTHUSET			STYKKER		AVIS			EGEN- SKAP
		DRIKK			VASKE- MIDDEL		UBE- GAVET			SKRED
POTE			VRI		HATT		TALL			
TØRR			DEMPE		ÅRE		PENN			
		PLANTE			KJEMPE		AVTA- KENDE		FARMEN	
		GYS			GJØRE KUR		AP		MORE SEG	
BRA	FYLKE		STIL		GUDINNE			STANKEN		
	GEIT		KVEKK		FINGER- MAT			KAPSEL		
		KRANGEL		LEDELSE		GALE			RETT	
		FORBI		FNISER		BOKSENE			KAN- TINEN	
LEKETØY			HOLDE IGJEN		FARVEL			HOVED- STAD		BY I SVEITS
								OLE		STEMMER
	DYR				BALE				HANNENE	
	TRADI- SJON		SLIT		LITEN HAUG			DEMPE		MATE- RIALE
								DÅRLIG		
2			SPISE		SVI			FISK		GRAN- SKER
								OPP- TRÅDTE		ANGREP



LEER	ETAT			ELITE			STRUPE
	FRUE			PILL			MIDT I UKA
					I ÅRET		
					ANKLANG		
ARVE- GODS	FOR- STAVELSE		KLAGE- SANG			UBEST. PRON. ETTER- SOM	
			DÅSE				
				INNI			ULE
				TONE- TRINN			
STYRES		PYNT				MØYDOM	
		I AKERS- HUS				DEN GANG	
					KNUSTE		
FRYSE				LEDER			

PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLØST

Søk på kryssord eller kryssord. For fullt med kryssord, bruk Søk. KRYSSORD

Tips: Du kan bruke kryssord eller kryssord i kryssord. Du kan også bruke kryssord i kryssord.

Synonym til VÅRBLØST i kryssord
41 net



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

HER OG TVERS

PÅ KRYSS

LETT

KJØTT- PÅLEGG PLATA	METALL	PLAPRE	SLÅ KLOAI	STRAM	DYR	KORT SLEKT	DEL AV KROPP	OMKOM- MER	SØSTER- SØNN	STJELER GUTTE- NAVN
KLØFT	JAMMER HAYNE		KJENNE- TEGN LITEN BÅT	FJERNER FÅ TAK I	FRUKTEN HODE- STØTTEN		KNUSTE VESEN		SKY GÅR VI MED	
LYSTBÅT- HAVN MØTE- STED		DYRELÅT NEPE		FALSK ÅTE		INNTA	KJØRE MARKEN	BYRDE DEL AV ANSIKT	PARTI GAMLING	KOKE
FOLKE- TOMT	NOE FABEL- DYR	PRØVE UTHUS	OVER- FALL GJØGLER	IKKE MED BESVIME			BÅTHUS SÆR			
FORBUD	UDELTE FOR- TELLE	DYRET IKKE HAN	SY- UTSTYR BIL- MERKE	ANKERET KØENE		GLASUR SNUTA	FJÆRE HAVDYR	TIGGER NØKTERN		
BY I ITALIA VARM		HAVENE TRÆR		DU OG DU HERJER		SVØMME- FUGLER KJEMMER	MAS- SERER INNGANG	LØYER UNGE		PUSSE
MEDISIN- UTSALG	UHØFLIG LYD HOVED- STAD	RASKE IGJEN	FOR- BRYTERE DYRE- HJEM	HEVER IKRI- TERE		BEKJEN- NELSE IKRI- TERE	MUNN- FULL AULA	HØYTID IKKE TIL		
FRODIG STED	UNDER- TØY VÆRE LEI SEG		SJØDYR GRISERI	TRENER FANTA- SERE		SER	ORKE	UNG DYR MESTER- SKAP		
SANS TOSPANN		PENGE- HUS PÅ BEINA		AKTER FUGL						
JENTE- NAVN	SE BY I NORD	OMKOM- MER GIDDE- LØS	FOR- VIRRET UTEN LYTE							
PLUT- SELIG	LITEN HAUG LARVENE	VISES PÅ KINO SAUEHÅR	I HAVET PULVER		I PEISEN	TINE OPP- HØYER				
EKSPLØ- DERE TRINN		HOVED- STAD LEGGES HØNA		ULIKE DAMPE						
TYSTER DIKT		VÅRTEGN FART		HVILT		TO LIKE UTSIKT				
		NYTE		MYLDRE						



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.



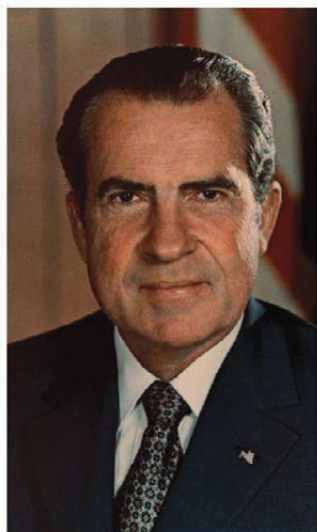
MATET	IGJEN	IDIOT MYNT- ENHET	SYKKEL- MERKE	KJEDE- LIG	KVAD DAMPER	VARSEL
KJØRE- TØY OVER				FESTET BRETT- SPILL		
↳			HAVDYR ANTI			
BAKEN- FOR	UTHOLD- ENHET VED			BIBELSK NAVN LØS MAGE		
↳			ØST- TYSKLAND OPP- DRETT		DEKKE	
VRAKE	HARPIKS	ROP DÅRLIG			LENGDE STRENG	
↳				FAR DRIKKER		SKING- RENDE

	DEL- TAENE	ANSER FUGLEN	JA	FRIST	HELLES	ALKOHOL TABBENE		OM- GÅENDE												
↳				MØBEL AV- BILDET			TIDSROM VERT										PAVE			
	BANKE SKRIK				FLYTTET BABBEL			BANNING MAGE		KURSTED GASS										
↳																				
FALSK FISK					TEGN SEN- DREKTIG			UENS FORTÆRT			POLITI- AVDELING BÅTRIPE									
↳			DRIKKES ARBEID				FARTING FALLER			STABUDD FOR- BRYTER							PLOG			
I MUNNEN	KLOVDYR ARGE			APER HOVDYR			VISER	MENES TITTEL									HERRER			
↳			GI GRYNET		PYJAMAS SPAKEN					FOR- KLARER DUFT										
TILSYN	FUGLE- LÅT UTETT			ADELS- MANN TRÅKKE			INN- GJERDING FRA VETTET			HÅN SVENSK TALL										
↳					UKLAR	ALTSÅ MYNT			KONGE- NAVN KVINNER								ARM- STYKKE			
DEMPEG FNISER				BEVEGER BARK			BLOD- MÅNGEL JENTE										GJØRE I STAND HESTE- LYD			
↳			MYNTEN VALUTA				DEL AV FØT LYSTBÅT			FARGE VESLE										
HOS SMEDEN	OPPDAGE PLANTE			LARME IKKE, DIAL.			NORM MUSIKK- GRUPPE			KVINNER		DANSEN								
↳			BUKT MYNT- ENHET		OVER- FALL TJUE			VEGE- TASJON ARNER												
SVI	DALTE SNØRE			TØRR SPARE- TILTAK			SYKE ELVENE												MØTE- Plass	
↳			VEKSTEN DELFIN		HAIER STRI					BEHAND- LET REDD										
BOLIG MIDTSOM- MER				BARE KILO- WATT			UTVIDES SKRIK										FLIRTE HOLD MUNN			
↳					HELT		SPED- BARN					INNTAR								
MINKE			PANNE			BIBELSK NAVN			UTSAGN											

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om 1973



1. Han lå øverst på hitlistene med «Balladen om Morgan Kane»?
2. Og hvem lå også øverst på hitlistene med «Barn av regnbuen»?
3. I hvilken australsk by ble kanskje verdens mest berømte operahus åpnet i 1973?
4. Hun sang «Eviva Espana»?
5. I 1973 ble FrP stiftet under navnet Anders Langes Parti til sterk nedsettelse av ... hva?
6. I hvilket land ble Salvador Allende styrtet?
7. I 1973 startet rettssaken i Watergate-skandalen. Hvem sa «I am not a crook»?
8. Hvis man i 1973 ble observert med en Fjosepose, hvor hadde man mest sannsynlig handlet?
9. Hvilken nordmann ble verdensmester i banesykling?
10. På hvilken dato ble Norges arveprins Haakon Magnus født?

10 om liv i musikken



1. Hun hadde luggen til vær's og sang «Mitt Liv» i Grand Prix i 1987?
2. Hvilken komiserie hadde «Hva var vel livet uten deg» som fast åpning?
3. Gruppa med hits som «Livin' on a Prayer» og «It's My Life»?
4. Sangen som ble A-has James Bond-låt?
5. Og hun sang «You Only Live Twice» som James Bond-låt?
6. Han mente at «Livet er for kjøpt»?
7. Heavy metal-band som sang «Living After Midnight» i 1980?
8. Monty Python-medlemmet som sang «Always Look on the Bright Side of Life»?
9. Musikalen som har sangen «It's a Hard Knock Life»?
10. De fikk en stor hit med «Walk of Life» i 1985?

10 nyere norsk historie



1. Hvilket år døde kong Olav V?
2. Hva heter Norges mest solgte likør, som ble komponert i 1896?
3. Hvem var avbildet på den gule tikroneseddelen mellom 1954 og 1973?
4. Hva heter filmen fra 1959, basert på boken «Marens lille ugle»?
5. Hva var kodenavnet for sabotasjeaksjonen mot Vemork i kampen om tungtvannet i 1943?
6. Hva ble engelskvennlige nordmenn kalt under krigen?
7. I hvilket tiår ble det første gang arrangert VM i skiskyting?
8. Hva het hun som ble Norges første kvinnelige biskop?
9. Hvilket helnorsk produkt som har feiret 100-årsjubileum i år, ble oppfunnet av Thor Bjørklund?
10. Hun ble vår første kvinnelige politimester, og vår første kvinnelige sysselmann på Svalbard?

10 om tung



1. Hva slags type dyr er en tunga?
2. I hvilken by ligger området Tunga, med bl.a. kretsfengsel?
3. Hvilket politisk parti tilhører Karianne Tung?
4. Hvilken hunderase er kjent for sin blå tunga?
5. Trønder som ledet dialekt-spørreprogrammet «Har det på tunga» på sent 80-tall?
6. I hvilket kristent trossamfunn er tungetale spesielt utbredt?
7. Hip hop-band som slo igjennom med «Nord og ned» i 2000?
8. Forfatter bak den sterkt kritikerroste romanen «Tung tids tale»?
9. Hvilket grunnstoff har kjemisk symbol W, og kalles tungsten på engelsk?
10. Cirka hvor mange smaksløker har hvert menneske på tungen sin?

10 lett blanding



1. Hva heter Askepott på engelsk?
2. Hvilken berømt gudinne er i tittelen på Deep Shocking Blues hit fra 1969?
3. Hvilke to farger er det i det danske flagget?
4. Hvilket parti representerer Frøya Sjørøther; tidens yngste stortingsrepresentant?
5. Hva heter den ekstremt populære monsterdukken man skal henge på skolesekken sin?
6. I hvilket land heter hovedstaden Katmandu?
7. På hvilket stadion holdt Åge Aleksandersen sin siste konsert med Sambandet i sommer?
8. Hvilken nordmann skal spilles av Axel Bøyum i en TV-serie om andre verdenskrig?
9. Hvilken film fra 1990 hadde instrumentalversjonen av «Unchained Melody» som kjærlighetstema?
10. Hva heter hovedstaden i Østerrike?

10 junior-spørsmål



1. Hva heter verdens minste hunderase?
2. Hva kalles en blanding av Golden retriever og puddel: goldendoodle eller goldenpuddel?
3. Er hunden i samme familie som ulven?
4. Kan katter se i mørket?
5. Er katten et flokkdyr?
6. Hvor lenge går en katt drektig (i dager)?
7. Tradisjonell julemiddag laget av fårekjøtt?
8. Hvilken urt brukes i surkål?
9. Kjente par: Lady og?
10. Hvor bor blånissene?

UKENS SUDOKU

SUDOKU-REGLER:

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

Lett SUDOKU

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

Middels SUDOKU

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

MER HJERNETRIM

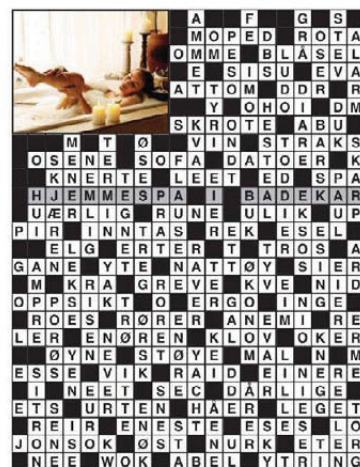
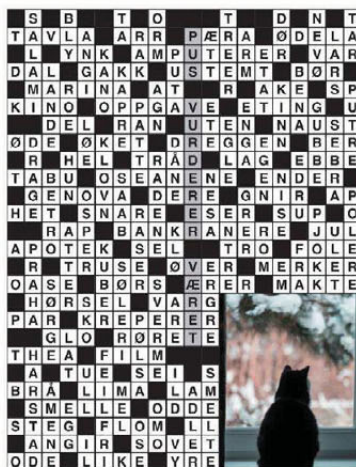
LETEKRYSS

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

BONDEVIK	JAGLAND	SCHWEIGAARD
BORTEN	KONOW	STOLTENBERG
BRATLIE	LYKKE	SVERDRUP
BRUNDTLAND	MOWINCKEL	SYSE
GERHARDSEN	NORDLI	WILLOCH

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

LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

1973

1. Benny Borg
2. Lillebjørn Nilsen
3. Sydney
4. Gro Anita Schønn
5. Skatter, avgifter og offentlige inngrep
6. Chile
7. Richard M. Nixon
8. Vinmonopolet
9. Knut Knudsen
10. 20. juli

LIV I MUSIKKEN

1. Kate Gulbrandsen
2. «Fredrikssons fabrikk»
3. Bon Jovi
4. «The Living Daylights»
5. Nancy Sinatra
6. Lars Kilevold
7. Judas Priest
8. Eric Idle
9. «Annie»
10. Dire Straits

NYERE NORSK HISTORIE

1. 1991
2. St. Halvard
3. Christian Michelsen
4. «Ugler i mosen»
5. Gunnerside
6. Jessing
7. 1950-tallet (1958)
8. Rosemarie Kohn
9. Østehøvelen
10. Ann-Kristin Olsen

TUNG

1. Fisk
2. Trondheim
3. AP
4. Chow-chow
5. Andreas Lunnan
6. Pinsemenigheten
7. Tungtvann
8. Olaug Nilssen
9. Wolfram
10. Rundt 9000

LETT BLANDING

1. Cinderella
2. Venus
3. Rødt og hvitt
4. MDG
5. Labubu
6. Nepal
7. Lerkendal
8. Henry Rinnan
9. «Ghost»
10. Wien

JUNIORSPØRSMÅL

1. Chihuahua
2. Goldendoodle
3. Ja, de er begge en art i hundeslekten
4. Ja
5. Nei
6. Vanligvis 63 dager
7. Pinnekjøll
8. Karve
9. Landstrykeren
10. I Blåfjell

LØSNINGER PÅ SUDOKU

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

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

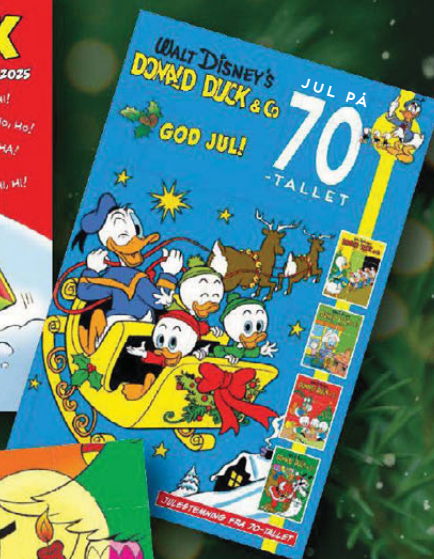
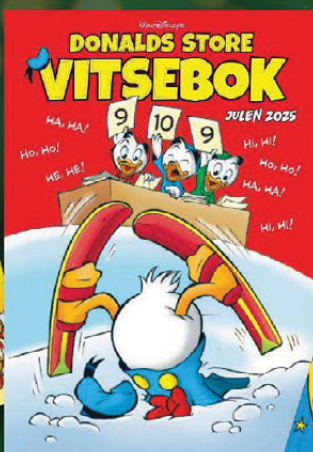
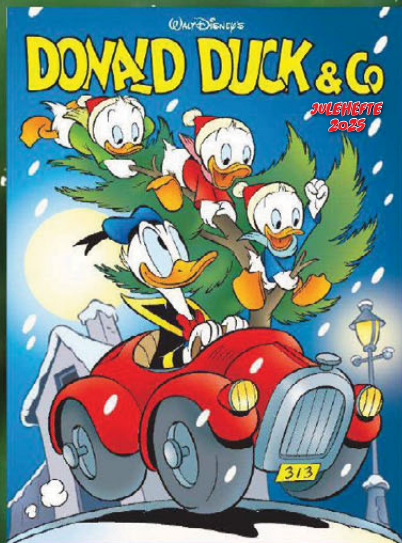
LETT

MIDDELS

LØSNING PÅ LETEKRYSS



Les julen inn med julehefter fra Disney



Du finner årets julehefter i butikken
og bokhandelen!

EGMONT

© Disney
Bilder: Anastasiya og david_franklin - stock.adobe.com



Vinn, vinn, vinn!

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

Nå kan spillet bli ditt. Vi trekker nemlig ut en heldig vinner som får spillet, og det eneste du trenger å gjøre for å være med i konkurransen, er å svare riktig på dette spørsmålet:

Hvilken TV-kanal sender «71 grader nord»?

Du kan sende svaret ditt på e-post til herogna.konkurranse@egmont.com.
Skriv «71» i emnefeltet.
Svarfrist: 11. desember 2025.
(Premien er sponset.)

**Mushaga Bakenga har etablert skole
for vanskeligstilte barn i Kongo**

**Det er noe
av det mest
givende jeg gjør**

ENGASJERT: Mushaga Bakenga har hatt hendene fulle etter at han la opp som fotballspiller i fjor.



TV-PROFIL: Bakenga er en av 12 kjendiser som kjemper om å komme seg til Nordkapp i årets «71 grader nord – kjendis».

TV-AKTUELL
Strømmes på
HBO Max

GIR TILBAKE: Bakenga på besøk på skolen utenfor byen Bukavu i 2019.

Den tidligere fotballstjernen har høstet anerkjennelse for sitt arbeid for sårbare barn i Kongo, og kampen mot rasisme i Norge. – Målet er å hjelpe flest mulig, lengst mulig, sier Mushaga Bakenga.

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

Denne høsten har vi sett Mushaga Bakenga (32) i kampen om tittelen «Norges tøffeste kjendis». Den tidligere fotballproffen var ikke sen om å takke ja da han fikk forespørselen om å delta i programmet.

– Det er den mest spennende realiteten, spør du meg – hvor du får så mye tilbake. Og det er mye som jeg ikke har fått gjort hittil i livet fordi jeg har vært fotballspil-

ler, fortalte Mushaga Bakenga rett før avreisen.

Sterkt engasjement

Det var i desember i fjor det ble kjent at 32-åringen la opp som fotballspiller, etter en lang og imponerende karriere i blant annet Rosenborg, Tromsø, Odd og kypriotiske Apollon Limassol. I januar i år åpnet det seg en ny mulighet for Bakenga da han ble fotballekspert i TV 2.

Ved siden av TV-karrieren er den ferske kommentatoren tra-

vel med hjelpeorganisasjonen «Jabez verden», som han stiftet sammen med sin familie i 2018. Bakenga er født i Trondheim av kongolesiske foreldre, et land som lenge har vært preget av krig. I foreldrenes hjemland har familien Bakenga etablert en skole for rundt 1000 vanskeligstilte barn, og målet er å etablere flere i fremtiden.

– Alle barn fortjener en mulighet til utdanning. Barn har ingenting med hvordan verden er, og bør få lik startmulighet. I hvert fall de barna som har opplevd det de har gjort. Det var viktig for meg å kunne gi de som har mistet foreldrene sine en sjanse til å endre livene sine, og til deres fremtidige barn, forklarer Bakenga.

– Det er noe av det mest givende jeg gjør. Målet er å hjelpe flest mulig, lengst mulig. Det er mot-

NY KARRIERE: Den tidligere fotballproffen er i dag fotballekspert i TV 2. Han fikk også prøve seg i EM-studio allerede i 2021.



POPULÆR:

Mushaga spilte i Rosenborg i en årrekke og i 2023 ble han kåret til «Årets trønder».



”Rasisme skjer både på fotballbanen og andre steder

Kampen mot rasismen

Bakenga har tidligere fortalt at han har opplevd rasisme og hets gjennom hele sin fotballkarriere, og også utenfor banen. I 2023 valgte han å anmelde de rasistiske meldingene, og satte dermed problematikken på kartet.

– Det var på grunn av familien jeg kommer fra, og den jeg er blitt. Jeg vil gjerne ta opp kampen for de som trenger det. Og jeg har ingen problemer med å stå i den

stormen, så lenge jeg kan hjelpe flest mulig, lengst mulig. Rasisme skjer både på fotballbanen og andre steder, så det var fint å kunne belyse for de som ikke tror at det finnes rasisme i Norge, forteller han, og sier videre at mye av problemet kan stoppes fra tidlig alder.

– Mange kan oppdra barna litt bedre. Noen foreldre må bare ta opp den hansen, fastslår Mushaga Bakenga.

toet mitt. Og dette er et livsprosjekt, utdyper han.

Kåret til Årets trønder 2023

I fjor mottok Bakenga «Marcus Rashford»-prisen for det viktige arbeidet i Kongo, men det er langt fra den første anerkjennelsen den tidligere fotballstjernen har fått for innsatsen. I 2023 ble han kåret til «Årets trønder» for

både skole-engasjementet og sin kamp for rasismefri fotball.

– Det var givende og fint å få den prisen, og noe jeg ikke forventet. Jeg synes det er mye bedre å få en anerkjennelse for den du er og det du gjør, enn fotballgreier. Det er fine priser der og, men dette betyr litt mer. Så det var stort for meg, medgir trønderen.



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

Fant naturlig hjelp til fettforbrenningen

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

FIKK SJOKK DA JEG VEIDE MEG

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

NATURLIG HJELP

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

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

JEG FORBRENNER FLERE KALORIER

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



FAT BURNER JOBBER I HARMONI MED KROPPEN DIN

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



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

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

FORNØYD: Henny Reistad ønsket å styrke teamet rundt seg og valgte derfor å ansette bestevenninnen, Karoline Olsen, som sin nye manager.

Da Henny Reistads bestevenninne måtte gi seg med håndball på grunn av skader, tok landslagskapteinen grep.

Henny Reistad ansatte Karoline Olsen

Ga bestevenninnen jobb som manager



GRÅT AV GLEDE: Følelsene strømmet på for Henny Reistad og Karoline Olsen da Vipers tok sin fjerde strake serietittel i 2021.



FORLOVET: Det går i toppidrett både på jobb og på hjemmebane for Karoline, for hun er forlovet med sandvolleyballstjernen Anders Mol.

Håndball-VM i Tyskland og Nederland er i gang. Norge tok sølv i forrige VM, og nå er landslagskaptein Henny Reistad (26) klar for revansj.

På tribunen sitter trolig hennes bestevenninne, Karoline Olsen (27). De to ble kjent da de var 14 år gamle og har spilt sammen på yngre landslag og i den tidligere klubben Vipers i Kristiansand.

Etter fire år med skademareritt måtte Karoline legge håndballen på hyllen i 2023. Håndball-drømmen gikk fullstendig i knus, og hun har vært åpen om at det har gitt henne sammenbrudd og hyperventilering.

Da bestevenninnen Henny ble kåret til verdens beste håndballspiller i 2023, gikk Karoline rett i kjelleren.

– Det er idrettspersonen i meg som blir sjalu og synes det er vanskelig å se andre gjøre ting jeg ikke kan. Selv om det er bestevenninnen min. Og jeg vil ikke være den bestevenninnen. Jeg vil heie og støtte opp, forklarte hun til NRK.

Engasjert og ambisiøs

For Henny har det vært tøft å stå på sidelinjen og se at bestevenninnen har hatt det svært vanskelig.

– Jeg syns det har vært veldig

sterkt. Det har vært vanskelig for meg å se det, i og med at jeg bor i Danmark og hun i Norge. Man har jo hatt lyst til å være så nærme som mulig når man vet hvor tøft det har vært for henne, har Henny fortalt til Nettavisen.

Tidligere i år tok derfor Henny et spesielt grep. Hun ansatte Karoline som sin nye manager.

– Hun er utrolig engasjert og ambisiøs. Det er noe jeg kjenner meg veldig igjen i. Jeg tror det kan være en god match. Tiltiten mellom oss er stor, forteller Henny til VG.

Skiller vennskap og business

Karoline tar seg av alt det kommersielle med sponsorer og medier og styrer alt det som ikke har med sport å gjøre.

– Som profil har hun et potensial som kan utvikles, og som hun kan fortsette med etter karrieren. Det er spennende å se hva vi kan få til som er givende for henne på lang sikt. Det er et marked hun ikke helt har slått seg løs på. Der kommer jeg inn i bildet, forklarer Karoline til VG.

Hun er takknemlig for tiltiten, og at bestevenninnen ser et potensial i henne.

– Hun ser at dette er en fin mulighet for meg å ta tak i hennes branding. Det er en oppgave jeg



JUBEL: Det ble sølv på Norge og Henny Reistad i forrige VM, og familien fulgte finalen mot Frankrike fra tribunen.

tar på alvor. Vi skiller det profesjonelle fra å være venninner. Vi har separate møter, forteller hun.

Her og Nå har ikke lyktes i å få en kommentar fra Karoline Olsen og Henny Reistad.

Eksklusive blader kun til abonnenter

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

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

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

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

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

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





Sunn start på året



Mesterskapsguider



Sterke kvinner



Påske-kos



Året med kongefamilien



Herlige kjæledyr



Royale eiendommer



Bryllups-ekstra



17.mai-spesial

Hyllet:

Kong Harald og dronning Sonja lot seg imponere av Johannes Høsflot Klæbos fantastiske mesterskap. Langrennsløperen ble den første i historien til å vinne seks gull av seks mulige i et ski-VM. Norge ble beste VM-nasjon med 13 gull, 11 sølv og åtte bronse. Det ble også mye å juble for sett med svenske øyne. Sverige tok 11 medaljer, hvorav seks var gull. Representanter for kongehuset var til stede under hele mesterskapet.

Året med
konge-
familien



Se bilder fra opplevelser i 2025

Kongelige fotominner

2025 har vært et svært krevende år for kongefamilien vår. Men det har også bydd på mange fine menneskemøter og både koselige og viktige opplevelser i inn- og utland. Vi har samlet en rekke av dem i denne bildespesialen!

Friluftslivets år:

Det var stort oppmøte ved Sognsvann i Oslo da kronprins Haakon åpnet Friluftslivets år 2025. Markeringen var starten på et nasjonalt festår dedikert til å få flere ut i naturen. Kronprins Haakon, som er høy beskytter for arrangementet, tente den symbolske bålpannen og understreket viktigheten av å gjøre naturen tilgjengelig for alle. På bildet tester kronprinsen og Oslo-ordfører, Anne Lindboe, en marokkansk suppe som ble servert.



I farten:

Sammen med kronprinsesse Mette-Marit og prins Sverre Magnus deltok kronprins Haakon på alpin trening med Vivil i Lommedalen skisenter. Vivil er et idrettslag med formål om å aktivisere utviklingshemmede i Asker, Bærum og Oslo. Samarbeid og kameratskap står også sterkt. Idrettslaget tilbyr tilrettelagte treninger i mange forskjellige idretter.

Publikumsrekord:

Mette-Marit, Sverre Magnus og Haakon var på plass da Norge møtte Portugal under VM i håndball på Fornebu. Norge spilte en god kamp, men måtte se seg slått 31-28. Hele 11 345 tilskuere i Unity Arena skapte en fantastisk ramme rundt kampen. Det er publikumsrekord for en landskamp i håndball på norsk jord. Den gamle rekorden ble satt på Lillehammer under VM-finalen for kvinner i 1999.





Rørt til tårer:

Det var mange skihelter i aksjon under VM i nordiske grener i Trondheim, men «Team Pølsa» gjorde et helt spesielt inntrykk på kongefamilien. De ble, i likhet med de 9000 på tribunene, rørt til tårer av gjengens imponerende løp i VM-anlegget. «Team Pølsa» består av seks ungdommer med ulike funksjonsnedsettelser. Sammen med lagleder Øystein Pettersen sjarmerte Pia Hasund Vareberg, Syver Blindheim, Trygve Broken-Braate, Sunniva Spangelo, Peder Danielsen og Mikkel Munthe hele Norge i NRK-serien, der seerne kunne følge deres trening frem mot løpet i Trondheim.

Morsomt besøk:

Kronprinsessen hadde gledet seg lenge til å møte Sykehusklovnene, som jobber for at barn skal oppleve glede og mestring i krevende situasjoner på sykehus i Norge. På barneavdelingen på Ullevål sykehus i Oslo møtte hun sykehusklovner, helsepersonell, barn og deres familier. Sykehusklovnene er en ideell stiftelse med 50 profesjonelle klovner. Målet er å møte barn og unge innlagt på sykehus eller i behandling hjemme, og skape øyeblikk av glede, mestring og livsgnist. Gjennom lek og humor gir de barn og unge en etterlengtet pustepause i en krevende hverdag. På bildet leker kronprinsessen sammen med klovnene Bella Bing Bong og Cocodrilo og pasienten Esther Marie.



Hyggelig:

Kong Harald og den nyutnevnte Oslo-biskopen Sunniva Gylver fant tonen under mottagelsen for henne i rådhuset. Tidligere på dagen var kongen til stede under vigslingsgudstjenesten i Oslo domkirke. Som et tegn på vigslingen avga Gylver et løfte til kirkens ledende biskop, Olav Fykse Tveit, før han la et gullkors rundt halsen hennes.



80-års-markering:

Sammen med det norske tidsvitnet Chana Arberman og representanter fra Hvite busser og Aktive Fredsreiser, deltok kronprins Haakon under 80-årsmarkeringen for frigjøringen av Auschwitz, den tyske konsentrasjonsleiren i Polen der minst 1,1 millioner mennesker mistet livet under andre verdenskrig. Minnemarkeringen ble holdt utenfor portene til utryddelsesleiren. 772 norske jøder ble deportert fra Norge, men bare 34 vendte hjem i live.

Statsbesøk fra Island:

Etter at Ingrid hadde dimmet fra militæret, deltok hun for første gang del i det offisielle programmet i forbindelse med et statsbesøk til Norge da Islands president, Halla Tómasdóttir og hennes ektemann Björn Skúlason, kom på besøk. Dette skjedde 21 år etter at hun var på sin første «offisielle utenlandstur» til nettopp Island i juni 2004 i forbindelse med kronprinsparets tre dagers offisielle besøk til sagaøya.



Tok toget:

Haakon har vært på besøk i Ukraina og hovedstaden Kyiv for å vise den sterke, norske støtten til det ukrainske folk og landets ledere. Kronprinsen møtte president Volodymyr Zelenskyj sammen med Norges energiminister, Terje Aasland, og la ned krans på minnesmerket for falne soldater i Mosjtsjun. På grunn av sikkerheten, tok Haakon toget fra Polen til Kyiv. President Zelenskyj har også vært i audiens hos Kong Harald på slottet i år.

Historisk besøk:

Sammen med dronning Sonja har kong Harald for første gang vært på Bjørnøya. På grunn av det ulendte terrenget på øya, og at kongen er avhengig av krykker, ble monarken fraktet rundt på lastep Janet til traktoren «Tuk Tuk». Turen til Bjørnøya inngikk i kongeparets fylketur til Troms og Svalbard.

I år er det 100 år siden Bjørnøya og resten av Svalbard ble en del av Norge. – Dette er en del av Norge. Derfor er vi her, sa Harald.





Kaffebesøk av pappa:

Prinsesse Ingrid Alexandra ble servert kaffe av kronprins Haakon da tronarvingen besøkte Skjold leir i Troms. Anledning var at prinsessen ble dimittert fra førstegangstjenesten. Ingrid avtjente 15 måneder i Hæren, ved Ingeniørbataljonen i Brigade Nord, der hun har vært skytter på CV90. – Jeg vil takke dere for den tjenesten dere gjør, og for at dere bidrar til å trygge Norge, sa Haakon da han innspiserte Ingeniørbataljonen.



Sammen på jobb:

Ingrid Alexandra og Sverre Magnus åpnet sammen Røde Kors' sommerberedskap under et arrangement på Kadettangen i Bærum. Dette var søsknenes første offisielle representasjonsoppdrag sammen uten hverken foreldre eller besteforeldre. De fikk høre om Røde Kors' arbeid og fokus i sommermånedene. De møtte også frivillige fra Røde Kors Hjelpekorps, som demonstrerte søk- og redning med drone, redning i vann og hjertelunge-redning. Ingrid og Sverre fikk selv prøve seg som livreddere.

Populært besøk:

I år var prinsesse Ingrid Alexandra hedersgjest under barnefestivalen på Tøyen i Oslo. Festivalen samler familier til et kulturprogram med blant annet musikk, teater, litteratur og aktiviteter. Den ble startet på Linn Catrine Lunders initiativ i 2009, og har en visjon om å ha mot til å flytte grenser for å skape opplevelser som overrasker og engasjerer. Prinsessen prøvde flere aktiviteter og så ut til å storkose seg mens hun lagde sukkerspinn. Festivalen har lang tradisjon for å ha barn som festivalsjefer.



Kongelig fest:

Både kongeparet og kronprinsfamilien var til stede da Stavanger feiret byens 900-årsdag og markerte 200 år siden utvandringen til USA. Markeringen skjedde på dronning Sonjas 88-årsdag, og da fikk hun en god bursdagsklem av prins Sverre Magnus. Prinsesse Ingrid Alexandra, kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit var også med på feiringen.

Imponerte:

Kronprinsesse Mette-Marit nøyde seg i år som i fjor med å være lagleder for Team Skaugum under den årlige vennskapskampen på grusen foran hennes eget hjem. Men da kampen mellom hjemmelaget og T.I. United gikk til straffesparkkonkurranse, ville ikke Norges dronning se på. Hun dundret selv en av straffene i mål. Team Skaugum var i år forsterket med Erik og Kristian Thorstvedt og Morten Gamst Pedersen. Ståle Solbakken og Peter Schmeichel bidro som dommere.





Fylkestur:

Hver høst besøker kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit ett av landets fylker. I år var det Buskerud som sto på programmet, med besøk til kommunene Gol, Hemsedal, Nesbyen, Flå og Geilo. Det tre dager lange besøket startet i Gol og Hemsedal, hvor fokus på barn og unge, kultur og tradisjoner står sterkt.



Kommune-kongen:

Sammen med dronning Sonja besøkte kong Harald Aremark.

– Vi har gledet oss til denne dagen her i Aremark, som vi besøker for første gang. Det synes vi var på tide, sa kongen.

Etter turen til Østfold har kongeparet nå besøkt 348 av landets 357 kommuner. Utenfor Furulund Allbrukshus ble kongeparet ønsket varmt velkommen av barnehagebarn og andre innbyggere i Aremark. Kommunen, som ligger ved grensen til Sverige, har rundt 1350 innbyggere.

Sjenerte:

Mathilde og Victoria Lande Håvardsrud ville ikke helt slippe taket i mamma Tonje Acker Lande da Haakon plutselig dukket opp på Drammen sykehus. Kronprinsen sjarmerte etter hvert de to små jentene, med litt hjelp fra mamma og pappa Kim Lund Håvardsrud. Før dette besøket hadde kronprinsen nettopp stått for den offisielle åpningen av det nye sykehuset, som er det største av de fire somatiske sykehusene i Vestre Viken helseforetak. Sykehuset fungerer som lokalsykehus for rundt 168 000 personer og har områdefunksjoner innen blant annet stråle- og kreftbehandling, nevrologi og nefrologi, barneavdeling, karkirurgi og ulike former for langtids pustestøtte.





Selvlaget gave:

13 år gamle Olav Hagelin Moe overrasket kronprins Haakon med å gi han en tresleiv han hadde laget selv, da tronarvingen besøkte Tungestølen i Luster. Haakon hadde tatt turen til området for å bli bedre kjent med Jostedalsbreen nasjonalpark. Den ble opprettet i 1991 og har Nord-Europas største isbre. Sammen med et knippe erfarne turledere gjennomførte Haakon den 12 timer lange turen, som brakte følget 1000 høydemeter opp til Opptaksbreen, en brearm til Jostedalsbreen. Besøket hans startet med en naturdag på Tungestølen, der skolebarn var invitert til å delta.



Utvandrer-jubileum:

I år er det 200 år siden den organiserte utvandringen fra Norge til USA startet. I den anledningen besøkte kronprins Haakon delstatene Iowa, Minnesota og New York for å markere den norsk-amerikanske historien. Over 800 000 nordmenn innvandret til USA mellom 1825 og 1925. Det bor i dag over 4,5 millioner mennesker i USA med norsk bakgrunn, og utvandringen har skapt sterke og varige bånd mellom USA og Norge. I New York ønsket kronprinsen seilskuten Restauration velkommen – på dagen 200 år etter at den originale seilskuten med norske utvandrere ankom USA.



VM-gull:

Kong Harald var til stede og heiet da norske Solfrid Koanda vant VM-gull i vekt-løfting i 86-kilosklassen. 2000 publikum-mere var på plass i arenaen i Førdehuset, hvor VM gikk av stabelen på hjemmebane. Yudelina Mejia Peguero fra Den dominikanske republikk ledet etter de tre rykk-forsøkene, men etter tre svært spennende løft i støt-delen, var det til slutt norske Solfrid Koanda som tok sammenlagts-eieren. Kong Harald viste åpenlyst hvor imponert han er over Solfrid, som også tok gull under OL i Tokyo i 2024.

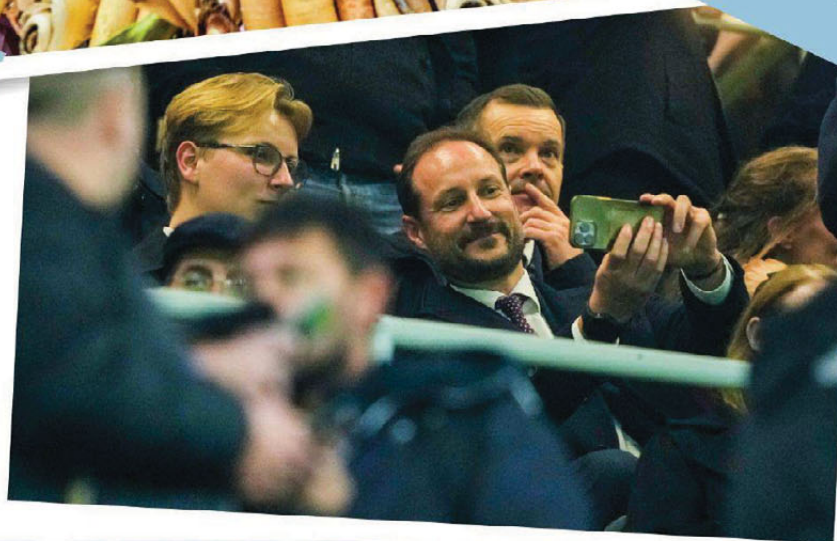


Stor dag:

Dronning Sonja sto for den offisielle åpningen av det nye museumsbygget på Svullrya i hjertet av Finnskogen. Sammen med lederen for Unge Skogfinner, Marikken Bruvold, klippet hun over en snor kledd med bjørkenever. Dronningen understrekte at den skogfinske kulturen er en del av vår historie, som vi må ta vare på. Skogfinne- ne har status som en av de fem nasjonale minoritetene i Norge.

Kongelig «selfie»:

Kronprins Haakon foreviget at både han og prins Sverre Magnus var til stede da Norge kvalifiserte seg til neste års VM i fotball i USA. Etter 4–1-seieren over Italia på San Siro i Milano, tok far og sønn turen til garderoben for å gratulere de norske spillerne. Sverre Magnus, som for tiden bor i den italienske byen, var sammen med far Haakon, mamma kronprinsesse Mette-Marit og bestefar kong Harald også til stede på Ullevaal stadion da Norge slo Estland med samme sifre tre dager tidligere.



Trives i sitt nye hjemland:

I november møtte pressen prinsesse Ingrid Alexandra i Sydney i Australia, byen hun skal være bosatt i frem til 2028. Prinsessen startet ved det kjente universitet i august, og hun studerer samfunnsfag, med fordypning i politisk økonomi og internasjonale relasjoner. – Det er utrolig fint å bo her. Jeg føler at jeg finner nye deler av byen hele tiden. Jeg har ikke fått utforsket så mye som jeg ønsker ennå, men jeg har jo tre år her. Jeg trives utrolig godt, det er en vakker by, og det er mye å finne på, uttalte Ingrid til NRK etter studiestart.

NY SUKSESS:
Henriette er i
disse dager ak-
tuell med «Nepo-
baby» på TV 2.

Jule-
praten

Henriette Steenstrup setter stor pris
på høytidens faste tradisjoner

Jul er pysj, film bøker og skitur



”Jeg glemmer alt. Det er både min styrke og svakhet

VIKTIG ANTREKK: Henriette sverger til pysj julemorgen!



Henriette Steenstrup (51) kan gå julen i møte med et eneste stort smil etter at hennes ny serie «Nepobaby» har hatt stor suksess i høst. Selv gleder hun seg aller mest til å gå i pysj når hun står opp på julemorgen!

TEKST: BJØRN HAAKON NILSEN

FOTO: SVEIN BRIMI, PRIVAT, MARIUS GULLIKSRUD

Hva setter deg i ekte julestemning?

– Sølvguttene og Bugge Wesseltøfts «It's Snowing on My Piano». Men det er mer: Dorullnisser, pinnekjøttlukt, gløgg og cheesy juleølmer.

Hvis du kunne tilbringe én jul hvor som helst i verden, hvor ville det være og hvorfor?

– Jeg tror jeg velger science fiction-varianten og går tilbake

i tid og feirer den hjemme hos mamma og pappa med beste-foreldrene mine i live og lesing av Asbjørnsen og Moe. En gammeldags julaften – og kun én gave av gangen!

Hvilken julefilm eller julesang kan du ikke være uten?

– «Love Actually» er et absolutt must, og jeg vil ikke høre et ord om hvor passé den er. To me it's perfect!



VIKTIG TILBEHØR: En liten juledekorasjon i håret er tradisjon for Henriette ...



” Pinnekjøtt er et must og mammas Sarah bern- hard-kake.

Hva er din favorittjuleoppskrift, eller matretten du alltid må ha i julen?

– Pinnekjøtt er et must og mammas Sarah bernhard-kake.

Hvordan ser en perfekt julemorgen ut for deg?

– Pysj og film – og bøker og helst en skitur i sikte, hvis det er snø.

Hvilken jul vil du aldri glemme?

– Jeg glemmer alt. Det er både min styrke og svakhet, men jeg husker at jeg følte på et slags voksen-ansvar den første julen mamma sa at det kanskje var på tide at søsteren min og jeg begynte å arrangere julaften.

Hvilken gave har betydd mest for deg?

– Da jeg økk slalåmski som tenåring etter å ha ønsket meg det i årevis, men da hadde alle vennene mine begynt med Telemark, så det var litt sent.

Du får gi bort verdens største julestrømpe, hvem skulle fått den?

– Til en nabo som har så mye overskudd at de har en ET-Øgur utenfor som de pynter etter årstidene; til skolestart, til 17. mai, til Lyn-kamp og til jul. Det er et så forfriskende overskuddsforetagende! De har store barn selv, og jeg blir bare så rørt av det.

Har du en julepynt som betyr spesielt mye for deg?

– All julepynt barna har laget, og en jeg økk av Else Kåss Furueth med prinsen i «Tre nøtter til Askepott».

Hva håper du å oppnå i året som kommer?

– Jeg håper familien min får det bra. Og at jeg blir helt overraskende god i tennis, sånn at folk trygler meg om å slutte i jobben min og bare satse alt på en tenniskarriere. Jeg innser at det kanskje er langhentet. Men jeg skal i hvert fall bli god i slice!



KOSETUR: Henriette og moren nyter en god, gammeldags snøvinter!

SKI GLAD: Året er 1983, og ni år gamle Henriette er klar for skitur. Den interessen har hun holdt ved like som voksen.



KJÆRLIGHETEN: Henriette giftet seg med Rune Assmann i 2019.



TENNISGLAD: Henriette ønsker seg en bedre slice for 2026.



Årets julegave

Gled noen du er glad i med et abonnement



Bestill et ukeblad eller et magasin, og gi et gaveabonnement til jul. På Bladkiosken.no kan du velge mellom mange titler som passer for hele familien.



Slik fungerer det:

Scan QR koden med din mobiltelefon. Velg tittelen som du skal gi bort, og du kommer direkte til bestillingsskjema. Fyll inn giver og mottakerinformasjon. Etter bestilling får du tilsendt et gavekort du kan gi bort i julegave. Bestill innen 10. desember for å være sikker på å få gavekortet før jul. Bladene sendes til mottakeren fra og med januar 2026, og regningen sendes til deg.

Gi en julegave som varer lenge



TV-AKTUELL
NRK1 fre. kl. 20.15
og lør. kl. 20.05

**Tete Lidbom har ikke
bryllupsplanene helt i boks**

Vi er elendige på forberedelser

PÅ TUR: Tete Lidbom fikk minnerike opplevelser i Alaskas villmark. – Vi var en fin og god gjeng på tur.



DETEKTIVARBEID: Tete sitter i panelet i «Maskorama» sammen med Robert Stoltenberg og Tone Damli.



tetelidbom



PAR I HJERTER: Kaia Walstad Grønland svarte ja da Tete gikk ned på kne tidligere i år. Paret har vært sammen i over ti år.



UVERFAREN: Tete er den i ekspedisjonen som har minst turerfaring.

Tete Lidbom var høyt oppe også før han reiste til Alaska for å bestige Denali. Tidligere i år fridde NRK-stjernen nemlig til sin kjære Kaia!

TEKST: CAROLINA M. BYE
FOTO: MORTEN BENDIKSEN, NRK, PRIVAT

«Dårlig impulskontroll», forklarer en lattermild Tete Lidbom (39) om grunnen til at han takket ja til å delta i NRK-serien «Ekspedisjonen».

Sammen med et knippe kjendiser har han lagt ut på en strabasjos reise, i håp om å nå Nord-Amerikas høyeste fjell. Denali ruver 6190 meter over havet i Alaskas villmark, men det satte ikke en stopper for den lite friluftsvante Tete.

– Men jeg skjønnte at dette kom til å bli spektakulært, uten å tenke over at jeg har lite erfaring med den type turgang. Jeg innså fort at jeg hadde tatt et veldig stort steg inn i noe helt nytt, skummelt og ganske spennende, forteller han.

Fryktet for fingrene

Utfordringene dukket opp på rekke og rad i løpet av fjellklatringen. For Tete ble de enorme temperaturforskjellene det største sjokket.

– Det kunne være 25 varmegrader og stekende sol om dagen, og plutselig var det 35 minusgrader om natten. Dessuten har jeg «likfingre», som gjør at jeg mister følelsen når de blir kalde. Da kan det fort bli alvorlig, for det skal lite til før du mister dem, forklarer Tete om tilstanden der blodårene trekker seg unormalt mye sammen når det blir kaldt.

Bar på dobøtter

Før avreisen var trønderen ærlig på at de manglende toalett-fasilitetene på turen var en stor bekymring. Å skulle gjøre sitt

fornødne i 30 minusgrader midt på natten, fristet lite. Deltakerne brukte imidlertid tisseflasker, mens «nummer to» ble gjort i en bøtte med poser i.

– Og de dobøttene drasset vi rundt på, vi bar rett og slett på vår egen avføring. Og det ble man etter hvert komfortabel med. Jeg kan også avsløre at man blir veldig god venn med tisseflasken etter hvert. Den ble ikke bare redningen for å slippe å gå ut av teltet, men ble brukt som varme-flaske etterpå, ler han.

Tete avslører at fjellturen også ble en indre reise for ham personlig. Han beskriver seg selv som «flat og glad» av natur, men under ekspedisjonen oppdaget han at han er mer følsom enn han trodde.

– Jeg opplevde hjemlengsel for første gang i mitt liv. Det satte jeg

pris på. Det var deilig å kjenne på et større følelsesregister.

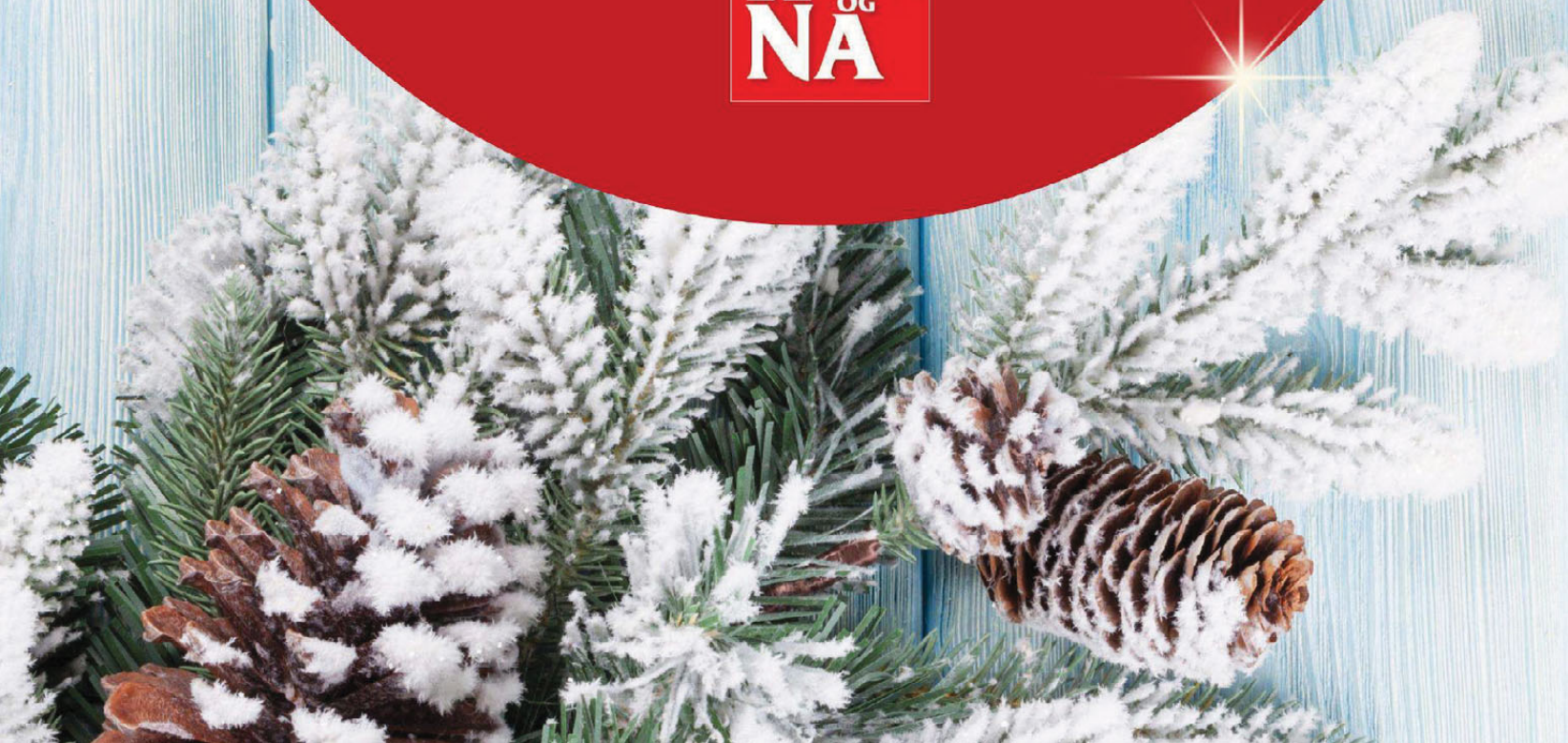
Fridde til kjæresten

Og det var ikke hvem som helst han lengtet hjem til. På hjemmebane ventet Tetes utkårede, Kaia Walstad Grønland (37). Tidligere i år gikk TV-profilen ned på kne, og paret ble forlovet etter ti år som kjærest. Bryllupsplanene går det imidlertid så som så med.

– Vi er elendige på forberedelser. Det gjelder ikke bare meg, Kaia er like dårlig! Det eneste vi har planlagt, er at det ikke skjer til neste år, men kanskje om et par, tre år. Og så har vi begynt å snakke om konseptet vi ser for oss – det gleder vi oss til, smiler Tete Lidbom.

Her og Nå
EKSTRA STORE
JULENUMMER
i salg fra
12. desember

HER
OG
NÅ



4 blader
til deg!

Kos deg med årets julepakke!

Her får du hele julens TV-guide på hele 144 sider, eget bilag med høydepunkter fra kjendisåret 2025, morsomt tegneserie-hefte og et ekstra stort Her og Nå fylt med eksklusive bilder og varme møter med kjente og kjære fjes. Det er bare å glede seg til neste uke!



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

BESTILL I DAG!

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

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

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS