

God nok som du er!**REISE:**
SJARMERENDE
EDINBURGH**EKSTRA
MYE DIGG
HØSTMAT****+ 13 gode rødviner
fra Italia****KJENDISENE
AVSLØRER SINE
SIGNATURDUFTER****SOFIE HØGESTØL
LA TIDLIG EN PLAN:**
– Drømmen er
å bli pensjonist!*Ane Dahl Torp:*
– Jeg savner Tanteloven*Me time!*

- ♥ Strikk selv: Deilig kosegenser
- ♥ Boktips: Les og få godfølelsen!

Hyttebesøk: Perfekt for tur med venninnegjengen**Dora Thorhallsdottir:**
Kjærlighetssorgen som aldri helt slapp taket



FINMAT sautépanne med lokk
kobber/rustfritt stål

1.199,-

Joda, disse kokekarene er faktisk designet av Ilse Crawford. Og ja, de er laget av tradisjonelt kobber og slitesterkt rustfritt stål, som gjør dem vakre å se på. Men det beste er at de er enkle å bruke, har 15 års garanti, fungerer på alle typer platetopper og har en kant som er utformet slik at den ikke drypper etter at du har helt ut væske. **Og selv om serien heter FINMAT, er de laget for alle typer mat.**

**Rett gryte
til gryterett**

FINMAT gryte med lokk
3 l, rustfritt stål

999,-

Laget for livet





Neppet kåpe med knytebelte, H&M, kr 599

SEMSKA ROCKER

Sem ska skinn er i vinden i høst!
Det myke materialet gir et eksklusivt uttrykk og en varm touch til antrekket.



Hansker, Tif Tiffy, kr 620.



Belte, Plissé Copenhagen, kr 775.



Jakke, Samsøe Samsøe, kr 6055.



Skjorte, Rue de Tokyo, kr 2640.



Shorts, Second Female, kr 2950.



Skjørt, Rouge Edit, kr 2175.



Ring, Siersboel, kr 5273.



Veske, Sessún, kr 4580.

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.500,-

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart fører sete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt &
frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp 1.995,- pr mnd, inkl. mva. Egenkapital kr 100.000,-. Etableringsgebyr 5.225,-. Rente 6,49%. Effektiv rente 6,7% ø/10 år. Totalt kr. 177.741,-. Frakt, klargjøring, metallikk-lakk og vinterdekk kommer i tillegg.

FRA FORFATTEREN AV BOKSUKSESSEN **DET ENDER MED OSS**

RISK
EVERYTHING
REGRET
NOTHING



ALLISON WILLIAMS
MCKENNA GRACE
DAVE FRANCO
MASON THAMES



MED **SCOTT EASTWOOD**

MED **WILLA FITZGERALD**

OG REGISSØREN AV **THE FAULT IN OUR STARS**

ANGRER PÅ DEG

PÅ KINO

24. OKTOBER

Velkommen

Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

Høsten er så full av farger
– også i matveien.

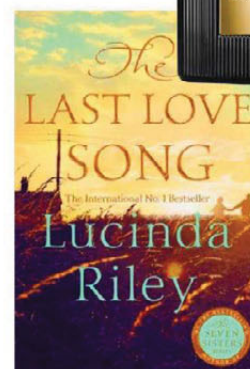


Gavetips!
Gi venninnene dine
en gave som varer
– et abonnement på
Kamille! Du finner
det inne på
bladkiosken.no.

Var ikke dette
strikkemønsteret
litt kult, da?



En deilig duft
er som et usynlig
smykke.



Krype opp i godstolen
med ei koselig bok,
kanskje?

I ei tid der verden kan virke mer uforutsigbar enn før, vil vi ha færre drap og mer romantikk når vi setter oss ned for å kose oss med en god bok. Det hevder trendforskeren vi har intervjuet i denne utgaven. Det viktigste er uansett å sette av tid til «me time» regelmessig. Så snik deg unna med god samvittighet, og gjør akkurat det DU har lyst til!

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



**«Jeg lurar
fremdeles
på hva som
skjedde»**

Dora Thorhallsdottir, spaltist

HALLO

Nyheter og snakkesaker!

// TEKST: Ann Merete Slåttland FOTO: Produsentene og privat

Rosa sløyfe 2025:
Årets sløyfe er designet av
Celine Irgens Aagaard.



Rosa solidaritet

Hvert år får 4000 personer i Norge beskjed om at de har brystkreft – den største kreftformen blant kvinner. Flere enn 60 000 lever med diagnosen, og sykdommen preger ikke bare den som er syk, men også alle som står rundt.

I oktober hvert år bærer vi derfor den rosa sløyfa for å vise solidaritet med alle som er rammet av brystkreft. Årets sløyfe er designet av Celine Irgens Aagaard.

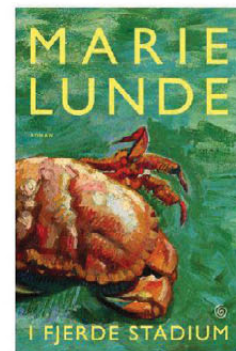
– Sløyfa er et symbol på livet, med sine bølger og klipper. Livet er ikke flatt, det har både oppturer og nedturer. Designet har en råskap og styrke ved seg, som man må ha når man blir berørt av brystkreft, sier Celine, som er kreativ leder i Envelope1976.

Inntektene fra salget av sløyfa går til brystkreftforskning for at flere skal overleve og få bedre livskvalitet etter kreftbehandling. Se mer på rosasloyfe.no.



Romandebut

Marie Lunde, som har vært spaltist i Kamille, har nå gitt ut sin første roman; ei bok hun skrev mens hun selv fikk behandling for uhelbredelig kreft. I boka «I fjerde stadium» møter vi 42 år gamle Helle, som en formiddag like før jul får den brutale beskjeden om at kreften hun er operert for, har kommet tilbake. Rundt henne må alle prøve å håndtere det umulige; ektemannen Peder, foreldrene hennes og den ti år gamle dattera, Tuva. Det er ei klok og rørende bok med drivende språk og et lunt skråblikk på mennesker og hverdags-situasjoner. Marie selv var heldig og fikk en transplantasjon i 2023 som gjorde henne frisk.



Debutroman: «I fjerde stadium» av Marie Lunde, fra Kagge Forlag, kr 429.

@dr.overgangs-alder

Helena Enger er doktor og gynekolog, med fokus på overgangsalder og kvinnehelse. På Instagram-kontoen sin legger hun ut tips, råd og opplysning både i skriftlig form, og som små, informative videoer. Her er det mye å lære!

Har du lurt på om muskelsmerter skyldes overgangsalder eller fibromyalgi?



FØLG PÅ
INSTAGRAM



Når starter overgangsalderen egentlig? Helena informerer.



Helena har også gitt ut boka «Hete tokter & kalde fakta», Frisk forlag, kr 399.

BILLIG BUDSJETT LUKSUS

OVERGANGS-
PLAGG

Vi liker anvendeligheten som en kardigan har, for den kan jo egentlig brukes til de fleste antrekk; både bukse, skjørt og kjole. Er det kjølig, er den bare å slenge på seg, og blir det plutselig litt hett, går den like fort av. Vi falt for disse eksemplarene i kremhvitt med brune knapper.



kr 299

Ribbestrikka blanding av polyester, akryl, polyamid, viskose og ull, fra H&M.



kr 499

Kardigan i en blanding av polyester, polyamid, ull og elastan, fra Vera Moda.



kr 1199

Kardigan i 100% ull, fra Selected Femme.



Kubbelys, h 14 cm, kr 149.

Runde gavebokser, tre stk., kr 399.

Litt hverdagsmagi

Legger du merke til de små øyeblikkene som skaper litt ekstra magi i hverdagen? Hvis ikke, er dette kanskje en liten påminner om at du trenger å rydde timeplanen din sånn at du finner rom for disse små stundene! Det kan jo være så enkelt som å unne seg en ekstra tekopp og ei skive rista brød med syltetøy en søndag formiddag.

Akkurat dette vil det norske designstudioet Wik & Walsøe at det nye seriset Alveblomst også skal minne oss om. Hver lille blomst i mønsteret er ment som et symbol på de små øyeblikkene. Se mer på wik-walsoe.no.

WOW!

Tidløse Lady Di

Prinsesse Diana var et moteikon, og vi digger fortsatt stilen hennes! I sommer ble tidenes største auksjon av prinsessens klær avholdt i Los Angeles, og de ble solgt for enorme summer. Denne bomullsgenseren med et silketrykk av logoen til British Lung Foundation på, som Diana her hadde på seg da hun tok med prins William på Guards Polo Club i Windsor i 1988, hadde for eksempel en estimert salgspris på auksjonen på mellom 100 000 og 200 000 kroner. Hva den ble solgt for? Svimlende 2,2 millioner kroner!



HALLO

Nyheter og snakkiser!



Farger for DIN personlighet

For mange er det som julaften og bursdag på én gang når det nye fargekartet fra Jotun lanseres på høsten. Synes du farger er moro, men sliter litt med å vite hva du skal velge hjemme hos deg, finnes det heldigvis hjelp å få.

I det nye Lady-fargekartet for 2026, Soulful Spaces, hjelper Jotun deg med å velge og kombinere farger og teksturer, slik at du kan skape inspirerende rom som gjenspeiler hvem du er.

På bildet kombineres den gylne, rosa Jotun 20362 Pink Ambience med dype rødtoner som Jotun 2951 Sophisticated Red og Jotun 2149 Coffee. Hvem fikk lyst til å finne fram malekosten? Se mer på jotun.com/no-no/decorative.

HØR
PÅ



Ryddig på kontoen

I podkasten «Sunn økonomi» med Silje Sandmæl får du økonomiske råd for en bedre livskvalitet. Sammen med profilerte gjester tar hun opp temaer som hverdagsøkonomi, sparing, lønnsforhandlinger, arv, pensjon, parøkonomi m.m., som forhåpentligvis vil inspirere deg til å gjøre tiltak som gir deg en sunn økonomi. Lytt på Spotify eller i podkast-appen din.

SKJØNNE NYHETER

TRENDER SOM VARER

Mens de færreste av oss nok drømmer om å gjenoppleve 80-tallets virkelig intense øyenskyggefarger, 90-tallets tynt plukkede bryn eller 00-tallets gulrotfargede selvbruningskremer, så er det heldigvis også trender som er like kledelige, som de er langtidsholdbare.

ROUGE:

Gir både farge i kinnene og fuktighet til huden. Soft Pop Plumping Cream Blush Veil, Makeup By Mario hos Sephora, kr 437.



HIGHLIGHTER:

Gi et glamorøst touch til kinn- og kragebein, bare skuldre eller toppen av neseryggen. Pro Glow Creme Highlighter Champagne Life, Youngblood, kr 592.



FUKTIGHET:

Estée Lauder x Ladurée Lip Oil Collection, Limited Edition, lover å holde leppene fuktige i 12 timer. Sett med 3 farger, kr 1130.

ØYENBRYNSGELÉ:

Gir brynene fylde og fin fasong. Air Brow Tinted, Kosas, kr 343.



NEGLEPLEIE:

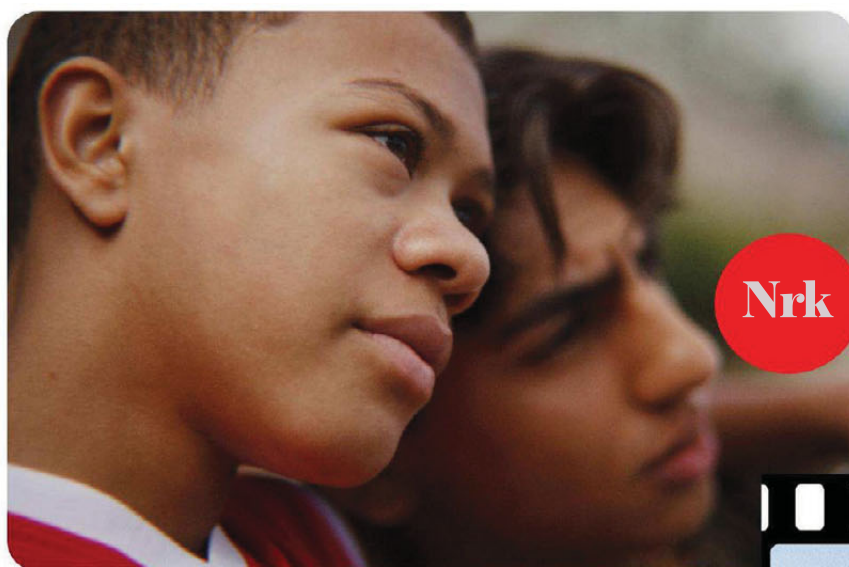
Et nytt merke som fokuserer på komplett manikyr. Base nailcare, i 12 ulike versjoner, kr 44 pr. stk.



TEKST: Sine Gerstenberg

TAR NYHETS-TEMP'EN LIVE

«Desken Brenner» fra NRK Radio er en av Norges største podkaster, der komikerne Odd Magnus Williamson, Amalie Stuve, Tara Lina Shahin og Marius Thorkildsen ukentlig oppsummerer de rareste, viktigste og dummeste nyhetene. Nå tar de podkasten med seg ut på scenen for å ta temp'en på nyhetsbildet live i Oslo 7. november, Stavanger 14. november og Kristiansand 15. november. Publikum kan forberede seg på spalter, sanger, karakterer og alt annet vi kjenner igjen fra podkasten. Billetter på livenation.no.



Nrk

Til minne om Benjamin

Sommeren 2000 er bestevennene Elias og Benjamin fulle av spenning og forventning. Livet i det flerkulturelle nabolaget på Holmlia i Oslo består av flørt, strandturer og fotball. Men et halvt år senere blir alt snudd på hodet av en tragedie. I serien «Etter Benjamin» følger vi Elias, vennene hans og familiene deres før og etter det ødeleggende drapet. Med varme, realisme og humor fortelles en sann og inspirerende historie om hvordan en tragedie til slutt kan føre et splittet fellesskap nærmere hverandre. På NRK TV nå.

FILM/SERIER



Kino
nå

Ødelagt av filmen

Da skuespillerinnen Maria Schneider som 19-åring spilte inn filmen «Siste tango i Paris» med Marlon Brando i 1972, ble det en traumatisk opplevelse som førte henne ned i en turbulent spiral. Nå fortelles Marias historie i filmen «Jeg er Maria». Vi følger hennes vei mot stjernehimmelen, og mot det tragiske fallet hennes. Filmen er aktuell også i en bredere forstand; rundt maktstrukturer og knuste drømmer. På kino fra 10. oktober.



Kino
nå

Lyspunkt i krisen

Agnes har opplevd noe vondt, men livet går videre. I hvert fall for alle andre. Regissør Eva Victor's kritikerroste debutfilm, «Sorry, Baby», handler om hva som skjer etter at det verste har skjedd. Eva Victor spiller også selv hovedrollen. Det er en overraskende morsom og ærlig historie om å treffe bunnen, men også om alt det gode som fortsatt sniker seg inn midt i livets største kriser – fra kattunger til dype vennskap og ny kjærlighet. På kino fra 10. oktober.

HVEM: Ane Dahl Torp (50). Gift med Sjur Miljeteig (51) og bor på Vålerenga i Oslo. Sammen har de datteren Liv (13) og sønnen Sigurd (16). Ane er en av landets største skuespillere. Nylig spilte hun i filmen «Den stygge stesøsteren», og nå er hun aktuell i «Koke bjørn» som har premiere på Disney+ i Norge 15. oktober.

JANTELOV, TAKK!

Ane Dahl Torp vokste opp mellom blokker og bjørketrær i Bærum. Nå har hun nylig fylt femti og lever familielivet på Oslos østkant. Hun elsker byens rytme, men lengter etter mer jantelov, spontanitet og ungdom som samler seg under åpen himmel.



Gammelt tall: Ane fylte 50 i august. I dette portrettet deler hun refleksjoner om livet som har vært og det som kommer.

Syling: Sett fra Iben Smykker fra Maria Nilsdotter.

Hun er en av våre mest markante og respekterte skuespillere, kjent for sterke roller, tydelige meninger og et nærvær som gjør inntrykk. Når Ane Dahl Torp (50) møter oss på en kafé på Kampen i Oslo, er det uten stafasje: Ingen rolle, bare et klart språk, med humor, alvor og en klokhet som sitter i kroppen.

Kaffemaskinens pust fyller rommet. Små skyer av damp stiger fra de første kaffeshotsene over disken, mens utenfor trekker en hund ivrig i båndet og en mor triller en barnevogn rolig forbi.»

Ane kommer inn uten å kreve rommet. Hun setter seg som om stolen har ventet på henne.

– Det er dette jeg liker med denne bydelen. Den lar deg være i fred.

Hun har holdt seg i disse gatene siden hun i 2002 kjøpte sin første leilighet i St. Halvards gate – «Stalin-blokka», som hun sier. Grünerløkka var blitt for travel: For mange halvkjente ansikter å heve hånden til.

– Jeg blir sliten av steder med for mange bekjente. Her får jeg være i fred og likevel hilse, småprate og gå videre. Vålerenga er et lokalsamfunn. Det gir ro og fellesskap på samme tid.

Savner å ringe på dører

Ane vokste opp i en lavblokk i Bærum, med en liten skog og store plener utenfor. Fra vinduet kunne hun se om noen var ute og lekte – og bare løpe ned og henge seg på.

– Sånn er ikke nødvendigvis barndom i byen. Det kan kreve mer mot å gå ut, for du ser ikke om det allerede er noen der.

Hun husker hvordan moren hennes bekymret seg når ungdommene bare «hang» ute, fordi det var så mye hasj i Bærum.

– Derfor blir jeg faktisk glad når jeg ser ungdom som henger i dag. Men jeg synes det er for få barn der ute.

Da hun selv fikk barna, Sigurd og Liv, savnet Ane særlig én ting – ringe-på-døra-kulturen.

– Da barna var små, prøvde jeg å gjeninnføre den. «Kom, nå ringer du på her!». Men den er borte. Nå må alt avtales via mobil. Spontaniteten forsvinner litt, og det endrer barndommen.

– Mange tror at barndom i byen er noe helt annet. Men mine barn har trappa, skolegården, kiosken, akkurat som jeg hadde. Det handler mer om rytmen i livet.

Selv ville hun ikke flytte tilbake til Bærum.

– Jeg hadde det fint der, men jeg ville ikke tilbake. Og mannen min, Sjur, som er fra Kampen, føler seg fremmed i Bærum. Jeg kunne egentlig bodd mange steder, bare ikke i Luleå, sier hun og ler.

Sorgen over barndommen

Ane flyttet ut fra foreldrene i flere omganger:

Først til Romerike folkehøgskole, så hjem igjen, før hun endelig tok steget da hun kom inn på Teaterhøgskolen. Den gangen kjentes det alvorlig.

– Jeg gråt, for da føltes det som om barndommen var over. Jeg var veldig, veldig glad i å være barn, forteller hun.

Foreldrene har vært en viktig støtte hele veien, selv om hun aldri opplevde å være avhengig av dem i karrierevalgene.

– Jeg ville nok ha gjort noe fornuftig uansett, men den tryggheten jeg hadde hjemmefra har betydd mye for at jeg kunne stå støtt, mener hun.

Tryggheten hun opplevde at hun vokste opp med hjemme, er også bakteppet for engasjementet hennes i hvordan barn i dag vokser opp.

Utenforskap

Trykket øker når hun snakker om barn, telefoner og sosiale medier. Ikke i volum, men i strenghet.

– Barna mine fikk smarttelefon sist av alle i klassen. Jeg sa: «Skyld på meg. Si at jeg er streng og teit.» Sønnen min tok det greit. Datteren min syntes det var verre.

Hun har stått i denne debatten i årevis, også når det kostet litt sosial friksjon.

– Det er en eksistensiell endring når barn ser i sanntid hva de ikke er invitert til. Før fikk man vite det på mandag. Nå ser man det mens det skjer. Du trenger egentlig ikke forskning til for å skjønne at det er for mye å bære for et barnesinn.

I paneldebatter har Ane ofte vært alene om å si nei, og fått høre at mange «venter på forskningen».

– Men du har ingen kontrollgruppe! Ingen 13–18-åringer som ikke er på sosiale medier. Da må man bruke sunn fornuft og hjertet. Både sosiale medier og smarttelefoner burde reguleres med aldersgrense. Og gruppechattene er ikke uskyldige, de forsterker utenforskap.

Hun stanser, smiler skjevt.

– Jeg får dårlig selvfølelse av å skrolle som voksen. Hva da med en trettenåring?



Vesle Ane: – Her er jeg tre år, tipper jeg. Vi bodde i Bø i Telemark i to år. Vi flyttet på 4-årsdagen min, jeg trodde det lå en bløtkake i hattehylla bak meg da vi kjørte til Bærum.

«Jeg gråt, for da føltes det som om barndommen var over. Jeg var veldig, veldig glad i å være barn.»



Lokalt jordet: Skuespilleren setter pris på Vålerenga som et samfunn med både ro og fellesskap.



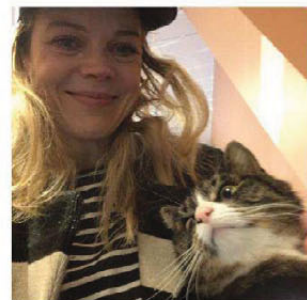
Temperamentsfull: Ane
nøler ikke med å si ifra når
hun opplever urettferdighet.



Familiekjær: – Min far og jeg på spaseretur i Tvedestrand i våres, da vi var der for å åpne hytta for sesongen.



Ut på tur: – Vi har en koie inni fjellet. Jeg har ikke vært der så mange ganger, men den slags kan jeg jo gjøre mer.



Takknemlig: – Veldig lykkelig her. Henter katten vår etter flere dager på dyresykehus. Hun hadde hatt en massiv operasjon etter en skade. Forsikring anbefales!

I en tid som dyrker selvhevdelse, hever hun armen for et mildt korrektiv.

– Jeg kan savne janteloven. Litt jantelov gjør at man kan senke skuldrene og være fornøyd med å være helt vanlig, hva nå enn det måtte være. Alle kan ikke skille seg ut, og det er greit.

Det er ikke mindreværd hun etterlyser, men en hvilepuls i kulturen. En motvekt til evig eksponering. Et rom for å høre til uten å briljere.

– Man trenger ikke å elske seg selv. Det er helt normalt å være misfornøyd med deler av seg selv. Man kan ha et godt liv selv om man synes at man har stygge lår.

Hun har også reflektert mye rundt kjendiskultur og unges drømmer om berømmelse.

– Jeg skjønner fristelsen, ærlig talt. Men jeg liker ikke at man sier det høyt. Å være kjent er ikke en jobb. Rommet blir kaldere når alle vil bli kjente.

Hun husker dagen navnet gikk foran henne nedover bydelen Grønland i Oslo.

– Jeg tenkte: Nå vet folk hva jeg heter, det «dumme» navnet foreldrene mine har funnet på. Rart var det. Jeg senket blikket litt, forklarer hun.

Å bli kjent var aldri målet, bare en bieffekt av arbeidet.

Scenekunstens paradoks

Teatret er en lek med stram ryggrad. Et sted der man må være både barn og veteran, naiv og presis på samme tid.

– På teateret er vi alltid barn. Hver produksjon begynner på nytt, og da blir alder vanskelig å identifisere seg med. Jeg jobber ofte med regissører som er yngre enn meg. Da sier jeg: «Du må si nei til meg.» Ellers løper jeg av gårde.

Hun ler når hun forteller om dagen hun kom inn på Teaterhøgskolen som 20-åring.

– Jeg så ned på hendene mine og tenkte at de skulle se penere ut, som om de hadde forvandlet seg. Men de var de samme. Det var bare jeg som hadde kommet inn.

Nervøsiteten har aldri sluppet taket, og hun er alltid nervøs før forestilling. Redd for å glemme tekst – selv om det går bra når det skjer.

– Angsten er der likevel. Det irriterer meg at jeg er redd for det, fordi det å gjøre feil ikke er det verste som kan skje med meg på scenen, det jeg egentlig er redd for, er å føle meg død på innsiden.

Hun forteller om en hovedsceneproduksjon der panikken herjet på innsiden, usynlig for alle andre.

– Det var helt jævlig. Å gå ut på scenen føltes som å kaste seg utfor et stup, uten å vite hva jeg kunne hekte meg fast i. Jeg lærte at jeg ikke kan være så ydmyk at jeg mister måter å holde meg levende på, kveld etter kveld.

Samtidig bærer hun med seg en setning fra en russisk lærer:

– «Publikum skal se én ting, høre en annen og oppleve en tredje. Hvis alt er én til én, blir det flatt».

I dag er nervøsiteten blitt en følgesvenn, ikke en fiende. Den minner henne om alvor, uten å stjele gleden.

– Men det hender jeg håper teateret brenner før jeg kommer frem, ler hun.

– Avlysning er aldri bra, men den tanken er universell for alle som skal gjøre noe vanskelig.

Et langt arbeidsliv

Noen roller føles befriende, som å få puste.

Forestillinger som gir luft i stedet for panikk. Sammen med komponist og ektemann Sjur Miljeteig har hun laget både «Solaris korrigert» og «Haugtussa». Sistnevnte har blitt spilt i over ti år, med musikk og tekst som fortsatt engasjerer. Og på TV: Rollen som Helena Mikkelsen i «Heimebane».

– Det var første gang jeg fikk spille en som ikke forsøkte å bli likt. Det var frigjørende.

Hun ser tilbake på «Svarte penger, hvite løgner», «Kvinnen i mitt liv» og «Gymnaslærer Pedersen» som viktige milepæler, men legger alltid listen et annet sted: I lærdommen som gjør henne mer presis, mer

«Jeg liker å irritere meg. Ikke over spiselyder og sånne ting, men ting som er feil og dumt i samfunnet.»



Østkant-trivsel: Den folkekjære skuespilleren møter oss med humor, alvor og et klart språk.

åpen, mer villig til å stå i både angst og lek.

Hun kunne sett for seg å bli lærer, politi eller advokat, yrker med tydelige rammer og konkrete verktøy.

– Jeg kunne hatt det like bra der. Det er kanskje derfor jeg mistror glansen. Teater er arbeid. Film er arbeid.

Ane beskriver seg selv som en slags håndverker i offentligheten.

– Jeg prøver å ha den tålmodigheten en håndverker har, den som vet at det som synes, bygger på alt det som ikke synes.

Liker en god diskusjon

– Jeg liker å irritere meg. Ikke over spiselyder og sånne ting, men ting som er feil og dumt i samfunnet. Det ligger masse energi og mulighet til endring hvis man irriterer seg.

Tobarnsmoren er entusiastisk nå.

Med sønnen på 16 kan det gå høyløst for seg.

– Vi kan bli kjempesinte, og så kan vi le av det etterpå. Da lander krangelen godt. Han er god å krangle med.

Med mannen Sjur er det annerledes.

– Han er ikke noe gøy å krangle med. Han blir stille og lukket, og da blir jeg misfornøyd.

50-åringen beskriver seg selv som et barn som var «veldig snill, inkluderende og konfliktsky». Nå kjenner hun på en endring.

– Jeg blir slemmere med årene, slår hun fast – uten å nøle.

«Barna mine fikk smarttelefon sist av alle i klassen.»

– Mener du ikke mer opptatt av rettferdighet eller mindre konfliktsky?

– Hmm. Kanskje ikke slemmere, men jeg blir raskere irritert. Jeg er rett og slett blitt mer glad i å være sint, mer glad i å krangle.

Temperamentsfull

Temperamentet er ikke forbeholdt de nærmeste. Ukjente kan også få kjenne på vreden når hun opplever urimelighet.

– Hvem jeg blir mest sint på? Fremmede jeg aldri skal møte igjen ... Og folk som aldri blir irriterte av innlogging og passord som ikke stemmer. Da renner livet ut av meg.

Så kommer Galgeberg-historien: Hun og mannen jogger til bussen på endestasjonen. Dørene lukkes rett foran nesen hennes, selv om sjåføren ser henne og barnevognen bak. Ingen biler, ingen trafikk.

Hun koker. De tar taxi til dit de skal. Og idet de går ut, ser hun bussen komme kjørende etter.

– Jeg gikk rett bort. «Hei, husker du meg? Du så meg. Og du valgte å kjøre. Det var ikke pent!»

Hun er stolt over at det ikke kom ett stygt ord. Ikke ett «drittsekk» eller «faen». Bare presist, med høy nok stemme til at passasjerene hørte.

– Det er faktisk et av mine stolteste og deiligste øyeblikk.

Deler interesser

Kjærlighetshistorien mellom Ane og Sjur begynte uten plan, men med gjenkjennelse. De delte verdier før de delte adresse.

– Vi deler litteratur og kultur. Jeg er opptatt av dans. Felles referanser gir språk for livet. Du trenger ikke være flink, bare nysgjerrig.

Sjur er også hennes nærmeste samarbeidspartner. Sammen har de som tidligere nevnt laget teater, men også radioteater og lydbøker og opplesninger – et kunstnerisk laboratorium. Hjemme kan de være to foreldre, men på scenen møter de hverandre som de beste versjonene av seg selv.

I en fragmentert offentlighet blir klassiske verk og lange fortellinger et felles arkiv, noe å hente frem når alt annet flakker. Derfor tok hun begge barna med på «Hedda Gabler».

– Det er dannelse. Når de hører et sitat senere, vil de gjenkjenne det. Det knytter bånd. En av de første gangene jeg var sammen med Sjur, sa han i en eller annen forbindelse at «Godt har kongen fødd meg, for enno er eg feit om hjarterøtene», og det er et sitat fra Tormod Kolbrunarskalds-sagaen jeg hadde hørt hjemme, men å høre det fra en kjekk, jevnaldrende fyr sin munn var gjennomgripende; jeg var solgt.

Trening i forbifarten

Kroppen er både et redskap og et hus for skuespilleren.

– Sjur har tulla med at hvis jeg skulle hatt en influenserkonto, skulle den hett «Trening i forbifarta». Jeg jogger til jobb, gjør knebøy mens jeg pusser tennene, og jeg pusser jo to ganger om dagen, så da blir det bitte litt hver dag.



Kjærligheten: Ane og ektemannen Sjur Miljeteig deler mange av de samme verdiene – og ikke minst interessen for litteratur og kultur.

Engasjert mor: Hun er tydelig i debatten om barn, mobiler, nettvett og utenforskap.





Midtveis: For Ane betyr det å fylle 50 at hun har levd, men fortsatt har noe igjen.

«Det er ikke så veldig mange sånne store positive X-faktorer igjen i livet mitt.»

Da hun nærmet seg 50, mente Ane at hun burde begynne å være litt mer regelmessig. Sjur ga henne en billig pulsklokke som fungerte som motivasjon, uten å bli en religion.

– Jeg vet at jeg kan spille forestilling med flatt «body battery». Har du helseangst eller det minste tegn til spiseforstyrrelse: Dropp det.

Hun ler når hun forteller hvordan hun ringer foreldrene sine mens hun jogger, litt pesete i pusten, men med følelsen av å ha vunnet tid. Treningen er lagt inn i livet, ikke lagt oppå.

Tenåringsbarn og 50-årsdag

Barna vokser til. Det er både fint og sårt på samme tid. Med en sønn på 16 og en datter på 13 merker hun hvordan foreldrerollen endrer seg.

– De blir egne folk. Det er målet. Men det er en rar mellomfase. De trenger meg fortsatt, bare på en annen måte. Samtidig tar de avgjørelser jeg ikke alltid forstår, og noen ganger velger de snarveier som gjør meg urolig. Men det er en del av å slippe taket – å la dem prøve seg frem selv.

1. august i år fylte hun 50 år.

– En kjensgjerning er at jeg blir 50 år i år, og da tenker jeg på «Bamsefar i lia». «Se, bamsen våres sover, da skjønnte alle dyrene at nå var festen over.» Jeg er like gammel som Bamsefar, liksom. Og det er

sånn gammelt, et gammelt tall.

Ane har tenkt på dette i mange år allerede.

– Det er ikke så veldig mange sånne store positive X-faktorer igjen i livet mitt. Det er mer kreft, gamle, syke foreldre ... Negative, store ting som vil komme uforutsett. For jeg har jo alt: Jeg har den jobben jeg vil ha, jeg har de barna jeg vil ha, jeg har den mannen jeg vil ha. Det kan egentlig, for å si det veldig grovt, bare gå nedover.

– Jeg husker jeg sa det til Sjur. Han sa: «Hvis du sier det til en som er i 60-åra, så tror jeg ikke de vil være enig». Men jeg tror jo at det er sant likevel.

Som en ullgenser

Hvis hun skulle beskrive filmen om seg selv, ville den vært ganske vanlig. Ingen store overraskelser, ingen selvmytologisering. Mer som en god genser: Ull som varmer uten å gnistre. Hun er berømt, men hun er ikke «kul». Hun er streng, og hun er snill. Mor, ektefelle, datter, skuespiller og nabo. Femti, og hun vet at det betyr både å ha levd og å ha igjen.

Utenfor har skyggen flyttet seg. Kaffemaskinen hviler etter morgenrushet. Når vi reiser oss, smiler hun sidelengs, nesten som en unnskyldning for oppmerksomheten som allerede har vært. Hun går ut i gata og forsvinner inn i nabolaget sitt.

Ane Dahl Torp står i lyset kveld etter kveld, men henter styrke i alt som ikke sees: I trappeløpene, i knebøy under tannpussen, i krangelen som ender i latter.

De store overraskelsene kan ligge bak henne. Men i det små – i det som ikke blinker – blir livet virkelig til. Som en ullgenser som aldri går av moten – ikke kul, men god.

Clarisa har alltid hatt fint og glansfylt hår, som fort blir solskadet. Etter noen måneder med Hair Volume™-serien har håret blitt sunt og vakkert.

Aldri mer solskadet hår!



Clarisa er 26 år og jobber som reisesykepleier med oppdrag over hele landet. På fritiden går det i trening og strikking, og både Clarisa og samboeren elsker å være ute i naturen. Den har de nemlig rett utenfor døren i Fredrikstad.

Ønsket mer volum

-Håret mitt har alltid hatt mye glans, men det har vært relativt flatt på toppen. I tillegg blir det veldig fort solskadet og slitt, forteller Clarisa. Det var derfor jeg hadde lyst til å prøve Hair Volume™-serien. I første omgang ønsket jeg meg mer volum.

Sunt hår som vokser raskt

-Jeg merket forandringen over tid. Etter en stund klippte jeg av en del av lengden

på håret for å fjerne skadet hår, sier Clarisa. Det som overrasket meg er at håret mitt nå vokser mye fortere, men til tross for dette blir ikke tuppene like fort slitt som før. Det nye håret som kommer ut er i tillegg både sunnere og tykkere, forteller Clarisa glad. Det er sunt helt ut i tuppene!

Elsker Hair Volume™ Shampoo

-Jeg elsker sjampoen, som har gitt mye volum. Hårkuren er også luksuriøs og deilig. I tillegg er Hair Volume™ Gummies en favoritt. De smaker godt og er lette å ta, smiler Clarisa. Jeg er glad for at jeg har funnet produkter som hjelper meg med å beholde et sunt og vakkert hår, som ikke skades av solen, avslutter hun.



EPLER KAN STYRKE
HÅRFIBRENE OG
STIMULERE
HODEBUNNEN

KOKOSOLJE
FUKTER OG GJØR
HÅRET MYKT



PRISVINNENDE
HÅRMASKE



«Hva skal jeg ha på meg i dag?»

For Pernille ble dette spørsmålet totalt overflødig; i et helt år brukte hun samme kjole hver eneste dag! Det var en meget impulsiv og lite gjennomtenkt idé – men skulle vise seg å lære henne mye om henne selv.

Kunne du gått i den samme kjolen hver dag i et helt år? Altså 365 dager i den helt samme, mørke kjolen – uten mulighet for å velge en lyserosa eller gul variant, eller et par jeans og en topp?

Da Pernille Aalund (63) for over ti år siden møtte mannen sin, Kim Boye, og flyttet sammen med ham i danske Hundestad, ble det mindre plass til garderoben. Samtidig begynte hun å tenke mer over det avtrykket vi mennesker setter på kloden.

– Det nytter ikke noe at man kjøper luksusmat til hunden og katta si, hvis man kjøper egg fra burhøns. Sånn tenker jeg, sier Pernille, som er gründer, forfatter, meditasjonslærer og personlig rådgiver.

– Jo eldre jeg er blitt, jo mer har jeg begynt

å reflektere over hva som er viktig i livet mitt. Jeg er blitt mer oppmerksom på at det ikke nytter noe at jeg prater en hel masse om ting vi bør gjøre på klodens vegne, og samtidig ha et helt skap fylt med klær som jeg bare har hatt på meg noen få ganger – eller til og med kanskje aldri har brukt.

– KJEMPESTOLT AV MEG SELV

Pernille og mannen hennes bestemte seg for å ta en nærmere titt på hjemmet og forbruket sitt – alt fra matvarer til varmeforbruk. Til slutt var det eneste som manglet, det hersens klesskapet. Da fikk hun en idé.

– Det var en meget impulsiv og ikke nøye gjennomtenkt idé, men jeg kontaktet en klesdesigner som tidligere hadde designet festkjoler til meg, og hun laget en kjole til meg, inspirert av mine tanker. Hun valgte en fin silke i en mørkeblå, nesten sort farge, og sydde kjolen til meg.

Denne kjolen ble det ene klesplagget Pernille bestemte seg for å bruke hver dag i et helt år.

– Jeg er kjempestolt av meg selv og mitt eget lille prosjekt. I løpet av de første månedene gikk det opp for meg hvor utrolig mye tid jeg har brukt i mitt liv på å velge klær i klesskapet, å prøve og skifte mening, spørre min mann, kikke i speilet en gang til, for så å skifte mening igjen og prøve nytt.

I løpet av dette året har Pernille sluppet å bruke tid på dette. I klesskapet var det bare én ting å velge imellom, den mørkeblå kjolen – og that's it! Det har gjort at hun har blitt bedre kjent med seg selv.

– Det jeg har lært, er at jeg i dag står alene i kraft av meg selv. Det er *jeg* som kommer, ikke et antrekk, og jeg skal ikke identifiseres i kraft av mine klær. Jeg skal identifiseres i kraft av min personlighet. Og det passer perfekt til der hvor jeg er i livet mitt akkurat nå; at jeg ikke skal pynte meg i lånte fjær. Misforstå meg rett, for jeg har prøvd å bære en brudekjole til 90 000 kroner en gang – og elsket det. Men i dag lever vi superminimalistisk og superprimitivt på mange måter, og det er et >

Et vanskelig valg: Ser det sånn ut på soverommet ditt også etter at du har prøvd og forkastet flere antrekk på morgenkvisten?



«Det gikk opp for meg hvor utrolig mye tid jeg har brukt i mitt liv på å prøve klær.»

Tid til overs: Det som begynte som en litt vill idé for å være mer miljøvennlig, viste seg å gi Pernille Aalund masse ekstra tid, men hun lærte også noe viktig om seg selv.



FINE TING DU HELLER KAN BRUKE TIDA DI PÅ:

Med færre klær i skapet, vil det sannsynligvis gå kjappere å bestemme seg for antrekk hver dag. I stedet for å bruke en halvtime hver morgen på å finne ut hva du skal ha på deg, kan du jo for eksempel ...

♥ Sove en halvtime lengre – åpenbart!

♥ Starte enhver dag i senga med en kaffekopp og en runde Wordfeud på mobilen.

♥ Tusle til badet og starte dagen med et karbad.

♥ Unne deg å faktisk sitte ned og spise frokosten i ro og mak.

♥ Ta de yogaøvelsene som får kroppen din til å våkne til liv på en myk måte.

♥ (Fyll inn selv!)



Fikk støtte av mannen:

– Men han har nok savnet å se kroppen min, for den forsvinner litt i kjolen, som jo ikke er sydd for å være tettsittende, innrømmer Pernille.

«Tenk på all den tida og tankevirksomheten jeg *ikke* trenger å legge i et antrekk – det er jo befriende!»

riktig godt sted å lande. Det er sunt for oss, vår familie, våre barn og våre barnebarn. Det er veldig ærlig, og det er så mye stolthet knyttet til det.

DUFTEN AV NYSLÅTT GRESS

Pernille har i løpet av sin kjoleutfordring blitt stilt mange spørsmål, alt fra vask av kjolen til om hun savner å kle seg i noe annet. At kjolen var av god silke, betydde at hun ikke trengte hverken å rense eller vaske den.

– Jeg spurte mannen min om jeg luktet under armene etter en varm dag, men hverken han eller jeg kunne lukte noe. Det er en kjole i veldig fin silke, som nesten er selvrensende som ull – så det var tilstrekkelig å henge den utendørs for lufting over natta. Når jeg så tok den på igjen, duftet den av sesongene; den kunne dufte av regn, nyslått gress eller sommer.

Når hun trengte å piffe opp antrekket, tok hun en fargerik poncho eller kardigan over, og så har hun brukt utrolig mange hårbøyer i forskjellige farger. Når hun skulle slappe av i sofaen eller ordne i hagen, hoppet hun i en joggedress.

– Mannen min har nok savnet å se meg i noe annet. Savnet å se kroppen min, for den forsvinner litt i kjolen, som jo ikke er sydd for å være tettstittende. Så han har gledet seg til at jeg skulle ta på meg et par jeans igjen. Men samtidig – det har han kanskje sagt tre ganger på ett år. Han var også stolt av at det jeg gjorde. Så det var ikke en bebreidelse, men heller en konstatering av at han gjerne ville se sin kone i noe annet.

Ett år, én kjole-prosjektet er over, men i klesskapet til Pernille henger det likevel ikke mye klær i dag. Pernille har tvert om solgt vekk store deler av garderoben sin de siste årene, så det hun nå sitter igjen med, er få unike plagg, samt en basisgarderobe med T-skjorter, kardiganer og jeans.

– Jeg har vent meg til at jeg ikke skal trenger å variere antrekkene hele tida.



Pernille bryr seg lite om å følge trendene, som endrer seg fra sesong til sesong.

– Tenk på all den tida og tankevirksomheten jeg *ikke* trenger å legge i et antrekk – det er jo befriende! Det er en letthet og en enkelhet over det, og jeg kommer aldri tilbake til slik det var før, da jeg ofte har følt meg som en utkleddningsdukke – uten å være klar over det. En utkleddningsdukke som er blitt målt og veid av andre. Jeg vil heller måles og veies som dama i den sorte kjolen.

Hun kommer fortsatt til å ta på seg kjolen til fester, arrangementer, bryllup og begravelser.

– Rett og slett fordi det er den jeg føler meg aller mest komfortabel i.

MANGE MÅTER Å BIDRA PÅ

I løpet av det siste året har Pernille fått mange tips og historier i innboksen sin fra følgere og folk som deler sine historier. Og hun er glad for at hun har inspirert andre til å tenke igjennom sitt forbruk.

– Du trenger ikke å være så radikal som meg. Det er mange andre beslutninger du kan ta. For eksempel kun å kjøpe klær produsert i Norden. Eller du kan velge kun å ha 20 plagg i god kvalitet, som du kan mikse og matche på kryss og tvers. Det var en mann som skrev til meg at han kun har én av hver – altså ett par bukser, én skjorte, én dressjakke osv. Det kan også være >

Duggfriskt: Gjennom hele 2024 hadde Pernille kun på seg den samme svarte kjolen, som bare ble hengt opp til lufting over natta. Til gjengjeld vekslet hun mellom en rekke hårbånd og hatter.

Mer enn nok?

Vi som bor i Norge, kjøper ca. 70 000 tonn nye klær hvert år. SIFO dokumenterte at hver og en av oss i gjennomsnitt kjøper 23,5 plagg i året, og at vi har 359 plagg i klesskapet. 70 av disse brukes aldri. Hver innbygger kaster dessuten i gjennomsnitt 15 kilo tekstiler i året.

Klær og tekstiler er det fjerde mest miljøskadelige forbruksområdet i EU. Topp tre på lista er bolig, transport og mat. Det store kleskonsumet er svært miljøbelastende, både når det gjelder bruk av landarealer, forbruk av vann, som er et knapphetsgode mange steder i verden, massiv bruk av sprøytemidler, bruk av et vidt spekter av kjemikalier, transport av råvarer og ferdige produkter rundt i verden, og et stort avfallsproblem til slutt.

Vi drukner i ubrukte klær:

Statistikken viser at hver og en av oss har omtrent 70 plagg i skapet som vi aldri bruker.



«Du trenger ikke å være så radikal som meg.»

å kjøpe klær av god kvalitet, så de ikke hele tida skal vaskes, eller man kan velge kun å kjøpe brukt eller å bytte klær med venninnene sine.

Hun etterlyser også at det blir tatt et ansvar høyere oppe enn hos forbrukerne. Det kunne for eksempel være i form av tydelige merker, som vi kjenner det fra matvareindustrien.

– Man kunne jo kreve av motebransjen at det ble mer tydelig hvordan tingene er produsert, hvilke materialer som er brukt, og hvilken innvirkning de har på miljøet. Det har vi jo på mange matvarer, og på den måten kan vi ta et kvalifisert valg når vi står i matbutikken. Det samme kunne gjøres innenfor motebransjen.

– Det er så mange gode ideer og konsepter som kan spare verden og vårt miljø for de konsekvensene som dagens overforbruk har for vår natur og klode. Vi kan ikke fortsette som vi gjør nå. Man blir nødt til å ta en beslutning.

3 smarte ting du kan gjøre:

Kvalitet: Det er ingen tvil om at det mest miljøvennlige du kan gjøre, er å bruke de klærne du allerede har – lengre.

Gjenbruk: Når du trenger noe nytt, kjøp brukt, og velg plagg av god kvalitet som holder godt på farge og fasong over tid.

Klesvask: Tenk gjennom hvor ofte du vasker klærne dine. Hvis de ikke lukter vondt eller er skitne, er det kanskje nok å lufte plaggene eller fjerne flekkene med en klut.



Smarte valg: Å bruke kun én kjole et helt år, er ikke for alle, men det er mange andre miljøvennlige valg du kan ta rundt klesbruken din.

Kilde: Svanemerket.no

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

– Det virket som toppen av lykke!

Da jurist og USA-ekspert Sofie Høgestøl var liten, drømte hun ikke om å bli mamma – hun drømte om å bli pensjonist! Dét ser hun fram til den dag i dag, men nyter helt klart også livet som nybakt mamma først.

Sofie Høgestøl kom til verden i byen mellom de syv fjell en tidlig vårdag for 39 år siden. Mor og far, som begge ennå var studenter, var henholdsvis 21 og 23 år gamle da hun ble født. I retrospekt kan ikke Sofie se noe negativt i å ha såpass unge foreldre.

– De var veldig aktive og energiske. Og jeg visste naturligvis ikke om noe annet. Sånn er det jo med barn.

Mye av barndommen ble tilbrakt hos besteforeldre i billedskjønne Sveio i Sunnhordland. Hun stortrivdes.

– De var nylig blitt pensjonister da, og jeg husker at jeg tenkte at det måtte være det perfekte liv. Ja, som svært ung var det var faktisk det jeg satte meg som mål å bli.

– *Pensjonist?*

– Ja!

Svaret kommer overraskende høyt og entusiastisk fra Høgestøl. Lille Mathias, som har vært opptatt med en blåbærmuffins, ser overraska opp. Et par kafégjester gjør det samme.

– Jeg tenkte at å være pensjonist, måtte være helt ideelt. Da kunne jeg fortsette å lese tegneserier, gå tur med hunden, bli servert god mat av farmor – kort sagt: pensjonisttilværelsen virket som toppen av lykke!

Så kommer hun med en innrømmelse, uten å fortrekke en mine:

– Du skjønner, jeg har en tendens til å være lat.

– Fikk meg til å skjerpe meg

Hun er akkurat så rett på sak – eller «matter-of-factly», som det heter «over there» – som forventa. Privat synes hun å være til forveksling lik den nøkterne USA-eksperten vi kjenner fra TV-skjermen. Hun som snakker om amerikanske presidentvalg gjennom tidene, eller kommenterer Donald Trumps siste krumspring, med saklige myndighet og solid troverdighet.

Men at hun skulle bli jurist og førsteamanuensis ved Institutt for offentlig rett ved Universitetet i Oslo, ha en doktorgrad fra Norsk senter for menneskerettigheter, mastergrad i rettsvitenskap fra Georgetown University og bachelorgrad fra London School of Economics, var langt fra en selvfølge.

– Siden jeg i tenåra ble diagnostisert med dysleksi, skjønte jeg at hvis jeg skulle få til noe, krevde det en ekstra innsats av meg.

– *Ordblindheten gjorde at du virkelig måtte jobbe for å komme i mål?*

Hun nikker kort.

– Den fikk meg til å skjerpe meg skikkelig da jeg gikk på videregående. Noe jeg antageligvis ikke hadde gjort ellers.

Mindre enn forventet

Vi er på en av hovedstadens mange kaffebarer. Det er tidlig morgen, men 39-åringen har allerede vært lenge oppe. For nå er hun i mammaperm.

– Han holder på å få alle jekslene sine nå, og det gjør nok vondt, forklarer hun når Mathias på halvannet år gir uttrykk for hva *han* synes om opphavets møte med selveste Barack Obama.

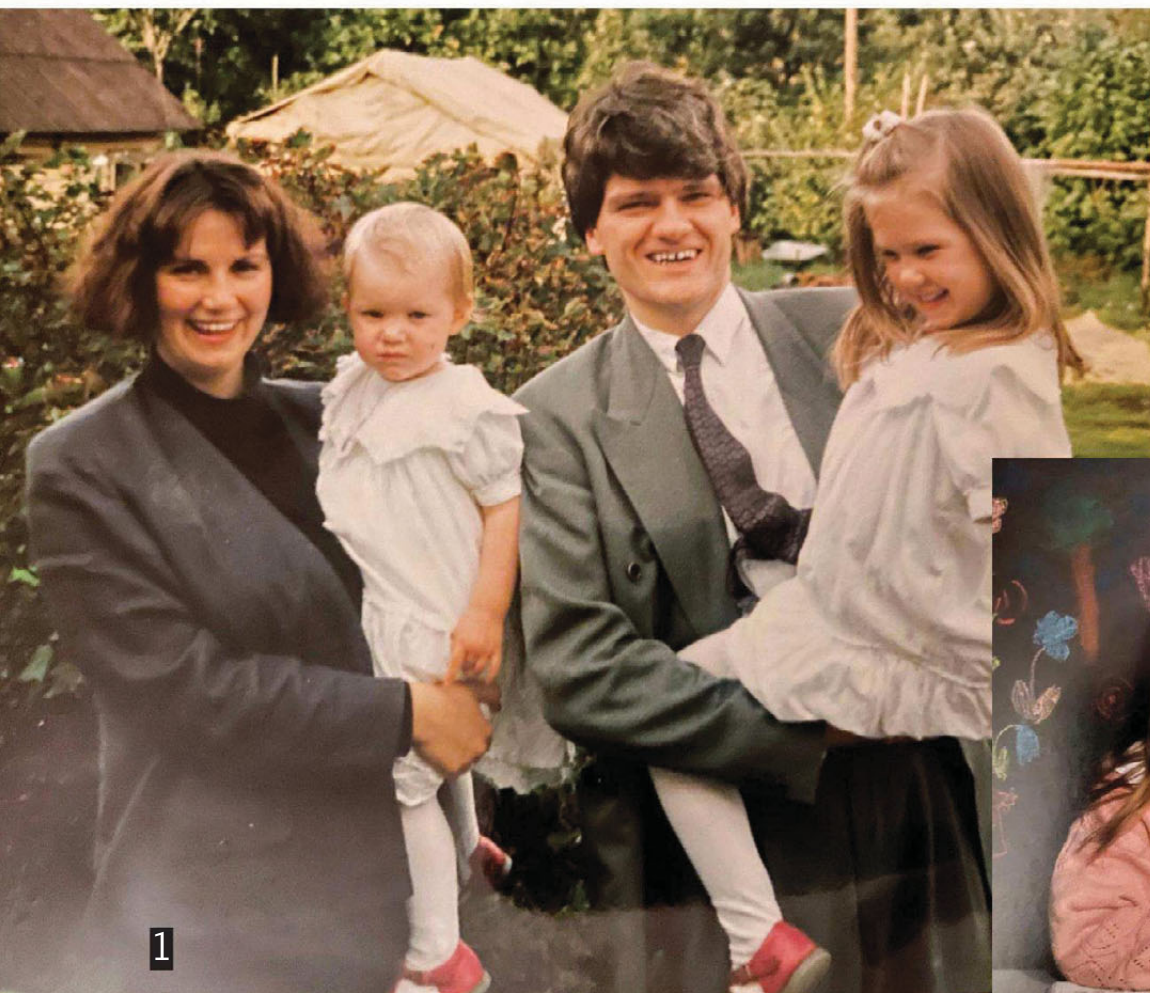
For Sofie, som har vært varamedlem i Nobel-

>

«Du skjønner, jeg har en tendens til å være lat.»



Mamma: Sofie Høgestøl er inne i «Mammaperm del 2» og setter stor pris på å være sammen med sønnen Mathias.



1

1. Unge foreldre: Sofies foreldrene møtte hverandre da de begge var studenter og fikk barn relativt raskt. Her er den fremtidige USA-eksperten sammen mamma, pappa og lillesøster.



2

2. Lese- og skrivevansker: At Sofie hadde dysleksi, ble ikke oppdaget før et godt stykke ut i skolegangen.

3. Barack og Sofie: Den tidligere, amerikanske presidenten og Sofie under arrangementet «A conversation with Barack Obama» i Oslo Spektrum i mai.



3

«På barneskolen hadde jeg klart å skjule det ganske greit. Men nå ble det vanskeligere.»

komiteen og vara for Venstre på Stortinget, hadde jobben som programleder da ekspresidenten besøkte Oslo Spektrum tidligere i år.

– *Hvordan var det å møte Obama?*

– Det var spesielt. Han har jo en veldig ikonisk stemme, sier hun og forteller at hun hørte ham før hun så ham.

Den berømte stemmen nådde henne der hun sto og ventet på å gå inn på scenen. Og så, like etterpå, sto hun ansikt til ansikt med ekspresidenten.

– Det første jeg tenkte, var at han var mye mindre enn jeg forventa. Alle i staben hans, som jeg hadde hatt masse kontakt med i forkant, snakket om hvor høy han var. At det var viktig at stolene var høye fordi han er så høy.

– *Ifølge det allvitende internettet måler han 1,87 på strøpelesten, som jo er godt over snittet?*

– Vel, samboeren min er 1,90, og Obama er ikke i nærheten av det.

– *Kanskje han lyver om høyden sin? Men, uansett, dette var altså det første du tenkte på?*

Hun smiler.

– Ja, faktisk. Han er jo også blitt tynnere og eldre, ja, han virket litt sliten, så det kan godt være det også spiller inn. Men ... jeg var jo på jobb og hadde nok med å holde styr på spørsmålene mine og å passe på at det hele gikk ganske «smooth». Jeg var også da i mammaperm, så det som bekymret meg mest, var om jeg ville klare å skru hodet mitt «på». Om jeg ville komme i siget.

Ammetåke er ikke noe å spøke med. Men for Høgestøls del gikk seansen i Oslo Spektrum bra.

Ble rådet til å sikte lavere

Selv om Sofie er født i Bergen, tilbrakte hun store deler av barndom og ungdom på amerikanske skoler. Hver eneste morgen sto hun og sang den amerikanske nasjonalsangen med høyre hånd trygt plassert på venstre side av brystet.

– Min far jobbet med shipping, så vi bodde noen år i utlandet. Først i Rotterdam og så i Singapore. Da var det naturlig å gå på såkalte internasjonale skoler, som var drevet av amerikanere etter amerikansk modell.

– *Men du kom hjem til Norge på et tidspunkt. Hvordan gikk det i forhold til skolegang?*

– Jeg gikk på en internasjonal skole her også. Jeg måtte nesten det, siden jeg da var sterkere i engelsk enn norsk, både skriftlig og muntlig. Det var her dysleksien min ble oppdaga.

– *Ikke før?*

– Nei, faktisk ikke. På barneskolen hadde jeg klart å skjule det ganske greit. Men nå ble det vanskeligere, sier hun.

Tingene ble ikke lettere av at hun fikk oppleve hvor smertefullt det er når fremtidsdrømmer knuses.

– Jeg hadde en drøm om å gå på London School of Economics.

– *Som det er vanskelig å komme inn på, og enda vanskeligere å gjennomføre?*

– Det stemmer. Vel, da jeg fortalte om mitt mål til skolens karriererådgiver, gikk det ikke så bra. Jeg fikk klar beskjed om at det ville bli vanskelig.

– *Vanskelig?*

– Ja, eller at det var en helt urealistisk tanke. Så jeg ble rådet til å sikte lavere.

– *Da bestemte du deg for å vise karriererådgiveren – og hele verden – at de tok feil?*

Hun nikker.

– Det var akkurat det som skjedde. Jeg tenkte at dette, det skal jeg få til.

Hardt arbeid og sårbarhet

Etter London gikk veien videre til den amerikanske hovedstaden, og til et annet prestisje-lærested; Georgetown University.

– Jeg hadde tatt en bachelorgrad i London, nå ville jeg ta en mastergrad – og etter det, var målet å ta en doktorgrad. Men for å få det til, må du virkelig ha toppkarakterer. Så da måtte jeg satse absolutt alt – og det krever store mengder mot.

– *Hva mener du?*

– Jo, det ligger en sårbarhet i dette. Hvis du virkelig satser alt, gjør ditt absolutt beste, og det så likevel ikke går, så kan du ikke skylde på at du ikke prøvde hardt nok. Du kan ikke unnskyldes deg med at hvis du bare hadde lest litt mer, jobbet litt hardere, så ville det ha gått bra. >



Kunnskap: — Jeg har liten tro på å sortere barn etter hvor skoleflinke de er, sier Sofie Høgestøl, som vet hva hun snakker om.

— Å satse alt, skaper stor fallhøyde?

— Nettopp. Det er jo mye som kan gå galt. Du kan ha en dårlig dag på eksamen. Du kan være uheldig og komme opp i den ene tingen av alt på pensum som du synes er virkelig dritt. Men for meg vippe alt i riktig retning, sier hun.

Det er å si det forsiktig. Etter å ha putta absolutt alt hun hadde i potten, kunne Sofie innkassere den aller største gevinsten: prisen for beste student i sitt kull.

— Det må ha vært stort?

— Jo, ja, men ... Jeg visste ikke at det fantes en sånn pris, så det var en stor overraskelse. Jeg fikk den ikke mens jeg gikk der, jeg fikk først vite om det da det kom et brev i posten lang tid etterpå. Jeg har alltid tenkt at hvis jeg noen gang skulle oppleve noe sånt, så ville jeg endelig føle meg skikkelig smart.

— Men?

Hun trekker på skuldrene.

— Det gjorde jeg ikke. Jeg følte meg akkurat som før.

Dramatisk svangerskap

Mathias er ferdig med blåbærmuffinsen. Han er lei av snakkesalige voksne. Og kanskje mest av alt av å sitte i ro, som er en prøvelse når man nettopp har lært seg å gå. Vi forflytter oss til en liten park i nærheten. Alt er bare smil og glede, men Sofie forteller — like fattet som alltid — at det ikke alltid har vært det. At det tvert imot var ganske dramatisk i forkant av Mathias ankomst.

— Jeg fikk svangerskapsforgiftning. Jeg merket ikke noe selv, jeg var til og med på trening den dagen jeg ble innlagt.

Blodtrykket hadde vært relativt høyt en stund, men hun tenkte at det bare skyldtes stress og for mye jobb. Legen mente noe annet.

— Det viste seg at morkaka holdt på å svikte. Jeg

«Du vet, uansett hvor mange forsikringer man får, er man engstelig.»

fikk beskjed om at hvis ikke noe ble gjort, ville blodtrykket mitt bare fortsette å øke, og det er jo ikke bra.

— Nei, det kan man vel ganske nøkternt slå fast ...

— Ja, absolutt. I verste fall kan det ende i slag, og det som verre er. Så jeg ble øyeblikkelig sykemeldt og lagt inn til observasjon de siste tre ukene før fødselen. Her må jeg tilføye at folka på Ullevål var veldig flinke på å gjøre meg trygg på at det kom til å gå bra. Men samtidig ...

Hun sukker.

— Du vet, uansett hvor mange forsikringer man får, er man engstelig. Det var faktisk ganske tøft, rent psykisk, å ligge der, dag etter dag, og engste seg, sier hun.

Men det gikk jo bra til slutt. Sofie er den første til å underskrive på at resultatet absolutt er verd problemene i forkant.

— Å få barn, endrer jo på en måte absolutt alt, selv om man fremdeles er den samme personen. Det er kanskje den største omveltningen man kan gjøre i livet. Men vi var forberedt. Vi var veldig klar for denne omveltningen. Han var et veldig ønsket barn.

«Vi» er, foruten Sofie selv, samboeren Torkel Larsen Fuglerud, som til daglig jobber som fungerende avdelingsdirektør i nærings- og fiskeridepartementet.

— Hvordan vi møttes? På Tinder. Og det klaffa på første forsøk.

— Er ikke det uvanlig?

— Jeg vet ikke. Jeg har bare vært på én eneste Tinder-date.

Hun tenker seg om.

— Jeg skjønner at mange er skeptiske, og sikkert med god grunn, men hvis det ikke hadde vært for Tinder, hadde Torkel og jeg antageligvis aldri møttes.

Så ser hun ned på Mathias, som er ivrig opptatt med å utforske en håndfull gress han nettopp har plukket. Hun sier ingen ting, men smiler fornøyd. Jenta som en gang hadde det å bli pensjonist som sin store drøm, har nå både gjort karriere og blitt mor.

— Betyr det at barndomsdrømmen er død og begravet?

Sofie ser først litt undrende ut. Så smiler hun.

— Å, nei! Jeg har fortsatt en drøm om å bli pensjonist. Ikke ennå, selvfølgelig, men en gang i fremtida. Jeg er fremdeles helt sikker på at det kommer til å bli kjempefint.

BLE SQUAT TIL SKVETT?

Det er vanligere enn du tror!



coop
**MEDLEMS-
RABATT!**

Fast rabatt

-50%

Ikke-medlem?
Se hyllepris



coop
prix

Derfor får alle Coop-medlemmer 50% rabatt på inkontinensprodukter hos Coop Prix.

Bruk et langt ullskjørt med en tettsittende genser eller skjorte. Legg til boots og et belte i midja for en feminin og rå look.

Skjorte, Neo Noir, kr 779.
Skjørt i ull, By Malene Birger, kr 9000.
Støvler, Hunter, kr 929.
Skjert, Rue de Tokyo, kr 2000.
Sokker, Swedish Stockings, kr 339.



LANDLIG LUKSUS

*Bli med ut på landet og la deg inspirere til
en klassisk og komfortabel høststil med
skotskinspirerte ruter, myk ull og en varm fargemiks.*

Pssst! Stilen på budsjett får du på s. 41

Jakke, Neo Noir, kr 1250.
Cardigan, Aiayu, kr 2100.
Skjørt, Neo Noir, kr 939.
Veske, Polène, kr 4450.
Sokker, Swedish Stockings, kr 200.
Støvler, By Malene Birger, kr 6000.



Balaclava, By Malene Birger, kr 2500.
Vest, Rue de Tokyo, kr 3900.
Skjorte, Envii, kr 940.
Bukser, Envii, kr 1000.
Sko, Graceland, kr 599.
Sokker, Swedish Stockings, kr 339.



Detaljer som rutete sokker
gjør stilen leken og komplett



Rødt er sesongens beste humørspreder! Med et skjerf, ei veske eller bare en leppestift i den iøynefallende fargen får selv det mest nøytrale antrekket et piff.

Jakke, Mason Hotel, kr 2340.
Høyhalset genser, Seamless Basic, kr 700.
Jeans, Lindex, kr 625.
Gummistøvler, Hunter, kr 1190.



Oilskinsjakke, Arket x Barbour, kr 5245.
Jumper, Basé Range, kr 1260.
Skjørt, Lindex, kr 625.
Støvler, Deichmann, kr 780.
Skjerf, Ganni, kr 1875.

Kåpe, Apof, kr 7500.
Kjole, OperaSport, kr 2300.
Sokker, Swedish Stockings, kr 459.
Støvler, Arket x Barbour, kr 1500.
Veske, Luna Moon, kr 1998.

Blondestrømper tilfører feminitet i et antrekk med grove materialer.





Nå på høsten er rutete mønster midt i blinken for å fremheve den klassiske, landlige stilen.

LANDLIG LUKSUS

Brunt, ruter og lag-på-lag-styling er stikkord for å få til denne stilen. Høstantrekkene kan du fint sette sammen med budsjettvennlige plagg.



KJENDISENES PARFYME-FAVORITTER: Duftsignaturer

En deilig duft er som et usynlig smykke; men akk, så mange ulike varianter det er å velge imellom! Disse syv kjente damene sverger til alt fra friske, blomstrende dufter til varme, krydrede noter.

INFLUENSER OG TV-PROFIL EMILIE NERENG:

– Jeg bruker Burberrys Her, men jeg synes egentlig den lukter enda bedre på venninna mi enn på meg!



Sanselig

En duft som lokker med utsøkte fruktnoter og et streif av røde bær og sjasmin, og rundes fint av med sensuelle noter av vanilje, rav og sandeltre.

Her, Burberry,
Elixir de Parfum, kr 1135/50 ml.



INFLUENSER
OG FORFATTER
LINNÉA MYHRE:
– Min signaturduft er Mon
Paris fra Yves Saint Laurent.



Sprudlende

En sensuell duft av røde bær og pære, samt den eksotiske, hvite daturablomsten, selve sjelen i duften. Til slutt blir blomsterduften balansert med kremet hvit musk og patsjuli.

Mon Paris, Yves Saint
Laurent, Eau de Parfum,
kr 1300/50 ml.

PROGRAMLEDER
OG PODKASTER
MARTE BRATBERG:

– Jeg sluttet å bruke parfyme da jeg ammet, så jeg bruker det cirka tre ganger i året – de få gangene jeg skal ut. Da har jeg fire jeg veksler mellom, blant annet begge fra Vita og Wanda, Vaag og Vaag mer.



Krydder

Jordbær, pære og bergamott, etterfulgt av rike innslag av honning, sjasmin og rose, skaper en sensuell basisnote for duften. Undertonerne av vanilje, musk og benzoin gir den en krydrete, luksuriøs finish.

VAAG Mer, Vita og Wanda
Eau de Parfum, kr 207/50 ml.

ARTIST

INGEBJØRG BRATLAND:

– Det er litt kjedelig, siden så mange bruker den, men Versace Bright Crystal er min favorittparfyme.



Blomstrende

En frisk blomsterduft med granateple og sitrus, hvite blomster som magnolia, peoner og lotus, og som rundes av med myke trenoter, kombinert med deilig musk.

Bright Crystal, Versace, Eau de Toilette, kr 723/50 ml.

INFLUENSER

NIKOLINE ANUNDSEN:

– Jeg mikser to parfymen, Byredo Vanille antique og Tom Fords Black Orchid, og lager min egen duft.



Forførende

Med svart orkidé, krydder og noter av bergamot, svart trøffel, ylang-ylang, svart solbær og lotustre skaper denne intense duften en følelse av luksus.

Black Orchid, Tom Ford, Eau de Parfum, kr 1590/50 ml.

DANSER OG KOREOGRAF

MONA BERNTSEN:

– Jeg har brukt samme
parfyme i alle år, så jeg lukter
den ikke selv lenger. Den er
fra Profumum Roma.



Vanilje

Med toppnoter av fresia og plomme er dette en dyp kveldsduft, der vanilje står i sentrum. Sødmen dempes av noe jordaktig og mørkt, sammen med varmen fra kashmirtre, cistus og musk.

Vanille Antique, Byredo,
Extrait de Parfum, kr 3170/50 ml.



Unisex

Behagelig, sval og saltvannsfrisk parfyme med duftnoter fra myrt, tang og sedertre, som minner om paraplytrærne i Roma. Passer for både menn og kvinner.

Pro Fumum Roma, Acqua di
Sale, kr 2900/100ml.



Sensuell

Toppnoter av bergamot og hint av pepper, i hjertet en miks av kardemomme, jasmin og sandeltre, mens vanilje, musk og jasmin gir duften en frisk avrunding.

1978, Camilla Pihl,
Eau de Parfum, kr 950/50 ml.

PROGRAMLEDER
DESTA MARIE BEEDER:

– Jeg er veldig glad i 1978
fra Camilla Pihl.

GATEMOTE

Vi elsker prikker!



Grafisk høst

Denne herlige høstgenseren går det raskt å strikke fordi det grafiske mønsteret er heldekkende, og derfor teknisk enkelt. Dessuten strikkes den på forholdsvis tykke pinner.

Til han og henne: Dette er en unisexmodell. Mål overvidden og legg til 6–8 cm bevegesvidde, før du bestemmer hvilken størrelse du skal strikke.

Garnet, Alpaca Dream fra Merinor, finnes i 36 ulike fargevarianter.

*Tips!
Les først gjennom
hele oppskrifta,
da flere ting gjøres
samtidig.*

OPPSKRIFT

CAN-genser

Størrelser

XS (S) M (L) XL (XXL)

Overvidde: 90 (98) 104 (111) 118 (129) cm

Hel lengde: Ca. 68 (69) 70 (72) 73 (74) cm

Ermelengde: Ca. 43 (43) 44 (45) 46 (46) cm

Garn

Alpaca Dream fra Merinor eller Alpaca Bris fra Viking Garn (60% baby alpaka, 11% merinoull, 29% nylon, 50 g/150 m)

Garnforbruk:

Farge 1: Beige (306) 150 (200)

200 (250) 250 (300) g

Farge 2: Koks (317) 150 (200) 200 (250) 250 (300) g

Pinner

Kort og lang rundp og settp nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 17 m mønsterstrikk på p nr. 6 = 10 cm

Bolen

Legg opp 152 (164) 176 (188)

196 (220) m med farge 1 på

p nr. 5 og strikk rundt. Strikk

6 cm vrangbord med 2 r, 2 vr.

Bytt til p nr. 6. Strikk 1 omg r og

øk samtidig 2 (2) 0 (0) 2 (0) m

jevnt fordelt = 154 (166) 176 (188)

198 (220) m.

Fortsett i glattstrikk etter diagram på denne måten:

Størrelse XS, M, XL og XXL: Start ved pila for valgt størrelse og gjenta rapporten i den røde rammen rundt på omg.

Størrelse S og L: Start ved pila for valgt størrelse og gjenta rapporten i den røde rammen frem til sidemerket. Du har nå strikket forstykket, strikk bakstykket på samme måte. Mønsteret er nå midtstilt midt foran og midt bak og er symmetrisk i sidene.

Alle størrelser: Gjenta diagrammet videre oppover og strikk til arb måler ca. 38 (38) 39 (40) 41 (41) cm i alle størrelser.

Ermehull: Fell av 2 (2) 2 (2) 2 (2) m, strikk frem til 1 m før neste merketråd, fell av 2 (2) 3 (3) 2 (3) m, strikk til det står igjen 2 (2) 1 (1) 2 (1) m på omg og fell den av = 4 (4) 3 (3) 4 (3) m felt i hver side og 146 (158) 170 (182) 190 (214) m på p. Legg arb til side og strikk ermene.

Ermer

Legg opp 38 (40) 42 (44) 46 (48) m med farge 1 på strømpep nr. 5.

Strikk 5 cm vrangbord med 2 r,

2 vr. Bytt til p nr. 6. Strikk 1 omg r

og øk samtidig 3 (5) 7 (9) 11 (13) m

jevnt fordelt = 41 (45) 49 (53) 57

(61) m.

Sett et merke hvor omg

begynner.

Fortsett med glattstrikk etter diagram. Tell deg ut fra pila som viser midt på ermet, hvor du skal begynne i mønsteret.

Øking: Øk 1 m på hver side av merket hver 3,5. (3,5.) 3.

(3.) 2,5. (2,5.) cm 9 (10) 11 (12)

13 (14) ganger = 59 (65) 71 (77)



Genseren strikkes nedenfra og opp og har raglanfelling.

83 (89) m. Strikk de økte m inn i mønsteret. Strikk til ermet måler ca. 43 (43) 44 (45) 46 (47) cm, og du er på samme omg i mønsteret som når du felte til ermehull på bolen.

Ermehull: Fell av 2 m på hver side av merket = 4 m felt i alle størrelser og 55 (61) 67 (73) 79 (85) m igjen på p. Legg arb til side og strikk et erme til.

Bærestykket

Sett ermene inn på hver side av bolen hvor det er felt til ermehull

= 256 (280) 304 (328) 348 (384) m. Start omg bak på venstre erme. Fortsett med mønster over hver del som før og strikk 1 omg over alle m, øk samtidig 1 m mellom hver del til merkemasker (start omg med å legge opp 1 merkemaske), avslutt omg når det står 1 m igjen før første merkemaske. Begynn midtstilt raglanfelling fra neste omg.

Raglanfelling: *Ta 2 m løst av sammen som om de skulle strikkes r, 1 r med farge 1, trekk

Ullplagg trenger sjelden å vaskes. Heng heller genseren ut til lufting ved behov, eller vask den for hånd om den trenger en vask.



Halskanten brettes mot vrangen og sys fast.



Myk og lett: Garnet er en blanding av baby alpakkauil, merinoull og nylon, som gir deg en myk og lett ullgenser.

de løse m sammen over den strikkede m, sett et merke i denne m (= merkem), strikk frem til 1 m før neste merke*, gjenta *-* ut omg. Det er felt 1 m på hver side av hver merkem = 8 m felt. Strikk fellingene og merkemaskene med farge 1. Gjenta fellingene hver annen omg. Strikk i alt 17 (19) 20 (21) 22 (23) raglanfellingene før felling til hals = 120 (128) 144 (160) 172 (200) m.

Halsfelling: Fell av de midterste 7 (9) 11 (13) 15 (21) m på forstykket og strikk frem og tilbake, pass på at videre raglanfellingene gjøres fra retten. Fell mot halsen i hver side på hver annen p 2 m 1 gang og 1 m 5 (6) 7 (7) 8 (9) ganger. Fell til raglan i alt 26 (27) 28 (30) 31 (33)

ganger og alle m på forstykket er felt. Fell av de resterende m.

Halskant

Strikk opp m jevnt langs fellekanten på forstykket med farge 1 på p nr. 5. Strikk 8 cm vrangbord rundt med 2 r, 2 vr, men juster m-antallet til ca. 72 (76) 80 (84) 88 (92) m på første omg, m-antallet må være delelig med 4. Fell løst av med r m. Brett halskanten mot vrangen og sy den fast.

Montering

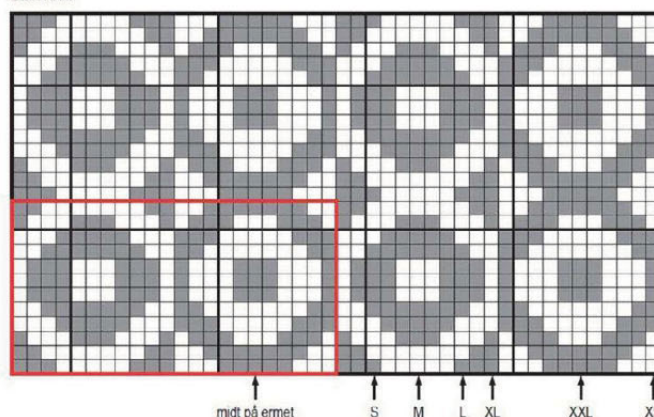
Fest trådene og sy sammen under ermene. Damp arbeidet godt for å få riktig fasong.

NB: Garnius' majoritetseier er Egmont, som også gir ut Kamille.

TEGNFORKLARING

- = farge 1
- = farge 2
- = 1 rapport som gjentas i bredden og i høyden

DIAGRAM



Husk å tvinne trådene der det er trådsprang på mer enn 7 masker.

Den perfekte
vertinnegaven
i førjulstida!

I salg i butikk nå!



God nok som du er - også i julestria!

Kamille *Juleideer*

**- Jeg er nissen og
lager surr og holloi!**
Ingrid Gjessing Linhave
elsker høytida

**Eventyrlige
julehjem**
der det er lett å finne roen

**ETT TRE,
TRE STILER:**
KULER, LYS
& GLITTER

**STOR
GAVE-
GUIDE**
+ kreative tips
til gjenbruk
og loppesunn

75
HERLIGE
LAG SELV-
IDEER

**Den koselige
førjulstida**

- ♥ Sløyfekreansene alle vil ha
- ♥ Myke, trendy venninnegaver
- ♥ Godt til gløggen og julemiddagene

Pssst! Prøv Crème brûlée med kanel og marsipan!

Kamille Juleideer kan også bestilles på SMS ved å sende
KJUL25 til 2205

(Kr 129 + kr 49 i porto trekkes fra din mobilregning.)

SIGNATURE COLLECTION

BY
Halvor Bakke

Signature Collection by Halvor Bakke får du kun hos Bohus. Halvors fokus på kvalitet sikrer at møblene ikke bare er vakre, men også funksjonelle og varige.





“En sofa uten puter, er
som en bok uten ord.”
Halvor Bakke



Bohus
FOR DE TUSEN HJEM

Høstkos på familiehytta

Søstrene Lise og Nina er så heldige å ha ei herlig hytte på fjellet der hele storfamilien kan kose seg, og der venninnegjengen også gjerne samles.



Kaffepause: Utsikten fra verandaen, der Lise og Nina koser seg med en kopp kaffe, er vakker og vid. Stolene fra Canadian Outdoor har Lise vunnet i en konkurranse på Instagram.



Utsikt: Familiens hytte ligger vakkert til på Blefjell med utsikt både til Veggli, Norefjell og Sigdal.

Lise Kjos Haug og Nina Kjos

Søstre med familiehytte på Blefjell.

Følg Lise på Instagram:
@homebylise



Det er høst og nokså kjølig ute, men søstrene Lise Kjos Haug og Nina Kjos trosser temperaturen og tar en kaffepause ute på terrassen. Da foreldrene bygget hytta i 1996, lå det i kortene at dette skulle bli et sted for storfamilien. Lise er ofte her sammen med mannen Tomas og sønnene Ludvik og Fredrik, mens Nina gjerne tar med seg samboer Lars og sønnen Petter.

Nina og Lars har riktig nok tilgang på hytte gjennom hans familie også, så dermed er de ikke her på Blefjell fullt så ofte som det Lise og familien er.

Helårshytte

– Vi er her i nesten alle høytider og ferier, vi, sier Lise, som synes hyttelivet er topp til alle årstider, kanskje med unntak av St. Hans-tida når det er mye knott.

– Og så har vi båt, så om sommeren er vi mye på sjøen i tillegg, men resten av året >



Gjenbruk: Lenestolen sto tidligere hjemme hos Lises foreldre. Nå har den fått nytt liv på hytta. En vakker kiste, som er arvegods, er blitt et koselig bord. Lampa er fra Lama Interiør og veggbildene fra Emmeselle.

Arvegods: Et gammelt, arva trau står alltid framme, og dette pyntes etter sesong.



Lunt: Hytteinteriøret på Blefjell er lunt og koselig. Bordet er kjøpt på Bohus, mens lampen er fra Lama Interiør. Veggskapet har alltid hengt i hytta, men var tidligere i vinrødt og grønt.



«HVERT ÅR ER NINA OG JEG HER MED EN FAST VENNINGJENG, DET ER BLITT EN VELDIG HYGGELIG TRADISJON.»

kommer vi veldig gjerne hit. Høstferien, vinterferien og påskeferien er selvsagte, og vi er her dessuten annenhver jul. Og hvert år er Nina og jeg her med en fast venninnegjeng, det er blitt en veldig hyggelig tradisjon, forteller Lise.

Flott utsikt

Lise, Nina og broren Rune er oppvokst i Oslo, og i helger og ferier var det campingvogn det dreide seg om. Hytte hadde familien ikke.

– Campingvogna var plassert i Stavern om sommeren og i Hemsedal eller Bislingen om vinteren. Vi hadde veldig fine ferier der, >

Varme: Den gamle peisinsatsen fikk leve videre, men har fått ny skifer rundt. Denne jobben var det pappa Egil som sto for.



Glass: Lysfatet er kjøpt på Home & Cottage, mens vasen og lyktene er fra Halvor Bakkes Rox-serie for Magnor.

Sofakrok: Møblene i sofa-kroken er fra Bohus, mens gardinene er kjøpt på Kid. Det gamle gulvet som knirket fælt, er blitt bytta ut med et nytt, og på veggene er det montert ferdigbeisa panel fra Moelven.





Spisestue: Det store spisebordet som ble kjøpt da hytta ble bygget, hadde rødt understell fram til Lise tok fram malerkosten og et spann med maling i fargen Dempet sort. Stolene har fått nye trekk, og taklampene er kjøpt på Lampehuset.

Lys: Levende lys i vakre lykter pynter opp på bordet, det samme gjør granbar og kongler.



«VI FALT PLADASK,
ALLE TRE. DET ER
SÅ LUFTIG HER PÅ
KNAUSEN.»

altså, sier Lise, som likevel syntes det var stas da foreldrene, Egil og Grete, bestemte seg for å bygge hytte. At det ble akkurat her på Blefjell, var nok litt tilfeldig, for ingen av dem hadde noe forhold til området fra før.

– Jeg var med hit første gang mamma og pappa skulle se på tomte, og vi falt pladask, alle tre. Det er så luftig her på knausen, og så flott utsikt, så det var ingen tvil om at dette var et perfekt sted.

Og fra første stund var det klart at dette var et sted hele storfamilien skulle kunne bruke.

– Vi har dugnader her når det trengs, for eksempel når vi skal ordne ved. Pappa er av den gamle skolen: Man *kjøper* ikke ved, vel? Nei, her skal det hugges, kløyves og stables. >



Kjøkken: Kjøkkenet var opprinnelig nokså lite, men i løpet av årene som er gått, er det blitt utvidet med et litt større Ikea-kjøkken med en kjøkkenøy, som gir god arbeidsplass og ekstra oppbevaring. Himlingen er malt med hvit lasur.

Nybakt: Nina har bakt deilige, morsomme høstboller. Gresskar-mønsteret har hun laget ved å bruke hyssing, som fjernes når bollene er nesten helt avkjølte. En kanelstang er blitt stilk.



Soverom: Lise og Tomas har fått soverom i første etasje. Skapene var bygget inn, og veggene, som tidligere var hvite, er nå beiset i fargen Patinagrå. Soria Moria-bildet har mamma Grete malt.

Krans: Lise koser seg med å gå i naturen og plukke mose, kongler, lyng og kvister hun senere kan dekorere med. Kransen har hun laget av granbar og einer.



«VI HAR NOK LITT ULIKE
STILER, MEN DET BLIR INGEN
DISKUSJONER AV DET.»

Lisestua: I annekset er det ekstra sengeplasser. Putetrekkene og sengeteppet er Halvor Bakkes design for Norsk Dun. På veggen henger en hylle pappa Egil har laget, mens bordet er kjøpt på loppemarked.



Noen år etter at hytta ble bygget, valgte de å sette opp et annekset i tillegg. De fikk hjelp av en arkitekt, og da tegningene kom, sto det «Lisestua» på dem.

– Pappa tenkte «jöss, jeg har da aldri fortalt ham at jeg har en datter som heter Lise?». Så viste det seg at arkitektens datter også het Lise, og at det var grunnen til navnevalget. Og det passet jo fint her, da, så annekset er blitt hetende det.

Modernisert

Stilmessig bar hytta i mange år preg av å være bygget på 90-tallet, med bonderødt kjøkken og typisk 90-tallsstil.

– Vi har pusset opp litt innimellom, bygget på loft og veranda, og snurredassen er byttet ut med vannklosett, forteller Lise, som er storfamiliens mest interiørinteresserte, og som stort sett har frie tøyler til å pynte og ordne som hun synes passer best.

– Vi har nok litt ulike stiler, men det blir ingen diskusjoner av det, vi er ikke hissig-propper i denne familien.

Jeg sa det var greit at mamma og pappa kommer innom på kaffe om 20 selv om jeg er borte og du er alene med kidsa. Håper det går fint 👍



Kjeks å ha

når du har fått denne fra typen og har noen "interessante" timer foran deg

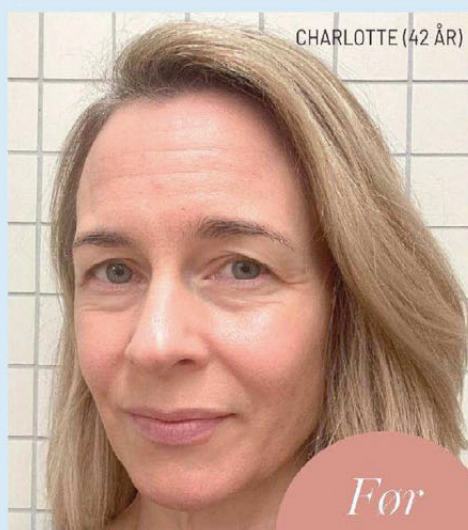
Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab: – *Virker det egentlig?*

Ja, det virker! Studier* bekrefter at de bioaktive kollagenpeptidene i The Solution™ kan redusere rynker, forbedre hudens elastisitet og redusere cellulitter. Dette får vi også stadig bekreftet fra våre kunder, og her deler noen av disse sine bilder og historier.



“
Jeg ser mest forskjell og forbedring på huden på lårene, som tidligere var rynkete og ru. I tillegg har huden over hele kroppen blitt mykere og glattere.

JETTE (55 ÅR)



“
Jeg opplever at huden min føles mer spenstig, og at jeg ser mye freskere ut. Jeg begynte å merke en bedre spenstighet og glød etter ca. 2 måneder.

CHARLOTTE (42 ÅR)





Et smaksnøytralt kollagentilskudd som består av 100% hydrolysert kollagen type 1 med dokumentert effekt på forbedring av huden*.
En dagsdose blandes i valgfri mat eller drikke.

OSLO SKIN LAB®
THE SOLUTION
BEAUTY COLLAGEN

28 STICK PACKS 70g

THE RESCUE
FOR A GOOD SKIN DAY

Hydro Bomb
Bio-Cellulose Sheet Mask
For a third-rejuvenating transformation to dewy hydrated skin

DIN PRIS:
227,-
Ord.pris: 649,-

+ Gave
HYDRO BOMB SHEET MASK
Verdi: 169,-

- ✓ Mindre synlige linjer og rynker
- ✓ Fastere og spenstigere hud
- ✓ Reduserer cellulitter
- ✓ Forebygger aldringstegn
- ✓ Forbedrer hudoverflaten

Vil du se om det kan gi lignende effekt på din hud? Nå får alle lesere av KAMILLE **65% AVSLAG + SHEET MASK I GAVE**. SKANN QR-KODEN MED MOBILKAMERA OG BLI TATT RETT TIL DITT TILBUD, ELLER BRUK RABATTKODEN **KAMILLE65** PÅ OSLOSKINLAB.NO

Bestill nå og du får tilsendt The Solution Beauty Collagen™ hver 4. uke med 65 % på første kjøp – dvs. kun 227,-. I tillegg får du 30 % avslag på alle senere forsendelser dvs. 454,-. Ingen bindings- eller oppsigelsestid. 14 dagers full returret.

*Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på rynker: Proksch EI, Schunk M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Skin Pharmacol Physiol. 2014; 27(3): 113-9. doi: 10. 1159/000355523. Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på cellulitter: Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. Michael Schunck, Vivian Zague, Steffen Oesser and Ehrhardt Proksch, J Med Food 18 (12) 2015, 1340-1348.



Rask og enkel tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

TEMA:

høstmat

23

sider

*inspirasjon til
nye favorittretter
fra magasinet
Maison mat & vin.*



Er været varmt og fint, kan du diske
opp med buffé på hagebordet og
be inn til høstfest i det fri.

VI HYLLER HØSTEN!

*Sommeren er deilig, ingen tvil om det, men når høsten kommer,
med ferske, fargesterke og sunne frukter og grønnsaker,
er det som om vi får en ny vår på kjøkkenet.*



Epledrink med mynte

Som velkomstdrink kan du servere denne med eller uten alkohol.

6 små glass

6 dl eplejuice
2 ts nypresset saft fra lime
4 ts rå sukker
2 kvaster frisk mynte
6 ss mørk rom (kan sløyfes)
1 eple i tynne skiver
frisk mynte

Bland eplejuice, limesaft og sukker i ei gryte. Kok opp. Tilsett myntekvastene og evt. rom og hell opp i glassene. Pynt med ei epleskiver og litt mynte.



Gulrotsuppe

En smaksrik suppe som får en pikant touch av litt appelsin.

6 porsjoner

1 gul løk
1 rød chili
3 hvitløksfedd
2 gulrøtter
3 ss olivenolje
2 ss grønnsakfond/buljong
1 appelsin, revet skall
3 dl frisk appelsinjuice
400 g gulrotpuré (se tips)
7½ dl gulrotjuice
1½ dl hvitvin
50 g smør
gresskarkjerner til pynt

Skrell og finhakk løken. Fjern frøene fra chilien og skjær den i tynne strimler. Skrell og finhakk hvitløken. Gulrøttene skal skrelles og grovhakkes.

Varm olivenolje i ei gryte og tilsett løk, hvitløk, chili og gulrøtter. La alt frese en stund. Tilsett grønnsakfond, appelsinskall, appelsinjuice, gulrotpuré, gulrotjuice og hvitvin. La alt koke i ca. 8 minutter.

Ta kjelen av plata og kjør suppa jevn med en stavmikser. Tilsett smør og kok opp igjen.

Hell over i små skåler og pynt med gresskarkjerner.

Gulrotpuré lager du lett selv, eller du kan kjøpe den ferdig på små glass med babymat.

Focaccia med rotgrønnsaker

Et perfekt brytebrød; stort, saftig og mettende!

1 focaccia

25 g fersk gjær
6 dl vann, romtemperert
3 ss olivenolje
2 ts salt
3½ dl hvetemel
8 dl sammalt hvetemel
2 ss olivenolje

Topping:

2 gulrøtter
1 gulbete
1 rødbete
½ dl olivenolje
5 kvister timian
2 kvister rosmarin
½ ss havsalt

Smuldre gjæren i bakebollen. Tilsett litt vann og rør ut gjæren. Tilsett resten av vannet, samt olje og salt. Rør inn melet litt om gangen. Jobb sammen deigen i bollen. Den skal være ganske løs.

Legg bakepapir i en form, ca. 30 x 20 cm, og hell i litt olje. Ha deigen i forma og trykk den på plass med litt olje på hendene.

Dekk med et kjøkkenhåndkle og la heve på et varmt og trekkfritt sted i ca. 1 time.

Skrell og skjær opp tynne skiver av gulrøtter, gulbeter og rødbeter. Bruk gjerne en mandolin eller grønnsakskutter.

Lag små groper i deigen med fingrene og fordel rotgrønnsakene. Drypp over oljen og pynt med timian, rosmarin og havsalt.

Stek ved 150° rett under midten av ovnen i ca. 45 minutter. Hvis du vil ha mer farge på skorpa, kan du øke varmen til 200° de siste 5 minuttene av steketida.



Vil du gjøre det enkelt, kan du toppe focacciaen kun med havsalt og rosmarin.



Det ser ekstra dekorativt ut å servere denne retten på en seng av bønner i ulike farger.

Helstekt svinenakke med kantarell og bacon

Bruk høstens sopp og tyttebær i denne saftige middagsretten.

6–8 porsjoner

2 kg svinenakke
1 ts salt
1 krm svart pepper
2 ss smør

Marinade:

½ dl finhakkede urter, f.eks. persille, basilikum og timian
1 sitron, revet skall
2 fedd hvitløk
1 dl olivenolje

Topping:

200 g bacon i terninger
3 dl kantareller
3 ss tyttebær
½ dl finhakkede urter, f.eks. persille

Tilbehør:

150 g kokte aspargesbønner
150 g kokte voksbønner
persille

Renskjør kjøttet og ha på salt og pepper. Varm smøret i en stekepanne og brun kjøttet på alle sider. Bland urter, sitronskall, hvitløk og olje i en plastpose som er stor nok til kjøttet. La kjøttet ligge i marinaden i noen timer i kjøleskapet. Ta kjøttet ut og la marinaden renne av.

Legg kjøttet i en smurt, ildfast form. Stek ved 175° midt i ovnen til steketermometeret viser en kjernetemperatur over 69°. Ta forma ut av ovnen og la kjøttet hvile.

Stek baconet sprøtt og la fettet renne av på litt kjøkkenpapir.

Rens kantarellene og del dem opp hvis de er store. Stek dem til all væsken har kokt bort. Bland bacon, sopp, tyttebær og hakkede urter. Dette har du over kjøttet etter at du har skåret det opp i skiver. Pynt med persille og server på en seng av kokte bønner.



Denne deilige pizzaen er også god å spise kald.

Pizza med sopp, jordskokk og parmesan

En pizza som er lett å lage, men som har gode høstmaker.

6 porsjoner

1 rull ferdiglaget pizzadeig
2 dl crème fraîche
1½ dl revet parmesan
200 g jordskokk
6–8 stk. skogssopp eller mel-
lomstor sjampinjong
2 ss kapers (kan sløyfes)
3 kvister rosmarin
125 g mozzarella
2–2½ dl parmesan, revet
1 ts havsalt
1 krm svart pepper

Syltet rødløk:

1 rødløk
1 dl sukker
½ dl eddik
1½ dl vann
30 g ruccola
1 sitron, revet skall

Skrell og skjær rødløk i skiver. Bland sukker, eddik og vann, rør til sukkeret er oppløst. Ha i løk og la det trekke i ca. 30 minutter.

Rull ut pizzadeigen og legg den i en langpanne med bakepapir. Bland crème fraîche og revet parmesan og fordel det utover pizzabunnen.

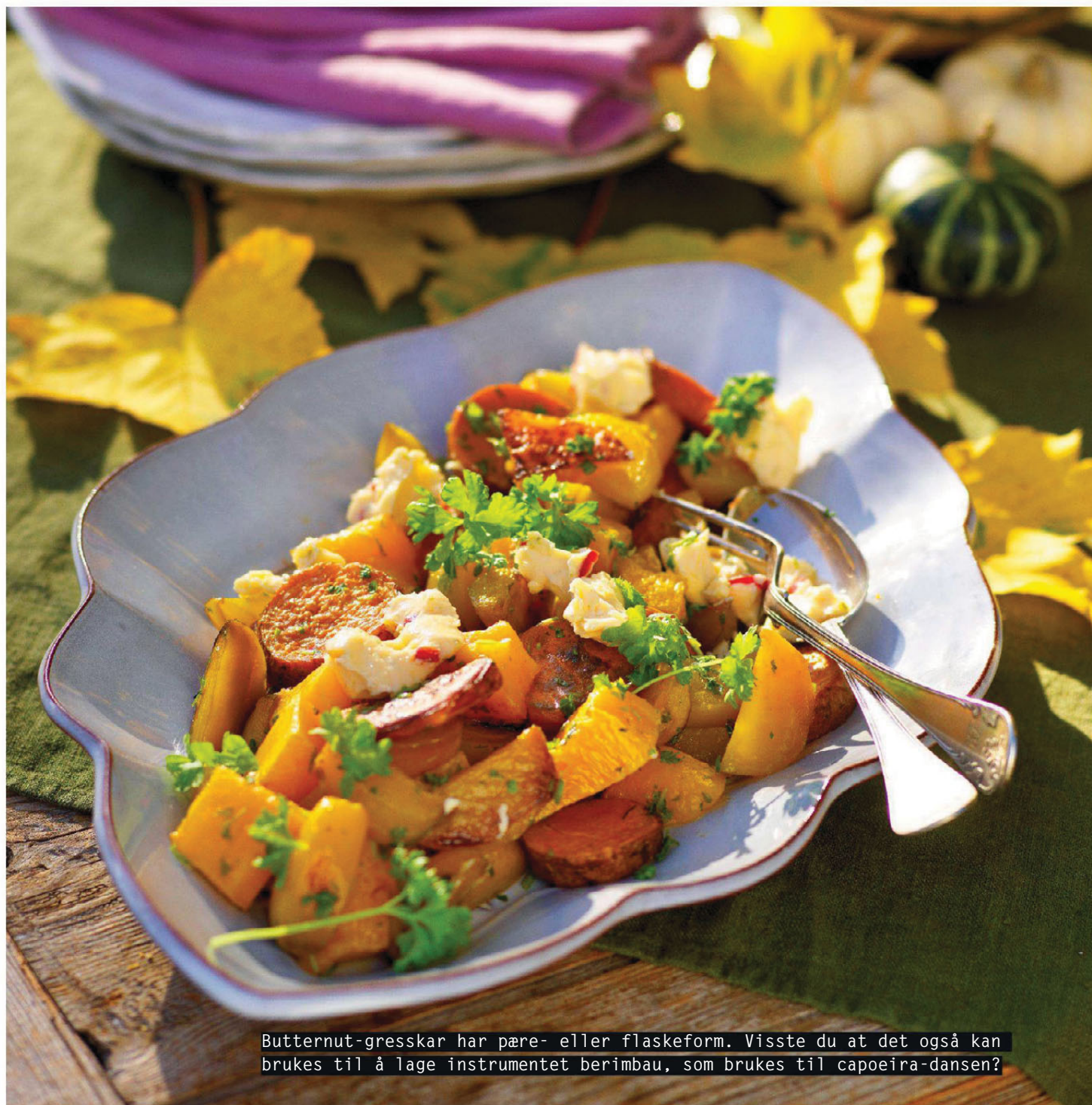
Skrell jordskokken og kutt

den i fine skiver, bruk gjerne et mandolinjern. Vask soppen og del den i skiver. Fordel jordskokk og sopp utover bunnen. Dryss med rosmarin og evt. kapers.

Riv mozzarellaen i biter og spre den over pizzaen sammen med revet parmesanost. Ha på salt og pepper.

Stek ved 225° rett under midten av ovnen i 15–17 minutter til osten har smeltet og pizzaen har fått en fin farge.

Ta den ut og ha på litt ruccola, sitronskall og syltet rødløk. Drypp litt olivenolje over og server.



Butternut-gresskar har pære- eller flaskeform. Visste du at det også kan brukes til å lage instrumentet berimbau, som brukes til capoeira-dansen?

Bakt søtpotet og gresskar med chilismør

Fantastisk velsmakende tilbehør, som er lett å lage.

4–6 porsjoner

200 g søtpotet
½ butternut-gresskar (også kalt flaskegresskar)
4 gulbeter
2–3 ss olivenolje
2 ss finhakkede urter, f.eks. persille

Chilismør:

200 g romtemperert smør
1 rød chili
revet skall av 1 lime
3 ss finhakkert persille

Skrell søtpoteter, gresskar og gulbeter og del dem i mindre biter. Bland grønnsakene med olivenolje og finhakkede urter. Fordel grønnsakene utover en langpanne dekket med bakepapir.

Stek ved 225° like under midten av ovnen i ca. 20–25 minutter.

Del smøret i mindre biter og visp eller rør det mykt. Fjern frøene fra chilien og finhakk den. Rør chili, limeskall og hakket persille inn i smøret. La det stå fremme hvis du vil at det skal være mykt når du serverer.

Ha litt chilismør på grønnsakene og pynt med litt persille.



Pastinakk er en mild rotgrønnsak med masse sødme.

Dill og urtebakt pastinakk

Pastinakk, dill og sitron er
en herlig kombinasjon.

6 porsjoner

*6 pastinakker
1½ sitron, revet skall
½ dl olivenolje
1 ts havsalt*

*1 krm svart pepper
50 g hasselnøtter, grovhak-
kede
1 dl dill, grovhakket
flytende honning
pynt med dill*

Skrubb eller skrell pastinakken
og del den opp i 4–6 skiver. Vask
sitronene og rasp skallet. Bland

pastinakk, sitronskall, olivenolje,
salt og pepper. Legg alt i en
langpanne med bakepapir.

Dryss over hakkede
hasselnøtter og stek ved
175° midt i ovnen i 20–25
minutter. Ha til slutt i dill og litt
flytende honning. Pynt med
revet dill og server.

Denne kaka kan fryses.
Ta den ut i god tid før servering
og la den stå i kjøleskapet.



Daim-ostekake toppa med karamell og bær

Her er det ikke spart på noe!
Springform 24 cm

100 g smør
1½ pk. sjokoladekjeks/coolies à 182 g

Fyll:

300 g hvit sjokolade
170 g Daim-sjokolade
2 dl piska krem
600 g kremost
1 dl sukker
½ ss vaniljesukker

Topping:

100 g sjokolade
200 g dulce de leche (karamellisert melk)

Pynt:

1 dl bringebær og rips

Smelt smøret og sett til side. Del kjeksene og knus dem til smuler. Bland smør og kjeks og fordel det jevnt i en bakepapirkledd springform. La forma stå i kjøleskapet mens du lager resten.

Del opp den hvite sjokoladen i mindre biter og smelt den over vannbad. Grovhakk Daim-

sjokoladen. Visp fløten kraftig sammen, men slik at du fortsatt kan røre i den. I en annen bolle, visp sammen kremost og sukker. Ha i den smeltede sjokoladen og visp sammen. Tilfør den piska kremen med lett og luftig røring og tilsett hakket Daim.

Bre fyllet over kakebunnen og la den stå kaldt i minst 5 timer. Del sjokoladen i mindre biter, smelt over vannbad og rør sammen med søt karamellisert melk. La det avkjøles.

Hell karamellsausen over den kalde kaka. Pynt med bær og server.

TA BRØD- BAKSTEN TIL NYE HØYDER

*Noen brød blir bare bedre enn
andre, takket være deilige
ingredienser eller en smart metode.*



Ved å steke brødene i ovnen sammen med en langpanne fylt med vann, blir brødene delvis dampet. Det gir deg myke og saftige brød.



Flettet hvitløksbrød

Deilig brød med smak av hvitløk og persille.

1 stort eller 2 små brød

25 g gjær
750 g hvetemel
300 g fullkornshvetemel
1 ts sukker
1 ts salt
7 dl romtemperert vann
100 g romtemperert smør

Hvitløkssmør:

400 g romtemperert smør
6 fedd hvitløk
1 bunt frisk persille
2 ts salt
2 ts nykvernet pepper

Smuldre gjæren i bakebollen og ha i mel, sukker, salt og vann. Elt deigen godt for hånd eller med kjøkkenmaskin til den slipper bollen, 10–15 min. Tilsett smøret litt og litt og elt videre til deigen slipper bollen igjen. Dekk med plast og forhev i 1 time.

Ha alle ingrediensene til hvitløkssmøret i en food processor og kjøør godt sammen. Ha deigen på et melet bakebord og del i tre. Rull emnene ut til lange pølser og kjevla dem så ut til 1 cm tykke rektangler. Smør hvitløkssmøret ut over de tre emnene, men la de siste 2 cm på langsiden av deigen stå igjen. Rull sammen til tette pølser på langs og lukk pølsene i endene. Flett pølsene sammen og legg flettebrødet på en stekeplate med bakepapir. Hev til dobbel størrelse.

Pensle brødet med vann og stek ved 200° i 45 min til det er gyllent. Avkjøl på rist.



Pølsebrød

Hjemmebakte pølsebrød hever pølsemåltidet betraktelig.

8 stk.

3 dl melk
12 g fersk gjær
eller 2 ts tørrgjær
2 ts sukker
1 stort egg
450 g hvetemel
1½ ts salt
2 ss romtemperert smør
1 egg til pensling
svarte og hvite sesamfrø

Varm melka til 37° eller mindre. Rør den ferske gjæra ut i melka, eller vei opp melet og ha i tørrgjæra sammen med melet. Hell melka i en bolle og tilsett mel, sukker, salt og egg. Elt til en smidig deig i 10 minutter med maskin eller for hånd. Elt til slutt inn smøret.

Dekk med plastfolie og hev til dobbel størrelse, ca. 1 time.

Del deigen i 8 emner og rull til pølser på samme lengde som du ønsker de ferdige pølsebrødene, men tynnere. Legg på bakeplate

med bakepapir og trykk dem litt flate. Dekk med et kjøkkenhåndkle.

La pølsebrødene heve til dobbel størrelse.

Fyll langpanna nederst i ovnen halvveis med vann og forvarm ovnen til 200° grader.

Pensle pølsebrødene og dryss over sesamfrø. Stek ved 200° i 15–20 minutter til brødene er gylne og gjennomstekte. Avkjøl på rist.

Grovt grytebrød

Den varme jerngryta blir som en liten, vedfyrt bakerovn og gir det eltefrie brødet en deilig skorpe.

1 brød

300 g hvitemel

200 g sammalt fint hvitemel

½ ts tørrgjær

1 ts havsalt

1 ts sirup

4½ dl kaldt vann

Bland de tørre ingrediensene i en bakebolle. Rør ut sirupen i litt varmt vann og tilsett resten av vannet kaldt. Tilsett væsken i det tørre og rør deigen raskt sammen. Den skal være ganske løs, men ikke flyte utover. Dekk bollen med plast og la deigen heve i romtemperatur over natta, eller i 12–20 timer.

Tøm deigen ut på et melet bakebord. Strekk deigen ut og brett den inn mot midten et par ganger. Legg deigen med skjøten ned på et stekebrett

med melet bakepapir. Dekk deigen med et kjøkkenhåndkle og etterhev i ca. 2 timer.

En halvtime før du skal steke brødet, settes gryta (24 cm med lokk) inn i ovnen ved 250°.

Når brødet er ferdig etterhevet, hvelver du det forsiktig fra bakepapiret og opp i den varme gryta. Dryss litt mel i gryta først. Hvis brøddeigen ligger ujevnt i gryta, kan du riste litt forsiktig på den.

Sett på lokket og stek brødet på nederste rille i ca. 30 minutter. Ta av lokket og stek videre i 10–15 minutter, til brødet har fått en gyllen farge.

Hvelv ut brødet og avkjøl på rist.

Når du banker på undersiden av brødet, skal du høre en hul lyd. Virker brødet litt lite stekt, kan du legge det på ei rist og steke det videre i ca. 10 minutter.

Pull apart-brød

Dette brødet er som skapt for å deles med gode venner.

1 brød

1 godt, grovt brød, ferdigkjøpt eller bakt på forhånd

150 g romtemperert smør

2 finhakkede hvitløksbåter

1 neve finhakkede urter, f.eks. persille, basilikum, rosmarin, timian

200 g gulost i skiver

150 g chorizopølser i skiver

150 g sprøstekt bacon i biter aluminiumsfolie

Brødet er enkelt å lage og perfekt til tapas, salater og annen snacks.

Skjær brødet i skiver på kryss og tvers, men ikke skjær helt igjennom. La brødet henge sammen i bunnen. Rør smør, hvitløk og urter sammen. Fyll brødet med urtesmør, ost, sprøstekt bacon og pølse.

Pakk brødet inn i to lag aluminiumsfolie og legg stek i stekeovnen ved 220° i ca. 15 minutter, til osten har smelta godt, og brødet har trukket til seg smør og urter.





Prøv å bruke fullkornshvetemel
i vafler, pannekaker eller
pizzabunnen.

Fruktbrød med nøtter

Perfekt til ostekvelder!

4 små eller 2 større brød

*25 g gjær
750 g hvetemel
300 g fullkornshvetemel
1 ts sukker
1 ts salt
7 dl romtemperert vann
100 g romtemperert smør*

Fyll:

*2 dl kokende vann
60 g valnøttkjerner
100 g tørkede aprikoser,
60 g rosiner
50 g hasselnøttkjerner*

Skjær aprikos i biter. Kok opp 2 dl vann og hell det over aprikos, nøtter og rosiner. La stå og swelle og avkjøles mens du lager deigen.

Smuldre gjæren i bakebollen og ha i mel, sukker, salt og vann. Elt deigen godt for hånd eller i kjøkkenmaskin. Start på lav hastighet og øk tempoet etter hvert. Elt deigen til den er blank og smidig og slipper bollen, ca. 15 minutter. Elt inn litt og litt smør og elt igjen til deigen slipper bollen.

Hell vannet av frukten og nøttene og bland dem forsiktig inn i deigen. Pass på at frukten og nøttene ikke er varmere enn

romtemperatur når de eltes inn.

Dekk bollen med plast og la deigen heve til dobbel størrelse, ca. 1 time.

Ha deigen over på et melet bakebord og del den i fire. Elt til runde brød og legg på bakepapirkledde stekeplater. La heve til dobbel størrelse.

Forvrm ovnen til 230°. Dryss over litt mel og snitt gjerne mønster i brødene. Sett inn i stekeovnen, senk varmen til 200° og stek brødene i ca. 30 minutter til de er gylne og gir en hul lyd når du dunker under dem. Avkjøl på rist.

I DEN SORTE GRYTE

*Duftende gryteretter som nærmest lager seg selv.
Kan det egentlig bli noe bedre?*

Kylling cacciatore

En skikkelig italiensk klassiker med gode kyllingstykker.

4 porsjoner

1 hel kylling
salt/pepper
3 stilker stangselleri
1 løk
2 fedd hvitløk
1 rød paprika
1 gul paprika
2 ss olivenolje
2 dl tørr hvitvin
1 boks cherrytomater
1 kvist rosmarin
100 g oliven
1 håndfull persille

Skjær kyllingen i fire porsjonsstykker; lår med overlår og bryst med vinge. Krydre med salt og pepper.

Skjær stangselleri i tynne skiver og løk i tynne strimler. Hakk hvitløk fint og skjær paprika i brede strimler.

Varm oljen i en gryte og brun kyllingen godt på alle sider. Ta den opp og legg den til side.

Ha stangselleri og løk i gryta og surr dem i et par minutter. Tilsett hvitløk og paprika og stek videre i et par minutter.

Ha kyllingen tilbake i gryta og hell i hvitvin og cherrytomater. Ha i rosmarin og krydre med litt ekstra salt og pepper. Legg på lokket. La retten putre i 45 minutter. Vend kyllingen en gang underveis.

Ha i oliven de siste 5 minuttene. Pynt med hakket persille og server gjerne godt brød ved siden av.

Du kan også bruke bare kyllinglår.

Grønnsakgryte med aprikos og couscous

Denne marokkanske retten lages tradisjonelt i et leirfat med lokk, en tagine, men kan selvfølgelig lages i en vanlig gryte også.

4 porsjoner

300 g gulrøtter
300 g søtpoteter
300 g poteter
1 stor aubergine
1 løk
25 g ingefær
2 fedd hvitløk
3 ss olivenolje
1 ts korianderfrø
1 ts hel spisskummen
1 ts søt paprika-krydder
salt og sort pepper
4 dl grønnsakbuljong
eller vann
75 g tørkede aprikoser
3 vårløk
1 håndfull mynte
2½ dl vann
250 g couscous

Skrell gulrøtter, søtpoteter og poteter og skjær dem i grove stykker. Skjær auberginen i tykke staver og løk i smale båter. Hakk ingefær og hvitløk fint.

Varm 2 ss olivenolje i en gryte og stek aubergine til den er gylden og myk. Ta den opp og legg den til side. Ha i resten av oljen og løken i gryta. Stek et par minutter og tilsett så ingefær og hvitløk, samt rotfruktene.

Knus korianderfrø og spisskummen grovt i en morter og ha det i retten sammen med paprika og litt salt og pepper. Bland godt og tilsett grønnsakbuljong eller vann.

La retten putre under lokk i 15 minutter. Tilsett aprikoser og de stekte auberginene og la retten putre ferdig i 15 minutter til.

Tilbered couscous etter anvisning på pakken.

Server gryten med couscous finhakket vårløk og hakket mynte.

Fråts i rotfrukter! Persillerot, selleri og jordskokk smaker også godt i denne retten.

Lammeskanker i karri med epler

Den fyldige smaken fra lammekjøttet får en god motvekt fra karri og deilig syre og sødme fra eplene.

4 porsjoner

*4 lammeskanker
salt og sort pepper
1 løk
2 purrer
200 g sellerirot
2 ss olivenolje
1½ ss karri
2½ dl grønnsakbuljong
eller vann
3 dl eplemost
2 epler
2½ dl forkokte hvete-
eller speltkjerter
5 dl vann
1 håndfull kruspersille*

Krydre lammeskankene med salt og pepper.

Skjær løk i små terninger, purre i skiver på 1 cm og sellerirot i terninger på 1½ cm.

Varm opp olje i en stor gryte og brun lammeskankene på alle sider. Ta dem opp, legg dem til side og ha løk, purre og sellerirot i gryta. Stek det i et par minutter og tilsett karri. Stek videre i 1 minutt og ha så lammeskankene tilbake i gryta sammen med grønnsakbuljong eller vann og eplemost. Legg på lokket og la kjøttet putre i 2 timer. Vend kjøttet et par ganger underveis.

Skjær eplene i båter, behold skallet på. ha eplene i gryta når det er 10 minuttene igjen av koketida, slik at de varmes uten å koke i hjel. Smak til med salt og pepper

Kok hvete- eller speltkjerter under lokk i lettsalta vann på lav varme i 20 minutter. La dem trekke i 10 minutter.

Server lammeskankene med hvete- eller speltkjerter, grønnsaker og grovhakka persille.

Legg opp hvete- eller speltkjerne på tallerkenene og ha resten av retten over så kjernene kan suge til seg den nydelige sausen.



Okseragu med pasta og appelsingremolata

Kraftig, siciliansk okseragu med et eksotisk kick fra appelsinskall.

4 porsjoner

800 g oksebog
salt og sort pepper
2 ss olivenolje
2 løk
4 stilker stangselleri
2 gulrøtter
100 g pancetta/bacon
i terninger
2 laurbærblader
1 dl balsamico
1 l vann
2 purrer
200 g pasta
1 stor håndfull persille
1 fedd hvitløk
½ appelsin, revet skall

Skjær kjøttet i store terninger, krydre med salt og pepper og brun dem i en gryte med olje. Ta kjøttet opp og legg det til side.

Skjær løk i tynne strimler og stangselleri og gulrøtter i 1 cm skiver. Ha løk, stangselleri, gulrøtter og pancetta i gryta og stek det i 5 minutter.

Ha kjøttet tilbake i gryta og tilsett laurbærblader og balsamico. Vend det rundt, hell på vann og krydre med litt ekstra salt. La kjøttet putre under lokk i 1½ time.

Skjær purre skiver på 1 cm.

Kok pastaen al dente og sil av vannet.

Når kjøttet er mørt, har du i purren og koker i 5 minutter

Hakk persille og hvitløk og bland det med revet appelsinskall (kalles gremolata).

Ha pastaen i raguen og server med gremolata over.

Denne retten er også nydelig med oksehaler istedet for oksebog.



Krydret svin med risnudler og dampet pak choi

Svinekjøttet gjør seg selv i ovnen og spises sammen med risnudler. Det kan også være andre slags nudler eller ris.

4 porsjoner

600 g svineribbe uten svor,

evt. nakkekoteletter

1 ts kinesisk fivespice-krydder

25 g ingefær

2 fedd hvitløk

1 ts chiliflak

1 ss brunt sukker

3 ss soyasaus

2 ss riseddik

1 dl kalvefond eller vann

2 store el. 4 små pak choi

200 g brede risnudler

2 vårløk

Skjær kjøttet i store terninger. Bland fivespice-krydder med finhakket ingefær og hvitløk, chiliflak, brunt sukker, soyasaus, riseddik og kalvefond eller vann og vend kjøttet i marinaden. Legg det i ett lag i en ildfast form, få med med all væsken.

Dekk fatet med folie og stek i ovnen på 175° i 1½ time. Ta av folien og stek videre i 30 minutter, til kjøttet får en gyllen overflate.

Del pak choi i to og damp dem under lokk i en panne med litt vann i bunnen.

Tilbered risnudlene etter anvisningen på pakken. De fleste risnudler skal bløtes opp i kokende eller kaldt vann, og ikke kokes.

Hakk vårløken fint. Server risnudlene med kjøttet og sjyen, dampet pak choi. Dryss med vårløk og eventuelt ekstra chili.

Fivespice er en kinesisk krydderblanding som ofte består av stjerneanis, nellik, kanel, sichuanpepper og fennikelfrø.





Canard au vin

Dette er akkurat det samme som en klassisk coq au vin – bare med and. Her er det brukt andelår, men du kan også bruke en hel, oppdelt and.

4 porsjoner

200 g sjalottløk
2 gulrøtter
150 g sellerirot
1 fedd hvitløk
150 g bacon i terninger
4 andelår
salt og sort pepper
1 liten håndfull timian
5 dl rødvin
250 g sjampinjong
1 ss smør

Til servering:

potetmos
litt frisk timian

Skjær sjalottløk i tynne strimler, gulrøtter og sellerirot i små terninger. Hakk hvitløk fint.

Stek bacon sprøtt i en gryte, ta det opp og legg det til side

Krydre andelårene med salt og pepper og brun dem på begge sider i baconfettet. Ta dem opp og ha i løk, gulrøtter og sellerirot. Surr det i et par minutter til det begynner å ta farge. Tilsett så hvitløk. Ha i timian og legg andelårene tilbake i gryta. Hell vin over og legg på lokket.

La retten putre i 1½ time. Vend andelårene underveis.

Rens sjampinjong og del dem i to. Surr dem i smør på høy varme og krydre med salt og pepper. Ha de stekte sjampinjongene og bacon i gryta og gjennomvarm det.

Server med potetmos og et dryss frisk timian.

Bytt ut halvparten av potetene med sellerirot.
Det gir en kjempegod smak på potetmosen.



GODE, RØDE ITALIENERE

Noen av verdens aller beste viner kommer fra Italia. Her er 13 gode rødviner anbefalt av vinekspert Liora Levi.

VINER FRA NORD



Terreno Chianti Classico 2019
Toscana, Italia

Kr 290 VP 15334501 (bu)
Aroma av lett sylrig frukt og noe jordtoner. Følger opp i munnen med smak av sylrlige kirsebær og krekling, noe fatpreg og tørre, faste tanniner. Perfekt til gryteretter, gjerne med vilt, eller til retter av storfe, lam og and.



I Sassi Rosso Conero 2023
Marche, Italia

Kr 195 VP 18730901 (bu)
Montepulciano med litt Sangiovese. Aroma av søt, sort frukt. Smaksrik med lett fylde. Plommer, solbær og bjørnebær, lett tanninbitt og bløte tanniner. Egner seg til gryter og tomatisert pasta.



Guerrieri Rizzardi Cuvée XV Bardolino Classico 2023
Veneto, Italia

Kr 205 VP 19081301 (bu)
Sylrig frukt på duft. Smaker rent av plommer, krekling, blåbær og sylrlige bjørnebær. God konsentrasjon og lengde. Saftig grillvin eller til kos. Passer også til hverdagsmat som pizza og pasta.



Massolino Barbera d'Alba 2024
Piemonte, Italia

Kr 310 VP 11201001 (bu)
Delikat aroma av mørke bær og frukter. Smaker friskt av krekling, blåbær og kirsebær. Saftig og søtsylrig finish med innslag av blomster. Ingen tanniner å snakke om. Frisk drikkevin eller til hvit fisk og det meste du kan steke av kjøttmat.



Le Rigini Lambrusco Grasparossa di Castelvetro Passanello 2024
Emilia-Romagna, Italia

Kr 230 VP 19427801 (bu)
«A blast from the past». Laget på druen Lambrusco Grasparossa. Lett perlede rødvin med intens aroma av sorte bær. Smaker av innlagte kirsebær, noe plommer og streif av sylrlighet. Lett tanninbitt i finish. Server avkjølt enten til kos eller til pasta, pizza og annen hverdagsmat.



Avignonesi Toscana Rosso Organic 2024
Toscana, Italia

Kr 310 VP 10971206 (bu)
pouch 1,5 liter
Aroma av røde bær og frukter. Saftig og frisk på smak med toner av jordbær, kirsebær og blåbær. God fruktkonsentrasjon og lengde. Lett tanninbitt. Økologisk og biodynamisk, super pris for to flasker vin. Passer til det meste av pizza og pastaretter, og er ellers fin som drikkevin.



Fagert: Landsbyen Barbaresco i Nord-Italia, med det karakteristiske tårnet øverst i åsen, er verdensberømt for sine utmerkede viner på Nebbiolo-druen.

Helt i nord finner vi to av de viktigste vinregionene i Italia; Piemonte og Veneto. Sammen med Toscana utgjør disse tre det kvalitative hjertet av italiensk vinproduksjon.

BU = bestillingsutvalget. Når ikke annet er oppgitt, er vinen å finne i basisutvalget på polet.

VINER FRA SØR

**Tommasi
Surani Heracles 2021**
Puglia, Italia

Kr 255 VP 1707801 (bu)
100 % Primitivo. Dufter av solmoden frukt. Smaker ferskt av saftige bjørnebær, kirsebær og krekling. Lett søtsyrlig preg, noe lakristoner og blomster. Noe fat i finish med bløte tanniner. Til alt av pasta, risotto, pizza og grillmat.


Planeta Frappato 2023
Sicilia, Italia

Kr 240 VP 1657001 (bu)
100 % Frappato-druen. Aroma av røde bær og blomster. Saftig og ren på smak med toner av jordbær, kirsebær og innslag av fioler og roseblader. Saftig med bløte tanniner og god lengde. Frisk drikkewin som passer til enkel mat som hverdagspasta, gryter på fjærkre eller pølser.


**A Mano Negroamaro
2020**
Puglia, Italia

Kr 225 VP 15521601 (bu)
Laget på 100 % Negroamaro-druen. Aroma av rødt frukt. Smaker saftig og lett syrlig av blomster, kirsebær og krekling. En enkel vin, passer som drikkewin eller til hverdagsmat. Vegansk.


**Cant. Lavorata Greco
Nero Calabria 2015**
Calabria, Italia

Kr 240 VP 4881801 (bu)
Aroma av julekrydder og mørk frukt. Laget på druen Greco Nero. Moden frukt på smak mot sviske og fiken. Jordtoner og tobakk med felpreg og godt tanninbitt. Tørr avslutning. Til kraftigere retter av storfe, and og lam.


**Mastrobardino Mastro
Campania Rosso 2023**
Campania, Italia

Kr 200 VP 12799701 (bu)
Blend av Aglianico- og Piediroso-druene. Floral og fruktig på duft. Smaker rent av krekling, blåbær og svarte kjøttmoreller. Saftig og frisk, noe plommer og blomster. Veldig bløte tanniner og god finish. Fin drikkewin eller til enkle pasta- og kjøttretter.


**Sella & Mosca
Cannonau di Sardegna
Riserva 2021**
Sardinia, Italia

Kr 230 VP 4349301 (bu)
100 % Cannonau (Grenache). Fylldig aroma av rødt frukt og innslag av blomster. Smaker rent av plommer og jordbær, krydder og noe middelhavsurter. Faste tanniner, men med fin rikhet i lang finish. Til tomaterte pasta, risotto, pølser og svin.


**Ulisse Amaranta
Montepulciano
d'Abruzzo 2021**
Abruzzo, Italia

Kr 300 VP 1743301 (bu)
100 % Montepulciano. Aroma av krydder og mørke bær. Smaker av plommer og bjørnebær. Mye kryddertoner, innslag av mørk sjokolade, felpreg og faste tanniner. Tørr finish. Til kraftigere retter av storfe, and, lam og tomatert pasta.

Det var i den sørlige delen av Italia at historien om vin opprant.

Likevel er andelen av kvalitetsvin herfra langt lavere enn lenger nord.

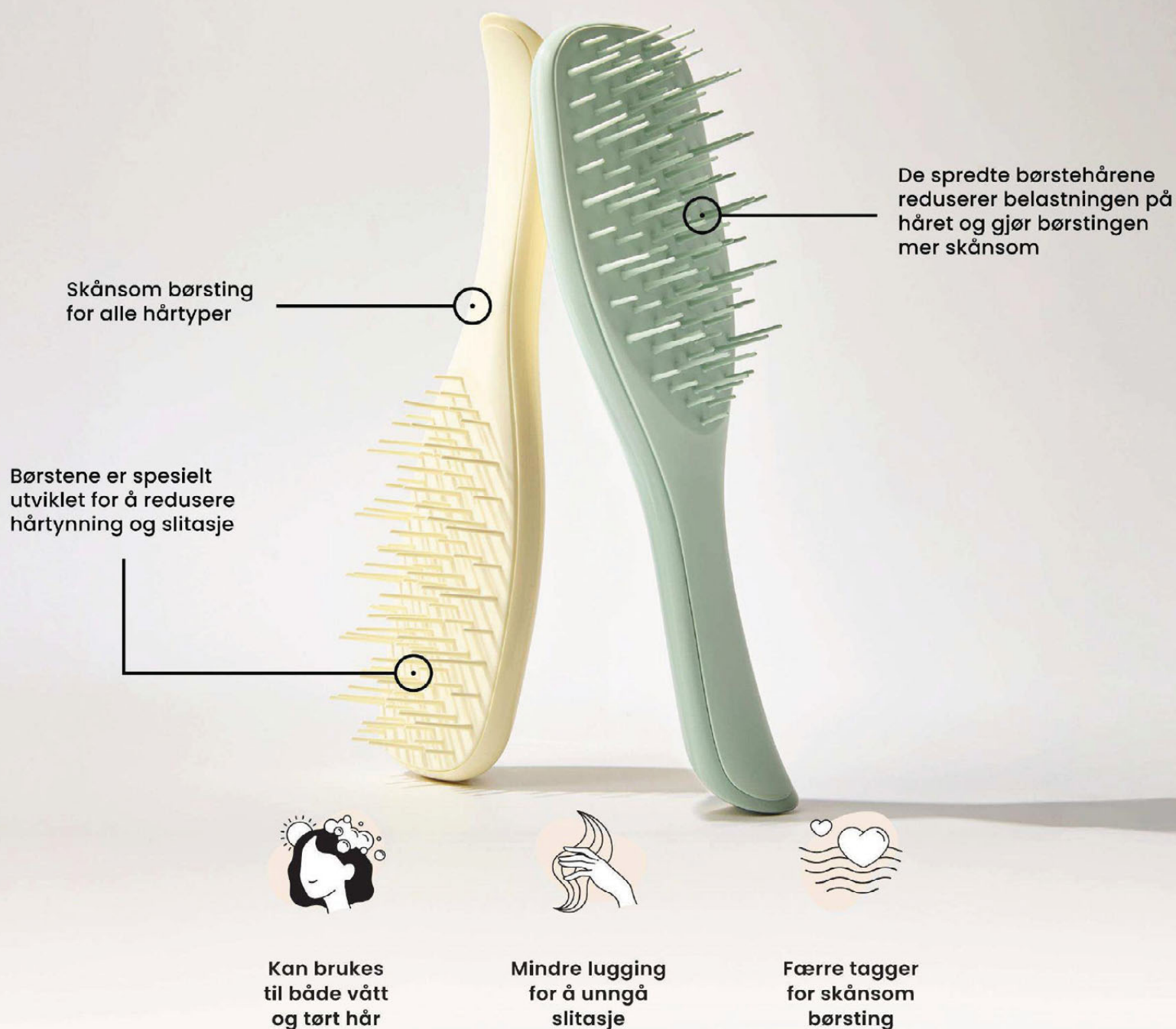
Men heldigvis finnes det mange unntak!

TANGLE TEEZER

NYHET!

Extra Gentle hårbørster

77% opplevde mindre
hårfall og brudd*



*219 UK & US kvinnelige testere etter 2 uker (2025)

Batiste[™]
INSTANT HAIR REFRESH

SKÅNSOM TØRRSJAMPO HELT UTEN PARFYME

Batiste Sensitive Scalp er spesielt designet
for å gi umiddelbar friskhet til håret ditt
uten å irritere hodebunnen!



LETT
FORMEL



UTEN
PARFYME



DERMATOLOGISK
TESTET



– Romantikken gir oss alt vi trenger i en verden som har gått fra vettet

Romantiske bøker har blitt veldig populære. – Med god grunn, for hvem ønsker vel ikke å gjenoppleve den første kjærligheten igjen og igjen – og få tilbake troen på at verden er et godt sted? spør trendforsker Julia Lahme.

De store følelsers litteratur, også gjerne kalt «damer med ryggen til»-bøker, er det ikke så ofte det snakkes om som god litteratur. Men gjett om den leses! Feelgood-sjangeren treffer godt blant leselystne kvinner – også den danske trendforsker Julia Lahme.

– Jeg er en sucker for alt som enten har et historisk tilsnitt eller et hverdagslig referansepunkt. Jeg elsker alt som får oss mennesker til å føle mer, og som ikke er redd for å være poppete, tilgjengelig og engasjerende. Og det er her jeg synes denne sjangeren treffer blink.

Hun tror noe av hemmeligheten er at forfatterne lar leserne delta.

– De trenger ikke å bevise sin verdi i kraft av et intellektuelt overtak, i stedet viser forfatterne sin verdi i kraft av engasjement og fellesskap. Det er sexy, synes jeg.

En urolig verden

Krig og urolighet preger nyhetsbildet, og for mange kan framtida virke mer usikker en før. Dét kan være en av grunnene til at de romantiske historiene blir mer

populære. Ifølge Julia gikk romansjangeren forbi krim-sjangeren i USA i 2023.

– Jeg tror det er fordi de færreste mennesker i vår tid har et nervesystem som tåler å gå inn i en svensk skog og se på at et barn blir myrdet. Det føles mye bedre å være på 1800-tallet sammen med en kjekk lakei.

– Hva er det vi er ute etter når vi leser romantikk?

– Vi søker en visshet om at verden er god, og vi søker en slags gjenspeiling av våre egne følelser. Samtidig er sjangeren en påminnelse om at noe man en gang følte, ikke trenger å være borte. Vi får rett og slett vår første forelskelse servert igjen og igjen på disse sidene.

Det som gjør oss lykkelige i livet, er uten tvil kjærligheten.

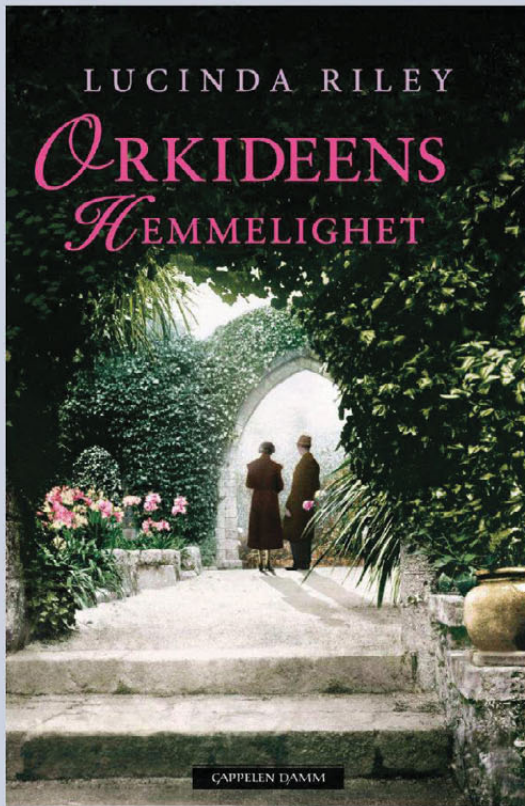
– Men det er også kjærligheten som gjør oss ulykkelige. Derfor er romantikken den sjangeren som tydeligst forholder seg til det som er viktigst for oss når vi skreller bort alt annet.

Frem i lyset

Som trendforsker og medeier i Lind og Lahme Bogklub, er det ikke bare en personlig interesse som gjør henne til ekspert på den ofte utskjelte feelgood-sjangeren.

– For meg er grunnen til at kjærlighetsbøker har blitt stemplet som ukul og «flyplasslitteratur» at de er skrevet av kvinner, for kvinner. Men hei, Karl Ove Knausgård kan skrive et syvbindsverk om å gå opp og ned en trapp med en kaffekopp i hånda og klø seg på rumpa. Dét er bare smart. Men når Lucinda

«Det føles mye bedre å være på 1800-tallet samme med en kjekk lakei.»



Klassisk: Ofte er det en kvinne med ryggen til på coveret til denne typen bøker, slik som på Lucinda Rileys første roman i «De syv søstre»-serien, «Orkideens hemmelighet», som ble kjempepopulær både i Norge og hele verden. Nå er den 8. og siste boka i serien ute.

Riley lager et åttebindsverk som bringer historiske kvinner, glemte historier og store kultursammenstøt frem i lyset, da er det liksom litt dumt.

– Hva mener du bøker i feelgood-sjangeren kan gi leserne?

– For meg er dette en vanvittig viktig sjanger som gir oss alt vi trenger i en verden som er gal: fellesskap, omsorg og kjærlighet. Med omsorg mener jeg at de kvinnelige forfatterne med sine bøker sier: «Jeg vet hvordan din hverdag er, jeg vet at du har det travelt, så kom hit og slipp deg løs sammen med meg i fem minutter.»

Når det er sagt, mener heller ikke Lahme at alt i denne sjangeren er bra.

– Men man kan ikke vise avsky for selve sjangeren som sådan av den grunn.

– Rett og slett for kjedelig!

Feelgood-litteraturen er i stadig utvikling, akkurat som alle andre sjangre.

– Personlig er jeg ikke tiltrukket av den typen romaner der karakterene må ha sex hver 17. side. Jeg synes ikke det er interessant. Jeg synes derimot utvikling av forhold er interessant. Internasjonalt synes jeg faktisk Lucinda Riley er helt fantastisk.

Lahme mener imidlertid at forlagene kanskje trenger å våkne opp litt.

– Vi trenger ikke en kvinne med ryggen til på hvert omslag for å kjenne igjen en god kjærlighetsbok. Det er rett og slett for kjedelig!

Lahme mener vi må bære sjangeren med stolthet, dele våre leseopplevelser på sosiale medier og ikke bare lese romantikk under dyna.

TRENDFORSKER:

Julia Lahme er trendforsker og etnolog. Hun driver Lahme Kommunikasjon og er direktør og medeier av Lind og Lahme Bogklub.



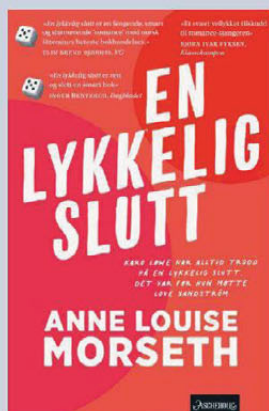
Bla om for boktips! >



Intens historie

TikTok-fenomenet Ana Huang har tatt verden med storm. «Twisted Love» er hennes første bok i den internasjonale bestselgerserien, som også blir TV-serie på Netflix. Alex bærer på en forbannelse han ikke kan rømme fra. Drevet av en tragedie som har hjemsøkt ham hele livet, har hans jakt etter suksess og hevn ikke etterlatt plass til følelser. Men da han blir tvunget til å passe på søsteren til sin beste kompis, begynner han å kjenne på noe han aldri har følt før. Det var aldri meningen at de skulle falle for hverandre. Men når de først gjør det, vekkes hemmeligheter som kan knuse dem begge – og alt de holder kjært.

Moment forlag



Løwe & Love

Karo Løwe har alltid trodd på en lykkelig slutt (som også er tittelen på boka). Men det var før hun møtte Love Sandstrøm. Karo har alltid vært en håpløs romantiker, og skriver søtladne ungdomsbøker med lykkelig slutt. Love er en litterær verdensstjerne kjent for dystre og dyptpløyende romaner. Etter en karaoke-katastrofe på ei bokmesse går Karo viralt, og dermed får et forlag den geniale idéen om å sette Løwe og Love sammen for å skrive en kjærlighetsroman. Pengene frister, det samme gjør prestisjen. Men hvordan skal Karo kunne samarbeide med en mann som tror at kjærlighet er en illusjon?

Aschehoug



Godt krydra

«Vertshuset Cinnamon Spice» er en høstromanse for alle som elsker småbydrama á la «Gilmore Girls» – og en heftig kryddret kjærlighetshistorie. Madison er en matjournalist som vender tilbake til småbyen for å redde familiens gamle vertshus. Hun håper i det lengste å klare å unngå eksen sin, Zach, som nå er en irriterende (og altfor kjekk) håndverker. Zach har imidlertid lovet Madisons far at han skal hjelpe til, men når han blir nødt til å jobbe side om side med jenta som en gang forlot ham, stiger frustrasjonen. Gnistene fyker mellom dem, men er det hat, eller begjær – eller begge deler?

Kagge forlag



Amour!

Livet i Paris blir ikke så rolig som Sophia i «Snøfall i Paris» hadde håpet på. En ukjent slektning dukker opp i den nyrenoverte baren, og mørke hemmeligheter fra fortida kommer frem i lyset. Samtidig får Sophia vite at hun er gravid. Selv om kjærligheten til den nye kjæresten vokser seg sterkere, er det tydelig at de begge må gjøre opp med sine egne barndomserfaringer. Midt i alt dette forbereder personalet på baren seg på en magisk jul fylt med champagne, sjømat og ost. Spørsmålet er om det er mulig å flykte fra fortida, eller om Sophia og Tristan må konfrontere sine demoner for å kunne leve fullt ut?

Gyldendal

BØKER

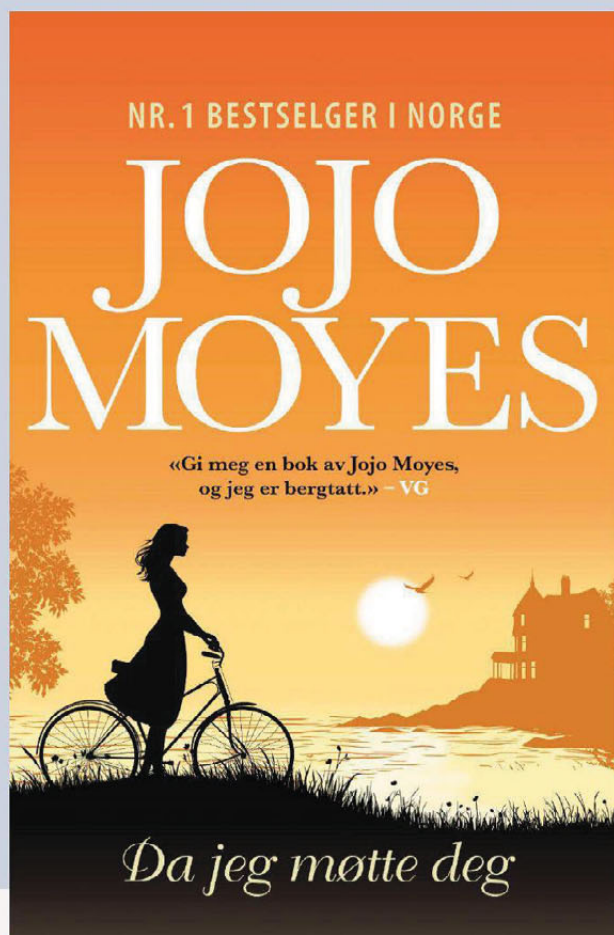


Uforglemmelig fest

«Hjem til deg» er siste bok i trilogien om Eva Winther-Hagen fra en av Norges mestselgende forfattere, Katrine Wessel-Aas. Etter et mislykket opphold i England, der hun har skuffa både seg selv og vennene sine, bestemmer Eva seg for å reise hjem til Norge. Men først må hun til Skottland for å redde Archie fra lady Carringtons klør. Der møter

hun Henry, og selv om hun ikke vil ødelegge for ham og Flora, vokser stadig følelsene for ham. Lut lei av landlivet inviterer Archie til storslått bursdagsfest på slottet. Det blir en uforglemmelig feiring – ikke minst fordi den avsluttes på tragisk vis. Vennene må i hui og hast returnere til London, og snart må både Henry og Eva ta et viktig valg.

Bonnier Forlag



Fra bestselgeren

Jojo Moyes er tidenes mestselgende forfatter i Norge. «Da jeg møtte deg» er en gripende fortelling om opprør, lengsel og kjærlighet i en stille, britisk kystby på 50-tallet. Her skjer det lite – helt til en gruppe bohemer flytter inn i det en gang storslåtte huset, Arcadia. De unge venninnene Lottie og Celia

lokkes inn i en fremmed verden av frihet, kunst og forbudte følelser. Men friheten koster, og det som skjer i Arcadia, får konsekvenser som varer livet ut. 50 år senere skal Arcadia pusses opp, og med det vekkes minner, lengsler og en kjærlighet som aldri slapp taket.

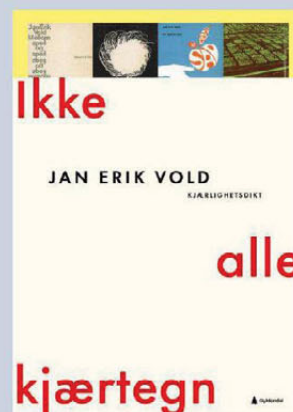
Bonnier Forlag



Landsby-feelgood

Midt i en liten, avsidesliggende, skotsk landsby står et fyrtårn. Det ble bygget for to århundrer siden av en eksentrisk grunneier, og nå huser tårnet den eneste bokhandelen i miles omkrets. I «Bokhandelen i fyrtårnet» av Sharon Gosling møter vi Rachel, som har bodd i landsbyen i fem år, og som stortrives. Så når eieren av fyrtårnet plutselig dør, trår hun til for å ta vare på stedet fram til arvingene er kontaktet. Men så oppdager hun en hemmelighet i fyret, som lenge har vært skjult. Kan hun avdekke sannheten om fyrets første eier?

Cappelen Damm



Små drypp

Noen ganger er en hel roman for tidkrevende, men hva med i alle fall å unne seg et lite kjærlighetsdikt som avrunding på dagen? «Ikke alle kjærtegn» er en samling kjærlighetsdikt av en av Norges største poeter, Jan Erik Vold. Han har dikta og skrevet i 60 år, og med sin særegne, rytmiske og rufsete stil har han gjort modernistisk poesi til kjent og kjær lesning langt utover lyrikkelskernes rekker. De fleste forbinder ham med morsomme og originale dikt, men han har også skrevet korte, fine kjærlighetsdikt.

Gyldendal



Romantisk fantasyfilm

I «A Big bold beautiful journey», som går på kino nå, møtes Sarah og David (Margot Robbie og Colin Farrell) for første gang i et bryllup. De er begge single og befinner seg plutselig på en vakker reise sammen – et morsomt, fantasifullt og storslått eventyr der de får muligheten til å gjenoppleve viktige øyeblikk fra sine respektive liv. Det kaster lys over hvordan de havnet der de er i dag, og kanskje kan det gi dem en sjanse til å forandre fremtiden?

PODKAST



Nært innpå kjendisene

Det er rundt åtte milliarder mennesker på jorda. Hvordan møter du da den rette? Det spørsmålet har programleder Karen Marie stilt ulike par i NRK-podkasten «Hvordan møttes dere?» Morsomme, romantiske og overraskende historier!

FILM

NATUREN GA ARE LIVET TILBAKE:

MEDVANDREREN

Det gikk hele 27 år før Are kom seg ut av et liv med rus og kriminalitet. Resepten på å ønske å leve igjen, fant han ute i naturen.

For meg er det stort at folk har tillit til meg. For jeg har brukt mesteparten av livet på å skyve folk fra meg.

Are Lerstein (50) setter blikket i meg. Det er et blikk som inngir tillit. Og som viser en omsorg og en trygghet som det ligger en lang historie bak. Sin erfaring bruker han nå til å hjelpe andre. Gjennom naturen, hvor han selv har opplevd å bli et helt menneske igjen.

Jeg møter Are på kurs i utendørsterapi på Mjølfjell i Voss. Et kurs han er med og arrangerer, hvor kursdeltagerne kommer fra mange ulike behandlingstilbud innenfor rus og psykisk helse. Deltagerne skal komme ut igjen «med naturen i ryggsekken».

Håpet er at kurset skal føre til ulike tiltak rundt om i kommunene.

For litt siden startet Are i sin nye jobb i KORUS Bergen, et av Kompetansesenter for rusfeltet sine regionale sentre. Her får han jobbe med det som ligger hans hjerte nærmest.

– Å få være med og sette utendørsterapi på kartet, er utrolig motiverende. Mestring i naturen kan få folk tilbake til livet, det er jeg selv et levende eksempel på.

Det trygge stedet

De fleste kjenner Are fra «Medvandrerne».

Hjertebarnet han startet i 2016, og som siden har spredt seg gjennom lokale foreninger rundt om i landet. I 2020 vant han prisen «Årets villmarking», som deles ut av Camp Villmark, for sin innsats.

I juryens begrunnelse kan vi blant annet lese: «Med en bakgrunn fra tung rusmisbruk og kriminalitet skiller han seg sterkt fra tidligere vinnere, men få, om noen, fortjener prisen mer. Gjennom å vie livet sitt til å hjelpe andre i en vanskelig situasjon, viser han at naturen er tilgjengelig for alle, og at det ligger styrke i samhold.»

Og det var nettopp der det hele startet: i naturen. Som barn var Are den som stakk ut i skogen med fiskestanga i stedet for å gjøre lekser.

– Naturen var det trygge stedet. Det som var ekte og ærlig. Jeg følte meg ofte ensom sammen med andre, og slet med relasjoner, forteller han.

Usikkerheten og tungsinnnet forsvant i nærværet av naturen. Oftest var han der alene.

– Jeg var generelt nysgjerrig og eventyrlysten. Naturen svarte på dette da jeg var barn, men i ungdomstida begynte jeg å søke andre typer spenning. Jeg var glad i å presse grenser, og jeg var den som aldri dro hjem etter festen. I Askers tunge rusmiljø fant jeg etter hvert mine likesinnede.

>

«For meg er det stort at folk har tillit til meg. For jeg har brukt mesteparten av livet på å skyve folk fra meg.»

«Make bål great again»:
Ares kampsak er å gi fellesskapet rundt bålet en større plass i samfunnet. Derfor er bålpraten sentral på turer med Medvandrerne.





Kurs: Det var deltagere fra både kommunale behandlingstilbud og andre organisasjoner på kurs i utendørsterapi på Mjølfjell i Voss. Blant annet var Turistforeningen til stede for å se hvordan samarbeidet kan foregå i fremtida.

Utendørsterapi

Denne formen for terapi, også kalt friluftsterapi eller naturterapi, handler om å ta med pasienter eller brukere ut i naturen. Utendørsterapi er aktuelt både i folkehelsesatsing, forebygging, behandling og oppfølging. Naturen har en rekke helsefremmende egenskaper, som stressreduksjon, bedre søvnkvalitet og oppmerksomhet. Les mer om forskninga på nfut.no.

Medvandrerne

En stiftelse som tilbyr motivasjonsturer, ekspedisjoner, kortere turer og frivillige aktivitetstilbud til rusavhengige over hele landet. Felles er ønsket om å finne motivasjonen for endring til et bedre liv, og å gjennom naturen finne ressursene som bor i hver enkelt, og støtte opp og veilede gjennom individuelle og personlige endringsprosesser.

medvandrerne.no

Fra 15-årsalderen prøvde Are de fleste rusmidler, også heroin. Plutselig var han den farlige, den likegyldige og ukritiske. En som spredte frykt rundt seg. Det skulle ta 27 år før han kom seg ut igjen av et liv med rus, kriminalitet, fengsel og institusjoner.

– Når du har levd det meste av livet ditt på den måten, blir det en del av identiteten din, sier han alvorlig.

Han anslår at han har tilbrakt så mye som 14 år av livet sitt i fengsel og institusjoner. Han har hatt flere gode opplevelser med behandling, spesielt gjennom Tyrilistiftelsen og Frankmotunet, hvor naturen var en del av behandlingen.

– Jeg har virkelig fått kjenne på hva som virker, og ikke. Og det som er helt sikkert, er at det ikke fungerer å bli sendt tilbake til samfunnet uten et ettervern. Jeg bygget nettverk og fikk en fungerende hverdag i behandlingstilbudet, for så å bli sendt hjem. Det gikk galt hver gang, erkjenner han.

Å ta eierskap til egen behandling, er det som er avgjørende, mener han selv.

– Da jeg fikk min siste dom, visste jeg hva som

ville skje: Etter endt soning ville jeg gått rett tilbake til det gamle og kjente. Men denne gangen var det noe som var annerledes.

– Jeg ble klar i hodet

Det som til slutt motiverte ham til endring, var smerten. Han lar blikket hvile på fjellene utenfor vinduet. Regnet pisker mot rutene. Den naturen som en gang fikk ham til å føle seg fri, hadde han mista. Og han lengtet tilbake.

– Jeg hadde rett og slett mista lysten til å leve. Jeg hadde ingenting igjen. Da forsto jeg at det er nå eller aldri. Og det var da jeg tok kontrollen selv.

Denne gangen var det nettopp fengsel han trengte.

– Jeg ble klar i hodet der inne. Jeg hadde fjernet meg fra det som ga meg trygghet. Jeg måtte ta styring. Fra dét øyeblikket ble alt annerledes. For det var første gangen jeg ville det selv, sier han.

Han søkte om å få være med på behandlingstilbudet «Veien ut», en tre måneder lang ekspedisjon til lands og til vanns. Men da måtte han bli rusfri.

– Jeg var under LAR-behandling og gikk på sterke medikamenter. Vanligvis bruker man ett år på nedtrappinga, jeg måtte gjøre det på to uker for å få være med. Opplevelsen av plutselig å bli sett og hørt, var så sterk at jeg klarte det. Jeg følte at dette var min eneste sjanse, sier han.

Ingen fluktveier

Are gikk rett fra fengselet til tre måneder på tur. Han fikk sone den siste delen av straffen gjennom «Veien

«Du trenger noen som kan vise deg veien ut. Først da kan du tro på at det er mulig.»



Vendepunktet: Etter et langt liv med rus og kriminalitet, tok Are, som begynte med narkotika allerede på ungdomsskolen, et viktig valg i livet.

ut»; først seks uker til fots med sekk, så seks uker med seilbåt til Svalbard.

– Fysisk aktivitet gjør at du ikke har tid til å kjenne på abstinensene. Det var et befriende fravær av tanker. De praktiske oppgavene overgikk smerten jeg kunne kjent på, forteller han.

Hver kveld samlet deltagerne seg rundt bålet. Der kunne de jobbe med seg selv i en trygg ramme. Turlederne var tidligere rusavhengige, som hadde gått den samme veien.

– Jeg følte meg trygg og ivaretatt. Og forstått. Du trenger noen som kan vise deg veien ut. Først da kan du tro på at det er mulig.

På seilbåten fikk alle deltagerne oppgaver.

– Vi var mannskap, ikke pasienter. Det gjør noe med deg å få den typen ansvar. Du føler deg som et menneske igjen. Og selv om det er krevende å leve tett på andre over så lang tid, må du stå i det. Du må møte deg selv på godt og vondt. Det finnes ingen fluktveier på Barentshavet. Enten må du hoppe over bord, eller håndtere det, sier han og smiler.

Sammen fant de styrken som bodde i dem.

– Ærligheten og sårbarheten vi turte å vise hverandre, ble styrken som holdt oss sammen. Og opplevelsene vi fikk; å kysse politen og å se Svalbard, minnes Are.

Den friheten han hadde lengtet etter, kom tilbake til ham. Da var det ikke så rent lite symbolsk at Sysselmannen på Svalbard kom til Colebukta med løslatelsespapirene hans.

– Den siste dagen skjønnte jeg endelig hva virkelig



Menneskeverd:

På seilbåten fikk alle deltagerne oppgaver. – Vi var mannskap, ikke pasienter. Det gjør noe med deg å få den typen ansvar. Du føler deg som et menneske igjen, sier Are.



Stolt ferd: Bare seks norske seilbåter har kommet gjennom Nordvestpassasjen etter Roald Amundsen. Det er en tanke som gjør Are stolt.

En livsviktig reise:

Målet for jubileumsturen til Nordvestpassasjen med «Veien ut» var Nome i Alaska. Å nå målet, var ubeskrivelig, sier Are.

frihet var: å klare å være hundre prosent til stede i deg selv. Vi hadde blitt et lite samfunn som var avhengig av hverandre for å overleve, bokstavelig talt. Jeg kunne ha blitt der på Svalbard, jeg hadde ikke behov for noe mer, minnes Are.

Vi vandrer sammen

Men tilbake til hverdagen måtte han. Det var da Are bestemte seg for å starte sitt eget ettervern.

– Når du kommer tilbake fra en slik tur, kan det bli et voldsomt tomrom. Du trenger å fortsette den indre reisen i et trygt miljø. Og å dyrke interessen for naturen, samtidig som du skaper deg en god hverdag, sier han.

Under mottoet «vi vandrer sammen» opprettet han tilbudet Medvandrerne, en forening hvor formålet er å hjelpe mennesker med utfordringer innen rus og psykisk helse med naturen som metode. Siden den spede starten har Medvandrerne nå blitt en stiftelse som samarbeider med både fagfolk og andre organisasjoner over hele landet. Lokallagene tilbyr kortere, >



Naturen gir trygghet:

Nesten 30 år med tung rus og kriminalitet har Are lagt bak seg. Nå er han en trygg bauta for andre som vil få et godt liv igjen.

Likestilte: – Det magiske med naturen er at det visker ut forskjellene mellom oss, mener Are. – Derav også navnet Medvandrerne. Vi er alle likestilte ute på tur.





Pakk sekken: Alle, ikke bare de som har psykiske problemer å slite med, har stor nytte og glede av å være mer ute i naturen.

Friluftslivets år

I 2025 arrangeres Friluftslivets år, og kommuner i hele landet har arrangementer som inviterer deg ut i naturen. Målet er å inspirere deg til å oppdage og ta vare på din nærnatur, invitere andre ut og prøve nye friluftslivsaktiviteter. Du finner arrangementer i ditt nærområde på friluftslivetsar.no.

ukentlige dagsturer, men man kan også dra på flere dagers turer og ekspedisjoner.

Det er viktig å komme seg bort i flere dager hvis man virkelig skal skape endring, mener Are.

– Det er først da du virkelig kan begynne å bli kjent med deg selv og kan ta tak i det du har rusa deg bort fra. Det mest kraftfulle er når ei gruppe reiser på tur i et lengre tidsrom. Da skjer det mye, det er en nesten eksplosiv drivkraft, forklarer 50-åringen.

Brenner for bål

Fortsatt har Are behov for å presse grenser, men i dag gjør han det på en helt annen måte. I naturen. Og nå brenner han for bålet. Når Medvandrerne er på tur, er bålpraten en viktig del av turen.

– Mange som har vært nede i mørket, vet at det også er et lys der. Bålet blir som et symbol på dette lyset. Lyset som holder oss sammen, og flammen som brenner inni hver enkelt.

Derfor er Ares nye motto «make bål great again».

– Bålet har alltid vært viktig for mennesker, helt frem til moderne tid. Nå har vi fjerna oss både fra bålet og fellesskapet. Fra det som er viktigst for oss. Det er på tide å ta det tilbake, mener han.

Det å hjelpe andre, gjør oss sterkere. Det å gi liv til andres bål, gir også liv til vårt eget, indre bål.

– Jeg oppdaget at den beste måten å være meg selv på, var å hjelpe andre. Og jeg kjenner at så lenge jeg følger flammen inni meg selv, så er jeg på rett vei.

«Bålet er som et symbol lyset som holder oss sammen, og flammen som brenner inni hver enkelt.»

Medvandrerne har vunnet flere priser, og i år vant de Frivilligprisen for sin langvarige innsats.

– Vi må begynne å ta naturen mer inn i hverdagen vår. Og det er på tide å begynne å invitere andre med på tur. Ta med deg naboen, eller noen du vet sitter mye alene. Vi må samles mer! Det er jo slik vi egentlig ønsker at samfunnet skal være, mener Are.

I naturen kjenner han noe som går ut over ham selv; en dybde og kraft som han ikke kan sette ord på.

– Det er en slags naturmagi. Noe åndelig. Derfor kan også noe så enkelt som naturen, skape store endringer. Vi må slutte å snakke så mye, og bare gjøre det! Det er da det begynner å skje ting.

Selv gleder han seg over livet og fremtida. Og familien. Han har to bonusdøtre, som holder ham i form.

– Jeg er så glad jeg ha to små jenter i livet mitt som får meg til å leke. Vi trenger å leke litt! smiler han.

Slik forbereder du deg
på hormonelle endringer

Din guide til peri-menopause

Kanskje har du begynt å legge merke til at søvnen ikke er som før, at PMS-symptomene virker sterkere, du har hjernetåke og diffuse smerter i kroppen eller at energien svikter på måter du ikke kjenner igjen. Hvis du er i slutten av 30-årene eller begynnelsen av 40-årene, kan det være at kroppen din allerede er på vei inn i overgangsalderen.



Peri-menopause, fasen før overgangsalderen, starter ofte mye tidligere enn de fleste tror. Vi har snakket med ekspertene for å gi deg kunnskapen du trenger for å navigere denne overgangsfasen med styrke og selvtillit.

PERIMENOPAUSE, FASEN FØR OVERGANGSALDER

– Overgangsalderen starter ikke når mensen stopper, forklarer Dr. Nirooshee Bronebakk fra Klinikk for sunn aldring. –Den begynner gradvis, ofte 4-8 år før mensen stopper helt – en periode som kalles peri-menopause.

– I denne fasen begynner hormonene å svinge kraftig. Du kan oppleve mer intense PMS-symptomer, uregelmessig menstruasjon, søvnproblemer, humørsvingninger, endringer i energinivået og vektøkning, spesielt rundt magen.

– Dette er ikke “bare stress” eller noe du innbiller deg. Det er reelle hormonelle endringer som fortjener oppmerksomhet og riktig håndtering.

HVORFOR DU IKKE BØR VENTE

Mange kvinner tenker at de kan vente med å gjøre noe til overgangsalderen “offisielt” starter. Vær smart og heller gjør deg heller styrket og klar!

– Østrogen- og testosteronnivåene begynner

å synke gradvis allerede i perimenopause, forklarer personlig trener og Naardic-gründer Annema Refsnes. –Dette gjør det vanskeligere å bygge og beholde muskler, samtidig som risikoen for bentap og benskjørhet øker.

Ved å starte tidlig med riktige tiltak kan du:

- Bevare muskelmassen bedre
- Holde stoffskiftet oppe
- Redusere fremtidige symptomer
- Beskytte skjelettet ditt
- Opprettholde energi og livskvalitet

– Start styrketrening nå, før du “må”. Muskelmassen din begynner å synke med 3-8 prosent per tiår etter 30-årsalderen, og prosessen akselererer i perimenopause.

– Styrketrening er helt avgjørende for å føle seg sterk, både fysisk og mentalt, understreker Annema.

Hun anbefaler å starte med det grunnleggende øvelser som:

- Knebøy (med eller uten vekter)
- Markløft (start med lettere vekter)
- Pressøvelser (push-ups eller med vekter)
- Planker for kjernestyrke

– Trening trenger ikke være overveldende. Men det trenger å bli gjort; 10-15 minutter kan være nok til å snu dagen, sier Annema.

Perimenopause kan være vanskelig å gjenkjenne fordi symptomene ofte tilskrives stress, travle liv eller bare “det å bli eldre.”

Dr. Nirooshee Bronebakk (50)
Overlege og gründer av
Klinikk for Sunn Aldring



Kroppen er i endring, men helheten gjør at den kan spille på lag igjen.



Anne Wangenstein (50)
Kostholdsveileder og PT for
Naardic

Trening trenger ikke være overveldende.
10-15 minutter kan være nok til å snu dagen.

Annema Refsnes (47). PT og Naardic-gründer



Signalene du bør være oppmerksom på

- Søvnforstyrrelser som ikke kan forklares med ytre faktorer. God søvn er fundamentet for alt annet, og dårlig søvn kan påvirke mental helse, kosthold og treningsevne.
- Humørsvingninger som virker uforholdsmessige eller annerledes enn det du er vant med.
- Endringer i mensesykkluser – kortere eller lengre sykluser, sterkere eller svakere blødninger.
- Vektøkning rundt magen selv om kostholdet og treningen er som før.
- Redusert energi og motivasjon for aktiviteter du pleier å like.
- Hjerteråke og vondt i kroppen

Når du bør søke hjelp

- Mensesykkluser blir uvanlig hyppig eller varer uvanlig lenge
- Du opplever betydelige humørsvingninger eller angst
- Søvnproblemene påvirker dagliglivet ditt
- Du har sterk familiehistorie med tidlig menopause
- Symptomene påvirker jobb, forhold eller livskvalitet
- Ikke vent til det blir "ille nok". Tidlig intervensjon kan gjøre overgangen mye mildere.

5 enkle hverdagsgrep du kan starte i dag

- Protein-frokost: Sørg for 25-35g protein til frokost (for eksempel egg, yoghurt med nøtter, eller smoothie med protein)
- Planlegg 2-3 "go-to" måltider: Ha alltid noen næringsrike alternativer klare når energien svikter
- Koffein-stopp: Slutt å drikke koffein minst 6-8 timer før leggetid for bedre søvn
- Fargerik tallerken: Sikt mot 25 ulike planter i uken – tell farger og variasjon
- Beveg deg regelmessig: 2-3 styrketreningsøkter per uke, pluss daglig bevegelse som passer ditt liv

– Det viktigste er regelmessighet, ikke intensitet.

HJEMMETRENING, SØVN, KOSTHOLD OG FELLESSKAP

Som kvinne i 30- eller 40-årene har du sannsynligvis mye på programmet: kanskje små barn hjemme, krevende jobb, og sosialt press om å "ha det hele."

Hjemmetrening med Naardic kan være redningen. Du slipper å dra på treningsstudio, kan trene når ungene sover eller etter jobb, og likevel få profesjonell veiledning.

– Dette senker barrieren for å trene, noe som gir kontinuitet og resultater, sier Annema. Naardic tilbyr hjemmetrening med profesjonell veiledning for alle nivåer og et fellesskap som forstår akkurat det du går gjennom.

– Start tidlig, start enkelt, og spis sunt. Du trenger ikke vente til du "må" – kroppen din vil takke deg for å være proaktiv.

– Og prioriter søvn over alt annet. 7-9 timer søvn per natt er ikke luksuriøst, det er medisinsk nødvendig, supplerer Bronebakk.

Hormonelle endringer kan påvirke humør og energi på måter du ikke kan kontrollere. Derfor er det viktig å bygge et støttenettverk og være tålmodig. Snakk åpent med venninner om det du opplever – sjansen er stor for at de har lignende erfaringer.

TA KONTROLL OG KOM STERKERE UT

– Mange kvinner føler seg makteløse når kroppen begynner å endre seg, sier Annema.

– Men sannheten er at du har mer kontroll enn du tror. Ved å starte tidlig med riktige tiltak kan du ikke bare redusere fremtidige symptomer, men faktisk komme sterkere ut på andre siden.

– Invester i kunnskap. Jo mer du vet om hva som skjer i kroppen din, jo bedre kan du tilpasse livsstilen din.

– Et tverrfaglig blikk fra lege, ernæringsrådgiver og trener kan gi støtte både fysisk og mentalt. For kvinner som aldri har trent styrke før, kan profesjonell veiledning være avgjørende, legger Dr. Bronebakk til.

– Peri-menopause trenger ikke være noe du frykter – det kan være starten på den sterkeste og mest bevisste versjonen av deg selv. Ved å handle nå, investerer du i 30-40 år med god helse og livskvalitet fremover.

Prøv Naardic gratis i 30 dager

Opplev hvordan tusenvis av norske kvinner har transformert hverdagen med hjemmetrening.

Prøv Naardic gratis i 30 dager og opplev forskjellen profesjonell veiledning hjemmefra kan gjøre.

Scan QR eller besøk oss
naardic.no/tilbake-til-treningen/





Omfavnet av Edinburgh

Skottlands vakre hovedstad tuller deg inn i en deilig kosestemning med sine sjarmerende gater, bakerier med klassisk afternoon tea, forlokkende bokhandlere og storslåtte landskap.



Edinburghs størrelse innbyr til å oppleve byen til fots, og de mange bakkene og trikkene gjør at byen kan minne litt om både Lisboa og San Francisco. Å vandre rundt i den skotske hovedstaden føles som en godt bevart hemmelighet. Middelalderbyen var inspirasjonskilden til J.K. Rowlings Harry Potter-univers, og de dramatiske bygningene i gamlebyen er som tatt rett ut av en Harry Potter-film.

Men Edinburgh er mye mer enn middelaldermagi – om enn magisk – og opplever en oppblomstring av vin- og kaffebarer, restauranter, bakerier og små butikker som popper opp i denne rimelige, lille byen der museer, kupert terreng og grønne parker er

grunn nok til å besøke byen.

Edinburgh er særlig kjent for sitt universitet, hvis praktfulle bygning, Old College, danner ramma om Netflix' miniserie «One Day», basert på David Nicholls' roman med samme navn. Den handler om Emma og Dexter, som tilbringer én kveld sammen i 1988. Så går de hver sin vei, men fortsetter å møtes på samme dag, den 15. juli, hvert år. Hvis handlinga høres kjent ut, skyldes det sannsynligvis Lone Scherfigs hjerteskjærende filmatisering av romanen fra 2011, «Same Day Next Year», med Anne Hathaway i hovedrollen. Hvis filmens skildring av Edinburghs romantiske sjarm fengslet deg, kommer du til å elske å kaste deg i armene på den!



Populær gate:
Fargerike Victoria Street i gamlebyen, en pittoresk og svingete, brosteinsbelagt gate, er en av Edinburghs mest ikoniske gater.



1. Lokal musikk: Sekke-pillespillere er en del av gatebildet i Edinburgh.

2. Bra start på dagen: Rolig frokost i lav høstsol.

3. Eksklusivt: Boutiquehotellet 100 Princes Street har interiør i klassiske, skotske ruter og utsikt over Edinburgh Castle fra restauranten.



Old town og New Town

Hovedgata The Royal Mile har et slott i hver ende og er et godt utgangspunkt for å utforske gamlebyen. At nybyen, New Town, ble bygget på midten av 1700-tallet, sier noe om hvor gammel Edinburgh egentlig er. I New Town finner du shopping og restauranter. Byens fineste grønne lunge er Royal Botanic Garden på hele 283 mål.



KOSELIG NABOLAG

Bak New Town ligger det koselige nabolaget Stockbridge, med rekke på rekke av byhus, sjarmende sidegater, som Circus Lane og ikke minst St Stephen Street med fine butikker, som livsstils-perla Treen.

Stockbridge er også hjemsted for små flaggskip-butikker, som Aesop og Farrow & Ball, og den koselige Fortitude Coffee. Det samme gjelder bakeriet Twelve Triangles, iskrembaren Joelato og det eminente Lannan Bakery, der du kan spise et klassisk baguettesmørbrød eller unne deg noe søtt.

Ta en spasertur langs Water of Leith til Royal Botanic Garden og ta en pustepause i den omkringliggende Inverleith Park.

Long blacks eller flat whites; god kaffe er det nok av i Edinburgh. Ante på Leith Walk er en skandinavisk favoritt. Stikk gjerne innom antikvariatet McNaughtan's eller Topping & Company på den andre siden av gata først, sånn at du har noe å lese på mens du nyter en god kopp kaffe.

Williams & Johnson Coffee tilbyr også god kaffe og servering ved vannet i Leith, og Fortitude er en favoritt for mange. De holde til flere steder i byen – kafeene rundt Abbeyhill og Stockbridge er begge koselige.

Den historiske gata The Royal Mile forbinder to av byens kongelige attraksjoner, Edinburgh Castle og Holyrood Palace, med St Giles' Cathedral et sted i midten.

KUNST OG KULTUR FOR ALLE

Edinburgh byr på et vell av interessante samlinger, i like pittoreske bygninger, og mange av dem har gratis inngang, så det er ingen unnskyldning for ikke å sette av en dag til museumsbesøk. Ta for eksempel National Museum of Scotland, hvis viktoriansk-venetianske renessansefasade fra 1866 og storslåtte sentralhall med en imponerende glass- og støpejernskonstruksjon som slipper lyset inn, er verdt et besøk i seg selv.

National Galleries of Scotlands mørkere, nygotiske hall, Portrait, er et underverk med sine detaljerte veggmalier av historiske personer. Begge museene har også gode og behagelig lyse kafeer.

Georgian House, som er bevart og innredet som et 1700-tallshjem med tidstypiske møbler, malerier, porselen, sølvtøy og glass, er en estetisk godbit.

Storslått: Den store hallen på National Museum of Scotland er vakker. Museet har gratis inngang, så her kan du stikke innom kun for å ta en kopp kaffe i nydelige omgivelser om du ønsker.

Bypark: Edinburgh Princes Street Gardens er en populær park, som ligger mellom Edinburghs gamleby og nye bydel. På høyden ligger Edinburgh castle.



10 000 SKRITT LETT SOM EN PLETT!

En spasertur mellom bydelene West End, Stockbridge, Leith, New Town, Old Town og Southside, samt en tur gjennom Princes Street Gardens, er å anbefale. I enden av The Royal Mile ligger Salisbury Crags, et friluftsområde med varierte turmuligheter og spektakulær utsikt over byen. Ta turen helt opp til det høyeste punktet, Arthurs Seat, en tur som tar ca. to timer totalt opp og ned, eller den mindre utfordrende turen opp Capitol Hill til det gresk-romersk-inspirerte monumentet.

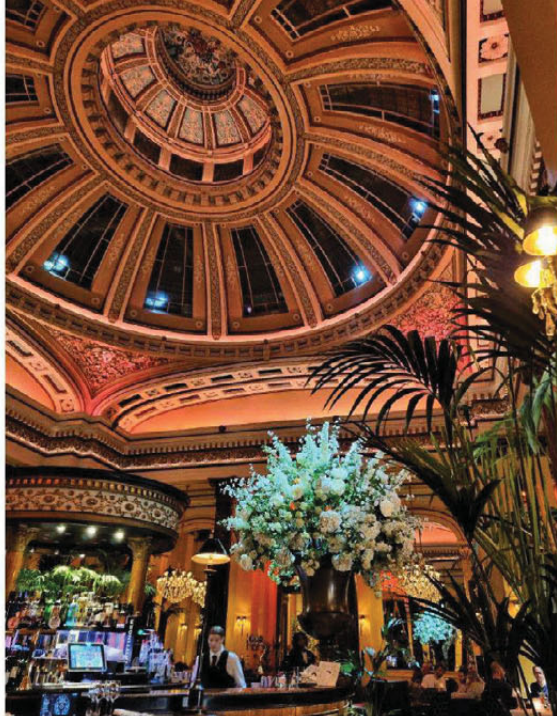
Pass på å få med deg ruinene av St Anthonys chapel på veien. Etter turen bør du legge inn et besøk på Holyrood Palace, som er Kongen av Englands offisielle residens når han er i byen. Høydepunktene er klosterruinene fra 1100-tallet, den nydelige slottshagen, de offisielle salene og spennende historier om slottets mange berømte gjester både fra nyere og eldre tider. En fin suvenirbutikk har de også, og en kafé for slitne turistføtter, enten de har vært på slottsvandring eller oppe i åsene.

En tur opp på klippene vil få telefonens helsedata til å vibrere av ekstase. Dessuten får du en fantastisk utsikt!

Shopping

Det er null problem å finne noe å kjøpe med seg hjem fra Edinburgh:

- Gamlebyen har flere butikker med både klassiske og moderne plagg i tweed, samt ullvarer i god kvalitet.
- Er du glad i søtsaker, bør du stikke innom The Fudge House, som ligger langs The Royal Mile. Her har de laget fudge som smelter på tunga siden 1949. En deilig suvenir.
- Foretrekker du te, er te fra PekoeTea noe å kjøpe med seg hjem. Den blandes for hånd i Edinburgh, og i tillegg til en rekke mer klassiske smaker, får du også kjøpt flere typer Whisky-te her! Stopp også innom Whittard of Chelsea.
- Kjøpesenteret St. James Quarter har nesten 70 butikker, blant annet varehuset John Lewis med klær, vesker og kosmetikk.
- Brora og Barbour innkapsler begge det uforutsigbare, skotske været og den landlige estetikken med myke Fair Isle-kasjmirensere og jakker i vokset bomull og skotskrutet fôr.



Middag på The Dome: Ingen sak å sitte med ryggen til nødutgangen, når dette er utsikten. I den tidligere bankbygningen er det nå bar, restaurant og nattklubb. Må oppleves!

10 STEDER FOR GOD MAT

- The Dome er en tidligere bankbygning, som nå huser bar, restaurant og nattklubb. Det er rett og slett en storslått opplevelse å spise middag under den store kuppelen, og ikke er det spesielt dyrt heller. Ligger i George Street i New Town, og du bør booke på forhånd.

- Rett ved Edinburgh Castle ligger The Witchery by the Castle. Her får du østers, hummer og Angus-stek servert i lokaler fra slutten av 1500-tallet. Eller hva med Afternoon Tea, servert sammen med en liten porsjon haggis samme sted? (Og vil du skjemme deg skikkelig bort, så går det også an å overnatte i en av de ni luksuriøse suiteene).

- Hos Laila er alt som serveres, rosa! Kaféen har to filialer, en i gamlebyen og en i New Town. Gå for lunsj, brunsj – eller en av de lekre kakene.

- The Milkman i gamlebyen har god kaffe og bakst.

- Mary's Milk Bar ved Grassmarket-torget har den beste iskremen vi har smakt utenfor Italia.

- Spis elegant, men avslappet på den familieeide Michelin-restauranten Timberyard.

- Funky Ardfarn i Leith serverer seriøs brunsj, snacks og cocktails, og har et fyldig vinkart.

- Alby's i Leith er stedet for upretensjose lunsj-smørbrød.

- I West End serverer restauranten The Palmerston smakfulle retter. Om morgenen er det ikke vermouthe tonic og martini som fyller den lange bardisken, men en rekke croissanter og andre butterdeigssdelikateser, og ikke minst den beste pain au chocolat med vaniljesaus som du kan tenke deg.

- Stockbridge Eating House er stedet for klassisk, skotsk husmannskost, som lammekoteletter og rispudding.

For lesehester

- På hjørnet av Leith Walk og Royal Terrace finner du Topping & Company med flere etasjer fulle av bokhyller, og på motsatt side finner du Skottlands eldste og mest berømte antikvariat, McNaughtan's Bookshop, med unike, gamle utgaver.

- I den sjarmerende St Stephen Street i Stockbridge finner du indiebokhandelen Golden Hare Books, samt Ginger and Pickles, som har de mest fantastiske bøker for barn. Den mer kommersielle Waterstones i Princes Street tilbyr pittoresk utsikt over Edinburgh Castle fra de store vinduene i kafeen.

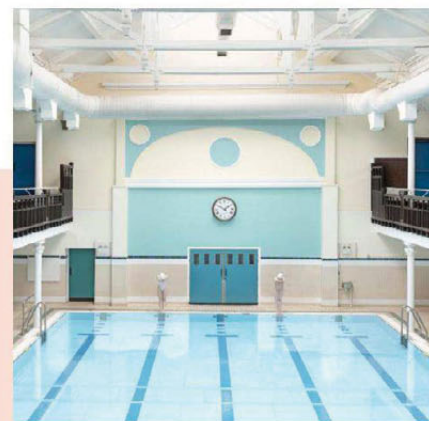


Åpent hver dag: Bokbutikken Golden Hare Books finner du i det sjarmerende Stockbridge-området.

Plask-plask!

- Edinburgh er kjent for sine viktorianske svømmeklubber; Glenogle, Warrender, Dalry og Leith Victoria Swim Centre er offentlige svømmebassenger som er så fine, arkitektoniske perler at de kan få enhver estetiker til å svømme daglig (husk å bestille plass). De ble bygget for at arbeiderklassen skulle få tilgang til bedre hygiene, og er nå en del av Edinburgh Leisure, som også omfatter elitebadet Royal Commonwealth Pool.

- Hvis du er nysgjerrig på bassengene, men ikke er så glad i å svømme, kan du ta turen innom Dovecot Studios, som er et billedveververksted og galleri som holder til i en nedlagt, viktoriansk svømmeklubb, og se det vakre rommet med vevere og tepper.



Stupedama: I hjertet av byen finner du det sjarmerende, viktorianske badet Glenogle Swim Centres; en av byens berømte svømmeklubber.

KAMILLE SPÆTIST



På en måte står du
der med hjertet ditt
på et sølvfot.

Kjærlighetssorgen som aldri helt slapp taket

*Har du en «the one that got away» i livet?
Han som fremdeles sitter fast i hjertet ditt?*

Det finnes knapt en vondere følelse enn kjærlighetssorg. Du vil ha en som ikke vil ha deg. På en måte står du der med hjertet ditt på et sølvfat, villig til å satse hver celle i kroppen din på den utvalgte, men han eller hun er ikke interessert i det. Au! Det er ikke rart det er blitt laget så mange sanger, filmer, bøker, dikt, ja i det hele tatt alle kunstformer, om denne svært spesifikke hjertesmerthen.

Og som om ikke kjærlighetssorg er vondt nok i seg selv, så finnes det tre faktorer som kan gjøre smerten enda verre, og som også gjør at det tar enda lenger tid enn «vanlig» kjærlighetssorg. Kanskje det er en av disse grunnene som gjør at «den ene» fremdeles har så stor plass hos deg, selv om det kanskje er lenge siden bruddet, og du egentlig har kommet deg videre?

1: Bruddet skjedde HELT uventet

En kjærlighetssorg blir enda tyngre hvis du trenger å bearbeide sorgen, men også et sjokk som kommer på toppen av det. Da tar det mye lengre tid, enn hvis du er mentalt forberedt på at forholdet kanskje går mot slutten. Dersom det er mye krangling, lite fysisk kontakt eller en avstand som merkes godt og har vart en stund, har du gjerne en stemme inni deg som stadig forteller at dette kan nok ikke fortsette mye lenger. Et brudd da kan være svært vondt, men du slipper overraskelsen.

Derimot, for de som tror at alt er bra, forholdet oppleves godt og stabilt, det er ingenting som tyder på at partneren din er på vei ut, ja, da blir en uventet avslutning ekstremt tøft. Du blir stående igjen som et spørsmålsteegn. «Men når sluttet du å elske meg? Og

hvordan skjønte jeg ikke det? Burde jeg ha sett noen hint?»

Det vonde med brudd som skjer så brått, er at det ofte blir vanskelig for den som er blitt forlatt, å stole 100% på en ny partner. Svært ofte går det seg til i et nytt, stabilt forhold, men er du blitt skikkelig såra ved et plutselig brudd, så ligger frykten der og ulmer i lang tid. Du blir redd for at det skal skje igjen.

For all del, det kan gå veldig bra med fremtidige forhold, men i starten blir du jo et brent barn, som er redd noen kan såre deg sånn igjen. Derfor er det ganske dårlig gjort å avslutte en kjæreste-relasjon med en som overhodet ikke er forberedt på det.

2: Det kom aldri en forklaring

Hvis jeg skal være personlig her, så var min vondeste og mest langvarige kjærlighetssorg med en jeg ikke var så veldig lenge sammen med. Én ting var at bruddet kom svært overraskende, men det som gjorde det så vanskelig i etterkant, var at jeg aldri fikk en forklaring på hva som skjedde. Det var en diffus og ullen avslutning. Jeg skjønte faktisk >

DORA THORHALLSDOTTIR er komiker og relasjonsterapeut – og dessuten ei makeløs modig dame som brenner for at alle skal kjenne at vi er gode nok som vi er.





Gjorde eksen det slutt på en kjip måte, så fortjener ikke han/hun at du går rundt og sørger i laaang tid!

«Gradvis slipper du deg fri til å kunne elske igjen.»

ikke at det var ordentlig slutt før han satte seg i bilen etter at vi hadde gått en tur, ønsket meg et godt liv og så kjørte av gårde. Deretter så jeg han aldri igjen. Og der stod jeg som ung kvinne i 20-åra og skjønnte overhodet ingenting. «Hva skjedde nå? Var det slutt? Hvorfor?»

Problemet var at det aldri ble en ordentlig avslutning. Så om du har et brudd i fortida (eller nylig) som det var vanskelig å komme over, kan det være at du satt igjen med tusen spørsmål du aldri fikk svar på. Du kan sammenligne det litt med begravelser. Grunnen til at vi har begravelser, er for å avrunde. Sette punktum, ta farvel og markere at nå er ikke denne personen blant oss lenger.

Et brudd som ikke er ordentlig snakka om, eller forklart, kan sammenlignes med å miste noen, men at det ikke blir noen avslutning. Bare spørsmål som henger i lufta. Og for å si det sånn: Jeg lurer fremdeles på hva som skjedde, selv om det er over 30 år siden! Så en slik slå-opp-metode setter spor ...

3: Når det er en annen i bildet

Jeg tror alle forstår umiddelbart at det å bli forlatt til fordel for en annen, er intet annet enn knusende for den som står igjen. For ikke nok med at du er blitt forlatt; den du elsker, vil heller ha en annen. Au, au, det er så ekstremt sårende og vondt!

I tillegg fører slike brudd dessverre også med seg noe skikkelig tøft: Selvfølelsen får seg en ordentlig knekk. Plutselig kan en som egentlig står ganske støtt i seg selv, miste fotfestet fullstendig. Miste troen på seg og sin verdi. Fordi: Kjæresten min ville heller ha en annen, så det betyr at jeg er mindre attraktiv/interessant/morsom/bra.

Det er så vondt å se kvinner og menn som blir forlatt på grunn av en annen, miste troa på seg selv. Heldigvis er det ikke noe som varer livet ut, for all del,

men det setter dype spor. «Kan jeg noensinne stole på noen igjen? Kan noen elske meg, og bare meg?»

«Opplever jeg dette igjen, ja da dør jeg», tenker en del, og dermed kan de, bevisst eller ubevisst, stenge alle potensielle kjæresten ute. Holde alle på litt avstand, så de ikke slipper til og kan knuse hjertet igjen. Det kan ta lang tid å hele etter et sånt svik. Konsekvensene er store for den som er blitt bedratt eller forlatt til fordel for en annen.

Gradvis slipper du deg fri

Det er ikke et spesielt rettfærdig opplegg, dette kjærlighetslivet! Den som sårer, og den som går, kan gi den som står igjen, dype sår. Men som de sier: Sjansen for å bli såret er prisen du betaler for kjærlighet. Det er ingen garantier.

Det jeg derimot vet, som er helt sikkert, er at tida leger alle sår. Faktisk. Det gjør litt mindre vondt, og du lærer deg å gradvis akseptere bruddet, uansett årsak. Så ta tida til hjelp, snakk om det når tanker og følelser dukker opp. For når vi setter ord på hvordan vi har det, får vi det opp og ut.

Et annet tips er å skrive et brev til eksen – et brev som du IKKE sender. Der du er helt ærlig om hva du tenker og føler rundt måten han/hun avsluttet forholdet på. Så leser du brevet for en du har tillit til, for deretter gjerne å brenne det (det er mye symbolikk i å brenne opp ordene!). Og gradvis slipper du deg fri til å kunne elske igjen.

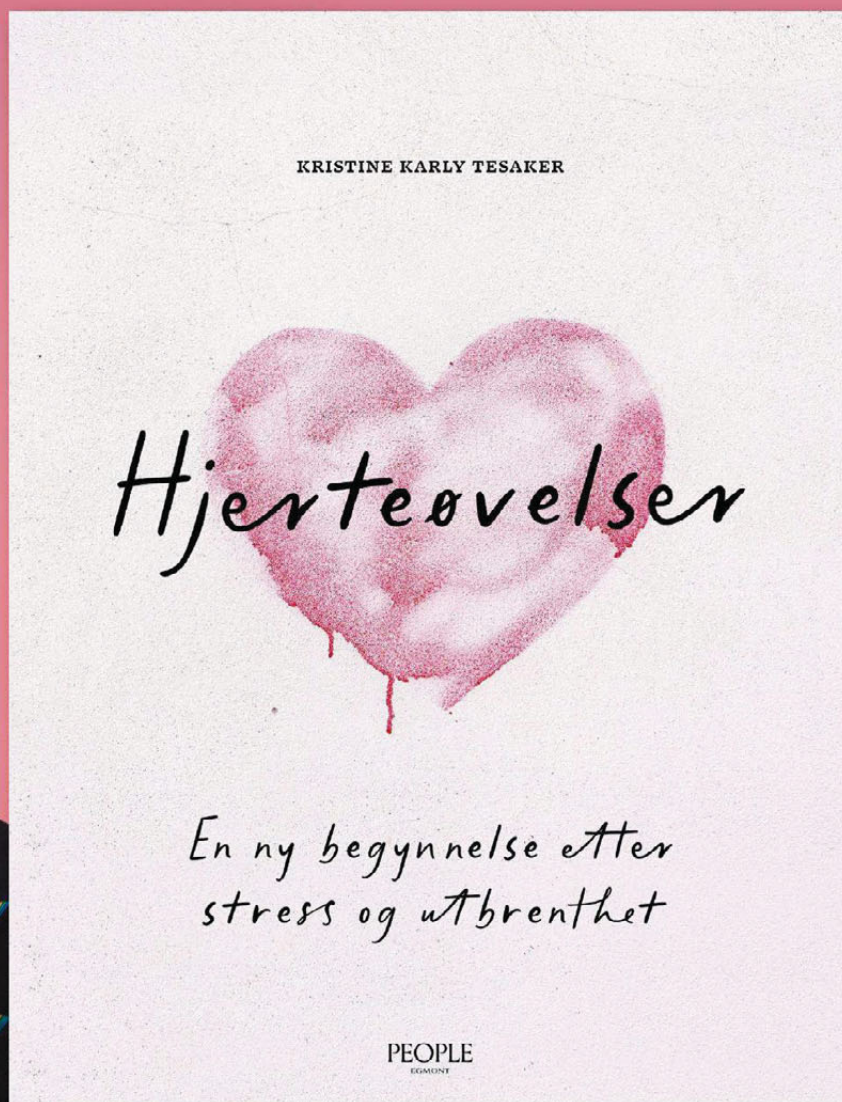
Ikke gi opp, kjære deg! Gjorde en eks det slutt på en kjip måte, ja, så fortjener ikke han/hun at du går rundt og sørger i laaang tid. Gi slipp på håpet og drømmen, sørg skikkelig, og så er du klar for (kjærlighets-) livet igjen! Det er fullt mulig, selv om det ikke føles sånn når du er midt i det.

Masse lykke til alle som har hjertesmerte! Det er jo så vondt, men varer heldigvis ikke evig!

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAKER

Med denne boken får du et verktøy til å vinne tilliten til kroppen og hjertet tilbake. Heling er en praksis, og en ny måte å bevege seg videre i verden på. I boken får du øvelser og praksiser som kjennes riktige for deg.



PEOPLE
EGMONT

GoEast

Sveip for å vinne 2 billetter på business class til drømmedestinasjonen din



Skann QR-koden i dag!

Eller gå til www.goeast.no for å sveipe deg til et treff med det perfekte reisemålet og vinne 2 billetter dit på business class.

Vinneren trekkes 20. oktober!



 **THAI**
Smooth as silk

I salg nå!

Familien

JULEideer

100
sider

**GAVER
& PYNT**

*du kan
lage selv*

**51
FLOTTE
OPPSKRIFTER**

JASMIN-
HEKLING
*Trinn for
trinn*

♦ STRIKK ♦ HEKLING ♦ LAPPESØM ♦ BRODERIER ♦ HOBBY ♦



Bestill på SMS!
SEND FJUL25
TIL 2205

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

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

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 bladkiosken.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 bladkiosken.no/fordeler

JOURNALISTIKKEN

Kamille forplikter seg til å følge pressetiske 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 Femelle, 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

Story House Egmont er en del av Egmont. Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse og Egmont Fondet deler årlig ut over 90 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere deleide selskaper.

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

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Leveret av: Egmont Kids

NESTE NUMMER

I SALG 31. OKTOBER



Kosemose
på julemarked
i København!

**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

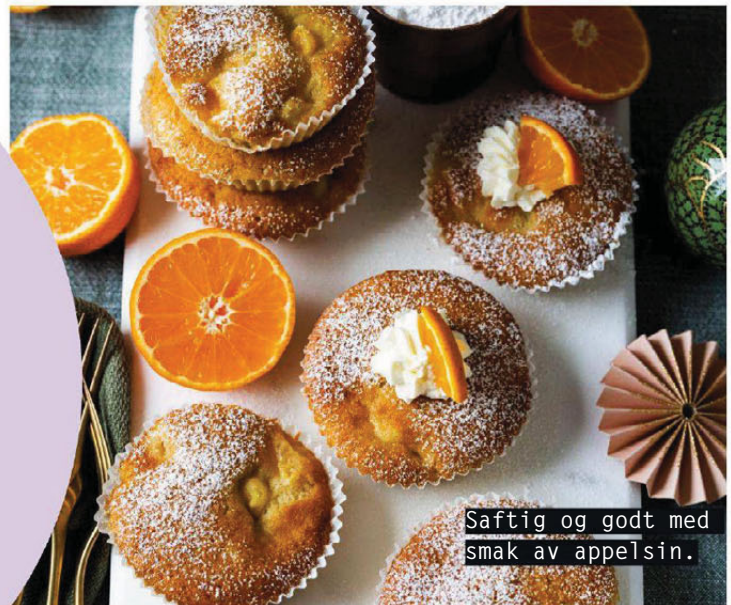
*Inspirerende innhold
for kropp og sjel,
hode og hjerte.*



«Nepobaby»-aktuelle
Henriette Steenstrup:
- Jeg er en
katastrofetenker.

Bli inspirert!

*Det lakker og lir mot den
søte førjulstida. Trenger du
inspirasjon til å finne årets
fineste julekjole eller gaver til
dine nære og kjære, bør du ikke
gå glipp av neste Kamille!*



Saftig og godt med
smak av appelsin.



Ønsker du å abonnere?
Gå inn på bladkiosken.no.

APERITIVO

SMÅ RETTER – STORE SMAKER

#FREDAGSDRINKEN
LINA EKSETH

48 SMÅRETTER
+ 32 DRINKER

I salg nå!

Nå kan du lage APERITIVO selv!

Med boken ønsker Lina å gi deg verktøyene som trengs for å skape et sosialt og gøyalt måltid hjemme, med lave skuldre, og uten at du må være låst til kjøkkenet hele kvelden.

-Aperitivo er ikke bare et måltid – det er også en stemning, og det er denne stemningen jeg ønsker at flere skal kunne skape hjemme, sier den ferske forfatteren.



PEOPLE
EGMONT

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

RAYMOND WEIL

GENEVE

millesime collection



www.klokke.no

[f /klokke.no](https://www.facebook.com/klokke.no)

[i /klokke_no](https://www.instagram.com/klokke_no)