

God nok som du er!

24

finkjoler under
1000-lappen**HURRA,
DET ER
VÅR!**

- ❁ Årets fineste utemøbler
- ❁ Sommerparadis ved sjøen
- ❁ Digg meny for maifesten

Christine Dancke
– Jeg har alltid hatt
en grunnleggende
frykt for å bli avvist

TØR DU?
SPREKE
SKJORTER TIL
BUNADEN

4 ENKLE ØVELSER:
INGEN KNIRK I KNÆRNE!

VERONIKAS LIV
BLE STYRT AV SEKTE:
– *Jeg ble hjernevasket*

SUPERSØTE
KJENDIS-KJÆLEDYR



Ingrid Gessing Linhave:
Livets store hverdagsmysterier

GJENNOMTENKT KJØKKENDRØM:
**Amalies kjøkken er
akkurat slik hun ønsket seg**

Med en klar visjon og smarte løsninger ble kjøkkenet til
Amalie Henningsen Sørseth akkurat som hun drømte om
– funksjonelt, lekkert og fullt av liv.

ANNONSØRINNHold: STORY HOUSE EGMONT

*«Kjøkkenet er det første som møter deg når
du kommer inn til oss. Det er en sosial og
åpen sone, og er der man møtes.»*

FORNØYD: Amalie Henningsen Sørseth er godt fornøyd med at kjøkkendømmen kom til liv i huset i Sandnes.



LETT Å VEDLIKEHOLDE: De store benkeflatene og vask og platetopp som går i ett gjør at kjøkkenet er enkelt å holde rent.



Amalie Henningsen Sørseth og familien nyter sitt første år i nybygd enebolig i Sandnes, takket være en tydelig visjon, lidenskap for interiør og en arvet tomt.

I hjertet av det hele finner man kjøkkenet Ragne fra Norema Urban Collection hos Power i brun eik.

INTERIØRLIDENSKAP OG INNFALL

De fikk hjelp av arkitekt og byggfirma på utsiden, men Amalie er lidenskapelig opptatt av interiør, og har selv utarbeidet planløsningen innvendig i eneboligen – med litt hjelp fra arkitekt.

– Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes. Nå er det bare oss to og en bitteliten baby, men med tiden er planen familie, forteller hun.

GJENNOMTENKTE DESIGNELEMENTER

Amalie hadde allerede fra start en veloverveid og gjennomtenkt plan over hvordan kjøkkenet skulle se ut og hvilke funksjonaliteter det skulle ha:

– Vi ville ha en stor flate med benkeplate, hvor vi kan bake og servere tapas, og ha en skikkelig buffet-ordning, forteller hun.

Andre elementer som var viktig, var steketopp og vask som går i ett med benkeplaten for å gjøre det enkelt å holde rent, og en kvalitetsbenkeplate i stein som tilførte liv til kjøkkenet.

Den dristige mørkere fargen på Ragne-kjøkkenet fra Norema Urban Collection ble komplettert med en gjennomgående Taj Mahal benkeplate fra Nerostein på alle arbeidsflatene, som binder rommet sammen med masse dynamikk og liv.

– Vi lurte på om vi bare skulle ha høyskap på den ene veggen, men jeg er glad vi åpnet opp med kaffenisje der nå. En vegg med kun høyskap ville

vært veldig massivt og tungt, sier Amalie.

Veiledningen fra kjøkkendesigneren hos Power Forus bidro til den siste finpussen på planen til Amalie, og besto hovedsakelig av hjelpsomme innspill angående løsninger innvendig i skuffene. Resultatet er et lekkert og funksjonelt kjøkken, som samtidig har en enkel og clean look – helt i Amalies ånd.

SMARTE LØSNINGER

På spørsmål om hvilke løsninger hun er mest fornøyd med på kjøkkenet, trekker Amalie frem søppelhåndteringen.

I stedet for å ha den under vasken som mange tradisjonelt gjør, har de valgt å ha den i øverste skuff rett nedenfor kjøkkenbenken på høyre side av vasken.

– Alle som er her er bare: «Hæ, hvor er søpla?», for de fleste har den jo under vasken. Men det gir veldig mening å ha den ved siden av, ikke minst fordi det er mye bedre plass der.

Det gjør det også enkelt å stå og kutte grønnsaker ved benken for deretter å kaste matavfallet rett ned i søppelet nedenfor.

– Det er en annen helt annerledes ting vi har gjort og som jeg er veldig glad for.

Hun trekker også frem den estetiske helheten med kaffenisjen og fargesammensetningene, som gjør kjøkkenet åpent, cleant og innbydende – et sted man har lyst til å lage mat.

Hun er også fornøyd med det doble kjøleskapet, som åpnes utover med kjøleskap på begge sider og fryser nede.

– Ellers har vi en del skuff i skuff, som jeg også er veldig fornøyd med, og som hjelper til å utnytte plassen enda bedre. Da kan man ha bestikk i én skuff, stekeredskaper og bakeark i en annen.



KAFFENISJE: Den smarte kaffenisjen bryter opp veggen med høyskapet, og gjør det ikke minst ekstra hyggelig å lage seg en kopp god kaffe på kjøkkenet.

Book gratis
tegnetime for
Power-kjøkken her!



Bestill
på nett:
Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



**Eksklusiv
mulighet!**

Pris pr. person kun
12 990,-

29. AUGUST 2025 | BUSS | 4 DAGER | FRA 12 990,-

Blomstertur med Karl Fredrik på Österlen

Bli med på fire fantastiske dager fylt med blomster og vakre hager! På denne reisen får du masse inspirasjon - og ikke minst muligheten til å lære av Sveriges mest kjente hageprofil!

Drømmer du om dager fylt med fargerik blomsterprakt, kreativitet og inspirasjon? Da må du bli med oss på denne eksklusive reisen og møte Sveriges mest kjente hageprofil, Karl Fredrik Gustafsson! Du kjenner kanskje Karl Fredrik fra tv-programmet *Karl Fredrik på Österlen*, der han med smittende entusiasme viser fram den fantastiske hagen sin? På denne unike turen får vi tilbringe en hel dag sammen med Karl Fredrik, hvor høydepunktet er en privat workshop på et herskabelig slott. Her lærer han oss å binde en sommerbukett

i spiralteknikk – en helt spesiell mulighet til å få innsikt i ekspertens kreative prosess! Vi skal også besøke Karl Fredriks populære butikk på Eklaholm, en herlig oase fylt med sesongens vakreste blomster, kunst og interiør. Her er det bare å slå seg løs!

Reiseleder på turen er Fatima Lavoll, også kjent som *Marmeladedamen* i sosiale medier. Med sin hageglede guider hun oss gjennom det innholdsrike og inspirerende programmet. Dette er den perfekte reisen for deg som elsker blomster, hagekunst og estetikk – og en sjelden sjanse til å lære av en mester. Håper vi ses!



DETTE FÅR DU:

- Buss Oslo-Sverige t/r
- 1 natt på herregård
- 1 natt på slottshotell
- 1 natt på hotell
- Frokost hver morgen
- 4 lunsjer
- 3 treretters middager
- 3 kaffepauser med kaffe og kake («fika»)
- 1 aperitiff på slottet
- Omvisning i slottshage
- Foredrag med Karl Fredrik
- Workshop med Karl Fredrik
- Besøk i Karl Fredriks butikk og inspirasjonshage
- Besøk og lunsj på Dahliafarmen på Österlen
- Besøk i en privat hage med omvisning og «fika»
- Besøk i botanisk hage
- Fatima Lavoll, også kjent som @marmeladedamen, er med som reiseleder på hele turen

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først (helt gratis!)
Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**
3000,-
Send sms:
STORY til 27333



DRØMMEREISE: SAFARI I SØR-AFRIKA

Opplev magiske Sør-Afrika! På safari i Pilanesberg møter du løver, elefanter, leoparder og neshorn – i tillegg til mer enn 360 fuglearter. Utforsk moderne og pulserende Cape Town, besøk den historiske fangeøya Robben Island og nyt den fantastiske utsikten ved Kapp det gode håp. Vi skal selvsagt også besøke Sør-Afrikas kjente vindistrikter og smake på fantastiske viner og spennende lokal mat!

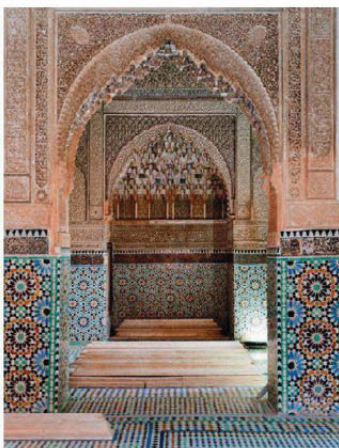
2. NOVEMBER 2025 | FLY | 11 DAGER | FRA 37 900,-



UNN DEG EN TIMEOUT PÅ VAKRE ISCHIA

Er du som oss fan av forfatter Elena Ferrantes bestselgende bøker, samt tv-serien *Min briljante venninne*? Da kjenner du nok til Ischia! Denne vakre italienske øya er også kjent for sine varme kilder, nydelige strender og herlige bade- og avslapningsmuligheter. Vi tar en rundtur og besøker blant annet fiskerlandsbyen Forio og festningsøya Castello Aragonese. Romerne kalte Ischia for «vinøya», så selvsagt blir det også tid til vinsmaking og mange kvelder med nydelig italiensk mat!

6. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 16 700,-



HERLIG YOGAREISE TIL MAROKKO

Bli med på en eksotisk yogareise til Marokko, hvor yoga, meditasjon og spennende utflukter til Marrakech venter! Denne reisen passer for alle, uavhengig av erfaring, og målet er å finne ro og balanse, redusere stress og få masse påfyll av energi! Ved siden av yogaøktene skal vi blant annet besøke fargerike markeder med håndlagde skatter som lykter, tepper og krukker – dette er en opplevelse for alle sansene!

6. NOVEMBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 22 500,-



LÆR Å LAGE MAT AV TROND MOI

Bli med til den sjarmerende byen Dénia i Spania, hvor stjernekokk Trond Moi lærer deg å lage de lekreste retter! Nyt fantastiske måltider, nøyte utvalgte viner og enestående omgivelser i et historisk townhouse. Du får også Trond Moies kokebok – og garantert flere matinteresserte venner!

26. OKTOBER 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 990,-

Finne din
drømmereise:

AKTIV FERIE

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

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et leilighetshotell i Spania i 3, 4, 6 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14. SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**
Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)

Meld deg på på kamilleweekend.no



*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



*Yngvar Andersen
har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Spørland
holder foredrag om
møte og interiør*

62

Nå flytter vi ut!

54

Lyst og herlig
sommerhus

78

Vårlig vennemiddag

90

Hold knærne friske!

24

Måtte bryte med
bestevenninna

98

Klarer du å gjette
hvem matmor/
marfar er?

Saker på forsida



44

Sommerfest, bryllyp
eller ut og ta en drink
med jentene?
Kjolen finner du her!

14

Åpenhjertig intervju
med «Stjernekamp»-
dommeren

72

Ny bunadstrend
til glede og vrede!

110

En historie om en Q-tips
irriterer vettet av Ingrid
Gjessing Linhave

«Jeg ser klarere enn
noen gang hva menigheten
tok fra meg.»

Veronika Yael Hægeland
fra «Under Guds øye»

Lasagne til middag?



**Kjempegodt
nok!**

Velkommen

Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

Gavetips!
Gi venninnene dine
en gave som varer
– et abonnement på
Kamille! Du fikser
det inne på
bladkiosken.no.

Logg av mobilen,
og på naturen!

En firbeint, liten venn gjør
det lettere å komme seg
ut på tur. Kanskje kjenner
du noen som blir glad for
hundeluft-tjenester?



Ta naturen med deg inn!
Syriner, blomstrende
grener og vårens første
markblomster er så
skønne!



Sååå deilig å kunne pakke
vekk strømpebukse, vintersko
og tykke jakker!

«Jeg mener skogen er livreddende», sier programleder Christine Dancke i portrettintervjuet i denne utgaven. Hun er ikke den eneste som har merket hvor stor effekt skogens ro kan ha på hodet. Pakk sekken med kaffe, solkrem og bladet ditt, og kom deg ut, du også!

Vi som lager Kamille:



Jane Holma:
Innholds-
ansvarlig



Runhild Elgaaen: AD
og Innholds-
ansvarlig



Rebekka Østby:
Innholds-
ansvarlig



Nina Kirkenær:
Redigerer
og AD



Monica Smith:
Redaktør



**«Det er enkelte
ting man kan
gruble på
i flere år.»**

Ingrid Gjessing Linhave, spaltist

HALLO

Nyheter og snakkiser!

// TEKST: Ann Merete Slåtland FOTO: Producenter og Byon



Oh, Mai God!

Selv den mest erfarne festplanleggeren kan føle seg litt stressa når mai nærmer seg, med konfirmasjoner, nasjonaldagen og andre festligheter i kalenderen. Vi heier på å gjøre det litt lavterskel sånn at det blir mer gøy enn gru – også for den som steller i stand. Be gjestene om å ta med en matrett hver, pynt med det du har i skapene og bruk en ferdig sukkerbunn som du dekker med pisket krem og blomster. Vips, så har du feststemning med lave skuldre og energi til overs!

Foto: Byon



Champagne glass med stett, 30 cl, fra ByOn, kr 359 for to stk.

Bukett med kunstige blomster, h 55 cm, fra Rusta, kr 99,90.

Rosa diskokule, 21 cm, fra Lagerhaus, kr 249.



Smertehelvete

Ja til mer fokus på og kunnskapsdeling om kvinnehelse! Det bidrar bøkene «PCOS» av ernæringsrådgiver Rebecca Hellestø, og «Endometriose – Hvor vond skal mensmen være?» av overlege Guri Majak og gynekolog Marianne Omtvedt, til. Begge utgivelsene inneholder forskningsbasert og viktig informasjon som tar polycystisk ovariesyndrom og endometriose på alvor. Frisk Forlag, kr 399 pr. stk.



En klok dame lærte meg at den beste måten å gjøre mannen fornøyd er via magen, så jeg varmer opp hans favoritt måltid.

@SANDRAA.ANDERSEN

Sandra Andersen har et skråblikk på de fleste små øyeblikk i hverdagen. Vi digger bildene og filmsnuttene hennes, de har både snert og humor, og som ofte ender de i en litt uventet, men gjenkjennelig punchline.



BILLIG BUDSJETT LUKSUS

BOHEMEN
LEVER

Det blåser en bohemsk bris denne våren, så hvis din indre «Boho-chic» har ligget i dvale de siste årene, er det bare å vekke henne til live og ikle seg rysjer, volanger, broderier, knytetaljer og lag på lag, gjerne med klirrende smykker, en stor hatt og høye støvletter som tilbehør. Ønsker du ikke å gå heeelt bananas i bohemen, funker det veldig fint med en hvit bluse over favorittjeansen også.



kr 599

Dunst bluse i lyocell og polyamid fra Mango, kr 599.



kr 1895

Sansa bluse i 100% viskose fra Mos Mosh, kr 1895.



kr 4995

Nicky bluse i viskose og chiffon fra Diane von Furstenberg, kr 4995.

- Et bakombilde fra innspillinga til 5. sesong av «Pørni». Dette er fra Liverpool i siste episode, sier Henriette Steenstrup.



Hipp hipp hurra! Pørni er tilbake

15. mai kan du igjen si hei til «Pørni», da kommer nemlig 5. sesong på Netflix.

– Jeg tror det er en bra sesong med noen ting man ikke så komme, sier Henriette Steenstrup, som er både skaperen av og hovedrolleinnehaver i serien, passe beskjedent.

Det er lett å bli glad i Pørni, alenemora som gjør så godt hun kan.

– Pørni er nok litt sånn jeg skulle ønske jeg var: tålmodig, men ikke konflikt-sky. Jeg er motsatt. Men vi har begge ganske dårlige knær, og elsker ungene våre mer enn livet selv. I tillegg er vi politisk ukorrekt glad i å kjøre bil.

Det hele begynte med at Henriette hadde lyst å lage en serie om å være forelder.

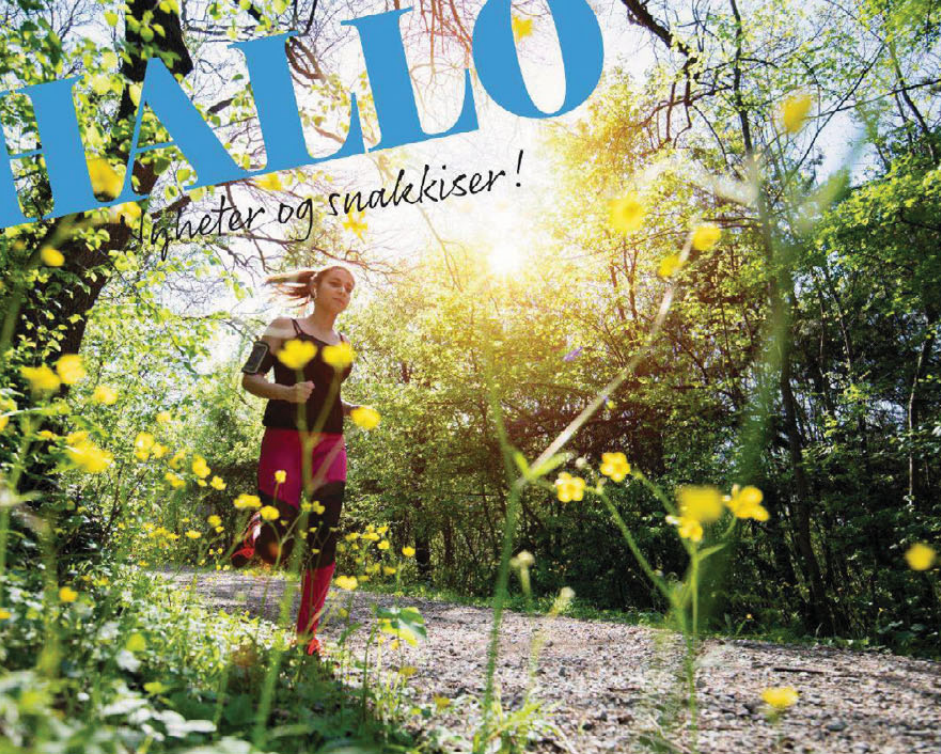
– Det er et ansvar i livet mange har, men som også flere – i hvert fall jeg – ikke nødvendigvis kjenner så mye mestring i forhold til. Jeg hadde en ambisjon om at det skulle være en kjærlighetserklæring til alle hverdagshelter. De som det ofte ikke blir fortalt så mange historier om, sier Henriette.

Den herlige blandingen av både alvor og humor gjør at man kommer i kontakt med hele følelsesregisteret sitt i møte med «Pørni», men i begynnelsen var Henriette ikke sikker på om det ville fungere.

– Etter hvert som det viste seg at det faktisk fungerte, har den største utfordringen for min del vært en angst for å ikke oppleves gjentagende. Jeg vil ha et univers som folk kjenner seg igjen i og er glade i, samtidig som jeg vil utvikle det med nye innganger. Det har vært veldig gøy å skrive «Pørni!» sier skuespilleren og serieskaperen.

HØR
PÅVÅR FØRSTE
KAFFETAR KONGEN
PÅ ORDET

I årets nyttårstale oppfordret Kong Harald alle til å invitere en de er uenige med, til en kaffeprat. Produksjonen bak podkasten «Vår første kaffe» har tatt Kongen på ordet. De inviterer hver uke to personer som fremstår uenige, til å ta en prat over en kaffe. Der må de trekke spørsmål som konfronterer uenigheten og lytte til hverandres sterke meninger. Kan de komme til enighet, og blir det en kaffe nummer to?



Med PTen i lomma

Er du bitt av løpebasillen, eller lurer litt på om du kanskje vil bli det? Å finne ut hvordan man skal legge opp løpetreninga er ikke alltid så lett, men selvsagt finnes det en app som kan hjelpe deg med det også. Den nye, norske appen PacePilot er utviklet av brødrene Fredrik og Magnus Hasseleid, som begge deler lidenskapen for teknologi og løping. Med hjelp av kunstig intelligens lager appen treningsprogrammer som tilpasses løperens behov og progresjon, uansett hvilket nivå man ligger på. Etter hvert som man legger inn data og historikk, vil appen automatisk justere og tilpasse seg – som en slags interaktiv trener som er med deg hele veien – og helt i mål.

Løpeskoen Air Zoom Pegasus 41 er i kategorien «nøytrale mengdetrenings-sko», fra Nike, kr 1750.



Vindtett løpejakke i tynn nylon, kommer i flere farger, fra Hoka, kr 1995.

Last ned PacePilot i App Store eller Google Play, fra kr 99 pr. md.



KYSSEKLAR

Smil til våren med myke, naturlig fine lepper – alltid klar for et langt og godt kyss!



Skrubb leppene dine myke, Silicon Lip Scrubber fra I-cos, kr 52.

Skånsom eksfoliering og fuktighet, SOS Lip Rescue fra pHFormula, kr 453.



Fuktighetsgivende gloss, Total Lip Gloss fra Sensai, kr 545.



Fuktighet og et hint av farge, åtte nyanser, Dewy Lip Gloss Balm fra bareMinerals, kr 355.



Lipgloss som gir rikelig med fuktighet, Glow Paradise Balm-in-Gloss fra L'Oréal Paris, kr 210.



På tide med en tur til London med jentene? Ja, takk! Bare husk at fra 2. april i år må du søke om innreisettillatelse til Storbritannia før ankomst. ETA (electronic travel authorization) koster ti pund og varer i to år, eller til passet ditt utgår, hvis det skjer før disse to årene har gått.

gov.uk/guidance/apply-for-an-electronic-travel-authorisation-eta

KYLIE KOMMER TIL STOCKHOLM

Når ikke verdensstjernene legger turen innom Norge på turneene sine, må vi vel nesten bare møte dem der de kommer? En konsert med en favorittartist er jo også en god grunn (eventuelt unnskyldning) til å få seg en liten luftetur! Heldigvis trenger vi ikke alltid å dra kjempelangt, siden naboene våre i Stockholm stadig vekk plastrer store navn på plakaten. Den 25. juni i år avlegger for eksempel Australias popdronning, Kylie Minogue, Avicii Arena et besøk på sin Tension-turné, og ryktene sier at hun serverer både gode gamle og heite nye hits. Billetter på axs.com.



på
kino
nå

Angelina i storform

I «Maria» gjør Angelina Jolie en av sine beste roller i en vakker og sår film om Maria Callas, en av verdens største operasangere. Jolie brukte faktisk syv måneder på å lære seg å synge opera for å se troverdig ut i de mest krevende operascenene! Den tidligere så glamorøse og bejublete operasangeren var i sine siste leveår i Paris på 1970-tallet. Stemmen var borte og helsa dårlig, men sammen gjenopplever vi storhetstiden hennes med flott musikk og et liv i luksus.

FILM/SERIER



på
Netflix
nå

Mordgåte i Det hvite hus

Det går en morder løs! Serien «The Residence» er inspirert av boka «The Residence: Inside the Private World of the White House» av Kate Andersen Brower, og handler om en fiktiv mordskandale som involverer ansatte i Det hvite hus. Den briljante, eksentriske detektiven Cordelia (Uzo Aduba, kjent som Suzanne «Crazy Eyes» Warren i «Orange Is the New Black») er den eneste som kan løse mysteriet, men politiske spenninger, løgner og kokende sinne kompliserer saken.



på
kino
nå

Gripende, sann historie

I 1963 blir Roland født som den yngste i en stor søskenflokk. Han har klumpfot, som gjør det umulig for ham å stå oppreist. Mora hans, Esther, går imot alles råd og lover sønnen at han skal få lære seg å gå – og få et fantastisk liv. Fra det øyeblikket vier hun seg fullt og helt til å oppfylle løftet. Gjennom tiår med prøvelser og mirakler skildrer den franske filmen «Det var en gang min mor» den sanne og utrolige historien, der en mors kjærlighet til barnet står sterkere enn alt annet.

HVEM: Christine Dancke (41). Samboer med Simon Bergseth (31). De bor i Bjørvika med datteren Vilje (3). Christine er mest kjent som programleder og DJ. Nå er hun aktuell som dommer i «Stjerneekamp» på NRK.

REDDET AV NATUREN

Christine Dancke har stått i stormene – både indre og ytre. I dag finner hun roen blant trærne, tryggheten i familien og styrken i å være seg selv.

Jeg mener at skogen er livreddende. Christine Dancke (41) river av en bit av den ferske kanelbolla og ser ut mot de mektige trærne utenfor.

– Det er vitenskapelig bevist at det endrer hjernen. Etter bare noen minutter i skogen begynner hjernen vår å oppføre seg annerledes.

Men det var ikke før hun fikk sitt første angstanfall at hun virkelig oppdaget naturens kraft.

Hun husker godt fredag 5. februar i 2016. Christine var i Trondheim på jobb da angsten rammet henne så kraftig at hun fryktet at noe var alvorlig galt med henne. Hun beskriver det som å miste fotfeste, som om kroppen hennes plutselig ikke lenger fungerte som den skulle. Hjertet raste, og tankene spant ut av kontroll.

Googlet redningen

De vonde følelsene satt også i kroppen etter at hun kom hjem til Oslo.

Etter en tur til legen, hvor hun ble forsikret om at kroppen hennes var fysisk frisk, skjønte hun at noe måtte endres.

– Jeg hadde to valg: enten fortsette i samme spor og la angsten styre meg, eller finne en måte å ta tilbake kontrollen på.

Christine er vitebegjærlig av natur, så hun googlet

hva hun kunne gjøre for å føle seg bedre. Fysisk aktivitet og natur var gjentatte råd.

– Jeg husker den første gangen jeg presset meg selv ut på ski. Jeg var livredd for at hjertet skulle begynne å hamre ukontrollert igjen. Men så skjedde det motsatte – jeg fant en ro jeg ikke hadde kjent på lenge.

Fra det øyeblikket ble naturen hennes redning. Nå rydder hun kalenderen for å komme seg ut på tur, og hun håper å inspirere andre til å gjøre det samme.

På Losby Gods i Lørenskog, et sted som oser av historie og gir rom for å senke skuldrene, møter vi Christine tidlig en mandag formiddag. Vårens varmende solstråler smyger seg gjennom de store vinduene i salongen. Lyden av den knitrende peisen blander seg med den milde duften av kaffe og nystekte bakverk.

Stedet har en egen ro over seg, og for Christine representerer det nettopp den balansen hun alltid søker mellom jobb, familielivet og naturen.

Barndommen på Tårnåsen

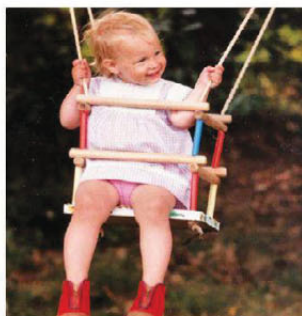
NRK-programlederen vokste opp på Tårnåsen i Oppegård kommune (som nå heter Nordre Follo), omgitt av skog, i et hjem preget av humor, samfunnsengasjement og musikk. Foreldrene hennes var åpne mennesker som lot henne utforske verden i hennes eget tempo.



Alltid en pioner: Christine Dancke har gått sine egne veier, fra rap og radio til politikk og podkaster.



Tøffe tak og store seire:
Christine har kjempet seg
gjennom utfordringer både i
karrieren og privatlivet – og
kommet sterkere ut.



Liten og glad: Christine tipper at hun er et par år gammel på dette barndomsbildet.



Alenetur: – I fjor sommer gikk jeg Trekanten i Trollheimen alene. Drømmetur, sier 41-åringen.

– Jeg bygde hytter i skogen, snekret i kjelleren og var så å si alltid ute. Det er kanskje derfor jeg nå, som voksen, søker tilbake til den følelsen. Naturen har alltid vært et sted der jeg kan puste.

Hun var et barn med sterke meninger og en stor nysgjerrighet for verden. Faren hennes likte å lese avis ved frokostbordet, og det gjerne lenge. Litt for lenge for vesle Christine. Så lenge at hun til slutt lærte seg å lese bokstavene opp-ned som seksåring.

Hjemme diskuterte de samfunnsspørsmål fra tidlig alder. Kanskje var det dette som gjorde at Christine fikk en idé om at hun kunne bli statsminister?

– Jeg trodde oppriktig at jeg kunne bli det. Ikke fordi jeg nødvendigvis var ekstremt politisk aktiv, men fordi jeg mente at jeg kunne gjøre en forskjell, sier hun og ler lavt.

Hun ble valgt inn i kommunestyret i Oppegård for SV som 18-åring, men etter noen år kom hun til den konklusjonen at hun var for utålmodig for politikken.

– Jeg liker at ting skjer raskt, og politikken beveger seg ofte frustrerende sakte. Til slutt innså jeg at jeg kunne bruke stemmen min på andre måter, forteller hun.

Gode råd til seg selv

Christine startet sin musikkarriere som rapper, noe som på mange måter ble en tøff skole. Som ung kvinne i hiphop-miljøet ble hun utsatt for mye hets på nett.

– Jeg fikk høre at jeg var talentløs, at jeg burde slutte, at jeg ikke passet inn. Det var skikkelig krevenende, deler hun.

Den tøffe kritikken gjorde at Christine bygde opp en mur rundt seg.

– Jeg ble hardere. Jeg trodde det var den eneste måten å overleve på. Men det kostet meg også mye. Jeg mistet en del av kontakten med magesfølelsen min.

Hvis Christine kunne reist tilbake i tid og snakket med seg selv som ungdom, ville hun gitt den unge jenta noen viktige råd.

– Jeg ville fortalt henne at hun ikke trengte å være så hard mot seg selv. At det er greit å ikke alltid passe inn, og at det som føles vanskelig nå, en dag vil bli en av hennes største styrker, poengterer hun tankefullt.

«Jeg hadde to valg: enten fortsette i samme spor og la angsten styre meg, eller finne en måte å ta tilbake kontrollen på.»

Det at hun som barn og ungdom alltid hadde sterke meninger, velger hun å se på både som en gave og en utfordring.

– Jeg var alltid engasjert, alltid i diskusjon. Jeg skulle forandre verden, og jeg trodde jeg måtte gjøre det alene. Jeg skulle gjerne fortalt henne at det er lov å be om hjelp, og at det ikke gjør deg svak, men sterk.

41-åringen tenker ofte på hvordan hennes yngre jeg ville reagert på å se hvor hun er i dag.

– Jeg tror hun hadde vært stolt, men også litt overrasket over retningen livet tok. Jeg tror ikke 12-årige Christine så for seg at kampen mot selvbildet skulle oppta så stor del av livet.

Frykt for å bli avvist

Selv om Christine fremstår som trygg og selvsikker, har hun som mange andre hatt sitt å stri med når det kommer til å tro på seg selv.

– Jeg har alltid hatt en grunnleggende frykt for å bli avvist. Jeg har ofte følt at jeg må bevise noe for å ha en plass, både i jobben min og i livet generelt, deler hun ærlig.

Dette innebar blant annet mange år på et ekstremt selvkritisk nivå, hvor hun hadde en tendens til å analysere seg selv i hjel på noen områder i livet.

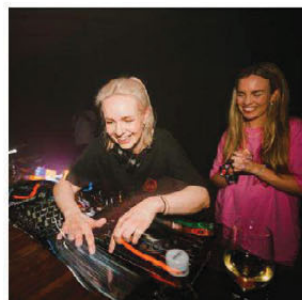
– Jeg kunne gå i loop i hodet mitt om jeg sa noe feil, om jeg var for mye, for lite, for skarp, for mild ... Det var utmattende.

Gjennom terapi og arbeid med seg selv, har hun lært å gi mer slipp på de destruktive tankene som





Tidlig krøkes: Her var TV-profilen med til Gran Canaria da faren skulle spille med coverbandet sitt. I løpet av oppholdet fikk hun også lov til å ta mikrofonen og synge litt.



I sitt ess: Her er Christine på spillejobb som DJ sammen med Silje Borgan. De kaller kveldene de arrangerer for «Hoetell».

«Jeg ble hardere. Jeg trodde det var den eneste måten å overleve på. Men det kostet meg også mye. Jeg mistet en del av kontakten med magesfølelsen min.»

preget privatpersonen Christine.

– Det tok meg lang tid å skjønne at jeg ikke er for mye. Jeg er akkurat passe. Og det gjelder jo egentlig for alle. Vi bruker altfor mye tid på å vurdere oss selv gjennom andres øyne, når vi egentlig bare burde leve og gjøre det vi har lyst til, utdyper hun.

Christine har også erfart at selvbilde og selvillit ofte bygges opp gjennom handlinger.

– Det er en klisjé, men det funker: Jo mer du utfordrer deg selv og tør å stå i ting, desto tryggere blir du. Jeg er fortsatt en person som kan tvile, men jeg lar det ikke styre meg lenger.

Stjerner i kamp

Christine har en mangefasettert bakgrunn med bachelor i psykologi, en fitnessutdanning på Idrettshøyskolen og en master i sosiologi. Hun driver produksjonsselskapet Vrang Produksjon, og mange kjenner henne som programleder i P3 for «Christine». I 2019 bestemte hun seg for å lage podkasten «Noia» om angst. Da innledet hun første sending med å si «ifølge Rådet for psykisk helse får 30 prosent av befolkningen en angstlidelse i løpet av livet».

Gjennom podkasten forsøkte hun å skape et oppslagsverk for personer med angst og deres pårørende. I løpet av kort tid ble podkasten en av landets mest populære. Senere har hun vært en del av flere store TV-produksjoner, og hennes rolle som dommer

i «Stjernekamp», som går på NRK nå, er en av de mest profilerte.

– Jeg elsker «Stjernekamp»! Det er en drømmejobb for meg fordi jeg får kombinert musikkespertisen min med formidling. Jeg sitter der og analyserer låtene uansett, så det er jo helt fantastisk å få betalt for det, meddeler hun med et smil.

Hun er kjent for å være en ærlig og engasjert dommer, men har også fått kritikk for å være streng.

– Det kommer fra kjærlighet til musikken. Jeg vil at deltagerne skal få de beste rådene, så de kan vokse, forklarer hun.

Nasjonalromantisk

Christine har aldri eid en bunad, men i forbindelse med dette intervjuet fikk hun prøve en fantasistakk for første gang.

– Jeg følte meg nesten litt utro mot meg selv, men samtidig – det var jo fint, da! Jeg har alltid tenkt at bunad er dyrt og upraktisk, men hver 17. mai angreier jeg litt på at jeg ikke har en.

Selv om den tidligere rapperen trives best i baggy jeans og hettegenser, innrømmer hun at hun har en nasjonalromantisk side.

– Det er jo veldig lett å være nasjonalromantisk når man bor i Norge. Naturen er fantastisk, og vi har så mange flotte steder. Jeg drar heller på ferie i Norge enn til utlandet. Det er noe med de norske fjellene, skogene og fjordene som bare føles som hjemme.

For Christine handler bunad ikke bare om tradisjon, men også om fellesskap og historie.

– Jeg liker tanken på at bunaden er noe man arver og bærer videre, men jeg er jo ikke så tradisjonell av meg. Kanskje det er derfor jeg ikke har investert i en ennå, tror hun.

Morsrollen

Det var ikke en selvfølge at Christine skulle bli mor. Hun har en sjelden, medfødt tilstand der hun mangler halvparten av de kvinnelige reproduktive organene, noe som gjorde graviditeten både overraskende og komplisert.



Mange jern i ilden:
Hverdagslogistikk, TV-
jobber og småbarnsliv.
Christine navigerer alt
med humor, ærlighet og
refleksjon.



Må ikke passe inn: – Jeg ville fortalt henne at det er greit å ikke alltid passe inn, sier Christine om hva hun gjerne skulle sagt til sitt yngre jeg.

– Jeg trodde aldri at jeg kunne få barn. Så da jeg plutselig satt der med en positiv test, var det en overveldende følelse. Jeg var glad, men også redd, deler hun før hun kjapt legger til:

– Ikke gjør noen stor greie ut av dette, da, kroppen ordnet det jo selv likevel.

Svangerskapet var preget av komplikasjoner, og hun fikk svangerskapsforgiftning mot slutten.

– Det var en intens periode, og fødselen endte med akutt keisersnitt. Jeg var mest redd for at hun ikke skulle ha det bra. Men da de løftet henne opp og jeg hørte henne skrike, var det som om alt annet forsvant, beskriver hun.

Dattera fylte nylig tre år og bærer navnet Vilje.

– Vi sa til oss selv: Vil hun komme, så kommer hun. Det gjorde hun, derfor måtte navnet bli Vilje.

Mammarollen har endret henne på måter hun ikke kunne forutse.

– Jeg trodde jeg var et strukturert menneske før, men nå har jeg skjönt at jeg ikke ante hva logistikk egentlig var, erkjenner hun lattermildt.

Men viktigst av alt har det å få barn, gjort at hun har fått et annet perspektiv på seg selv.

– Før var jeg mye hardere mot meg selv. Nå har jeg et annet blikk. Jeg vil at dattera mi skal vokse opp med en mor som er trygg på seg selv, som viser at det er greit å ikke være perfekt. At vi alle er gode nok, akkurat som vi er, poengterer hun.

Søt musikk

Midt i alt dette har hun hatt en støttespiller i Simon Bergseth, samboeren hennes gjennom over ti år.

– Vi møttes på festival. Først var vi venner, så utviklet det seg sakte, men sikkert. Jeg tror noe av grunnen til at vi fungerer så godt sammen, er at vi har en så naturlig dynamikk. Vi bare liker å henge sammen.

Felles for paret er den sterke lidenskapen for musikk, og det har vært – og er – en viktig del av forholdet deres.

– Jeg elsker at vi kan sitte i sofaen, høre på en ny låt og nerde over produksjonen. Eller dra på konserter sammen og bare oppleve musikk på nært hold.



Hviletid: Her koser 41-åringen seg med ei bok på tur på en DNT-hytte i Østmarka.
– Avslappende omgivelser og sakprosa, konkluderer Christine.



Mammalykke: Christine elsker å være ute i naturen og tar med seg familien på tur så ofte hun kan. Her på skogstur sammen med dattera Vilje.

«Jeg trodde aldri at jeg kunne få barn. Så da jeg plutselig satt der med en positiv test, var det en overveldende følelse.»

Det er så fint å dele den gleden med noen.

5. mars i år fylte programlederen 41 år. Milepælen i fjor var ikke noe å grue seg til. Tvert imot – hun elsker å bli eldre.

– Jeg har aldri forstått hvorfor folk har så mye angst for det. Jeg har aldri hatt det bedre enn jeg har det nå, slår hun fast.

Godt å bli eldre

Hun beskriver 40-årene så langt som en tid hvor hun endelig føler seg trygg i seg selv.

– Jeg vet hvem jeg er, hva jeg liker og hva jeg ikke gidder mer av. Jeg stresser ikke med ting på samme måte, og jeg orker ikke lenger å bruke energi på ting eller folk som ikke gir meg noe. Det er en skikkelig befrielse!

Christine har bestemt seg for at i denne fasen av livet er det styrke og sunnhet som skal være i fokus.

– Jeg har en liten plan om å være på mitt aller diggste når jeg fyller 50. Ikke nødvendigvis i en sånn klassisk «samfunnsideal»-måte, men i min egen versjon av det. Å være sterk, frisk og glad. Å føle seg bra handler jo ikke om rynker eller fasong, det handler om hvordan man har det i egen kropp.

Trening er en stor del av livet hennes, men ikke på en måte som handler om press.

– Jeg elsker å trene, men jeg elsker det fordi jeg vet hva det gjør for hodet mitt. Jeg blir rett og slett et bedre menneske av det, opplyser hun med et stort smil.

Etter fødselen synes hun det var krevende å finne balansen mellom morsrollen, jobb og





Skjørt fra Gossia kr 1299, genser fra Second Female kr 2249.

«Jeg vil at dattera mi skal vokse opp i en verden hvor vi løfter hverandre opp, ikke river hverandre ned.»

Frykt for å bli avvist:

– Jeg har alltid hatt en grunnleggende frykt for å bli avvist, innrømmer Christine åpent.

egenomsorg. Selv om hun tidligere var svært aktiv og jobber som treningsinstruktør, innrømmer hun at det tok tid å komme tilbake til treningen etter at hun ble mamma.

– Jeg trodde jeg skulle være tilbake på trening mye raskere, men sannheten er at det tok tid å finne både motivasjon og energi.

Hun har også kjent på forventningspresset rundt det å «komme i form igjen», men understreker at det for henne har vært viktigst å lytte til kroppen.

– Jeg har vært nødt til å akseptere at kroppen min har endret seg, og det er faktisk helt greit. Den har tross alt gjort en utrolig jobb!

Bekymret over verden

Christine er utdannet sosiolog, og samfunnsforståelse er en viktig del av henne. Hun følger nøye med på verdenssituasjonen, og det hun ser, bekymrer henne.

– Verden føles uforutsigbar nå. Kriger, økonomisk uro, polarisering – det er mye som føles tungt. Jeg merker at jeg bekymrer meg mer for fremtiden nå enn jeg gjorde før, kanskje fordi jeg har fått barn. Plutselig blir alt mye mer konkret.

Hun reflekterer over hvordan teknologi og sosiale medier forsterker motsetningene i samfunnet.

– Vi er så utrolig raske til å dømme hverandre. Alt er svart-hvitt. Det gjør noe med oss som mennesker. Jeg skulle ønske vi var flinkere til å snakke sammen og lytte, i stedet for å rope høyest.

Likevel er hun optimistisk på vegne av de unge.

– Jeg har tro på at vi kan snu ting, men det krever at vi lærer oss å tenke mer nyansert, påpeker hun, før hun tar sats på ny:

– Jeg ser det på unge mennesker rundt meg. De er engasjerte, de vil noe. Vi må bare gi dem verktøyene til å forstå verden på en litt klokere måte, understreker hun bestemt.

Til tross for usikkerheten i verden, nekter hun å miste troen på det mellommenneskelige.

– Jeg tror at det gode vil seire. Jeg må tro det. Hvis jeg noen gang blir kynisk og slutter å tro på mennesker, hva er da poenget? sier hun mens de blå øynene gnistrer.

– Jeg vil at dattera mi skal vokse opp i en verden hvor vi løfter hverandre opp, ikke river hverandre ned.



GRATIS



BLOMSTERFRØ

Hjelp naturens superhelter!

RINGBLOMST OG
KORNBLOMST

Hjelp naturens superhelter!



NL-910 01 EU/
Non EU Agriculture



SCAN QR-KODEN
MED DIN MOBIL

FÅ GRATIS BLOMSTERFRØ PÅ
WWF.NO/BLOMST

– Jeg ble hjernevasket

I 20 år bar Veronika på et smertefullt savn etter bestevenninna Sara, som hun ble tvunget til å bryte med – fordi ledelsen i menigheten krevde det.

Kanskje kjenner du Veronika Yael Hægeland igjen. 41-åringen fortalte om sin tid i menigheten Sannhetens Ord Bibelsenter, SOB, i TV2-dokumentaren «Under Guds øye».

– Det er min opplevelse at min sterke tro ble brukt til å manipulere og hjernevaske meg. Jeg var i et system hvor noen betydde mer enn andre, og der følelser ikke ble tatt på alvor. Gud er god og vil at alle skal ha det godt, men likevel valgte jeg og mange andre å ha det dårlig. Det er vondt å tenke på, sier hun i dag.

Veronika er mamma til fem barn mellom ett og ti år og er gift med Inge, som også var med i den etter hvert så mye omtalte menigheten. Hjemme i huset deres på Sørlandet har de fått et nytt liv og ser lysere på tilværelsen.

Ungdommer: Veronika og Sara var hverandres nærmeste venninne og trodde at ingen ting kunne skille dem.



«Sara og jeg var sikre på at vi hadde et vennskap for livet. Vi var uadskillelige.»

– Det beste er at min bestevenninne Sara og jeg er tilbake der vi slapp. Nå er vi her for hverandre, og vi har mye å ta igjen, sier hun og smiler.

En kjapp telefon til Sara forteller at hun er minst like glad for at de har gjenopptatt kontakten.

– Savnet har vært stort og merkbart. Det føles ubeskrivelig fint at vi igjen kan dele alt. Vi har mistet mange år og ikke fått delt store opplevelser, men vi har fremtiden foran oss, sier venninnen.

En profetinne bestemte hvem menighetenes medlemmer skulle være sammen med, hvordan de gikk kledd, hvordan de oppførte seg, hva de tenkte, hva de sa. De mange utbryterne har delt hva de ble utsatt for, og historiene er sammenfallende.

– I menigheten ble vi indoktrinert at livet på utsida var urent og fullt av onde krefter. Vi måtte følge profetinnens guddommelige råd, oppsummerer Veronika.

Ville følge Gud

Hvordan kunne hun la seg manipulere til å bryte med sin nærmeste venninne og slutte å ha kontakt med mennesker hun var glad i? Forklaringa ligger i den sterke gudstroen.

– Jeg vokste opp i et kristent hjem med en far som var pastor i Norge, men vi bodde også i Sverige noen år. Da jeg var ni år gammel, døde han brått. Mens vi var i Sverige, ble jeg kjent med Sara, og vi ble uadskillelige. Da mamma flyttet til Asker, bestemte jeg meg for å gå på en kristen videregående skole i Uppsala. Sara og jeg kjøpte en leilighet og bodde sammen i tre år, forteller 41-åringen.

De to delte alt. Da Veronika, 19 år gammel, flyttet til Asker i 2002, var de begge sikre på at de ville ha et vennskap resten av livet.

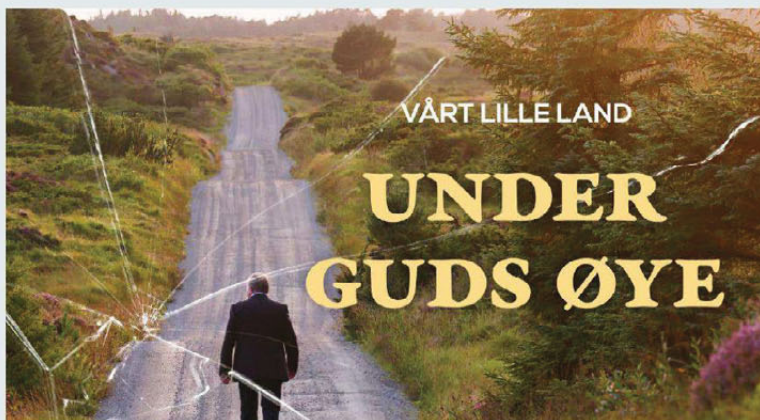
– Mora og broren min var med i Sannhetens Ord Bibelsenter, og jeg ble også med. Jeg hadde vært med i Livets Ord i Sverige og ville følge Gud. Målet var å gå «all in», forklarer hun.

Raskt fikk profetinnen i menigheten kontroll over valgene hun sto overfor.

– Jeg fikk råd om å endre meg, både personlig og hvordan jeg kledde meg. Ting som ble sagt, ga meg >



Gudstro: Fembarnsmora Veronika Yael Hægeland vokste opp i et kristent hjem og har hele livet vært sterkt knyttet til Gud.



På TV: Dokumentarserien om menigheten som ble en sekt, er laget av «Vårt lille land» og programleder Tonje Steinsland på TV 2.

Profetinne

En betegnelse på en person som mener å motta direkte meddelelser (åpenbaringer) fra en guddom. For å bli anerkjent som profet/prfetinne, må også andre tro at det eksisterer en slik forbindelse mellom profeten/profetinnen og guddommen.

Kilde: Store norske leksikon

følelsen av å være uren, syndig og fæl. Jeg sa til meg selv at jeg måtte ofre noe for virkelig å bevise at jeg ville følge Gud. Jeg måtte vise offervilje.

Full kontroll

Veronika hadde vært i et ungt, moderne og kristent miljø i Uppsala, og det ble en stor overgang å bli en av de yngste i en menighet som var langt mer gammeldags. En gang hadde hun vært på stranda en varm sommerdag, og noen hadde sett henne i bikini.

– Det var en helt vanlig bikini, men jeg fikk beskjed om at jeg ikke kunne gå sånn. Jeg måtte endre stil, minnes hun.

Da Veronika skulle til Uppsala og hente resten av eiendelene sine og være sammen med venninnen Sara, tok profetinnen regien. Hun bestemte at en av menighetens medlemmer skulle kjøre henne. Det endte med at hun fikk tingene i bilen i en fei. Uten å ha fått tatt ordentlig farvel med bestevenninnen, var de på vei hjem, minnes Veronika.

– Jeg ble holdt borte fra alle venner jeg hadde fra tidligere. Når andre i menigheten fikk reise på sommerstevner i Livets ord, måtte jeg bli igjen. Sannsynligvis var de redde for at jeg skulle fortelle ting.

Sara giftet seg, men Veronika fikk ikke reise i bryllupet. Da venninna fikk et barn som ble født altfor tidlig, ville Veronika være der for henne, men profetinnen var soleklar på at det var en særdeles dårlig idé og mente bestemt at hun måtte avslutte relasjonen.

«Hei Sara, gratulerer, jeg ønsker deg alt godt. Jeg ber for deg. Men du kommer ikke til å høre fra meg igjen», skrev hun til sin aller beste venn i en e-post.

Da hun hadde sendt brevet, gjorde det vondt i hele kroppen.

– Selv om jeg følte at det var feil, sto jeg i avgjørelsen. Jeg var fremmedgjort. I menigheten var det ingen på min alder. Da jeg ble med i Sannhetens Ord Bibelsenter, fikk jeg ikke snakke med andre unge uten å spørre profetinnen først. Hun tok gradvis større og større kontroll over meg, beskriver hun.

Hva hun ikke visste, var at Sara med en gang forsto at ordene ikke var Veronikas. Hun skjønnte at det sto andre bak.

Fant kjærligheten

Etter noen år i menigheten fikk hun en relasjon til Inge. De måtte spørre profetinnen om det var greit at de ble et par.

– Heldigvis fikk vi ja, men forholdet vårt ble overvåket. Vi ble fortalt at vi kunne være sammen én dag i uka, og ble vi observert sammen andre dager enn den tilmålte tida, ble det reprimande, forteller Veronika.

Det var møtetvang på bønnemøtene, og mange deltok på bønneringene tre timer annenhver lørdag. Da ble det bedt for profetinnen; «hun som var så nær Gud at Han delte alt med henne». Veronikas rolle var å være barnevakt for barna til de som deltok.

I 2013 ble Veronika gift med Inge i menigheten. Hun opplevde bryllupsforberedelsene som veldig krevende fordi profetinnen ville styre alt ned på detaljnivå.

– Jeg måtte få sydd en tøylapp på brudekjolen fordi hun mente utringningen var dyp, og jeg var så stressa at jeg holdt på å besvime da det skulle ordnes, minnes hun.

Samtaler med Gud

Ett år etter bryllupet ble hun mamma for første gang, og den første som kom på sykehuset for å hilse på mor og barn, var profetinnen. Veronikas mor, som også var i menigheten, kom senere.

– Mamma, broren min og jeg fikk signaler på at vi

«Jeg trodde at mitt ubehag var min urenhet i møte med menighetsledelsens hellighet.»



ikke skulle holde for tett sammen, så i realiteten mista vi den gode kontakten.

Veronika ble med på en reise til Israel med en gjeng eldre medlemmer i menigheten. Hun skulle samle sammen billettenger i et tog, mistet balansen og kom til å trække profetinnen på foten. Etterpå, etter bønn, sa profetinnen at hun hadde møtt en trussel i åndeverdenen, en hevn fra mørket. «Nå er foten helt ødelagt, foten som tråkket på meg, er den tyngste jeg har kjent» – noe slikt skal hun ha sagt.

– I alle år siden hentet profetinnen frem det hun kalte «Jerusalem-beinet». Jeg følte i all min tid i menigheten at hun ikke likte meg. Hun merket sikkert at hun ikke fikk vite mine innerste tanker, slik hun jo krevde av folk.

Veronika hadde ofte samtaler med Gud og følte at det ga trøst. På bønnemøtene fikk de beskjed om å gå frem foran hele menigheten og bekjenne om de hadde kritikk i hjertet, men hun holdt alltid noen protest-tanker for seg selv.

– Ledelsen i menigheten klarte ikke å hjernevaske meg helt, men likevel nok. Jeg trodde at ubehaget

jeg følte, var min urenhet i møte med deres hellighet, forklarer hun.

Fortjener jeg et godt liv?

Hun ville at Gud skulle være det viktigste i livet, men Han ble erstattet av menigheten. Veronika følte seg ulykkelig. «Du fortjener ikke bedre», sa hun til seg selv.

Hver uke i 20 år streifet tankene inn på Sara. Hvordan hadde hun det? Hun savnet og lengtet etter fortroligheten, nærheten og vennskapet.

– Vanskelige ting skulle ikke diskuteres med hverandre. Ikke engang i ekteskapet kunne jeg dele min fortvilelse. Av slikt kommer det stor ensomhet, resonnerer hun i dag.

Brøt hun regler eller gjorde ting som ikke ble sett på som bra, ble hun avvist. Å ta kontakt med Sara i det skjulte, turte hun ikke, for det var spioner overalt, og Gud fortalte profetinnen alt.

– Jeg visste dessuten ikke hva jeg skulle si til Sara etter så lang tid. Tenk om hun ikke ville ha noe med meg å gjøre? Min trøst i alle disse årene var at vi skulle møtes igjen i himmelen. Jeg tenkte med glede



Vendepunktet:

At profetinnen begynte å snakke dårlig om barna hennes, ble det som skulle til for at Veronika våget å bryte ut av menigheten.



Endelig: «Så kom himlen till jorden ändå», skrev Veronika da hun endelig møtte bestevenninna Sara igjen etter 20 år.

på de fantastiske årene vi fikk sammen, sier Veronika i dag.

Vendepunktet

Ikke engang som gift kvinne med barn følte hun seg ordentlig glad. I møte med disse følelsene sa hun strengt til seg selv at hun var utakknemlig.

En episode i 2019 ble vendepunktet. Da var hun mor til tre, og profetinnen blandet seg inn i noe hun ikke hadde noe med, som en venninne av Veronika hadde tystet om.

– Jeg ble irettesatt av folk rundt meg fordi jeg skjulte ting for profetinnen, og hun snakket dårlig om barna mine. Da fikk jeg nok og delte jeg ting med mannen min for første gang. Da jeg fikk hans støtte, fikk vi en allianse, og det var en stor lettelse. Det ble en symbolsak for meg at jeg skulle verne om barna mine og oppdra dem i tråd med min tro. Da menigheten raknet etter at pastorene hadde avskjediget profetinnen, meldte jeg meg ut i august 2021. Og på det tidspunktet hadde jeg allerede kontaktet Sara.

«Unnskyld, jeg ville aldri kutte ut deg, men jeg ble tvunget», sa hun. «Det er ok, jeg visste jo det», sa

**«Det vil ta tid å få bearbeidet alt.
Du kan ikke bare riste av deg
alt vi har stått i.»**

Menigheten svarer

Sannhetens Ord Bibelsenter eksisterer fortsatt. Redaksjonen har ved flere anledninger kontaktet menigheten, uten å få dem i tale. Etter at dokumentarserien «Under Guds øye» ble vist på TV2, har de gitt en standard kommentar til eksmedlemmenes historier, som blant annet sier:

«Menigheten har vært gjennom en vanskelig og krevende tid. Det er saker vi burde ha tatt tak i på et mye tidligere tidspunkt. Det skal være trygt og godt å være med i et menighetsfelleskap. At man ikke har erfart det slik, er noe vi er oppriktig lei oss for.

Menigheten har hatt en eksternt ledet prosess hvor vi blant annet beklaget og ba om tilgivelse for de konsekvensene dette har medført for enkeltpersoner, og vi ønsker å gjenta denne beklagelsen. Det må også understrekes at det er et betydelig behov for å balansere og nyansere mye av det som nevnes, men media er ikke en egnet arena for dette.»

Sara. Og så møttes de to for første gang på 20 år. På Instagram, etter det første møtet, skrev Veronika disse ordene på et bilde av de to sammen: «Så kom himlen till jorden ändå».

– Jeg ser klarere enn noen gang hva menigheten tok fra meg. Sorgen over alle de tingene som ikke ble noe av, er tyngst. Jeg sliter med katastrofetanker og strever med å stole på folk, sier 41-åringen ærlig.

Også mora og broren meldte seg ut av menigheten, og de har gjenopptatt den gode kontakten som familie.

– I mange år var jeg i et slags fengsel. Jeg sa til Sara at jeg hadde vært «i et Knutby uten mord». (red.anm. drapssak i Sverige der en pastor i Knutby Filadelfiamenighet ble dømt til livstid i fengsel for drap og drapsforsøk, mens familiens tidligere barnepike ble dømt til tvungent psykisk helsevern.) Det fine er at hun og jeg har funnet tilbake til nærheten vi en gang hadde. Min sorg er at jeg ikke har fått vært der for henne når hun har trengt meg, oppsummerer Veronika.

I sitt nye liv føler fembarnsmoren seg fri. Hun kan gå i butikken når hun vil, handle det hun vil og snakke med hvem hun vil, uten å føle at hun blir overvåket.

– Samtidig innser jeg at det vil ta tid å få bearbeidet alt, sier hun ettertenksomt.

Ektemannen og familien til Veronika har ikke ønsket å kommentere tiden i menigheten Sannhetens Ord Bibelsenter overfor journalisten.

NYHET!

SEALION 7 4X4

BYD
byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**



Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrs pakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no



JANNECKE WEEDEN MISTET MORA

– Godt og vondt på samme tid

Når et liv er i ferd med å ebbe ut, kan det åpne opp for mange følelser – ikke bare de triste. Det opplevde Jannecke da hennes mamma ble alvorlig syk: – Jeg kom så nært inn på mamma på slutten.



Sårt: Etter at mora ble syk, opplevde Jannecke Weeden å føle seg sett på en helt ny måte.



Alles Puppi Mentzsen, men min Mamma, satte seil mot For Alltid, lørdag 25.01.25. Et tidvis strevsomt, men mest latterfylt liv, fikk en vond avslutning da en av de fæleste diagnosene en kropp kan utsettes for, så urettferdig og brutalt tilfeldig, rammet. Selv om det er grusomt å gi slipp, velger jeg å tro at alternativet som nå har fått rå, er et mye bedre sted. Verden har blitt litt mørkere, men evigheten mye lysere. Forsett å le, mamma. Ich liebe dich, auf Widersehen.

Disse ordene skrev programleder og Kamille-spaltist Jannecke Weeden (48) på Instagram etter at moren Puppi Mentzsen i januar gikk bort, 79 år gammel. Hun ble rammet av sykdommen Bulbær ALS.

– Jeg kom så nært inn på mamma på slutten. Jeg dro til Tønsberg flere ganger i uka, og det var både veldig fint og vondt på samme tid, forteller Jannecke.

Alvorlig diagnose

Mora fikk diagnosen høsten 2024, og Jannecke forteller at sykdomsforløpet som regel varer lenger enn dette. Det ble en vond periode da mora var veldig dårlig.

– Mamma begynte å snøvla allerede i mai, og

i august ble hun henvist til tannlege, som mente det dreide seg om to løse jeksler. Tennene ble trukket, og hun fikk protese. Men det hjalp ikke, og fra en uke til en annen, ble snøvlingen bare verre. Vi forsto at dette måtte være noe annet enn tennene, og at her måtte noen ta tak, forteller hun.

Så viste det seg at moren hadde den alvorlige ALS Bulbær-sykdommen, som starter i munn, svelg og tunge (se egen rammesak på neste side).

– Det er en grusom sykdom, sier Jannecke.

Hun bestemte seg tidlig for å være åpen om familiesituasjonen.

Sosial og gjestfri

Puppi Mentzsen vokste opp i den tyske fjellandsbyen St. Andreasberg. Hun var et etterkrigsbarn og mistet moren sin som ung. Hun giftet seg allerede som 22-åring, men da det kom fire Per'er til byen på skiferie vinteren 1975, forelsket Puppi seg i Per Martin, og forlot ektemannen til fordel for han.

I 1975 flyttet de til Norge, og året etter ble Jannecke født. Fire år etter kom lillesøsteren Nadine til verden.

– Mamma fant seg til rette i Norge, og hun ble godt tatt imot. Samtidig var det ikke bare enkelt å være tysk i Norge, forteller Jannecke.

Mora likte ikke den norske vinteren, og mørketida var tung for henne. Hver sommer var huset på Husøy utenfor Tønsberg stappfullt av tysk besøk.

– Det var åpent hus, og for nordmenn var kanskje dette litt sært. I Norge skal det gjerne være så høytidelig når det kommer besøk. Slik var det ikke hjemme hos oss, ler Jannecke.

Gikk bort: Puppi Mentzsen fikk ALS-diagnosen i fjor høst. Ikke mange månedene senere gikk hun bort. Her er hun sammen med Jannecke og hennes eldste sønn, Elias, da han var liten.

«Plutselig var hun den mora jeg alltid hadde ønsket meg.»

Savnet: Janneckes sønner, Caspian (17) (t.v) og Elias (21), var begge svært glade i mormora si, men har sørget på hvert sitt vis.



Alvorlig nervesykdom

ALS er en sjelden nervesykdom som rammer rundt 400 mennesker årlig. Den gjør at nervecellene i hjernen og ryggmargen svinner hen og blir borte. Dette fører til gradvis økende lammelser, muskelsvinn og hos noen kognitive vansker.

Fagfolk snakker ofte om «bulbær ALS» og «spinal ALS», eller ALS med «bulbær start» og ALS med «spinal start»:

- «Bulbær ALS» rammer særlig muskler i svelget, tunga og ganen. Dette merkes ved at det blir vanskelig å snakke, tygge mat og svelge.
- «Spinal ALS» rammer først og fremst muskler i armer, skuldre, ben, rygg, brystkasse og mage.

De to typene ALS er ikke to forskjellige sykdommer, men to ulike varianter av samme sykdom. De som først får symptomer i form av talevansker, vil oftest få svekkelse av muskler i armer og bein senere i sykdomsforløpet. Det er også vanlig at de som først merker symptomer i armer eller bein, etter hvert får svekkelse i tunge og svelg.

Kilde: helsenorge.no

Her kunne vaskestativet med klær stå fremme, og huset var fullt av folk, hunder og katter. Det var alltid koselig, samtidig var det også for mye alkohol inne i bildet, forteller Jannecke.

– Kanskje var det ikke så lett å legge bort alkoholen når det ble stille, kaldt og mørkt om vinteren. Mamma lo mye og skjulte seg kanskje litt bak latteren. For hun hadde også mye mørke i seg, forteller datteren.

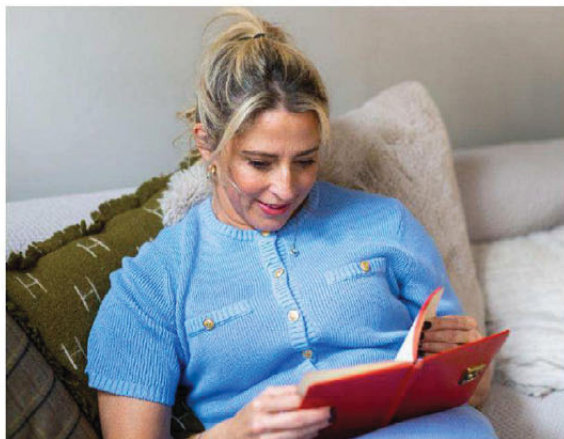
– Det var nok litt for mye alkohol hele livet, og det var nok mest for å dempe de tunge tankene, tror jeg.

Bare kjærlighet siste tiden

De to hadde til tider et komplisert forhold, og før moren døde, hadde Jannecke avklart med henne at det var ok at hun var åpen om dette i offentligheten. Det var greit for Puppi at Jannecke fortalte om utfordringene.

– Vi beholdt alltid kontakten, men tidvis kunne det være veldig lite kontakt. Motivasjonen min er å komme til bunns i hvorfor jeg har blitt som jeg har blitt, forteller 48-åringen, som også har vært åpen om sine angstproblemer.

Minner: Jannecke blar i moras skoledagbok fra 50-tallet, som de fant da de ryddet hjemme hos henne. Det er veldig søtt og hyggelig for døtrene å lese hilsener til mora så mange år etterpå.



Familien samlet: Puppi med sine to døtre og fire barnebarn. Nadine har barna Novelle og Willian, mens Jannecke er mamma til Caspian og Elias.



Etter at mora ble syk, kom de to nærmere hverandre. Mora, som tidvis hadde vært veldig mørk til sinns, viste bare kjærlighet den siste tiden.

– Plutselig var hun den mora jeg alltid hadde ønsket meg. Det var både godt og vondt på samme tid. Mamma var jo alltid glad i meg og stolt av meg, men hun var kanskje mest stolt av ytre ting, som mine prestasjoner, er Janneckes opplevelse.

Tristhet og glede

Etter at mora ble syk, opplevde Jannecke at hun var mer til stede. Jannecke følte seg sett og kjente på sårhet over det som hadde vært, og det som ikke kom til å bli. Det var en miks av tristhet og glede.

– Mamma viste meg ubetinget kjærlighet på sitt siste, sier Jannicke ettertenksomt.

Janneckes fire år yngre søster, Nadine, bor i Tønsberg og var også tett på mora de siste månedene. Hun sto for mesteparten av omsorgen mot slutten, og hadde presset veldig på for at mora skulle få hjelp tidligere i sykdomsforløpet.

Jannecke tok turen fra Oslo så ofte hun kunne. Sønnene Elias (21) og Caspian (17) var også med. De var svært glade i Mimmi Puppi.

– De forgudet den dama. De syntes hun var verdens morsomste! Så det var ikke sjelden at de ringte henne

på FaceTime når de var sammen med venner. Og det kan jeg jo skjønne, for mammas humor var helt unik, og hun hadde en uortodoks måte å være på, sier Jannecke.

Gikk på en smell

Selv om de visste hvilken vei det bar, var sjokket og sorgen nesten ikke til å bære da Puppi gikk bort den 25. januar. Jannecke hadde allerede mistet faren for flere år siden, han døde av lungekreft i 2015. Plutselig var 48-åringen eldste generasjon i familien, og det er tøft å innse.

– Jeg merket at jeg ble veldig barnslig i den perioden mamma var syk. Det er jo ikke alltid jeg er så realitetsorientert rundt min egen alder, og det ble ekstra merkelig i denne perioden, forteller hun.

– Det har vært en vanskelig tid, og jeg savner henne veldig. Sykdommen hun fikk, var jo helt forferdelig, så det var en krevende periode.

Etter at mora døde, gikk Jannecke på en smell med utmattelse, tåkehjerne og sviktende hukommelse. Hun følte tidlig at hun måtte komme seg videre. Det ble tøffere enn hun hadde trodd. Sorgen var altopplukende.

Ingen fasit på sorg

– Når vil jeg ha lyst på mat igjen? Når vil jeg sove gjennom natta igjen? Og ikke minst, når er det ok å gå ut? Hva vil folk tenke om meg om de er ute og ser meg ha det morsomt? Det er slike ting jeg føler på. Jeg vil jo ikke at folk skal tenke at jeg sitter og skåler når mora mi har dødd, og jeg føler at jeg må være på >

«Slik er det med sorg;
vi takler det ulikt.»



Tettere: Gjennom moras sykdom og bortgang har søstrene funnet en ny nærhet seg imellom.

en viss måte over en viss tid, forteller Jannecke.

Dette tror hun mange vil kjenne seg igjen i. At man sørger på forskjellig måte. Det er ingen fasit når det kommer til sorg. Det har også Jannecke sett når det gjelder sønnene. Eldstemann Elias (21) hadde behov for å være mye på besøk hos mormoren, mens Caspian (17) synes det var tøft å se henne på sykeleiet.

– De har sørget på helt forskjellige måter. I kirka holdt Elias tale, mens Caspian gråt ustoppelig. Og slik er det med sorg; vi takler det ulikt.

Jannecke og sønnene snakker fremdeles om Mimmi hver eneste dag.

– Når vi kommer på ting hun pleide å si, så hermer vi etter stemmen hennes, som både var dyp og hadde mye skarring. Faktisk kunne hun høres litt hissig ut, forteller Jannecke.

Kapellet var stappfullt da Puppi Mentzsen ble stedt til hvile i Nøtterøy Kapell 11. februar.

– Det som var så overraskende og sterkt, var det enorme oppmøtet. Mine ungdomsvenner kom, og mine nåværende venner var der. Og så mange kjente fra alle epoker av hennes liv. *Alle* likte mamma. Gjestfriheten hennes var helt unik, og det var så mange som var glad i henne, sier Jannecke og mimrer tilbake til egen ungdomstid.

«Søstera mi og jeg har kommet nærmere hverandre gjennom denne prosessen.»

Barndomshjemmet på Husøy var alltid åpent for vennene hennes.

– Da jeg var 18 år og russ, åpnet mamma huset for oss og arrangerte russefrokost. Hun lo og lo og ropte «jeg er Puppi Mentzsen», til alles begeistring og latter.

Var seremonimester

I begravelsen var Jannecke selv seremonimester.

Mora ønsket seg nemlig ikke en tradisjonell, kristelig begravelse.

– Og med mammas komplekse personlighet, føltes det rart å skulle overlate informasjon om henne til en fremmed person. Det ble en skikkelig fin bisettelse. Jeg anbefaler faktisk på det varmeste å ha noen som kjente avdøde, til å lede en ikke-kristen begravelse. Jeg visste ikke at det var en mulighet, men det gjorde dagen unik på flere måter. Jeg tror det ble akkurat slik mamma hadde ønsket seg det, sier hun.

Nå, noen måneder etter begravelsen, har Jannecke fremdeles tunge dager. Men så kommer det dager der hun «glemmer» det litt.

– Jeg har alltid pleid å sende mamma bilder og meldinger om ting jeg gjør. Det føles veldig rart å se noe jeg vil dele med henne, men i andre enden er det ikke svar å få.

Men det har åpnet opp for en ny tradisjon i familien. Nå har Jannecke og søstera bestemt seg for å sende slike meldinger til hverandre isteden.

– Søstera mi og jeg har også kommet nærmere hverandre gjennom denne prosessen. Sorg er ekstremt utmattende, og jeg ser frem til sommer, varme og lange kvelder hvor jeg kanskje kan få opp energien litt igjen.



Et nært farvel: – Jeg anbefaler faktisk på det varmeste at en som kjente avdøde, leder en ikke-kristen begravelse, sier Jannecke, som var seremonimester selv i moras bisettelse.

24 KJOLER UNDER 1000-LAPPEN

Vi står på trappene til den sesongen der vi gjerne samles i festlige lag av ulike slag. Om du trives best i luftige, flagrende gevanter eller mer klassiske, figurnære snitt, så finner du kjolene og stylingtipsene her!

Sesongens blomsterkjoler er romantiske og luftige med løse snitt og detaljer som rysjer, volanger og puffermer for en feminin og drømmende stil.

Modell Justine Soranzo i en lang blomstrete kjole med åpen rygg på moteuka i Paris.

BLOMSTERPIKE

En blomstrete kjole er et must denne sesongen. Har du ikke en hengende i skapet fra før, er det på høy tid å skaffe seg en nå,



En fin veske setter prikken over i-en. Velg sømsket skinn for en retrovibb, en fargesterk veske for kontrast eller en stråveske for en sommerlig og naturlig look.





På moteuka i København dukket en av gjestene opp i en midikjole stylet med ballerinas, smale solbriller og et delikat hårbånd - effortless, chic og med en tydelig fransk følelse.



HVITVEIS

Ingenting fremhever solkysset hud som en hvit kjole! Med delikate blonder og lette stoffer får du en sommerstil som passer like godt på stranda som til sene sommerkvelder.



Maxikjole med ballongermer fra Cubus, kr 599.



Omslagskjole fra Bik Bok, kr 699.



Skjortekjole med belte fra H&M, kr 799.



Kremfarget kjole fra H&M, kr 449.



Søt og kort med blonder fra Gina Tricot, kr 499.



Minikjole fra Bik Bok, kr 599.

Mylke, naturlige bølger gir en romantisk og bohemsk følelse til antrekket. Bruk en saltvannsspray eller en lett krølltang for å skape en beachy look som passer perfekt til sommerens lette kjoler.



Perlearmbånd fra Anni Lu, kr 860.



Smale, firkantete solbriller fra Komono, kr 999.



Puddefarget ballerinaske fra Zara, kr 659.



Skjerv fra Becksöndergaard, kr 649.



Hjerteøredobber fra Maanesten, kr 900.



Tilbehør som silkeskjerf i håret, smale solbriller og statement-smykker hever trendfaktoren.



Stiltjerna Candela Pelizza kombinerer den gule, smale kjolen med matchende og elegant tilbehør.



TUTTI FRUTTI

Pastellfargede kjoler er sesongens must-have! De lyse, delikate nyansene gir antrekket et feminint preg, og for en gjennomført stil kan du la sko, veske og smykker følge samme fargepalett.

En lys blazer er perfekt å bruke over den pastellfargede kjolen.



Lyseblå og blank fra Zara, kr 499.



Drapert og rosa med tynne stropper fra Zara, kr 499.



Lyselilla med rysjer fra Vila, kr 799.



Smal og grønn fra Rouge Edit, kr 900.



Kjole med innsvinget midje fra & Other Stories, kr 890.



Kjole med puffermer fra Lindex, kr 699.

Litt edgy tilbehør som solbriller med stålkant, joggesko eller sandaler med detaljer gir den sukkersøte kjolen en kul kontrast.



Lilla halskjede med sølvhjerte fra Anni Lu, kr 860.



Mønstrete clutch fra Cult Gaia, kr 4000.



Sandaler med dusk fra & Other Stories, kr 1190.



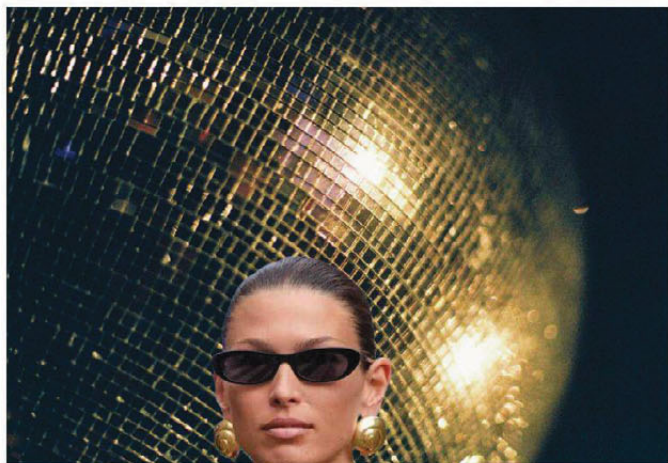
Solbriller med stålramme fra Lindex, kr 129.



Perlesmykke fra Bik Bok, kr 129.



Stilikon Giovanna Battaglia kombinerer en særpregt miniveske i samme farge som kjolen og kåpa. Lekker og gjennomført.



Smale, sorte solbriller, statement-ørelobber og en elegant konvoluttveske er en sikker oppskrift på å gi den svarte kjolen en dose tidløs glamour.



NATTAS DRONNING

Svart er en tidløs klassiker. Den skriker kanskje ikke sommer, men er likevel en av sesongens store favoritter. Og best av alt? Den passer til alt.



Smal kjole med tynne stropper fra Envii, kr 700.



Kjole med stort skjørt fra Cubus, kr 599.



Fotsid og løs kjole fra Ellos, kr 699.



Kjole med lange ermer fra H&M, kr 899.



Søt skjortekjole fra Vila, kr 929.



Asymmetrisk kjole fra Mango, kr 499.

En svart kjole kan fort bli hard mot vinterblek hud, men med litt bronzer og gullsmykker får du den perfekte, varme gløden. Enkle ballerinaske, spisse pumps eller kule støvletter – den svarte kjolen fungerer med alt.

Designer og moteikon Jeanette Madsen gir den svarte kjolen et luksuriøst preg med lag på lag av gullsmykker.



Stort leopard-mønstret hårstrikk fra & Other Stories, kr 150.



Håndveske med gulldetalj fra Zara, kr 499.



Ballerinaske fra Zara, kr 579.



Store øredobber fra Caroline Svedbom, kr 1499.



Charms armbånd fra Glitter, kr 299.

I FULL BLØMST

*Ingenting sier vår som myke pasteller og romantiske blomster.
La deg inspirere av sesongens fokus på feminine silhuetter, delikate fargetoner
og kule 3D-strukturer som stoffblomster for et lekent møte med våren.*

Pasteller, som babygult, pudderrosa og blått, er en av vårens sterkeste trender i motebildet.

Kjole, Object, kr 845.
Øredobber, Pilgrim, kr 375.
Armbånd, Pilgrim, kr 525.



Gi et antrekk i duse toner en fargerik vri ved å tilføre et belte, sko eller en strikk i en kontrastfarge.

Skjorte, Blanche, kr 1956.
Skjørt, Gestuz, kr 1815.
Sko, Jimmy Choo, kr 8454.
Strikkeplagg, Object, kr 755.
Rosebrosje, Pico Copenhagen, kr 225.
Armbånd, Pilgrim, kr 527.

Skjorte, Per and the Zoo,
hører til et sett med matchende
bukser, kr 3475.
Topp, Stine Goya, kr 905.
Skjørt, Lovechild 1979, kr 1660.
Øredobber, Enamel, kr 1210.
Ringer, Enamel, kr 905 per stk.



Lek med detaljer og skap
din egen, unike stil!



Store vesker er noe av det
vi vil se mer av denne våren.

Bluse, Modström, kr 1133.
Skjørt, Rotate, kr 2415.
Sko, Apair, kr 3475.
Veske, Cala Jade, kr 6800.
Smykke, Pura Utz, kr 4685.



Store, frodige 3D-stoffblomster fås både som brosjer og som påsydde detaljer på blant annet skjorter.

Skjorte, Dorothee Schumacher, kr 5077.
Strømpebukser, Swedish Stockings, kr 470.
Øredobber, Enamel, kr 1210.
Ring, Enamel, kr 905.





80-tallsmoten, for eksempel med miks av ulike pasteller, gjør seg gjeldende i motebildet i 2025.

Strikkevest, Samsøe Samsøe, kr 1510.
Bolero, Arisholm, kr 5740.
Skjørt, Rouge Edit, 400 kr 605.

★ NYHET! ★

Beauty Mushroom™

– Naturlig glød innenfra

Inneholder snøsopp, rosa østerssopp, reishi og champignon sammen med granateple, astaxantin, kollagen og vitamin C. **Vitamin C bidrar til en normal dannelse av kollagen, som er viktig for hudens normale**

funksjon. I tillegg beskytter dette vitaminet cellene mot oksidativt stress. Tablettens innhold kan redusere forekomsten av synlige rynker og fine linjer, og bidrar til å forbedre hudens fasthet og elastisitet.



Snøsopp

(*Tremella fuciformis*)

- Inneholder antioksidanter, som kan motvirke oksidativt stress.
- Kan virke lindrende på irritert hud.
- Kan fremme hudens dannelse av kollagen.

Granateple

- Kan beskytte huden mot oksidativt stress.
- Kan fremme sunn aldring.
- Kan fremme kollagenproduksjonen.

Kollagen

- Kan bidra til å opprettholde hudens struktur og elastisitet.
- Kan hjelpe mot tørr hud.
- Kan redusere rynker og fine linjer.

Pink østershatt

(*Pleurotus eous*)

- Kan styrke hudcellene.
- Kan fremme mikrosirkulasjonen i huden.
- Kan støtte hudens immunsystem.

Bestill på newnordic.no eller hos disse helsekostbutikkene:



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



VENDELA KIRSEBOM (57):
Modell og jobber med egne
merkenavn, som Vendela Beauty,
Vendela Wear og Vendela Eyewear.



*Vendela var supermodell
på 90 tallet*

Getty Images



*Til tross for at hun har levd et glamorøst liv
blant Hollywood-stjerner og i blitzregn, har
supermodell Vendela Kirsebom et avslappet
forhold til skjønnhet og eget utseende.*

En blomstrende og
varm duft. Love Rose
30 ml. fra Vendela
Beauty, kr 699.



VENDELA
Love Rose
Eau de Parfum



Multiverktøy som tørker, krøller,
glatter ut og former håret på en
skånsom måte. Airwrap Complete
Long Volumise Multi-styler and
Drye fra Dyson, kr 6190.

Hårbøste med
naturlige hår som
kan rense, gre og
revitalisere normalt
til tykt hår. Børsten
BN4 'Pocket Bristle
and Nylon' fra Mason
Pearson, kr 1560.



Hvor jålete er du på en skala fra én til ti?

Ville sagt 3. Jeg kan fint gå i butik-
ken i pysj, med håret i en dott og uten
sminke. Jeg tenker sjeldent på utse-
endet mitt, noe som kanskje høres rart
ut med tanke på min tidligere karriere
som modell.

Hva er signaturduften din?

Love Rose Eau de Parfum, som ble
spesielt utviklet da Petter og jeg giftet
oss i 2022.

Hva er ditt beste skjønnhetstips?

Bruk solkrem og le masse hver dag.

Hva gjør deg skjønn, fra innsiden og ut?

Det å være lykkelig og å kjenne på
kjærlighet.

Hvordan pynter du deg til fest?

Jeg elsker å pynte meg til fest! Jeg kan
ligge flere uker i forveien og drømme
om den ene eller andre kjolen. Skoene
må passe til både kjolen og anlednin-
gen. Og man må ikke glemme den lille
sorte som alltid henger i skapet.

Hva ser du når du ser deg selv i speilet?

Jeg ser at jeg har det bra.

Hvordan styler du håret ditt?

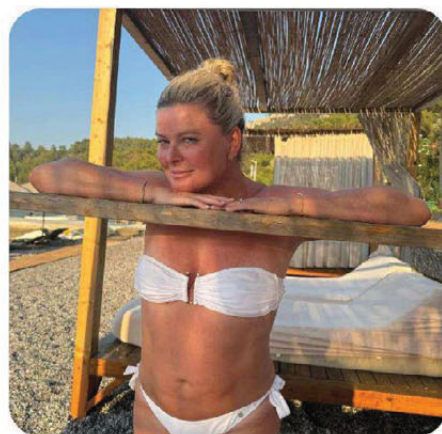
Jeg elsker å få en god følelse hos frisø-
ren. Hvis ikke, ender jeg som regel
opp med håret i en dott. Jeg har aldri
vært spesielt flink til å style mitt eget
hår, men jeg har hatt Dyson Airwrap
Complete Long Volumise Multi-styler
på ønskelisten i mange år. Jeg har ikke
kjøpt den enda, siden det er en ganske
kostbar investering, men jeg tror den



#datenight



#livetsmiler



#solkysset



#påskekos



#friskeblomsterogstoresmil

hadde vært perfekt for å style håret mitt litt bedre.

Stikkord som oppsummerer livet ditt nå?

Lykkelig med mannen min og stolt av mine døtre.

Hva er det vakreste du vet?

Kjærlighet og respekt mellom mennesker.

Har synet ditt på hva som er vakkert, endret seg i løpet av livet?

Nei, egentlig ikke. Jeg har alltid vært fascinert av kvinner, femininitet og mennesker som har fått rynker av et levd liv.

Dine beste tips til å holde huden fresh?

Rengjøring av huden er noe av det viktigste du gjør. For meg er det dobbeltrensing to ganger om dagen som gjelder. Om morgenen bruker jeg Natural Cleansing Foam og Micellar Cleansing Water. Kveldsrutinen består av Gentle Cleansing Oil, og jeg avslutter med Skin Perfect Toner.

Og selvfølgelig bruker jeg dag- og nattekrem, samt mine booster-serum.

Hva er det merkeligste du har gjort når det kommer til eget utseende?

Helt klart da jeg brukte en barberhøvel til å forme øyebrynene og endte opp med å fjerne alt! Det ble ikke så veldig pent.

«Jeg brukte en barberhøvel til å forme øyebrynene og endte opp med å fjerne alt!»

Badedrakt tulum kr 840, fra Vendela Wear.



Sommerlig armbånd fra Anni Lu, kr 1050.

Renseolje som fjerner sminke og urenheter. Gentle cleansing oil fra Vendela Beauty, kr 399.



«Jeg unner meg litt hverdagsluksus iblant, og da elsker jeg å få manikyr og pedikyr.»

Jeg er ekstremt glad i neglelakk og har alltid vært det. Denne er en favoritt som varer lenge uten å skulle av. Gel Couture i fargen Spiked With Style fra Essie, kr 159.



OPPUSSING PÅ LAVT BUDSJETT

Sommerparadiset

Sara og Mads har ved hjelp av kreativitet og på lavbudsjett forvandlet en mørk «sigarkasse» fra 60-tallet til et lyst og herlig sommerhus fylt av sjarm og personlighet.



Lyst og lett: Utallige spenn med hvitmaling har gått med på å forvandle det mørke 60-talls huset til et lyst og innbydende sommerparadis. Nesten alt i spisehjørnet er loppefunn, bortsett fra lampen, som er fra Madam Støltz. Safaristolen er et bruktkupp fra DBA.



Sara og Mads' sommerhus

Sara Falby og Mads Iversen jobber begge i familiebedriften Falby Design. Paret har til sammen fire voksne barn. Sommerhuset er på 76 m² og ligger i Kulhuse nord på Sjælland i Danmark. Se mer av sommerhuset på Instagram: @kulhusehytten

«VI ELSKER LANGE SOMMERKVELDER PÅ TERRASSEN!»



De drømte om et fristed i naturlige omgivelser. Til daglig bor Sara og Mads i leilighet uten balkong i København, men ønsket seg muligheten for avbrekk fra det travle dagliglivet i byen. Da de startet jakten på et sommerhus, tok det ikke lang tid før et 60-tallshus dukket opp.

Kulhuse er et lite tettsted nord på Sjælland, dominert av ferieboliger og med i underkant av tusen fastboende. Det er sjonært og idyllisk, som var mer enn man kunne si om huset.

– Det var ikke særlig sjarmerende, og minnet mest av alt om en mørk sigarkasse, forteller Sara.

Men likevel:

– Fra første øyeblikk visste vi at vi hadde funnet det riktige stedet for oss. Det var fullt av potensial og en god energi, og vi følte umiddelbart at stedet hadde noe helt spesielt ved seg.

Paret overtok huset i september 2021. >



I all enkelhet: Lette møbler, loppisfunn og lyse tekstiler går igjen overalt i sommerhuset. Trillebordet i bambus er funnet på DBA. Sofaen er hjemmesnekret, og pleddene er fra Falby Design og @ilbertybyllyngholm. Skinnpuffen er fra egen bedrift. Lignende, dråpeformet speil fås hos Søstre Grene.

Flyttet på land: Sofabordet har Sara hatt i mange år, og det har hatt mange ulike farger. Opprinnelig har det stått i en ferge, og inni er det barskap med holdere til flasker. Hjørnesofaen har paret selv laget av fire stillastraller som de har malt hvite, med puter i kanvas. Resultatet er en stor og praktisk sofa som også kan brukes som ekstra overnattingsplass.



Sart palett: Den lyseblå fargen, som Sara har malt sikringsskapet i gangen i, går igjen gjennom hele sommerhuset som en rød tråd.

Bildevegg: på veggen har Sara samlet forskjellige bilder, som alle har en særlig betydning for henne. Stolen er fra Ib Laursen, knaggerekken fra Ellos og stoffposerne fra @Libertybylyngholm.



Låvefunn: Det lille vitrineskapet fant Sara i foreldrenes låve. Det er malt i en fin, sart gulffarge med koden NCS S 0520-G80Y.



Sommersesongen var riktignok et tilbakelagt kapittel, men de satte likevel i full gang med oppussinga for å rekke å bruke nyervervelsen før vinteren satte inn.

Kjøkkengjenbruk

– Mads flyttet nærmest inn i huset, og jobbet derfra. Han brukte hver eneste ledige stund på å male tak, vegger og gulv i alle rom. Det ene spannet med hvitmaling etter det andre gikk med i kampen mot gulnet furu med mørke årringer. Men forvandlingen ble over all forventning. Det har blitt så lyst og deilig her!

I tillegg til den enorme malerjobben, skiftet Mads ut gulvene i de to soverommene. Han satte også opp panel på veggene for å skape ekte sommerhusstemning.

Den overdekte terrassen med gulnet furu, som Sara først kalte «westernsalongen», ble et hyggelig uterom etter at Mads tryllet med svart maling. Med en gammel skuffeseng, kurvmøbler og lyseblå tekstiler er det i dag blitt parets favorittsted, som inviterer til et glass vin og lange samtaler i sommernatta.

Kjøkkenet trengte også en oppdatering. Det var satt sammen av en miks av originale >

Klart det er mulig: Med maling, nye grep, hyller og loppefunn har paret oppgradert det gamle kjøkkenet. Sara trodde først det ville bli umulig å male laminatskapene, men heftgrunn ble redningen. Kjøkkenfrontene og endeveggen i panel er malt i fargen My Retreat fra Flügger.

«FRA FØRSTE ØYEBLIKK
VISSTE VI AT VI HADDE
FUNNET DET RIKTIGE
STEDET FOR OSS.»

Saras beste tips

Se etter hva som kan gjenbrukes! Ofte kan maling gjøre en kjempeforskjell, og kanskje gjøre at du ikke trenger å skifte ut så mye. Bare se på kjøkkenet vårt! Det er oppsirkulert med veldig få midler. Maling, nye knotter og hyller har gitt et ellers kjedelig kjøkken en helt ny look.

Sommerlig: Gjesterommet har fått hvite, panelte vegger som understreker hyttepreget. De stripeputene er designet av Falby.

«VI ELSKER Å «UPCYCLE» ELLER HACKE TING, OG HAR ALLTID ET NYTT PROSJEKT PÅ GANG!»

Saras Insta-favoritter

@mitsommerhusprosjekt
@mitboligeventyr
@lux_os
@boligdroemme_kongsbakpos

Gjesterommet: Også det er lyst og innbydende, med en enkel mintgrønn vegg. De to små kommodene, som fulgte med huset, har fått noen strøk med lysegrå maling. Bildene er av Peter Kjær Andersen og den japanske kunstneren Yoshitomo Nara. Putene er en miks av Liberty, Marimekko og Falby Design.



60-tallsskap og slitte laminatvarianter fra Ikea. Paret ville gjerne gjenbruke så mange av elementene som mulig, og fant ut at med heftgrunn gikk det fint å male også laminatflater.

– Jeg gikk fra å tenke at kjøkkenet ikke kunne reddes, til virkelig å elske det! Alt vi egentlig gjorde, var å finne nye knotter, sette opp hyller og velge en blågrå farge som oser av badehotell, sier Sara.

Lyseblått, mint og lavendel

Nettopp følelsen av å tre inn på et badehotell, har vært en stor inspirasjon bak innredningen av sommerhuset. Sara har brukt stripe og blomstrete tekstiler, sjarmende rottingmøbler og duse pasteller som lyseblått, mint og lavendel. Det har vært viktig for paret å spille på lag med den vakre naturen utenfor, derfor har de tilstrebet at interiøret ikke skal «bråke» for mye.

– Vi ønsket å fremheve at huset ligger ved havet, og har derfor brukt lyse toner, særlig havets blålige nyanser, kombinert



Nytt liv: Tallerkenhyllen fulgte med huset. Både kurvstolen og skrivebordet er loppisfunn.

Enkle fornyelser: Sara har skapt hyggestemning på badet med gamle apotekflasker og småting i tre og kurv. Som forheng foran vaskemaskinen har hun hengt opp en gammel, brodert duk.



Kreativt gjenbruk: Mads fant en gammel skuffeseng i furu i skuret, og malte den svart. Madrasstrekket er laget av @libertybylyngholm. De stripete tekstilene understreker det sommerlige, lette uttrykket.

Naturlig avbrekk: Det aller beste med sommerhytta er å komme ut og være tett på naturen og vannet, sier Sara: – Til vanlig bor vi midt i byen, så å kunne kjøre bare én time og så være midt i fantastisk natur, er noe vi setter stor pris på!



Utelykke: Sommerhuset munner ut i en overbygd terrasse, og ved utgangen til hagen har de laget en hyggelig sone med møbler, kurver og grønne planter i krukker. På sikt drømmer de om å bygge terrasse rundt hele huset.



med enkle fargeinnslag som rosa, lysegult og lysegrønt, og kombinert med naturens egne materialer som jute, bambus og tre for ytterligere å fokusere på omgivelsene utenfor.

Møblene er en miks av loppefunn og hjemmelaget. Sofaen er for eksempel laget av malte stillastraller som har fått nye madrasser.

– Vi elsker å «upcycle» eller hacke ting, og har alltid et nytt prosjekt på gang. Vi blir nok aldri ferdige her, og det er litt av sjarmen, sier Sara.

Hun og Mads drømmer både om å bygge et anneks og å utvide terrassen, men iblant må de også minne seg selv på å slappe av og nyte naturen og området.

– Når vi først får giret ned, nyter vi det virkelig. Å gå en tur til fiskehandleren og kjøpe noe godt, eller ta med en madrass ut på gresset og lese et blad – bare gjøre så lite som mulig – det elsker vi! ●

Lys opp med solskinn!

Med solcellebelysning er det enkelt å lyse opp og skape trivsel uten tilgang til fast strøm.

Velg lamper etter behov og design – utvalget er bredt og effektivt.



Skap stemning med solcellelykter.



Belysning som gjør utelivet enklere. **Vi fikser det!**

Velkommen til butikk eller clasohlson.no



Fleksibel lyslist for kant, rekkverk eller trapp.



Sett lys på det du liker. Punktbelyse et blomsterbed, forlenge kveldskosen eller skape skyggespill på bryggen? Solen gjør det mulig!

Dekorative rislykter 99,90



 **Clas Ohlson**

Slitesterkt: Stay stol fra Cane-line er laget av slitesterke og værbestandige materialer som gjør at de fint tåler å stå ute. Kr 4 500 pr. stol.



UT I VÅR HAGE

Uansett om du har stor hage eller liten balkong, kan det være fristende å freshe opp uteplassen litt nå som sommersesongen står for døra. Her er deilig inspirasjon og gode tips til fornyelse.

Utelampe: Lampeskjermen Tangelo Exterior er håndlaget i værbestandig ArtFibre beregnet for utendørs bruk. Kommer i tre størrelser, Ø 49 x h 34 cm, kr 2995, Sika Design.

Syv tips før du handler

- 1 Behov:** Hva trenger du, og hva har du plass til? Ønsker du en spiseplass, en behagelig lounge eller begge deler? Mål opp og vurder plassen du har til rådighet før du handler.
- 2 Lagring:** Har du god lagringskapasitet? Hvis ikke, kan det være lurt å velge møbler som er enkle å flytte, eller som kommer med beskyttende trekk.
- 3 Værbestandighet:** Mange hagemøbler bør flyttes innendørs i vinterhalvåret, blant annet møbler i tre og rotting. Har du plass og kapasitet til det, eller bør du i stedet velge møbler som tåler å stå ute i regn, snø og kulde? Hagemøbler i aluminium kan stå ute året rundt.
- 4 Vedlikehold:** Hvor mye tid og arbeid er du villig til å legge ned i de nye møblene? Dersom du ønsker at sommeren primært skal brukes til kos og avslapning, bør du velge så vedlikeholdsfrie møbler som mulig.
- 5 Komfort:** Prøvesitt møblene før du handler. Tenk at du og gjestene dine skal kunne sitte godt over tid. Tilfredsstiller møblene dine krav til komfort?
- 6 Varighet:** Unngå impuls kjøp. Velg tidløse møbler som varer. Sett deg inn i produktets egenskaper før du handler. Mange har opplevd å kjøpe hagemøbler som så fine ut nye, men som fort ble ødelagt. Å kjøpe nye møbler annenhver sesong er hverken billig, praktisk eller miljøvennlig.
- 7 Riktige puter:** Å flytte puter ut og inn etter værmeldingen er tungvint. Velg heller møbler med puter og tekstiler som tåler regn og fukt. Om putene impregneres jevnlig, har du behagelige og vannavvisende puter som varer i mange år fremover.



Hjørnesofa: Haslev hjørnegruppe i kunstrotting og aluminiumsramme. Beige puter i olefinstoff følger med. Olefin tåler sollys meget godt, og trekker til seg lite vann. Sofa: L: 259x204cm D: 88cm H: 103cm, bord: B140x85 H65 cm, 26 990, fra Hageland.



Til avslapning: Naha hengestol med stativ. Ramme i pulverlakkert stål og kunstrotting, puter i silikonfiber og polyester, kr 6000, fra Skeidar.



Rundt bord: Nett, men robust spisegruppe i bambus, kr 12 499, fra Venture Home.



Mykt: Stolputer i vakre tekstiler fra Madam Stoltz, kr 330 pr. stk.

Utekjøkken: Det nye, modulbaserte Båtskär-systemet i rustfritt stål, pulverlakkert stål og aluminium lar deg sette sammen ditt eget kjøkken. På bildet vises Båtskär gassgrill med sidebrenner, I 120 x d 60 x h maks 99 cm (med åpent lokk), kr 9995. Hele kjøkkenet: I 220 x b 180 x h 93 cm, kr 15 080, Ikea.





Solseng: Praktisk solseng med hjul, laget i massiv acacia, kr 2799, fra Jysk.



Raus lounge: Sittegruppe Krifon Cassandra fra Hageland i lys aluminium og med puter i værbestandig olefinstoff, kr 26 990.



Plast: Lave rottingstoler i myk plastrotting, kr 1995, fra Rusta.

Dette vil vi ha nå

Intelligent design, miljøvennlige materialer og farger som henter inspirasjon fra naturen – bedre produkter med lengre levetid og gjennomtenkte løsninger; dette er tydelige trender for 2025. Folk vil rett og slett investere i færre ting, noe som da krever god kvalitet. De jordnære fargetonene fortsetter å dominere, og både duse grønne og dyp blå nyanser gir fine kontraster. Å blande ulike materialer, som metall, tre eller rotting og tekstil, bidrar til en personlig stil.



Snerten: Pavone sofa i frostbestandig metall og vannavvisende flett, med puter i polyester. Putene er vaskbare. 174 cm lang, kr 10 240, Bloomingville.



På gulvet: Praktiske utetepper som tåler vær og vind, fra kr 99 til kr 349, fra Rusta.



Under tak: En uteplass med tak over er praktisk her til lands. Her er det innredet med alle detaljer som skaper lunhet og hygge. Produktene kommer fra Rusta.

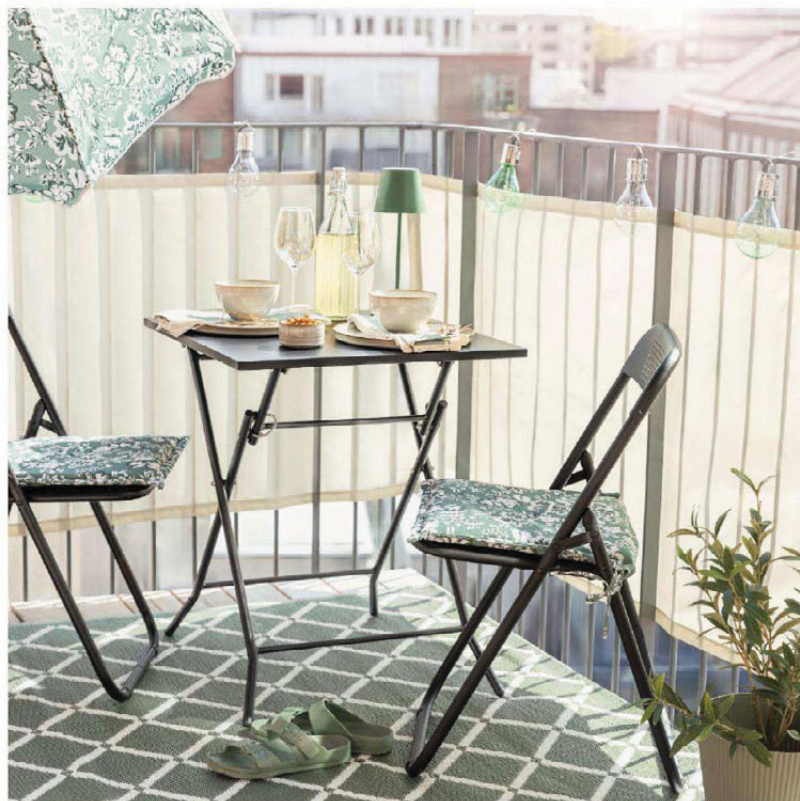


Slik skaper du en hyggelig uteplass

- Elementer som tepper, lamper, småbord og lignende er med på å gjøre uteplassen hyggelig. Med komfortable møbler og hyggelig lys er mye gjort.
- Med frodige planter og blomster på uteplassen skaper du enkelt følelsen av å sitte i din egen, lille hage. La det gjerne bugne med krukker og potter i ulike størrelser.
- Bland gjerne teksturer som betong eller stein, tre, skinn, tekstil og strå eller bambus.
- Et teppe på gulvet vil «samle» uteplassen og samtidig gir det lunhet og hygge.
- Tenk gjennom hvordan vær og vind treffer uteplassen, slik at ikke alt blåser over ende.

Fargeglede: Bliss fargerike stoler laget i lett pulverlakkert aluminium, kr 2895, fra Cane-Line.

Kafésett: Praktiske utemøbler til liten plass. Antibes bord og stoler kan klappes sammen og tar svært liten plass. Kr 499, fra Rusta.



Søt Sak: Parasoll med frynser, vanntett og solbeskyttet kanvastrekk og parasollfot i FSC-merket bøk, Ø 200 x h 235 cm, kr 3100, Monchique.



Laidback: Unite er en nytolkning av den klassiske lenestolen, kledd i værbestandig spesialtektstil. Kan brukes både ute og inne, kr 10 295, Cane-Line.



Grønt: Cancún kafébord i pulverlakkert stål, kr 10 370, og Cancún spisestol med armlener, fra kr 4535, begge fra BoConcept.



Nett: Tio Easy Chair loungestol i pulverlakkert metall, kr 4840, fra Massproduction. Kan også leveres med pute, kr 1855.

LAVENDEL I HAGEN

Velduftende klassiker

Skal du prøve noe nytt i hagen i år, gå for lavendel! Bare å lukte på den gir ro og velvære. I tillegg er det en spiselig blomst.

SLIK LYKKES DU MED LAVENDEL

- ◆ Sjekk at lavendelen du kjøper, er flerårig, om du ønsker at den vokser seg større år etter år.
- ◆ Plasser den gjerne i sola, og i tørr, sandete jord. Sørg for god drenering.
- ◆ Et steinbed er perfekt for lavendel. Store steiner varmes opp og skaper et godt mikroklima.
- ◆ Klipp den litt ned om våren, men ikke helt ned, slik du gjør med staudene.

Lavandula angustifolia er den vanligste typen. Den blir også kalt engelsk lavendel. Men den består igjen av over 300 kultivarer. De to som er mest brukt, heter 'Hidcote' og 'Munstead'.

Med peoner: Lavendel er vakre i et stort bed alene, men også nydelige å mikse sammen med andre blomster med helt annet utseende. Her sammen med store, rosa peoner hos @cathrineshusoghage.

Sommerfugllavendel er ikke flerårig i Norge, men den blomstrer frodig sommeren igjennom og er veldig populær blant humler og bier.



Lag selv: Små duftposer til å legge i nattbordskuffen lager du enkelt selv. Det er også en søt venninnegave. Klipp av lavendelen din når den er på hell. Kanskje den da til og med vil blomstre en gang til.



Sommersmak: En enkel bløtkake blir løftet til nye høyder med lavendelpynt. Her har vi brukt friske blomster, men de er supre å tørke og ha til vinterens kaker og kjeks også.



Til tørk: Lavendel mister litt av den sterke fargen når den tørker, men holder seg veldig fint. Når den er tørket, kan du enkelt dra av blomstene, og for eksempel putte de i et glass og oppbevare de til kakepynt.

DETTE KAN DU BRUKE LAVENDEL TIL

Tørkede buketter: Henges opp til pynt; de avgir også god lukt i rommet.

Duftputer: Putt tørket lavendel i små stoffputer, som du kan legge i skuffen for å gi god lukt og for å unngå insekter.

Lavendelolje: Legg lavendel i vegetabilsk olje, for eksempel olivenolje. La den trekke en stund før bruk. Fin til beroligende massasje.

Badesalt: Trekk lavendel i havsalt for å lage deg et deilig og velduftende bad.

Lavendelsalve: Bland i vanlig salve. Fin salve for insektstikk og irritert hud. Lavendel er antiseptisk og betennelseshemmende.

Krydder: Fast ingrediens i ulike middelhavsgryter og stek. Prøv deg frem og bland med andre tørkede urter.

Kakepynt: Både tørket og frisk lavendel kan brukes til å pynte sommerkakene med.



LAVENDEL- OG SITRONLIMONADE

2 små sitroner
5 dl vann
1½ dl sukker
6 stilker lavendel
noen mynteblader
isbiter

Skyll lavendelen og klipp av stilken ved blomstene. Kok opp sukker, vann og lavendel og la det småkoke til sukkeret er helt oppløst. Sil ut lavendelblomstene og sett sukkerblandingen til avkjøling.

Klem saften ut av sitronene og bland saften med sukkerblandingen. Smak til med litt ekstra vann om ønskelig.

Ha i isbiter og mynteblader i limonaden før servering.

ELSKER SOL!

Lavendel liker ikke skygge og bør i hvert fall ha sol seks timer daglig om sommeren. Er du typen som glemmer å vanne, er dette for øvrig blomsten for deg. Når den først har skutt fart, trenger den hverken mye stell eller gjødsel.

Velger du å plante lavendel i store pletter, bør du ha lecakuler eller annen god drenering i bunnen, og fylle på med sandholdig jord oppå. I bed kan den gjerne stå litt høyt så vann renner unna. Gjerne inntil en murvegg som blir varm, eller store steiner som gjør samme nytten.

Lek med tradisjoner

«Helt grusomt!» mener noen, «kjemepfint!» sier andre om trenden med bunadsskjorter i spreke farger og mønstre. Spesielt de yngre er mer vågale, sier bunadsekspert. – De vil ikke se helt lik ut som mor og bestemor.



Ny vri: Marie Murby Pedersen synes den rosa skjorta hun har sydd til Oslobunaden sin, er kjempefin.

NY BUNADSTREND VEKKER REAKSJONER

De siste årene har det blitt mer vanlig å bytte ut den hvite bunadsskjorta med skjorter i andre farger, som dyp rød, rosa eller grønt, eller skjorter med blomster- eller rutemønster over det hele. Om det er fint eller ikke – eller greit eller ikke – er det uenighet om. På Egmonts forum, Kvinneguiden, går diskusjonen høylytt:

«Det gjør vondt i bunadshjertet!» og «bunaden er jo etter hvert blitt som en klovnedrakt» er blant kommentarene der. Men andre sier: «Kjempefint!», «ja til mer kreativitet» og «jeg digger det!»

Eget særpreg

Marie Pedersen Murby fra Oslo er en av de som har kastet seg på trenden.

– I fjor ønsket jeg å gi bunaden min et nytt uttrykk. Bunaden min er det kjæreste jeg har, jeg er veldig stolt av den. Men siden jeg først skulle gjøre noe utradisjonelt, ville jeg ta en farge som gikk igjen i bunaden og som «poppet», og da falt det på rosa.

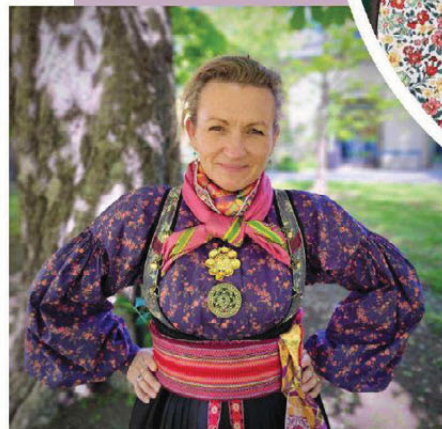
Hun kjøpte stoff og sydde skjorta selv.

– Bunaden så jo nesten helt ny ut! Gøy hva endring av skjorte kan utgjøre for uttrykket, sier Marie.

Hos Heimen Husfliden, der de har utviklet og sydd bunader i over 130 år, har de sett at interessen for bunadsskjorter med mer utradisjonelle mønstre og farger har økt.

– Vi ser en trend der først og fremst yngre kvinner er interessert i skjorter med andre farger eller mønstre. De ønsker å sette sitt eget særpreg på bunaden sin for å ikke å se helt lik ut som mor og bestemor, sier bunadseksperter Ellen Øverland, som er produksjonsleder ved Heimen Husfliden i Oslo.

– Man velger selvfølgelig selv hvilken skjorte man vil bruke til bunaden sin, men vi informerer kundene våre om hvilke skjorter som tradisjonelt sett hører til deres bunad, sier Øverland.



«De ønsker å sette sitt eget særpreg på bunaden.»

PRODUKSJONSLEDER
VED HEIMEN HUSFLIDEN:
Ellen Øverland

At flere har lyst til å ha et litt mer individuelt preg på bunaden sin og skille seg mer ut, har de også merket hos Norske Bunader. Den type skjorte de selger mest av, hvis man ikke regner med de originale, hvite linskjortene, er ifølge markedsansvarlig Esben Thyrum skjorter i forskjellige farger med og uten broderi; gjerne som en ekstra skjorte for å kunne bytte på ved ulike anledninger.

Påvirket av beltestakken og festdraktene

– Noen ganger ser vi at enkelte trekk i motebildet påvirker måten vi bruker bunad på. De blomstrete skjortene er et slikt eksempel, sier Camilla Rossing.

Hun er leder ved Norsk institutt for bunad og folke- og festdrakt, et nasjonalt kompetansesenter som arbeider med dokumentasjon, forskning og formidling av folke- og festdrakt og bunad.

– Det har nok en sammenheng med festdraktenes oppblomstring, og den valgfriheten de tilbyr. Men det henger også sammen med den enorme populariteten som bunaden kalt beltestakk fra Aust-Telemark har oppnådd, sier Rossing.

I tillegg til at mange synes beltestakken er veldig >



Samme tema: Det er blomstermotiv på vesten, så da passer det kanskje fint med blomstrete skjorte til Nordlandsbunaden?

Knæsgrønn: Til bunaden fra Sogn brukes det tradisjonelt hvit skjorte med broderier, men voksne kvinner kan også ha grønnskjorte med lyger (halvskjorte).





KnæsJ: I konfirmasjon i fjor hadde influenser Mama Haugen knallrosa skjorte til Sunnmørsbunaden.



Vi spurte dere lesere ...
Hva sier du; ja eller nei til rosa silkeskjorte til bunaden?

Blomster: – Skjorta med blomstermønster gir bunaden et nytt og veldig fint uttrykk og jeg bærer den med stolthet til min vakre Grafferdrakt fra Gudbrandsdalen, sier Gøril Heimen.

Gudbrandsdalen: Til Grafferbunaden hører det en hvit skjorte, men slik ser den ut med en blomstrete skjorte.



Luiza
 Ja! En rosa silkeskjorte kan gi bunaden et personlig og moderne preg, samtidig som den fremhever de vakre fargene i broderiene 🌸👍 Tradisjon er viktig, men det er også muligheten til å gjøre antrekket litt mer unikt!

2 u Liker Svar Skjul



Elisabeth
 Liker hvit best til meg selv, men synes også at rosa og andre farger kan være fint på andre 😊 Jammen godt man kan velge selv 😊👍

2 u Liker Svar Skjul



Britt
 Nei, liker bunadsblusene slik de originalt har vært 🇳🇴👍

2 u Liker Svar Skjul



Susanne
 Absolutt nei til rosa silkeskjorte, iallfall til min røde sognebunad 🇳🇴👍

2 u Liker Svar Skjul



Anita
 Liker best original blusene

2 u Liker Svar Skjul



Nina
 Ja til den man synes er finest selv 🇳🇴👍

2 u Liker Svar Skjul



Siv
 Nei, liker best hvit skjorte, tradisjonelt til bunaden 🇳🇴👍

2 u Liker Svar Skjul



Janne
 Nei synes den kvite er best 🇳🇴👍

1 u Liker Svar Skjul



Mari
 Nei til bunad, men ja til festdrakt 🇳🇴👍

2 u Liker Svar Skjul



Inger Johanne
 Det er snart ikke mer igjen av det opprinnelige originale. Jeg synes bunaden bør ha hvit og strøken skjorte

2 u Liker Svar Skjul



Iris
 Ja til å velge selv 😊👍

2 u Liker Svar Skjul



Margunn
 Ja til å velge selv 🇳🇴👍

2 u Liker Svar Skjul

fin, liker mange den fordi den har så mange flere valgmuligheter enn med mange av de andre bunadene, tror Øverland:

– Det gjør det lett å sette sitt eget særpreg på bunaden, påpeker hun.

Gøril Heimen fra Trøndelag har valgt en blomstrete skjorte med den rosa bunn til sin Grafferdrakt fra Gudbrandsdalen.

– Jeg er egentlig litt «bunadspoliti». Jeg liker for eksempel ikke at man går med joggesko til bunaden, for det syns jeg ødelegger det fine antrekket det er. Men akkurat ny og mer fargerik skjorte syns jeg var så utrolig stilig, og det gir bunaden et nytt og veldig fint uttrykk, synes jeg.

Bunadene utvikles alltid i en dragkamp mellom unge og gamle, mellom brukere og fagfolk, mellom tradisjon og impuls, forklarer Rossing. Hun mener populariteten har gjort at tradisjonene og normene fra Telemark, som fremdeles i dag styrer bruken av beltestakken, har blitt vannet ut og blitt usynlige for mange bunadsbrukere, særlig utenfor fylket.

– Når en bunad blir så populær utenfor kjerneområdet sitt, mister den kontakten med tradisjonen, og den vil begynne å utvikle seg på egen hånd, styrt av helt andre normer, forklarer hun.

Det fører også til en smitteeffekt, mener Rossing.

– Dessverre ser vi at beltestakken har blitt så populær at den ikke bare brukes langt utenfor kjerneområdet sitt, men at visse trekk ved bunaden har smittet over på andre bunader, sier Rossing.

Det kan være for eksempel overdådig bruk av silkebånd, fløyel og silkeskerf i store mengder.

– Og ikke minst fargede og blomstrete skjorter, sier hun.



«Enkelte trekk i motebildet påvirker måten vi bruker bunad på.»

LEDER VED NORSK INSITUTT FOR BUNAD OG FOLKEDRAKT:

Camilla Rossing

Barbro Tronhuus Storlien er bunadstilvirker og tidligere styreleder i Norges Husflidslag. Hun både syr bunader og holder mange bunadskurs. Hun skjønner at noen kan ønske å sette litt særpreg på bunaden, men oppfordrer alle til å sette seg inn i bunadens historikk.

– Det er ikke alltid så lett for folk å vite hvorfor noe er lov til én bunad, og ikke til en annen, sier hun.

Mens det er et vell av muligheter om du har en Beltestakk fra Telemark, har du ikke det om du har for eksempel en Nordlandsbunad.

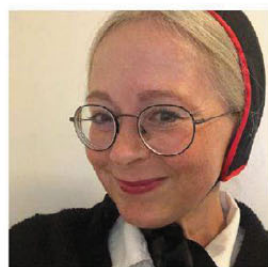
– Det er jo fordi Beltestakken har vært en folke-drakt som folk har gått med til hverdags og fest i Telemark i en mye lengre tidsepoke enn Nordlandsbunaden, som ble utarbeidet av en nemnd i 1928. Mens det finnes mange ulike skjorter til Beltestakken, ble Nordlandsbunaden laget med kun hvit, brodert linskjorte, sier Storlien.

Gjøre hva man vil

Selv om de fleste foretrekker bunad fra et område de har tilhørighet til, ser man at dette er i endring, og at flere velger etter hva de synes er fint. Så ønsker du for eksempel en blomstrete bunadsskjorte til Nordlandsbunaden, er det ingen andre enn du som bestemmer om du får lov til det.

– Det er jo selvfølgelig lov, men om man begynner å ta i bruk helt fremmede plagg sammen med en bunad, endrer men ikke bare den enkelte bunaden, men også tradisjonen som bunaden er en del av, mener Rossing.

– Festdrakter som ligner beltestakken i hovedtrekk, men som stiller seg helt fritt fra noen lokal tradisjon, har bidratt til inntrykket av man egentlig kan gjøre hva man vil, sier hun. ➤



Tradisjonelt: Hvit skjorte hører tradisjonelt sett til de fleste bunadene våre, mens det til beltestakk, som jenta til høyre her har på seg, er mye større frihet.

«Beltestakken har vært en folke-drakt som folk har gått med til hverdags og fest»

BUNADSUTVIKLER:
Barbro Tronhuus Storlien



450 ulike bunader

Totalt finnes det om lag 450 ulike bunader i Norge i dag, og rundt 80 prosent av norske kvinner eier en bunad. Blant menn er det i overkant av 20 prosent som har egen bunad, og dette tallet er økende. Den største gruppa av bunader er de som er løst basert på enkeltplagg, lokal rosemaling eller andre dekorative elementer. Et eksempel på dette er romeriksbunadene, som har broderi inspirert av en silkebrodert sko og et kunstferdig dekorert hestedekken.

Kilde: Store norske leksikon

Festdrakter: Reglene og normene rundt festdrakter er helt andre enn til bunader. Denne drakten, med skjorte laget av en gammel duk, har «God morgen Norge»-programleder Vår Staude (t.v.) sydd selv ved hjelp av videoinstruksjoner fra Fæbrik, som blant annet Jenny Skavlan står bak.

«De fargede eller blomstrete skjortene som er så populære i dag, har kun vært vanlige i noen få områder.»

Camilla Rossing



Piz Sion skjorte i silke, fra Tyrihans, kr 4950.

Marthe skjorte med broderi, 100 % bomull, fra Sparkjøp, kr 399,90.

Elvira skjorte i florlett chiffon, fra vallengfest-drakt.no, kr 1499.

Sånn har det aldri vært i de eldre folkedrakttradisjonene, som noen av bunadene våre bygger på. De var styrt av lokale normer, tradisjoner og smak, som sa noe om hva som var pent eller stygt, og om hva som var passende til enhver tid.

Ikke bare hvite skjorter i gamle dager

For de aller fleste bunader i dag er hvit skjorte det riktige å bruke, mener Rossing. Men i noen områder var det i gamle dager vanlig å bruke også fargede, rutete og stripete bomullsskjorter.

– I noen ytterst få områder, for eksempel øvre Hallingdal, ble det også brukt bomullsskjorter med trykt blomstermønster, forteller Rossing.

Hos Heimen Husfliden begynte de for omtrent ti år siden å produsere skjorter i andre farger og mønstre enn de mer tradisjonelle, hvite.

– Men det var til bunader fra områder der man tradisjonelt sett har brukt skjorter med mønster og farger, som til Beltestakk fra Telemark, bunader fra Hallingdal og Gudbrandsdalen, samt til Sogn, der det var det vanlig med svarte og grønne overskjorter i silke, forteller Øverland.

– Dette vil si at de fargede eller blomstrete skjortene som er så populære i dag, har kun vært vanlige i noen få områder, og bør ikke brukes på bunader som ikke bygger på en slik tradisjon, mener Rossing.

Dessuten var disse skjortene hverdagsplagg, ikke kirkeplagg; da skulle linskjorta på. Og det er som oftest festplaggene, de som ble brukt i kirka, som er ført videre i bunaden.

– Derfor hører de heller ikke hjemme i festlige anledninger, som 17. mai eller konfirmasjon, mener Rossing. ●

VINN KJØKKENMASKIN

Kamille- KONKURRANSE

Pavlova er nordmenns favorittkake til 17. mai.
Men hvilken av disse ingrediensene hører
ikke hjemme i en pavlova-oppskrift?

A: Hvitvinseddik B: Maisenna C: Kardemomme

Send SMS til 2205: Skriv KM6 + svaret ditt. Svarfrist: 18. mai.



Vi trekker ut én heldig vinner som får
denne Kenwood Mix kjøkkenmaskinen
til en verdi av kr 4539.

Vinneren blir kontaktet.
Premien er sponset av Kenwood.



VÅRLIG VENNEMIDDAG

*Løvet spretter, fuglene synger og vi står på
startstreken til den varme, fine tida.
En god nok grunn til å invitere venner
til en liten feiring, er det ikke?*

Cosmopolitan

Server velkomstdrinken halvfrossen eller på tradisjonelt vis.

1 drink

2 cl vodka
1 cl sukkerlake (50/50 vann
og sukker)
2 cl tranebærjuice
2 cl appelsinlikør, f.eks.
Cointreau
2 cl limesaft
isbiter
1 limeskive til pynt

Bland vodka, sukkerlake, tranebærjuice, likør og limesaft. Frys blandingen i en brødpose eller plastboks. Ved servering, kjør den frosne drinken i en blender og hell over i serveringsglass. Pynt med lime.

Vil du heller ha en klassisk Cosmopolitan, har du is i en shaker og heller over vodka, sukkerlake, tranebærjuice, likør og limejuice. Rist kraftig og sil over i iskalde glass. Pynt med lime.

Mange gjester?

Bland alt unntatt is i en stor mugge og sett kaldt fram til servering. Rist cocktailen med is og hell over i iskalde glass. Tranebærjuice kan byttes med en annen fruktjuice som eple, bringebær eller rabarbra.



Ørretpaté på crostini

Deilig tygg til cocktailen. Pateen kan fint lages dagen før servering.

4 porsjoner

100 g røkt ørret
100 g kremost naturell
3 ss god olivenolje
1 ss pepperrot (fra tube eller fersk revet)
1–2 ss sitronsaft
pepper

Crostini:

4 tynne skiver landbrød
olivenolje
flaksalt

Pynt:

persille, dill eller andre urter

Del ørret i grove biter. Ha ørret, ost, olje, pepperrot og sitronsaft i en bolle og kjør til godt blandet med stavmikser eller kjøkkenmaskin med knivblad. Smak til med mer sitron, salt og pepper etter smak. Sett kaldt noen timer, eller over natta, så smakene får satt seg.

Del brødskivene i biter og legg over på et bakepapirkledd stekebrett. Drypp olivenolje over og dryss med flaksalt. Stek ved 180° i ca. 10 minutter til brødbitene er gylne og sprø.

Smør på pateen, pynt med urter og server med det samme.

Pateen er også nydelig smurt på ristet brød, salte kjeks, rugbrødchips eller i krustader. Røkt laks kan erstatte ørret.

Hel kylling med potetmos og vågrønt

Med alt i én form er det enkelt å forberede.

4 porsjoner

1 hel kylling ca. 1,2 kg
salt og pepper
1 bunt frisk estragon eller andre urter
2 ss sitronsaft
2 ss dijonsennep
2 ss olivenolje
200 g gulrøtter
200 g sellerirot
300 g neper
4 stilker vårløk
4 hvitløksfedd
10 perleløk
ca. 3 dl vann

Potetmos:

600 g mandelpotet
2–3 dl helmelk
75 g smør
salt

Til servering:

frisk estragon eller andre urter

La kyllingen ligge i romtemperatur i 30 minutter. Gni skinnen raust med salt og pepper. Legg estragon inn i kyllingen. Bland sitronsaft, sennep og olje og pensle kyllingen med det.

Skrell gulrøtter, selleri, neper og vårløk og del i jevnstore biter. La hvitløk og perleløk ha skallet på. Legg alt i en stor, ildfast form og plasser kyllingen oppå.

Stek ved 180° i ca. 30 minutter. Fyll litt vann i formen og stek i 30 minutter til. Ta ut kyllingen og la den hvile i ca. 20 minutter. Mos hvitløksfeddene med en gaffel, vend litt på grønnsakene og stek i ca. 15 minutter til.

Skrell poteter og småkok til de er møre, ca. 10–15 minutter, avhengig av størrelsen. Hell av vannet, damp potetene tørre og mos dem. Kok opp melk. Pisk melk og smør i terninger inn i potetmosen. Smak til med salt.

Skjær ut lår, bryst, fileter og vinger fra skroget. Da blir anretningen på tallerkenene penere, du får kontroll på porsjoner, og alle får en smak av hver stykningsdel. Server med potetmos, grønnsaker og kraft fra formen. Pynt med frisk estragon eller andre gode urter.

Gjør kylling og grønnsaker klart kvelden før og sett formen i kjøleskap over natta. Bare husk å la kyllingen få en halvtime i romtemperatur før steking for å bli saftig og jevnt stekt.





Burrata med vårlig salat

Vårens grønnsaker er på vei inn i butikkene. Nyt dem med frisk dressing og kremet burrata.

4 porsjoner

2 ts salt
2 ts sukker
100 g aspargestopper
50 g sukkererter
8 reddiker
1 hjertesalat

Dressing:

2 dl god olivenolje
3 ss sitronsaft
2 ts flaksalt
pepper
2 baller burrata, ca. 450 g
(se tips)
1 neve friske urter – persille, basilikum, dill eller estragon
2 ts raspet sitronskall
4 sitronbåter
parmesandryss og fetaost

Kok opp ca. 8 dl vann og tilsett salt og sukker. Kok aspargestopper og sukkererter i 2 minutter og legg over i isvann. Rist av vannet og legg over på kjøkkenpapir. Skyll og del reddiker og hjertesalat i biter og vend sammen med aspargestopper og sukkererter.

Vend salaten med halvparten av oljen, sitronsaft, flaksalt og pepper og legg over i serveringstallerkener.

Del burrata i to og legg oppå salaten. Dryss på urter, drypp over resten av olivenoljen og dryss over salt og pepper.

Riv litt sitronzest på toppen. Server med parmesandryss, fetaost, sitronbåter og gjerne litt brød.

Burrata er luksusvarianten av mozzarella; større, mer elastisk og mer kremet inni. Får du ikke tak i den, kan du bruke vanlig mozzarella.

Kokos-pannacotta med pasjonsfrukt

Panna cotta kan lages på forhånd og varieres med det du har. Denne smaker herlig av kokos og tropisk frukt.

4–6 porsjoner

½ vaniljestang
3 dl kokosmelk
1 dl kokosblomstsukker
2 plater gelatin
1 ss limesaft
2 dl fløte

Til servering:

125 g bringebær
friske urter
2 pasjonsfrukter
2 ss kokosflak

Splitt vaniljestangen, skrap ut frøene og kok opp med kokosmelk og kokosblomstsukker. Trekk kjelen av varmen og la trekke i ca. 10 minutter.

Bløtlegg gelatinplater i kaldt vann. Klem ut vannet

og rør ut gelatinen i den varme melkeblanding. Fjern vaniljestangen og tilsett limesaft. Avkjøl noe.

Visp fløte til myk krem og vend inn i melkeblanding med lett hånd til glatt konsistens.

Hell blandingen i former eller porsjonsglass og sett i kjøleskap i minst 2 timer eller til konsistensen er fast.

Del pasjonsfrukt og skrap ut innmaten. Ta formene ut av kjøleskapet og dypp dem raskt i varmt vann. Hvelv formene ut på serveringstallerkener.

Pynt med kokosflak, pasjonsfruktpulp, bringebær og urter.

Kokosblomstsukker fås på nett og i helsekostbutikker. Det kan erstattes med agavesirup, råørsukker eller brunt sukker.



**Utsøkte
smaker**
siden 1869

Nettbutikk for deg med lidenskap til mat.
Se vårt store utvalg på oluf.no

Oluf Lorentzen



oluf.no

FABELAKTIGE FESTKAKER

Sprø bunn, saftig og smakfullt fyll, lekker topping ... hva annet kan vi gjøre enn å elske dem? Her er noen varianter du kanskje ikke har prøvd.



Frysetips

Dersom du ikke skal servere hele kaka på én gang, kan du skjære den i porsjonsstykker før frysing. Pakk stykkene i plastfolie eller legg dem i en lufttett beholder. Slik kan du enkelt ta opp så mange stykker som du trenger.



Havrekjeks kan byttes ut med glutenfrie kjeks eller andre typer kjeks.

Iskake med rips

En vakker ostekake (bilde på forrige side) med rips, bringebær og hvit sjokolade smaker nydelig og ser fantastisk ut på bordet.

Springform 22 cm

Bunn:

300 g havrekjeks, f.eks.
Digestive
125 g smeltet smør

Fyll:

400 g frosne bringebær
4 ss sukker
2 dl kremfløte
150 g hvit sjokolade
500 g kremost naturell, for eksempel Philadelphia
1 eggeplomme
4 gelatinplater

Til pynt:

frisk rips
1 ss bringebærpulver
spiselige blomster

Knus kjeks og tilsett smeltet smør. Kjør til en jevn blanding. Trykk blandingen ut i bunnen og oppover kantene av formen. Sett formen kaldt i 15 minutter. Forstek bunnen midt i ovnen ved 175° i ca. 10 minutter. Avkjøl.

Varm opp bringebær og

sukker under omrøring. Mos bærene med en gaffel til de safter seg og sukkeret er oppløst. Sil blandingen gjennom en finmasket sil.

Kok opp halvparten av fløten i en kjele. Tilsett hakket hvit sjokolade og ta kjelen av varmen. Rør til sjokoladen smelter. Visp resten av fløten til krem. Pisk kremost og eggeplomme sammen, gjerne med en kjøkkenmaskin. Tilsett den smeltede sjokoladen og pisk til en jevn røre. Bland inn bringebærsaussen og vend forsiktig inn den piskede kremen. Legg gelatinplatene i kaldt vann i ca. 10 minutter. Smelt dem i 1 ss vann på svak varme. Rør ca. 2 dl av ostefyllet inn i gelatinen før du heller blandingen tilbake i resten av fyllet. Bland godt. Hell fyllet i formen og sett kaken i fryseren i 6–8 timer.

Ta ut kaken 1–1½ time før servering dersom den er stivfrossen. Pynt med bringebærpulver, rips og spiselige blomster.

Limeostekake

En enkel ostekake med deilig, syrlig smak i porsjonsglass.

6–8 glass

12 havrekjeks
5 ss sukker
½ ts flaksalt
50 g meierismør, smeltet

Ostekrem:

1½ dl kremfløte
1 boks kondensert melk
400 g kremost
1 ts vanilleekstrakt
4 lime

Knus kjeks til smuler og bland med smeltet smør, sukker og salt. Sett til side.

Pisk kremfløten stiv og ha den over i en annen bolle. Ha kondensert melk og kremost i piskebollen og pisk sammen i ca. 4 minutter til lett og luftig. Tilsett vanille, finrevet skall fra 3 lime og saften fra 4, og pisk i et par minutter. Vend inn den stive kremen.

Fordel smuler og krem i porsjonsglass. La stå kjølig i minimum 2 timer, gjerne over natta. Server med tynne skiver av lime eller rasp fra limeskallet.



Saftig sjokoladekake

En god sjokoladekake overgår det meste, er du ikke enig?

2 kakeformer, 20–22 cm

200 g romtemperert meierismør

1½ dl sukker

1 dl brunt sukker

4 egg

2½ dl mel

3 ts bakepulver

2 ts vaniljesukker

3 ss kakao

1 ts espresso instant pulverkaffe, kan sløyfes

1 dl fløte, rømme, kefir eller melk

Sjokoladekrem:

200 g mørk sjokolade

1½ pl. gelatin

4 dl fløte

blåbær og bjørnebær til fyll og pynt

Pisk smør og sukker hvitt og luftig. Visp inn ett og ett egg. Visp godt mellom hvert egg du tilsetter. Sikt sammen alt det tørre. Rør det tørre og væsken vekselvis inn i røren. Fordel røren i smurte og bakepapkledde former og stek bunnene midt i ovnen ved 175° i ca. 35 minutter, sjekk gjerne med en kakepinne (det er bedre at kaken er litt myk i midten enn for mye stekt). Avkjøl kakene først i formene og så videre på rist.

Finhakk sjokoladen til kremen. Bløtlegg gelatinen i kaldt vann i 5–7 minutter. Varm fløten opp til kokepunktet. Klem vannet godt ut av gelatinen og løs den opp i den varme fløten. Hell fløten over sjokoladen og rør til all sjokolade har smeltet. Dekk til og la blandingen stå i kjøleskapet i minst 4–6 timer, gjerne natta over.

Pisk sjokoladeblanding til myk og tykk krem. Legg en sjokoladebunn på et passende serveringsfat. Bre over halvparten av kremen og dryss over et jevnt lag med bær. Legg på den andre bunnen, topp med resten av kremen og rikelig med pene bær.

Sjokoladebunnene og sjokoladekremen kan forberedes dagen før servering. Kremen kan lages med lys sjokolade/melkesjokolade, eller en blanding av lys og mørk.



Lag gjerne to mandelbunner når du først er i gang, så kan du putte den ene i fryseren.

Glutenfri kake med Firkløverkrem

Blir dette familiens nye favoritt-kake?

Springform 24 cm

4 eggehviter
150 g melis
150 g malte mandler

Firkløverkrem:

1 dl kremfløte
100 g smør
2 dl sukker
200 g Firkløver

Gul suksesskrem:

4 eggeplommer
½ dl kremfløte

100 g sukker
1 ts vaniljesukker
200 g smør

Fløtekrem:

3 dl kremfløte
1 ss melis

Pynt:

100 g bringebær
100 g jordbær
50 g rips

Pisk eggehviten til stivt skum. Tiltsett melis og pisk forsiktig sammen så du får en luftig marengs. Vend malte mandler inn i marengsen. Fordel deigen i en bakepapirkledd form og stek

kaken midt i ovnen ved 180° i 30 minutter. Avkjøl helt i formen.

Ha kremfløte, smør og sukker i en kjele. Varm opp til kokepunktet, så smøret og sukkeret smelter helt og ta kjelen av platen. Brekk sjokoladen i biter og ha i kjelen. La sjokoladen smelte og rør sjokoladekremen glatt. Avkjøl kremen i romtemperatur. Fordel sjokoladekremen over mandelbunnen i formen. Sett formen i kjøleskapet i noen timer eller over natten til sjokoladekremen har stivnet.

Ha eggeplommer i en kjele sammen med fløte og sukker. Visp blandingen sammen og

varm opp under stadig omrøring til kremen begynner å småkoke. Rør hele tida til blandingen begynner å tykne. Ta kjelen av plata og rør i vaniljesukker og smør oppdelt i biter. La smøret smelte og rør kremen glatt. Sett kjelen i kjøleskapet til den gule kremen er helt kald og begynner å bli skikkelig tykk.

Pisk den kalde, gule kremen til tykk krem og fordel over kaken. Sett kaken tilbake i kjøleskapet i noen timer slik at den gule kremen blir helt fast i konsistensen.

Pisk kremfløte og melis til luftig krem og fordel kremen rundt kaken. Pynt med bær.

Alle dine favorittblader – i en app

PRØV
30 DAGER
GRATIS



Hold kamera over
denne QR-koden for
å komme i gang!



Flipp.no

**Superpris til deg som er abonnent
på dette bladet, kun 29 kr per måned!**

Les over 90 ukeblader og magasiner i Flipp.
Registrer deg på flipp.no og kom i gang.

Ingen bindingstid, abonnementet løper til du stopper det.
Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr for nye kunder, kun 29 kr
for abonnenter på dette bladet. Gratisperioden gjelder hvis du ikke
har brukt gratisperioden tidligere.

flipp

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som
bistår i fordøyelsen

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



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



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



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



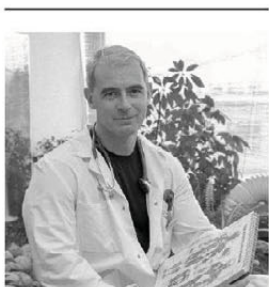
Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.

VERMAN

Les mer på verman.no

TREN SMART: *Slipp unna* **skrantende knær**

Artrose er en av våre store folkesykdommer, som rammer mange, særlig kvinner, over 45 år. Men hva du gjør selv, kan utgjøre en stor forskjell både for å forebygge og lindre vonde knær.



LEGE: Björn Alber er spesialist i allmennmedisin, idrettsmedisin og treningsfysiologi.

I følge Nasjonal behandlingstjeneste for revmatologisk rehabilitering ved Diakonhjemmet sykehus rammes stadig flere av artrose siden vi blir tykkere, er mindre aktive og lever lengre.

Omlag 50 prosent, flest kvinner, vil oppleve plager grunnet diagnosen i løpet av livet. Sykdommen oppstår vanligvis fra 45-årsalder, og mange opplever store plager mens de ennå er i arbeid.

I et artrosebelastet ledd brytes brusk, leddbånd og muskler rundt leddet ned, noe som gjør at leddet fungerer dårligere og kan bli skadet, ofte med betennelse som følge.

Hovedsymptomet ved artrose er smerte. I Norsk Revmatikerforbunds temahefte for artrose forklares det at smerten ved kneleddsartrose lokaliseres til selve kneet, ofte med utstråling av smerten ned på fremsiden av leggen. Typisk er at du har vondt når du går i nedoverbakke og i trapper.

I begynnelsen er det vanlig at det gjør vondt når du begynner å gå, for så å avta når du er kommet i gang. Etter hvert som artrosen utvikler seg, vil du få mer vondt ved belastning, og du kan oppleve smerter også når du er i ro og om natta. Det kan være både

brennende, verkende eller skarpe smerter. Du blir etterhvert stiv, gjerne verst om morgenen, kan få hovne og fortykkede ledd og få mindre bevegelighet i kneet, slik at det for eksempel kan bli vanskeligere å reise seg fra en dyp stol.

Viktig å trene

Helse Norge opplyser at diagnosen blir stilt på bakgrunn av din beskrivelse av smerter og funksjonen og en klinisk undersøkelse der legen ser på bevegeligheten i kneet, samt en vanlig røntgenundersøkelse.

En utviklet artrose kan ikke kureres, men det er mye du selv kan gjøre for både å forebygge og lindre stive og smertefulle ledd. Å holde seg fysisk aktiv for å styrke muskulaturen rundt leddene er det viktigste og mest effektive for de fleste – i tillegg til å ha en sunn vekt. Det finnes mange gode øvelser du kan gjøre hjemme. Har du allerede vondt i knærne, og har fått en artrosediagnose, kan en fysioterapeut gi kyndig veiledning og et styrkeprogram som passer for ditt aktivitetsnivå og din grad av artrose.

Spøyter

Er ikke trening nok, består grunnbehandling ved kneartrose av smertestillende og betennelsesdempende medisiner, eventuelt i kombinasjon med kortisoninjeksjoner hvis leddet er hovent og betent.

Kortison, hyaluronsyre og plateberiket plasma (PBP) er medikamenter som settes med sprøyte i kneleddet for å lindre symptomene fra artrosen og bedre funksjonen. De ulike injeksjonene virker forskjellig, ifølge Helse Norge:

«Typisk er at du har vondt når du går i nedoverbakke og trapper.»



Friske knær: Artrose kan til dels forebygges med et fokus på træning og kosthold for å unngå overvekt.

«Dette er en metode som i studier har vist veldig gode resultater.»

• **Kortison** er et betennelsesdempende medikament. Injeksjoner med kortison må ofte gjentas med noen ukers mellomrom til eventuell effekt oppnås. Graden av infeksjon avgjør hyppigheten på injeksjonene.

• **Hyaluronsyre** finnes naturlig i friske ledd, men ved artrose er nivåene svekket. Injeksjoner med hyaluronsyre er ment å lindre smertene og dermed bedre funksjonen i leddet.

• **Plateberiket plasma (PRP)** er blodvæske som blir injisert i kneleddet for å virke betennelsesdempende. Blodvæsken hentes fra en liten mengde av ditt eget blod, som blir tatt fra en blodåre på armen din. Blodplatene i blodvæsken inneholder vekstfaktorer som kan virke betennelsesdempende. Behandlingen med PRP må ofte gjentas med én ukes mellomrom i 2–4 uker.

– Kortisoninjeksjoner kan være til stor nytte hvis de gis til riktig pasient på riktig tidspunkt. De bør imidlertid etter min mening ikke gis til yngre pasienter, ettersom gjentatte kortisonbehandlinger kan skade leddflaten, sier lege Björn Alber.

Han er spesialist i allmennmedisin, idrettsmedisin og treningsfysiologi og driver klinikken Genesis Health på Ekerö utenfor Stockholm.

– Forskning viser i dag at injeksjoner med hyaluronsyre på lang sikt gir bedre resultater med mindre risiko for bivirkninger og problemer, sier han.

Ny, effektiv metode

Alber har imidlertid også god erfaring med en relativt ny metode, som har vist seg å kunne gi effektiv lindring ved kneleddsartrose; behandling med en spesialutviklet gel, arthrosamid, som injiseres i det artroseskadede kneleddet, er tatt i bruk i Sverige.

Geleen fungerer som et beskyttende og smørende middel i det skadde leddet, og som regel er det bare behov for én injeksjon.

– Dette er en metode som i studier har vist veldig gode resultater, og i praksis har alle pasientene som har fått arthrosamid av meg, blitt betydelig bedre, hevder Björn Alber.

Ulempen med arthrosamid er at injeksjonen er dyrere enn kortison og hyaluronsyre, men til gjengjeld er det ikke behov for gjentatte behandlinger fordi geleen er stabil og varig.

4 effektive øvelser

Den viktigste behandlingen av artrose er regelmessig og tilrettelagt trening der du styrker muskulaturen rundt leddene du har artrose i.

1

Knebøy

Stå med begge beina litt fra hverandre og senk langsomt baken bakover, som om du skal til å sette deg på en stol. Hold knærne i en loddrett linje over tærne. Pass på at føttene peker fremover, og ikke la knærne falle innover.

Lettere variant: Kjør statisk knebøy med ryggen holdt mot veggen i 15–30 sekunder, eller bruk en stol, benk eller boks til å gjøre repeterende sitteøvelser.

Tyngre variant: Kjør knebøy med en ball mellom ryggen og veggen, ha en strikk rundt lårene (du må fortsatt holde knærne over tærne) eller ha manualer i hendene eller vektstang på ryggen eller foran skuldrene.

2

Bulgarsk utfall

Stå med bakre bein på en benk, gjerne hvilende på vrista. Plasser fremre fot en komfortabel avstand frem og senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg rolig og kontrollert opp til utgangsposisjonen igjen. Pass på at knærne peker i samme retning som tærne.

Lettere variant: Gjør øvelsen mens du støtter deg til et bord eller liknende.

Tyngre variant: Gjør øvelsen med en kettlebell eller vektstang, eller plasser bakre fot i en slynge eller et tau.

3

Monster walk

Gå sakte frem, bakover og til siden med et strikk rundt knærne. Gå med korte, men brede skritt. Bruk hendene for å passe på at du bruker hoftene, og ikke løfter bekkenet.

Lettere variant: Bruk en lettere strikk, eller ta vekk strikken.

Utfordrende variant: Gjør øvelsen med bøyde knær eller plasser strikken rundt anklene.

4

Stående balanse

Stå på én fot og løft ett og ett kne sakte opp foran deg.

Utfordrende variant: Gjør øvelsen med lukkede øyne mens du snur hodet frem og tilbake eller står på noe mykt.

Kilde: ullevalkiropraktor.no





Bulgarsk utfall: Har du fått artrose i knærne, er det anbefalt å trene styrke minst to ganger per uke. All styrketrening er bra, men du bør ha spesielt fokus på styrketrening av muskulaturen rundt kneleddene.



«Å holde seg fysisk aktiv for å styrke muskulaturen rundt leddene er det viktigste og mest effektive for de fleste.»

Bruk naturen: I tillegg til styrketrening, er det viktig at du trener kondisjon, for eksempel ved å gå på tur, svømme eller sykle, slik at du beholder bevegeligheten i leddene.

5 ulike behandlinger:

1. Fysisk aktivitet: Et målrettet treningsprogram må følges minst 8–12 uker for å ha effekt. Kan utføres som egentrening eller med veiledning fra fysioterapeut.

2. Medisiner: Behandling med smertelindrende og/eller betennelsesdempende medisiner tilpasses individuelt i samråd med lege. Medisiner som demper symptomene, kan gis både som tabletter og som injeksjoner i kneet.

3. Ostetomi: Operasjon som korrigerer beinet over eller

under kneet, slik at den slitte delen av leddet får avlastning. Det bremser utvikling av artrosen.

4. Uniprotese: Operasjon der et kunstig kneledd erstatter slitte leddflater kun i deler av kneleddet. Det kan bedre funksjonen og minske smertene.

5. Helprotese: Operasjon der et kunstig kneledd erstatter slitte leddflater i hele kneet. Det kan bedre funksjonen og minske smertene.

Kilde: Helsenorge.no

Risikofaktorer

Det er mange faktorer som spiller sammen i utviklingen av artrose: gener, kjønn, alder, kroppsvekt, tidligere kneskader, bruddskader, infeksjon i ledd, reumatiske sykdommer og medfødte tilstander.

Kilde: Helsenorge.no



SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
GLIDE-STEP®



**KOMFORT
UTEN BESVÆR**

Vi introduserer Skechers Hands Free Slip-ins®.
Håndfri teknologi til føttene dine. Det har
aldri vært enklere å ta på seg skoene.
JUST STEP IN AND GO.

Exclusive Heel Pillow™ holder
foten din sikkert på plass!



**DU TRENGER ALDRI RØRE
SKOENE DINE IGJEN**

Ingen bøying.

Ingen vanskeligheter.

Bare trå inn og gå!

KONFIRMASJON:

Jeg ble skuffa over bordplasseringen

Da barnebarnet vårt konfirmerte seg, ble jeg og mannen min plassert langt unna konfirmanten, sammen med barnebarnet vårt på to år. At jeg ble skuffa, har datteren min null forståelse for.



VIBEKE DORPH
Forfatter og
samlivsekspert.
Vibeke svarer
på spørsmål
om parforhold,
familiekonflikter,
kjærlighetssorg og
andre problemer.

Ifjor vår ble vi invitert til vår eldste datters konfirmasjon. Vi gledet oss stort til å feire henne! Totalt var det 24 gjester; vår yngste datter med mann og barn og min svigersønns familie, samt to vennepar av konfirmantens foreldre.

Til vår store overraskelse fikk de to venneparene sitte like ved konfirmanten, mens vi besteforeldre var plassert lengre unna, sammen med vår yngste datter og hennes familie. Jeg elsker mitt to år gamle, yngste barnebarn, men jeg hadde ikke forventet at jeg skulle ha ham ved bordet.

Jeg nevnte ikke noe til datteren vår om hvor skuffet vi var, hverken da eller senere, for vi har alltid hatt et godt forhold, og jeg ville ikke ødelegge det. Jeg sa ikke noe om det til vår yngste datter heller.

Men så en dag fikk jeg telefon fra min eldst datter, konfirmantens mor. Hun og søsteren hadde kranglet, og hun ringte meg for å fortelle meg hvor dumt hun synes søsteren hennes oppførte seg.

Ett ord ledet til et annet, og det endte med at jeg nevnte hvor misfornøyd vi var på grunn av bordplasseringen i konfirmasjonen. Da ble hun rasende og la på. Siden har vi hatt veldig lite kontakt.

Nå er jeg fortvilet. Er det jeg som overreagerer? Er det vanlig at venner sitter nærmere konfirmanten enn nærmeste familie? Jeg skjønner jo at det er vanskelig å lage en bordplan slik at alle trives, men vi var den nærmeste familien, og jeg må innrømme at jeg ble skuffet.

Hilsen en fortvilet mor

EKSPERTEN SVARER:

Hjelp, du gir meg fryktelig dårlig samvittighet med cirka ti års forsinkelse! Nå sitter jeg her og tenker tilbake på vår egen datters konfirmasjon, og kan tydelig se for meg ryggen til min fantastiske mor, som satt ved et helt annet bord enn konfirmanten.

Men jeg husker jeg strevde litt med bordplasseringen av alle gjestene. Blant gjestene hadde vi både familie og venner av både oss foreldrene og konfirmanten selv. Det var et puslespill å få det hele til å gå opp, og her glemte nok også jeg helt de gamle tradisjonene om hvordan gjestene bør plasseres.

Jeg tenkte mer på at alle skulle sitte sammen med noen jeg tenke de ville trives sammen med, slik at de fikk en hyggelig middag. Og det fikk mamma også, til tross for sin bordplassering.

At du da måtte plasseres ved siden av ditt to år gamle barnebarn, jo, jeg kan skjønne at du syntes det var litt dumt, men kanskje datteren din tvert om tenkte at det ville gjøre deg glad?

Jeg aner ikke, men uten å kjenne datteren din, er jeg ganske sikker på at hun ikke plasserte deg slik hun gjorde, for å være slem. Hun hadde nok bare ikke de gamle tradisjonene i tankene da hun laget bordplanen sin. Det var kanskje litt slurvete, men uansett hva vi velger å kalle det, vil det være synd om den klønete bordplanen ødelegger ditt gode forhold til datteren din.

Så skynd deg å snakke med datteren din! Du skal ikke be om tilgivelse, men rett og slett få ordnet opp i flokene; forklare hvorfor du ble skuffet, slik at dere kan komme på god fot igjen.

Kanskje du også diskret kunne påpeke at bare fordi du elsker barnebarna dine, trenger du ikke å sitte ved siden av dem neste gang det er fest i familien?

*«Til vår store overraskelse fikk
de to venneparene sitte like ved
konfirmanten, mens vi besteforeldre
var plassert lengre unna.»*





Kathrine Sjørland



Noman Mubashir



Trude Vassstrand

GJETTER DU RIKTIG?

Hvem sine søtnoser
er dette?

*De er myke, søte, snille og litt rampene, men
hvilke kjendiser eier disse seks kjæledyrene?
Bla om og se om du klarer å gjette riktig!*



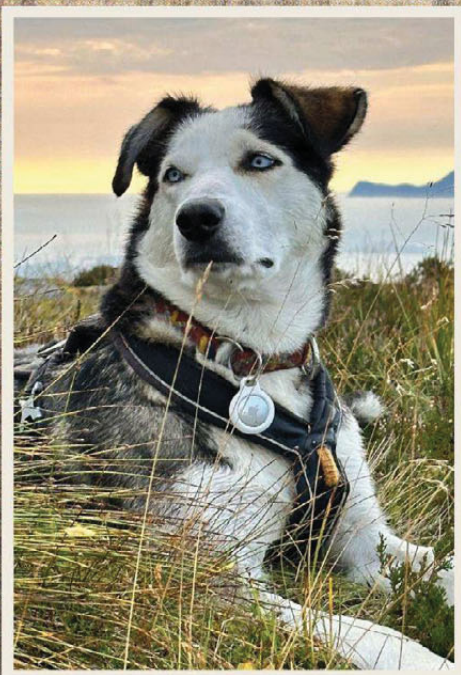
Espen Fiveland



Siv Tensen



Ane Nyrrerød



Freke



Admiralen



Sienna



Mocca



Miss Fab



Karma





Eспен Fiveland + Admiralen

Hvis perseren Admiralen hadde vært en kjendis, mener matfar han ville vært spanskekongen, Juan Carlos.

– Han har abdisert, smiler sjelden, men har det som plommen i egget. Han tar livet med ro, får servert sitt daglige brød, stikker en liten tur ut på balkongen for å se på det som rører seg, før han tusler inn og sover litt mer. Jeg tipper at den gamle spanske-kongen har det omtrent sånn! sier God morgen Norge-programlederen, som også har katten Cæsar.

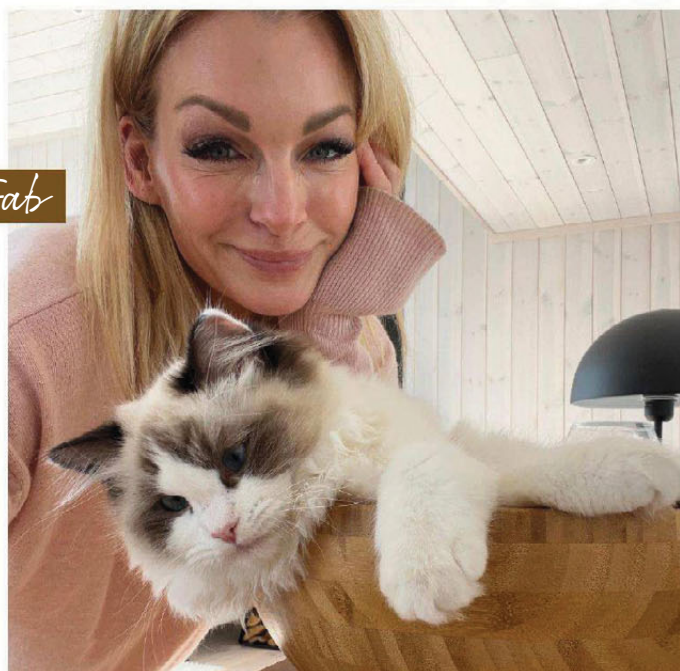
– At jeg skulle bli så glad i to katter, hadde jeg ikke sett for meg. Jeg tror de har fått meg til å senke pulsen litt.

Kathrine Sørland + Miss Fab

– Budsjettet på klesruller er skyhøyt, men dette er bare smårusk med tanke på hvilken fantastisk deilig pelsdott hun er å ha i hus. Hun er så kosete og glad og leken, sier modellen om familiens katt, som er av rasen ragdoll.

– Hun gir meg så mye god energi. Og litt hodebry, da! Familien har nemlig også to undulater.

– Vi trodde ikke at hun hadde et så velutviklet jakt-instinkt ... Men vi passer på og sier fra, og hun respekterer vår kommando mye bedre nå, altså!



Siv Jensen + Karma

– Det første jeg gjør når jeg våkner, er å rope på bikkja mi. Så ligger vi i senga og bare koser.

Den finske lapphunden Karma kom inn i Sivs liv rett før hun takket av som partileder, stortingsrepresentant og politiker for Fremskrittspartiet våren 2021.

– Hun betyr alt! Det er den store kjærligheten. Hunder kjefter aldri, de bare elsker deg betingelsesløst. Jeg trodde ikke jeg skulle bli så tussete, men det ble jeg, sier Siv oppriktig, før hun legger til:

– De som har hund, skjønner hva jeg mener. De som ikke har det, gjør nok ikke det.



Ane Nyrerød + Sienna

– Sienna er ikke like viktig som barna mine, men på en måte er hun det, sier Ane.

Det var irsk setteren Sienna som lokket frem turgleden hos værankeret på TV 2.

– Jeg var ikke så glad i gå på tur før. Det er mye hyggeligere når man har noen å gå sammen med, sier Ane.

Sienna er egentlig en jakthund, men det viste seg tidlig at hun var skuddredd.

– Hun er veldig kosete og elsker folk, men kan bli skikkelig sint på små hunder hvis de bjeffer på henne.



Trude Wasstrand + Freke

Freke fikk sparken som trekkhund siden hun etter hvert løp med slakk line og koste seg i hundespennene som gratispassasjer. Derfor fikk Trude overta alaska huskyen da den var tre år gammel.

– Vi har mye til felles; begge liker å løpe rundt i fjellet, vi har ikke så lett for å innordne oss, og vi kommer ikke når du roper – hvis ikke vi synes at det passer seg sånn.

Freke gjør veldig mye rart, forteller matmor:

– Hun har for eksempel det med å legge hodet bak på skuldrene i stedet for å snu seg, som de fleste andre hunder ville ha gjort. Hun har de merkeligste sovestillinger, vil gjerne ha en pute og ligger ofte med en labb over hodet.

Noman Mubashir + Mocca

– Jeg var redd for hund i mange år, men barna maste om å få hund, og til slutt bøyde jeg av for presset. Jeg angret jo i etterkant, men ville ikke knuse hjertene til barna, sier journalisten.

Men da Mocca, som er en irish softcoated wheaten terrier, ble en del av familien, ble han solgt!

– Det var ikke kjærlighet ved første blick, men kanskje det tiende blikket?

Mocca har nå lys pels, men da de fikk henne, var pelsen mørk.

– Hun så ut som en kaffe mocca, og da ble hun å hete Mocca.



STRANDLIV I DANMARK: Myke sanddyner, frisk sjøluft og bølger som lokker til både lek og avslapning.



Foto: Thomas Høyrup Christensen

Opplev Danmark på sitt beste – med feriehus som base

Drømmer du om en ferie med vakre strender, sjarmerende byer og ekte dansk hygge? Danmark har alt – fra naturskjønne omgivelser til familievennlige attraksjoner. Med et feriehus som base får du friheten til å utforske landet i ditt eget tempo og skape uforglemmelige minner.

ANNONSØRINNHold: VISIT DENMARK

Drømmer du om en ferie der du kan kombinere vakre strender, spennende aktiviteter og ekte dansk hygge? Da er Danmark det perfekte reisemålet! Enten du reiser med familien, venner eller din bedre halvdel, byr landet på noe for alle. Her er det alltid kort vei til kysten, naturskjønne omgivelser, storbyliv og fornøylesparker. Og den beste måten å oppleve alt dette på? Ved å leie et feriehus!

FORDELENE MED Å LEIE FERIEHUS I DANMARK

Et feriehus gir deg friheten til å skape din egen drømmeferie i ditt eget tempo. Med

rundt 40.000 feriehus spredt over hele landet, fra idylliske strender til koselige landsbyer, finner du garantert et sted som passer for deg. Her kan du nyte avslappende dager med havutsikt, utforske skjulte perler og skape minner i ditt eget hjem borte fra hjemmet.

JYLLAND – ALT DU TRENGER PÅ ETT STED

Jylland, den landfaste delen av Danmark, er en perfekt destinasjon for feriehusferie. Med nærhet til både hav, natur, byliv og attraksjoner er dette et reisemål som har alt.

Langs Jyllands nordlige og vestlige kyst

finner du noen av Danmarks fineste badebyer, som Blokhus, Løkken og Lønstrup. Her kan du nyte late dager på stranden, smake på fersk sjømat og oppleve den unike danske sommerstemningen. For barnefamilier er Fårup Sommerland et must, med et hav av karuseller og en stor vannpark. I tillegg kan du besøke Jyllandsakvariet og Nordeuropas største akvarium, Nordsøen Oceanarium, der barna kan komme tett på spennende sjøskapninger.

Er du dyrelsker? Ta turen til Aalborg Zoo, hvor du kan møte alt fra majestetiske tigre til sjarmerende røde pandaer. Og for den som ønsker en kulturell opplevelse, er

LEK OG MORO FOR HELE FAMILIEN:
Feriehusferie gir barna frihet til å utforske og leke i trygge omgivelser.



Foto: Robin Skjoldborg

MORGENKAFFE MED UTSIKT: Start dagen på feriehusets terrasse med en kopp kaffe og lyden av bølgene i bakgrunnen.



Foto: Robin Skjoldborg

Skagen, Sæby og Frederikshavn perfekte destinasjoner med sine kunstgallerier, lokale restauranter og den ikoniske palmestranden.

JYLLANDS PULSERENDE STORBYER

For deg som vil kombinere feriehuslivet med storbyopplevelser, er Aarhus og Aalborg verdt et besøk. Aarhus byr på Michelin-restauranter, spennende museer som AROs, og en sjarmerende atmosfære i Latiner-kvarteret. Lei en sykkel, nyt en kopp kaffe på en av de mange hyggelige kaféene, og opplev dansk storbyliv på sitt beste.

Aalborg har de siste årene blitt en moderne kulturby med street food-

markeder, livlige barer og et rikt kunst- og musikk-miljø. Her finner du alt fra nyskapende arkitektur til koselige gamlebygater – en perfekt kontrast til strandlivet.

EN FERIE DU VIL HUSKE

Med sitt store utvalg av feriehus, natur-skjønne omgivelser og varierte aktiviteter, er Danmark et fantastisk reisemål for alle typer ferier. Uansett om du vil slappe av på stranden, utforske spennende attraksjoner eller nyte storbyliv, er det å leie et feriehus den perfekte måten å oppleve landet på. Så hvorfor ikke gjøre din neste ferie til en ekte dansk drømmeferie?

UTFORSK DANMARK PÅ TO HJUL: Sjarmerende gater, hyggelige kafeer og den perfekte feriefølelsen venter rundt hvert hjørne.



Foto: Ditte Isager

Fordelene ved å bo i feriehus

Å velge et feriehus som overnattingssted gir en rekke fordeler, enten du reiser med familie, venner eller partneren din. Her er tre gode grunner til hvorfor et feriehus kan være det perfekte valget for din neste ferie:

1. FRIHET

Frihet til å skape din egen ferie. Et feriehus gir en frihet du ikke får på hotell. Dere har deres egen private base, uten faste tider eller forstyrrelser. Enten dere vil utforske nærområdet eller bare slappe av hele dagen, kan ferien tilpasses akkurat slik dere ønsker.

2. EN IDEELL BASE FOR ALLE

Feriehus passer perfekt for både familier, par og venner. Barna kan leke fritt mens de voksne slapper av, og på kvelden kan barna sove uforstyrret mens de voksne nyter tiden sammen. Her får dere en fin balanse mellom fellesskap og privatliv.

3. ØKONOMISK OG FLEKSIBELT

Det finnes feriehus i alle prisklasser, slik at du kan finne noe som passer ditt budsjett. I tillegg bestemmer du selv hvordan måltidene skal løses – enten du vil lage mat selv, bestille take-away eller spise ute. Denne fleksibiliteten gjør ferien mer avslappende og økonomisk fordelaktig.

Finn ditt feriehus her

www.sologstrand.dk

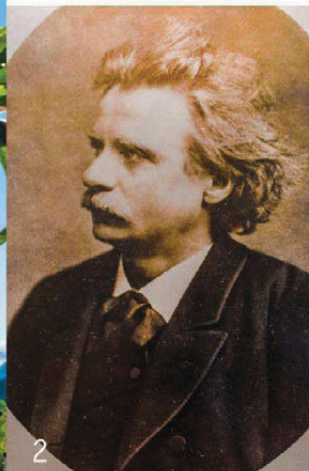
www.feriepartner.dk

Morgenstemning ved fjorden

Omgitt av fjord, fjell og vakker natur er det lett å føle seg litt nasjonalromantisk på Vestlandet. Ikke rart Edvard Grieg, som hadde stor betydning for den kulturelle nasjonsbyggingen av Norge, fant inspirasjon nettopp her til å skape noen av sine aller beste verk.



Varm om hjertet: Fra Heit Sauna på Nedre Bøvre ved Sørfjorden har du utsikt til fjord, fjell og fonn. Sommergjester er velkomne til å overnatte i små hus på tunet. heitsauna.com



1. Blomstring: Fruktgårdene er mange langs Sør fjorden her i Hardanger.

2. Skatter: Edvard Grieg er Norges mest berømte komponist. Han ga oss skatter som «Dovregubbens Hall», «Morgenstemning» og «Holberg-suiten».

3. Sider i Hardanger: Fra Sjuragarden i Norheimsund til Aga Sideri innerst i fjorden kan du utforske over et dusin unike siderprodusenter.



I mai-juni står hele Hardanger i blomst!

Jordene er nysådde, og epletrærne står i full blomst. Havet er så blikkstilte at man kan høre fossene bruse på den andre siden av Sør fjorden, dit vi fra Hotel Ullensvang har utsikt mot en snødekket Folgefonna. Akkurat slik, akkurat her, satt også Edvard Grieg (1843–1907) utallige dager for nesten 150 år siden og sugde inn inntrykk fra den dramatiske vestlandsnaturen.

Grieg ble født i Bergen, og dit skal vi også på denne lille reisen i den store komponistens fotspor. Men vår versjon av den starter i ei lita bygd inne i en fjordarm av Hardangerfjorden. For selv om alle hans år er fulle av reiser, til København, Wien, Stockholm og Praha, så skapte Grieg noen av sine største verk i komponisthytta i Lofthus i indre Hardanger.

– 1877 kom Edvard Grieg hit for første gang. Han hadde nettopp mistet moren og faren sin, som han var nært knyttet til, samt at han og kona Nina hadde ganske dårlig økonomi. Grieg fikk tilbud fra både Oslo, København og Leipzig for å undervise, men det orket han ikke, forteller Edmund Harris

Utne, fjerde generasjon eier av Hotel Ullensvang, som i dag er solgt videre til nye eiere.

Lyden av naturen

I Lofthus fikk Grieg inspirasjonen tilbake. Først bodde han på kvistværrelset på gården Nedre Børve. Derfra så han Folgefonna og fjellene med snø på toppene, og de grønne, frodige åssidene. Han ble så fascinert at han satte seg rett ned og komponerte «Langs ei Å».

Børve ble i lengden for avsides, og før vinteren kom, flyttet ekteparet til hotellfamilien Utne på Lofthus. Men på hotellet kunne han ikke komponere, så han fikk satt opp ei komponisthytte på gården Eidnes.

Den originale hytta står i dag på plenen foran Hotel Ullensvang, ved et fint svaberg og et stort eiketree. Dette er det perfekte sted å starte en vandring i Griegs fotspor i Lofthus! Turen bør derfra gå til Ullensvang og den gotiske steinkirka fra tidlig 1200-tallet, og opp Elvadalen, hvor Grieg ofte satt på en stein og hørte naturens musikk.

Sett også av tid til å gå innom Eidsnes, hvor han

Norges champagne

Frankrike har sin sprudlende Champagne, men Hardanger har sider – som vinner stadig mer internasjonal anerkjennelse. Mer enn 20 gårder rundt Hardangerfjorden, fra smekre Åkra til rå Aga, produserer særegne sidere av høy kvalitet, basert på gjæret eplemost av norske epler. Mange tar imot besøk på gårdene, hvor man både kan smake og kjøpe produktene.

siderlandet.no



1. Kortreist: Siderrevolusjonen har skapt nytt liv i Lofthus og bygdene ved Sørkjorden. Siste tilskudd er restaurant Siderhuset Ola K, som har fokus på lokalmat.

2. Hotell Ullensvang: Helt nede i vannkanten ligger det hvite hotellet med mye historie i veggene. Herfra kan du ta Dronning Sonjas favorittur, Dronningstien, og det er også kort vei å kjøre for en tur til Trolltunga.

3. Gode toner: Den gamle komponiststua til Edvard Grieg står fortsatt ved Hotel Ullensvang, der tidligere hotelleier Edmund Harris Utne sjekker at pianoet fortsatt er stemt.



Brudeferd i Hardanger

Edvard Grieg er langt fra den eneste kunstneren som har latt seg inspirere av Hardangers prakt. Et av de aller mest kjente verkene med tilknytning til Hardanger, er det ikoniske maleriet «Brudeferd i Hardanger», malt av Tidemand og Gude (1848); Gude malte landskapene, og Tidemand malte skikkelsene. Bildet henger i dag på Nasjonalgalleriet i Oslo.

nasjonalmuseet.no

besøkte sin gode venn Arne Lofthus, og hvor han komponerte mesteparten av «Holberg-suiten».

Dovregubbens hall

– Det er 1325 meter høyt, det fjellet på den andre siden av fjorden. Og det er alltid mye snø, og skred ramler ned i vannet og lager mye lyd. Grieg så det en dag, og inspirert av det han hadde opplevd, komponerte han en ny versjon av «Dovregubbens hall», og det er den vi kjenner i dag, forteller Hans Edmund Utne.

Når man vet historien bak musikken, gir det plutselig mening. Bare lytt til den stigende dramatikken i «Dovregubbens Hall», som ender i et dramatisk crescendo – akkurat som et skred som buldrer ned en fjellside, og kampesteiner som ender med et plask i havet.

Eller la deg forføre av de myke tonene til «Våren», der man formelig kan høre trærne blomstre og vinden stryke varsomt over vannet, som kruser seg på fjorden.

Men til slutt ble mesterkomponisten lei av Hardanger:

– ‘Selg hytta og send meg pengene – jeg blir

syk av de høye fjellene’, sa han, og dro til Bergen for godt, forteller Utne.

På landet i Bergen

I 1885 begynte han å bygge villa på Trolldhaugen i Bergen, på en nydelig tomt litt utenfor sentrum, rett ved sjøen og med utsikt over vannet. Trolldhaugen var den gangen langt ute på landet.

– Tanken var å ha nydelig natur og la seg inspirere av det man så rett utenfor vinduet. Men paradoksalt nok ble det et sted med mye folk og festligheter etter hvert, forteller Dagmara Stokowy, som jobber som guide på Trolldhaugen.

Det mintgrønne huset i sveitserstil ble tegnet av Edvard Griegs fetter, arkitekt Schak Bull.

– Grieg var veldig engasjert selv i hvordan det skulle se ut, forteller Stokowy.

Inne er det hverken tapet eller maling, for Grieg ønsket å ha det så tradisjonelt som mulig. Men det er høyt under taket med god akustikk, og firedelte vinduer og store vindusflater så den kreative komponisten kunne sitte og se ut.

I dag rommer Trolldhaugen også et moderne museum, en konsertarena og ikke minst Edvard

3-dagerstur med guide

Du kan følge i Griegs fotspor på en tredagerstur i regi av De Historiske Hotel & Spisesteder:

I Bergen er det selvguidet byvandring til blant annet hans barndomshjem i Strandgaten og Tanks Skole, hvor Grieg gikk på skole.

Dag to er det besøk i hans hjem på Trolldaugen, før turen går videre ut til Hotel Ullensvang i Hardanger.

I Lofthus står fortsatt Griegs gamle skrivestue, og oppholdet avsluttes med en lydguidet vandring i komponistens fotspor, med historier fortalt av tidligere hotelleier Edmund Harris Utne.

Inkludert i pakken er to overnattninger, på Opus XVI og Hotel Ullensvang, med frokost, to tre-retters middager, inngang til Ullensvang bad og lydguidet tur i Lofthus. Fra kr 4208 per person i dobbeltrom.

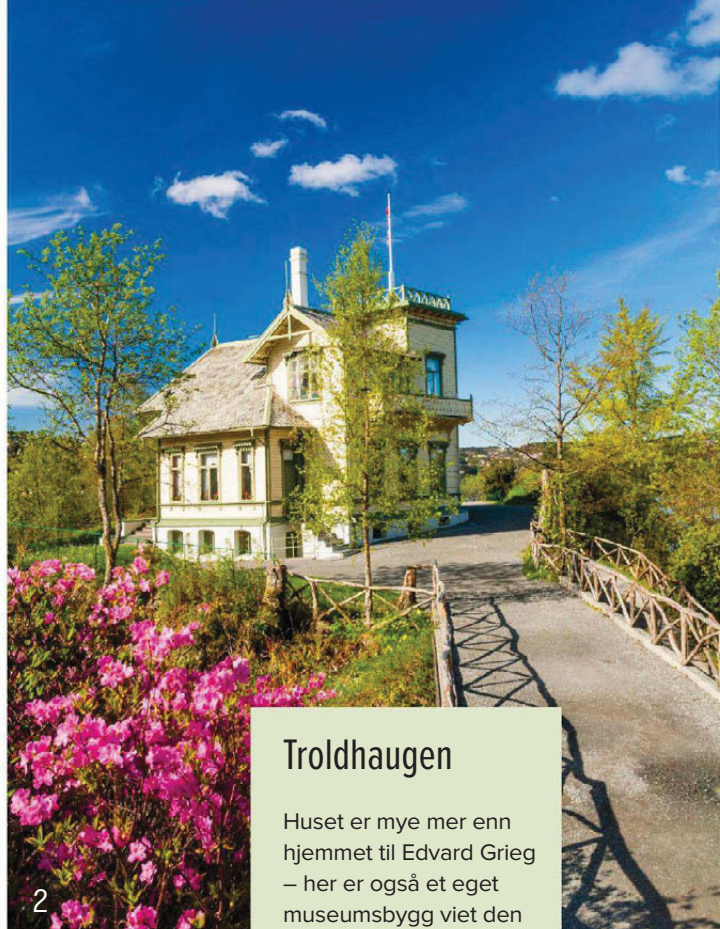
dehistoriske.no/opplevelser

Brusende vann: Hardanger-regionen blir kalt «the kingdom of waterfalls», for her finner du flere av våre mest spektakulære fosser. Steindalsfossen kan du sågar gå under!





Bergen: Det var i byen mellom de syv fjell Grieg ble født. Her arrangeres blant annet Festspillene hvert år i månedsskiftet mai/juni. fib.no



Troldhaugen

Huset er mye mer enn hjemmet til Edvard Grieg – her er også et eget museumsbygg viet den store komponisten, hvor det arrangeres jevnlig konserter.

griegmuseum.no og kodebergen.no



1. Internasjonal: I Edvard Griegs internasjonale ånd har Opus XVI fransk brasserie og serverer britisk ettermiddagste.

2. Troldhaugen: Det nydelige, mintgrønne huset i sveitserstil er tegnet av arkitekt Schak Bull, Griegs fetter og en av de mest fremtredende arkitektene i Bergen på den tida.

3. Dukkert: Kyrkjjetangen, ti minutter unna Troldhaugen med bil, er en populær badeplass ved Nordåsvannet.



Griegs gravplass – han ble kremert og hviler i en liten grav i fjellsida nede ved sjøen. Her er små bukter med myk sand, og varme svaberg, som innbyr til late dager ved sjøen.

Tilbake til start

Bergen var kosmopolitisk på den tida da Grieg levde, og byen hadde et internasjonalt kulturliv. Grieg vokste opp i byens gater, og som voksen møtte han store folk i Bergen, som Keiser Vilhelm II, Ole Bull og Bjørnstjerne Bjørnson.

Vi får en smak av storby-Grieg ved å ta inn på femstjernershotellet Opus XVI midt i sentrum, et steinkast unna Bryggen i Bergen. Hotellet drives av Griegs etterkommere, som har ønsket å vie det til Bergens store komponist. Det er spor etter Edvard Grieg over hele hotellet.

– Edvard Grieg elsket Norge, men han hentet også mye inspirasjon fra Frankrike og Italia og andre steder – han var jo en rastløs sjel som reiste mye, påpeker hotelleier Alexander Grieg, som er etterkommer av Edvard Griegs bror.

Vi avslutter med en overdådig ettermiddagste servert av den britiske superkokken Colin Lee på Restaurant Opus XVI – en passende avrundning på en tur i Edvard Griegs fotspor – komponisten som i hjertet var norsk, men likevel internasjonal. •

Dronningstien

Dronning Sonjas panoramatur er en klassiker mellom Kinsarvik og Lofthus som går helt opp i 1100 meter høyde. Her er det storslagen utsikt over Hardangerfjorden, Folgefonna og de snødekte fjellene. Turen er 14 kilometer lang og klassifiseres som krevende. Beregn minst seks timer.

ut.no

God utsikt: Dette er en klassiker og en fantastisk flott dagstur med Hardangervidda nasjonalpark på den ene sida og spektakulær utsikt over Sjøfjorden, Folgefonna og Oksen på den andre.



Hverdagsmysterier

I løpet av et liv er det enkelte ting man kan gruble på i mange år. Jeg lurar fortsatt på hvem som stjal sykkelens min i 4. klasse. Og hvem var han fyren som blottet seg for meg da jeg var syv?

En venninne av meg mistet sykkelnøkkelen rett før jul, men kunne i februar meddele at plutselig kom den til rette, gitt. Hun var så glad. Og til og med jeg ble glad.

For hverdagsmysterier som blir løst, gir et deilig rush i kroppen. Og får du ikke svar, så blir det som et myggestikk som aldri slutter å klø. Med mindre du er veldig god til å stanse tankene dine.

Dét har jeg gått på kurs for å bli bedre på. Metoden var å tenke på en rosin. Tenke at jeg luktet på en rosin. Tenke at jeg kjente smaken av en rosin. Sykt mange ting du skulle tenke at du gjorde og sanset med en enkel rosin, og svisj, så skulle det du grublet på, forsvinne,

sakte, men sikkert. Som en svetteperle på ryggen som renner nedover, og svisj, blir fanget opp av underbuksekanten.

Ja, du skjønner hva jeg mener.

De uløste gåtene

Men én ting er å gruble på de små tingene. Det er i grunnen en fin, liten hverdagssyssel som fyller tid og skaper spenning. Men en annen ting vi fyller livene våre med, i hvert fall en del av oss, det er de store mysteriene. Som vi som en hel nasjon, og av og til også som klode, gjerne skulle hatt svaret på. Både fordi vi føler med dem som lever tett på mysteriet, men også fordi det er uutholdelig å ikke få svar.

Maddie McCann-saken kverner i hodet mitt støtt og stadig. Den lille jenta som ble borte på ferie med familien i Portugal, og som vi fortsatt ikke vet hvorfor og hvordan forsvant.

Først og fremst føler jeg så inderlig med familien hennes. Det finnes vel knapt noe verre mareritt enn å miste et barn, men ikke ane hvordan. Og det sier vel litt om omfanget av den saken når dame 47 i Norge i tide og utide grubler seg grønn på hva som er fasiten i den saken. Skal vi virkelig leve hele livet her på jorda uten å få svar?

Eller hva med Anne Elisabeth Hagen-saken? Hvis >

«Hverdagsmysterier som blir løst, gir et deilig rush i kroppen.»



Når det er sommer og sol, er jeg på
mitt minst grublete. Da tenker sjelolen
på hverken på Q-tips eller rosiner.



«Maskorama», det største
mysteriet jeg har vært med på
i jobbsammenheng.



Et sensommermysterium: Hvor er
alle multene? Jeg finner som regel
bare blåbær ...



Et av de store mysteriene i mitt liv handler om denne lille jævelen.

«Spørsmålet om det er liv der ute kan også få det til å klø i hjernen. Da er det bedre å tenke på Q-tipsen.»

man begynner å tenke på det, så er det ikke til å holde ut. Men igjen, det er til å bli gal av også for oss på sidelinja. Og noen vet svaret, og det er så forbaska irriterende!

Som et myggestikk som klør i årevis.

Q-tips-mysteriet

Jeg liker å få svar. De fleste gjør vel det. Og de mysteriene hvor vi ikke får svar, biter seg fast i oss. For eksempel har jeg et dottete mysterium som jeg mest sannsynlig aldri får svar på. Og som er så dust at jeg burde la det ligge, men jeg klarer ikke. Men nå skal du bli dratt inn i det, du også, jeg beklager på forhånd.

Okei, her er greia: I 4. klasse på barneskolen snakket klasseforstander Gro av en eller annen grunn om Q-tips. Bomulldingsedangen man renser ørene med. Gro var en klasseforstander som fødte barn hele tida, men i periodene hun ikke fødte barn, så var hun en lærer vi forgudet. Og vi hørte på alt hun sa som om det var «sannheten selv» som pratet.

Og i denne Q-tips-timen så sier hun følgende: «Barn skal ikke bruke Q-tips i øret. Den er for tynn, og dere kan skade trommehinnen. Men så er det også et annet sted dere ikke må bruke den, men jeg sier ikke hvor, for da kommer dere sikkert til å gjøre det.»

HÆ? Deretter ringte det sikkert ut til friminutt, og vi hoppet strikk eller spilte kanonball, men ikke lenge etter begynte det å kverne i hodet mitt: Hvilket annet hull var det man ikke skulle stikke Q-tipsen inn i? Hva mente hun?

Nå har det gått 36 år. Og dette er så uvesentlig og så lite, men det har klart å kverne oppi hodet på meg minst én gang i måneden. Var det i navlen? Hva galt kan skje da? Kan vel ikke bli borte inni der? Eller i nesa? Var hun redd vi skulle pløye den så langt opp i bihulene at vi til slutt kom inn til hjernen?

Eller puttet Gro Q-tips opp i tissen, og hvorfor i huleste gjorde hun det? Eller kanskje hun brukte den rundt øynene for å fjerne sminke som har rent ut?

Men det kunne hun vel ha sagt? På 80-tallet brukte jo ikke 11-åringer sminke. Da gikk man med Cherrox og boblebukse og så ut som et barn helt frem til tenår-ene, om ikke lenger ...

En ekkel opplevelse

Det å ikke få svar, er noe av det verste jeg vet. Og det fester seg!

Da jeg var syv år, møtte jeg en blotter. En ekkel opplevelse, som egentlig ble mye eklere da jeg selv fikk barn og skjønnte hvor guffent det hele egentlig var. Og det kverner nå på 40. året: Hvem i huleste var han?

Det får jeg aldri svar på. Politiet prøvde å finne han den gang, men uten hell. Så med andre ord; jeg kommer aldri til å få vite.

En lang periode som liten ble jeg helt tullerusk i hodet om man kom inn på temaet verdensrommet, og at det er uendelig. En fullstendig ko-ko tanke som er så utrolig vanskelig å forestille seg.

Spørsmålet om det er liv der ute, kan også få det til å klø i hjernen. Da er det bedre å tenke på Q-tipsen. Eller sette på TV-en, for der er det mange mysterier og mye krim.

Krim-kondis

Mannen min og jeg ser mye krim på TV. Vi ser alt som er av britisk og dansk krim, og når det er ferdigsett, gaffer vi i oss alle andre nasjonaliteter. Men vi har veldig ulik krim-kondis.

Han er en langdistansetype som godtar at svaret kommer på slutten. Jeg er mer en 60-metertype som allerede etter første episode kjenner at det begynner å klø etter å finne ut av det hele på egen hånd. Han jukser aldri. Han begynner på starten og ser til slutten, mens jeg begynner å google.

Akkurat nå har vi pløyd oss gjennom en finsk krim, og etter episode tre leste jeg i en tråd på nett hvordan slutten kom til å bli. Jeg angrer alltid! Det er veldig deilig akkurat der og da, litt som å tisse i buksa i minusgrader, men så angrer man kjapt.

Jeg kan forresten fortsatt huske at jeg tissa i boblebuksa etter en dag med lærer Gro i 2. klasse på barneskolen. Jeg ble så flau etterpå at jeg lot sekken henge laaaangt ned på ryggen for å dekke over den våte flekken.

Nok om det! Nå må jeg gruble litt på den Q-tipsen. Kan det ha vært munnen hun mente? ●

8 av 10 Kamille-lesere velger dette

Kr 119 i butikken



Kr 29 i postkassa*



Hva velger du?

**Bestill abonnement
og velg din velkomstgave
på bladkiosken.no/abonnement/kamille**

* Denne prisen gjelder introduksjonstilbud
på 17 utgaver + VELKOMSTGAVE.
Du kan også velge et kortere og rimeligere tilbud.
Abonnementet løper til oppsigelse.



Velkomstgavene kan variere.

Scann QR-koden!



Kamille

AD OG INNHOLDSANSVARLIG

Runhild Elgaaen
runhild.elgaaen@egmont.com

REDIGERER OG AD

Nina Kirkenær

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik
kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:

Marianne Gram

INNHOLDSANSVARLIG

Jane Holma
jane.holma@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG

Rebekka Østby

REDAKTØR

Monica Smith
monica.smith@egmont.com



MARKEDSANSVARLIG

Anne-Marie Røren
anne.marie.roren@egmont.com

ANNONSER

For annonse og kommersielle muligheter, kontakt Ad.venture AS: ad@ad-venture.no, for annonsemateriell: anita.myrvang@ad-venture.no

ABONNEMENT

Bli abonnent på blakkiosken.no, ett år/17 utg. kr 908, halvt år/8 utg. kr 519 (pristillegg utenfor Norge). Abonnementet løper til det sies opp muntlig eller skriftlig. På minside.egmont.no kan du enkelt administrere ditt abonnement, eller kontakt oss på +47 22 58 54 47. Ha ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss.



Les mer om hvordan du kan bruke fordelene dine på blakkiosken.no/fordeler

JOURNALISTIKKEN

Kamille forplikter seg til å følge presseetiske retningslinjer gitt i Vær varsom-plakaten. Publisering av tekst og bilder i bladet skjer i henhold til Story House Egmonts generelle vilkår for rettigheter til stoff. Det gjelder både for honorert og ikke-honorert materiale. Vi forbeholder oss retten til å lagre og utgi tekst og bilder i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å publisere på internett. Innsendelse av materiale kan, etter avtale med redaksjonen, reservere seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen kan ikke ta ansvar for innsendte bidrag som ikke er bestilt. Bildene i Kamille er fargejustert, og noen bilder er retusjerte. Du vil dog aldri finne bilder hvor kroppene er gjort tynnere, vi heier på kvinnekroppen!

DU STØTTER EN GOD SAK!

Egmont er et nordisk mediekonsern og en stiftelse, og gjennom Egmont Fondet gir vi hvert år rundt 100 millioner danske kroner av overskuddet fra medievirksomheten vår til organisasjoner som arbeider for barn og unge som lever under vanskelige forhold i Norge, Sverige og Danmark.

PELS

Kamille trykker ikke bilder av pels fra oppdretts- eller utrydningstruede dyr i egenproduserte moteserier eller på shoppider.

PODKAST

Vår podkast «Hetebølgen» er sponset av Femarelle, mens «Summa Summarum» er sponset av KLP. Annonserne har ikke innflytelse på det redaksjonelle innholdet.



story house
EGMONT

Utgiver: Story House Egmont

Besøksadresse: Nydalsveien 12, Tlf: 22 77 20 00 Postadresse: Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo

Trykk: Global Supply ISSN 0809-6678

SUDOKU

1. Hvert av kvadratene på 3 x 3 ruter må fylles med alle tallene fra 1 til 9.
2. Hver vannrette linje og hver loddrette rad i det store kvadratet må også inneholde alle tallene fra 1 til 9.
3. Hvert tall skal bare forekomme én gang per linje eller rad, og i hvert av de små kvadratene.

Lykke til!

LETT

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

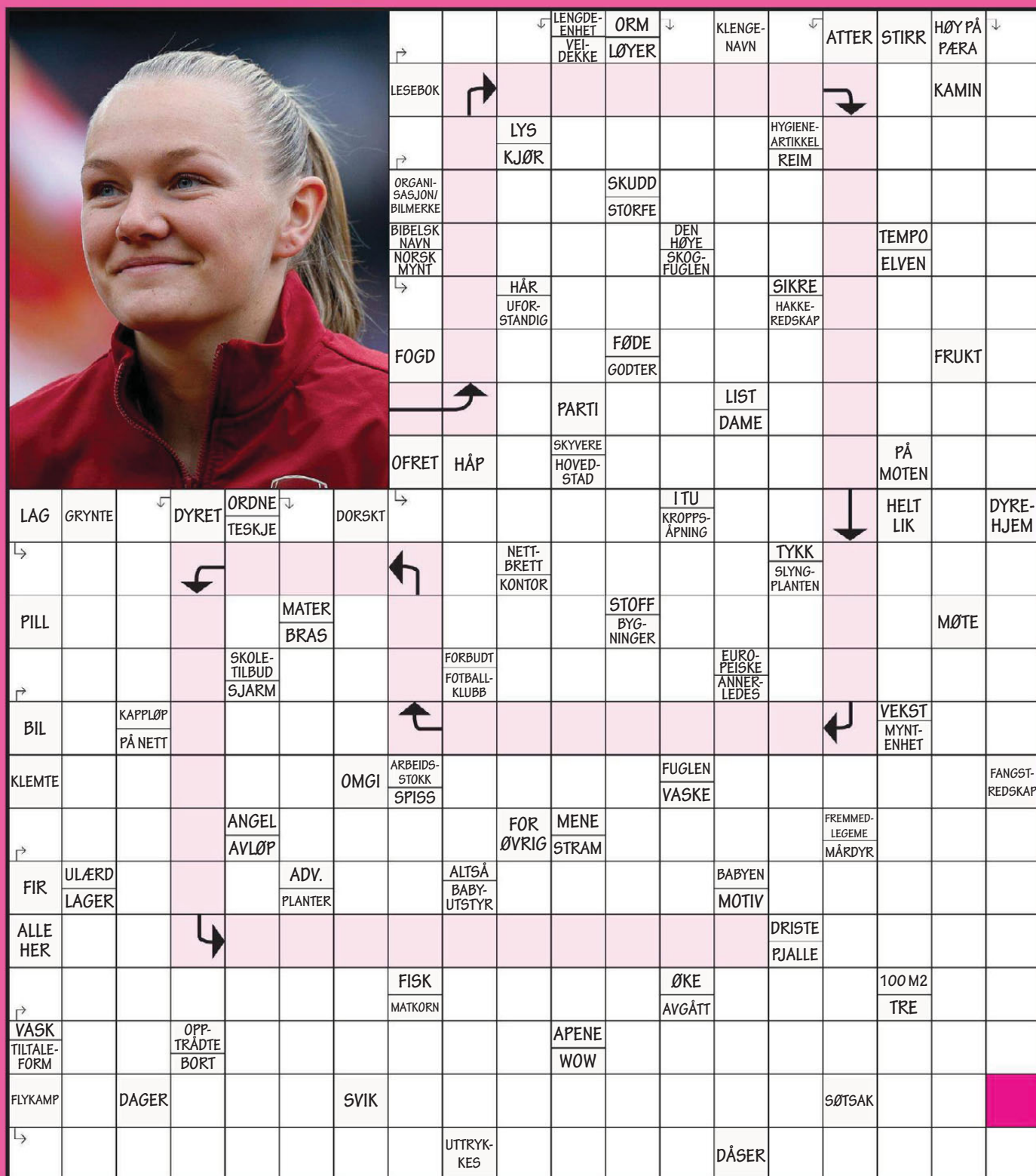
MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Løst av: Egmont Kids



Vinn

5 Flax-lodd og muligheter
til å bli millionær, eller
bare få litt spenning
i hverdagen.

I Kamilles premiekryss skal du finne frem til setninga i den fargede gata. Send inn ditt svar på kryssord.no/innleveringer/kamille, eller på SMS med kodeord KAMKRYSS + ditt svar til 2205, kr 5.

Svarfrist: 16. mai

Helt gratis! →



På kryssord.no finner du flere kryssord og morsomme ord-oppgaver!

NESTE NUMMER



Jordbærlykke!
+ salater med
vårvibber

Ut i sola!

Hva er din favorittkrok i sola? I neste utgave av Kamille gir vi deg masse inspirasjon til oppgradering av koseplassen ute, og hva du kan meske deg med mens du lar humla suse. Kanskje er du også klar for årets første dukkert? Det er bare å glede seg!

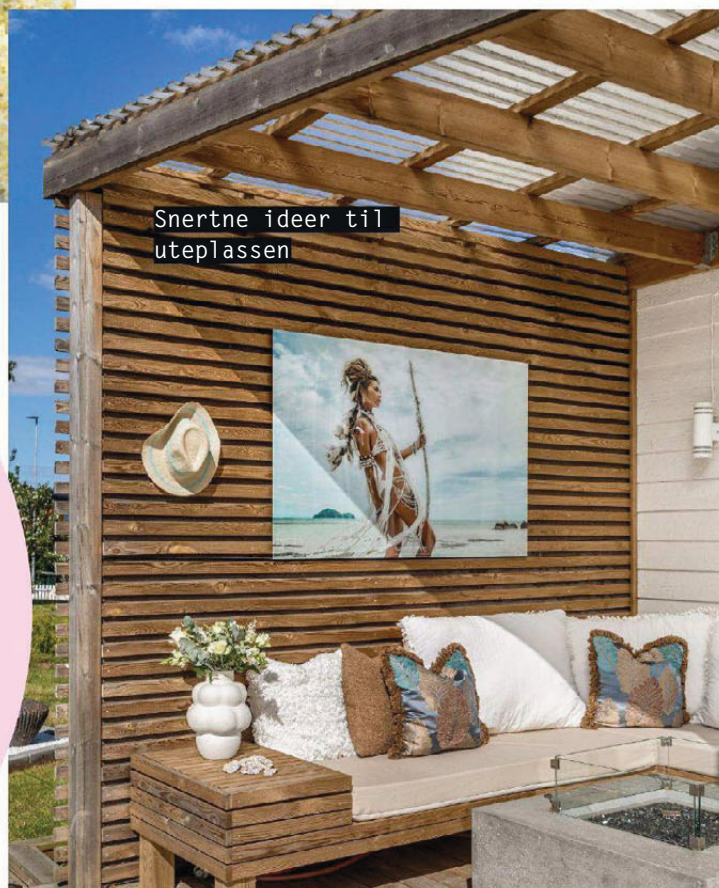
I SALG 16. MAI



**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

*Inspirerende innhold
for kropp og sjel,
hode og hjerte.*

Årets bademote
til alle fasonger



Snertne ideer til
uteplassen

Ønsker du å abonnere?
Gå inn på bladkiosken.no.



FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Plisségardiner skjermer for innsyn

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.



2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.



3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

● WILFA PERFORMANCE THERMO

coffee Better breaks you

Unik pumpe tømmer
trakteren. Start hver
brygging med friskt vann

Avtagbar vanntank
som fylles direkte
fra springen

Ideell brygge-
temperatur som
gir optimal smak
fra kaffebønnene

Designet for å
holde varmen



Norwegian
quality since
1948



year
guarantee

