

God nok som du er!

THEA FJERNET
ET HALVT KILO
FRA HVER PUPP:
– Så befriende!

GRESKE
FERIEPERLER
FINN DITT
NYE PARADIS

Smarte sparetips:
**FRESH OPP
KJØKKENET**

HOLD VARMEN!
SUPERGODE
GRYTERETTER

ISABEL SKOLMEN:
– Mobbingen har gjort
meg mer empatisk

IDA FRA NRK SPORTEM:
– At folk søker rampelyset
for å bli kjent,
er for meg uforståelig

Lysere tider
**VÅRENS
TRENDER**

23 sider mote og skjønnhet



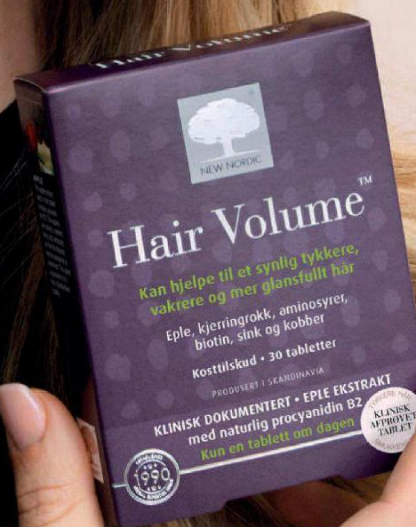
KAN JEG LEGGE MEG SNART? Bøkene du vil glede deg til å lese på senga

Hair Volume™

&

BRIDGET JONES MAD ABOUT THE BOY

Følg med på sosiale medier for
sjansen til å vinne kinobilletter.
@newnordicnorge.



Best. på urten

Få drømmehåret!

Hair Volume™ er en klinisk dokumentert og prisvinnende hårtablett som gir synlig tykkere, vakrere og mere glansfullt hår. Hair Volume™ jobber fra innsiden i harmoni med kroppen din, og tilfører viktige næringsstoffer til hår og hodebunn. Tabletten er basert på blant annet annurcaeple, biotin, sink og kobber. Dette hjelper til med å opprettholde normalt hår og hud, vedlikeholde normale negler og normal pigmentering av håret.

Bestill på newnordic.no eller ring 69 25 73 00. Fås også der du kjøper helsekost.



74

Stor forandring
for lite penger!

Saker på forsvinden

92

Thea fikk et nytt liv
etter brystreduksjon

102

Bli med til Skiathos
og Skopelos!

80

6 deilige gryter

96

Heldigvis kan det
komme noe godt ut
av mobbing også!

14

Bli bedre
kjent med VM på
ski-aktuelle
Ida Nysæter
Rasch!

24

For deg som er
glad i å lese!42
Jaaa! Det går mot
lysere tider!

Foto: Astrid Waller Styling: Iaila Moe-Stein

Hurra!
I år har Kamille
20-årsjubileum

Fåes kun i
Apotek



Enzymserie som bistår fordøyelsen

Sensitiv mage?

Vår GO-serie bistår i fordøyelsen av blant annet laktoseprodukter, gluten, fiber og proteiner.

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.

Velkommen

Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

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



Bålkos med Gro



Anja om hverdagslykke på s. 110

Noen tørre kubber, litt never og én liten fyrstikk. Det er egentlig alt du trenger for å skape litt hverdagsmagi! Den lille gnisten som skaper flakkende flammer, kan gi grobunn for så mye mer. «Det gjør at vi legger mer merke til naturen, ungene og hverandre», sier vår spaltist, Anja Hammerseng-Edin. God vinterferie!

Vi som lager Kamille:



Jane Holma:
Innholds-
ansvarlig



Runhild Elgaaen: AD
og Innholds-
ansvarlig



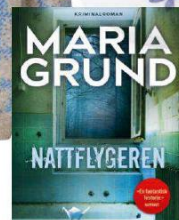
Rebekka Østby:
Innholds-
ansvarlig



Nina Kirkenær:
Redigerer
og AD



Monica Smith:
Redaktør



AD OG INNHOLDSANSVARLIG

Runhild Elgaen
runhild.elgaen@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 minsider.egmont.no kan du enkelt administrere ditt abonnement, eller kontakt oss på +47 22 58 54 47. Ha ditt kundenummer 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 presseetiske retningslinjer gitt i Vær varsom-plakaten. Publisering av tekst og bilder i bladet skjer i henhold til Story House Egmonts generelle vilkår for rettigheter til stoff. Det gjelder både for honorert og ikke-honorert materiale. Vi forbeholder oss retten til å lagre og utgi tekst og bilder i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å publisere på internett. Innsendere 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.

PODKAST

Kamilles podkast Summa Summarum er sponset av KLP. Innholdet er produsert av redaksjonen, og annonsøren har ikke innflytelse på det redaksjonelle innholdet.

PELS

Kamille trykker ikke bilder av pels fra oppdretts- eller utrydningstruede dyr i egenproduserte moteserier eller på shoppider.



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, Klubb.no, TV 2, Nordisk Film, Kinodrift, samt flere deleide selskaper.

SUDOKU

- Hvert av kvadratene på 3x3 ruter må fylles med alle tallene fra 1 til 9.
- Hver vannrette linje og hver loddrette rad i det store kvadratet må også inneholde alle tallene fra 1 til 9.
- Hvert tall skal bare forekomme én gang per linje eller rad, og i hvert av de små kvadratene.

Lykke til!

LETT

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Løvert av: Egmont Kids

NYHET!

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall



Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

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



BILLIG BUDSJETT LUKSUS

BUCKLE UP

Et accessoir du ifølge moteekspertene med hell kan smykke deg med i år, er beltet. Det er kanskje en stund siden du brukte et belte for funksjonens skyld, nemlig å holde buksa oppe, men å bruke det som pynt, kan skape akkurat den lille prikken over i'en som du trenger på antrekket. Og synes du det blir kjedelig med ett, hvorfor ikke kjøre på med to, eller også tre, belter på en gang?

Smalt belte på bildet til høyre er fra NA-KD, kr 259.



Skinnbelt fra Ralph Lauren, kr 849.

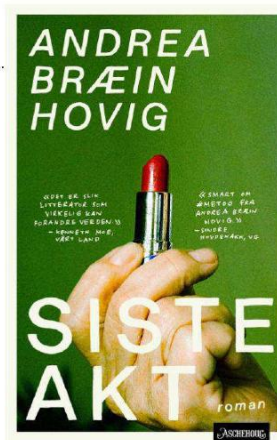


Skinnbelt fra Sandro, kr 1645.



OM METOO, OVERGREP OG BARNDOM

Ikke bare er Andrea Bræin Hovig en av Norges største skuespillere, hun er også en dreven forfatter med flere bøker for barn og ungdom på CVen. Nå debuterer hun med en voksenroman der handlingen er lagt til teatermiljøet. Vi møter Torill, som har vært den store divaen i norsk teater, men som nå har hun takket ja til en siste rolle. Dette blir comebacket etter den patetiske avskjedsforestillinga for noen år siden. Men nå! Denne høsten skal bli hennes. Datteren Rut vokste nærmest opp i morens garderobe på teatret, men selv har hun ikke stått på scenen etter at hun ble gravid med en instruktør det siste året på Teaterhøgskolen. Relasjonen mellom mor og datter vakler, det koker av metoo-oppgjør i Norge, og Ruts historie trekkes frem igjen – mot hennes vilje. *Siste akt*, fra Aschehoug, kr 429.





Midt i et blomsterhav!
By Timo byr på de vakreste,
romantiske plaggene - perfekte
for vår- og sommermånedene.



Gå all in på marine-looken denne sesongen - blått, hvitt og rødt gir en sofistikert og tidløs stil. Se etter striper, lette stoffer og maritime detaljer.



Kule kontraster! It-jenta Candela Pelizza kombinerer de superromantiske blondene med en rocka skinnjakke.

Vårvibber

I år kan du fortsatt satse på blomster og blonder, eller gå for lekne detaljer som ruter, striper og prikker.

Lett på tå! Loewe viser veien denne våren med romantiske blomsterkjoler stylet sammen med joggesko.



Stripe skjorte fra
Arket, kr 790.

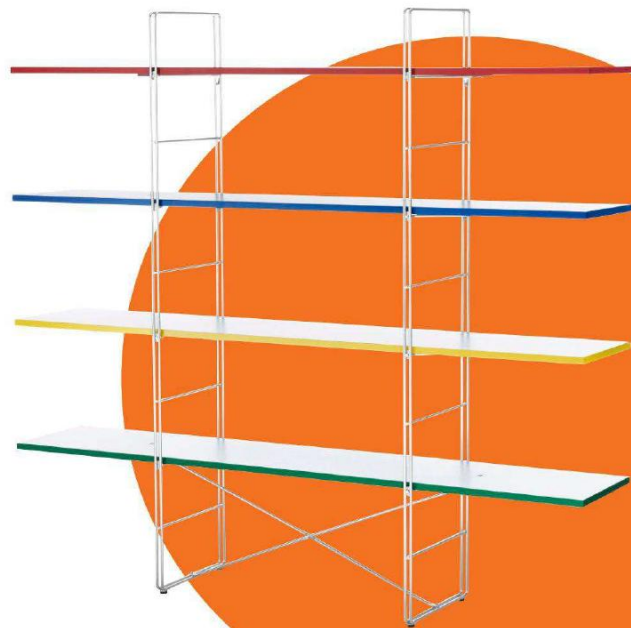
Singlet med
kontrastsøm fra Day
Birger, kr 600.

Alt om vårens trender på side 42

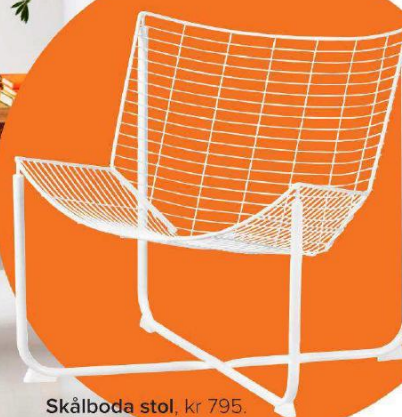


HALLO

Nyheter og snakkeser!



Byakorre hylle med vendbare hylleplater som er ensfarget på den ene siden og med ulike farger på den andre, kr 1695.



Skålboda stol, kr 795.



Dyvlinge svingstol i ny farge, kr 2495.

På nytt igjen

Ikea har hatt stor suksess med å lete i arkivet og gi nytt liv til møbler og interiør. De kaller kolleksjonen for Nyttillverkad, og denne måneden lanseres den sjette runden med designskatter – i ny innpakning. Denne gangen har for eksempel hele seks ikoniske designstoler blitt hentet fram, og det er også verdt å legge merke til en nytolkning av den ikoniske Guide-hylla, som også har vært lansert under navnet Enteri. Den originale hylla har vært ettertraktet på Finn.no, og går i noen tilfeller for mange tusen. Nå kan den altså finnes på Ikea igjen for en rimeligere penge og med det nye navnet Byakorre.

På bildet over: Sotenäs lenestol, kr 2495, Gullsudare lampeskjerm, kr 149, Källarhals vase, kr 169, Guttane sofabord, kr 1795.

@reginelovinda

Med skruell og alvor i skjønn forening er det både mye å le av og mye å lære hos Regine Wold. Hun driver også det viktige initiativet @ikkefaen_community.



Men de legger seg heller ikke riktig i rundkjøringa

FØLG PÅ
INSTAGRAM

FRA SOFAKROKEN



Bridget er tilbake

Det er nesten ti år siden vi kunne more oss med den eksentriske og elskelige Bridget Jones på kinolerretet sist, men nå er hun endelig tilbake! I den fjerde filmen om Bridget, *Bridget Jones: Mad about the boy*, har Bridget (Renée Zellweger) blitt 51 år og har vært enke de siste fire årene. Etter at hennes store kjærlighet, Marc Darcy, gikk bort, må hun nå navigere livet som alenemor til to barn. I tillegg til å få hjelp fra sine trofaste venner og familien, er også selveste Daniel Cleaver (Hugh Grant) tilbake i livet hennes. Med aktiverte dating-apper er Bridget klar for å søke lykken på ny, og kjenner vi henne rett, dukker det nok opp både en og flere kjekkaser – og komiske øyeblikk – på hennes vei.

På kino fra 14. februar.



Flere ansikter

A different man er et psykologisk portrett av en mann som er preget av kompleks. Edward (Sebastian Stan) har nevrofibromatose, en lidelse som i hans tilfelle har ført til store utposninger i ansiktet. Han er veldig selvbevisst på utseendet og mister motet når den vakre forfatteren Ingrid (Renate Reinsve) avviser ham. Så blir han tilbudt en eksperimentell kur, og kan endelig møte verden som en ny og kjekk utgave av seg selv. Men alt kompliseres når Oswald, som også har nevrofibromatose, kommer seilende inn i livet hans – og inn i Ingrids liv. Oswald er vittig og karismatisk, tilsynelatende upåvirket av utseendet. Han er en som gjør alt det Edward drømmer om å gjøre.

På kino fra 14. februar.

Nyt naturen!

Har du lyst til å bruke naturen mer og bli en friskus dette året? 1. januar startet Friluftslivets år i regi av Den Norske Turistforening (DNT), en markering gjennom hele året som skal inspirere oss – både deg med mye erfaring og deg som er helt ferske på tur og i naturen – til å prøve nye friluftsaktiviteter,

– DNT arrangerer hvert år tusenvis av små og lengre turer, og i 2025 blir det ekstra mange organiserte aktiviteter og fellesturer. Samtidig vil vi også slå et slag for alt det man kan gjøre i naturen på egenhånd og sammen med familie og venner, sier Louise Brunborg-Næss, som er prosjektleder for Friluftslivets år i DNT.

DNT har latt seg inspirere av alt som skal skje i Friluftslivets år til å lage ei liste med ideer for den som vil drive mer med friluftsliv i 2025:

- Delta på en organisert fellestur.
- Meld deg på et friluftslivskurs.
- Inviter en venn med på båltur.



2025 er friluftslivets år:
Louise Brunborg-Næss
er prosjektleder for
Friluftslivets år i DNT.

- Overnatt på ei DNT-hytte.
- Tilbring ei natt i naturen under åpen himmel.
- Spis hverdagsmiddagen ute.
- Lær deg å plukke noen enkle og sikre matsopper.
- Utforsk kystfriluftslivet.
- Lån friluftsutstyr – gratis!
- Bli frivillig!

**Les mer om
Friluftslivets
år her!**



HALLO

Nyheter og snakkeser!



«Green goddess» kyllingsalat

Til 3 dager

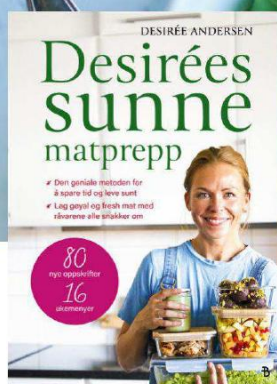
- ½ ferdig grillkylling
- 1 agurk
- ½ liten spisskål
eller liten hvitkål
- 1 bunt vårløk

Dressing:

- 100 g frisk spinat
- 1 potte basilikum
- 3 fedd hvitløk
- 1 sitron, saften
- 2 dl gresk yoghurt
- ½ dl vann
- salg og pepper

Rens kyllingen og del den opp i biter. Del agurken i to på langs og skrap ut frøene. Del agurk, vårløk og kål i små, små terninger. Ha alle ingrediensene til dressing i en blender (eller bruk stavmikser) og blend til du får en glatt dressing. Smak til med salt og pepper. Miks sammen kål, vårløk, agurk, kylling og dressing og oppbevar i en tett boks i kjøleskapet.

Se mer om boka og få flere oppskrifter og kunnskap på [@desireeandersen.no](http://desireeandersen.no).



Matprepp: Gjør kjøleskapet til en buffet fylt av deilig mat du kan forsyne deg av. *Desirées sunne matprepp*, fra kostholdsveileder Desirée Andersen, er boka for deg som vil ta grep om både helsen, klokka og lommeboka. Sunn mat trenger ikke å være mer komplisert eller dyrere, bare bedre planlagt. Fra Bonnier norsk forlag, kr 429.



Er det én rose du skal ønske deg til Valentinsdagen, er det muligens denne? Trykkbølgevibrator fra Satisfyer, kr 409.

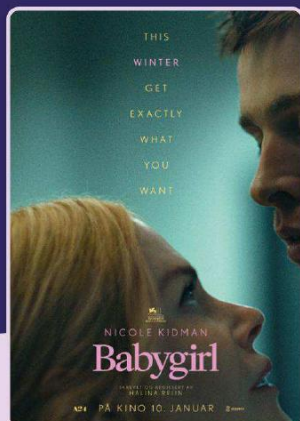


Celebert besøk

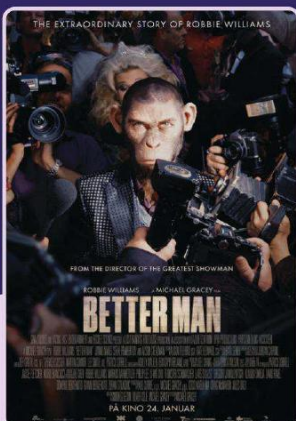
Det er ingen hemmelighet at vi i Kamille digger Celeste Barber, dama som har blitt hyllet som «Australian Queen of Comedy», og som er viden kjent for kjendisparodiene hun gjør på Instagram. Komikeren har reist verden rundt med eget show, og nå kommer Celeste endelig til Norge! 26. april kan du oppleve henne live i Oslo Konserthus – om det er mulig å få tak i flere billetter, da. Det er nemlig ikke bare vi som lar oss begeistre av denne humordronninga. Billetter på livenation.no.

Halv pris på kino

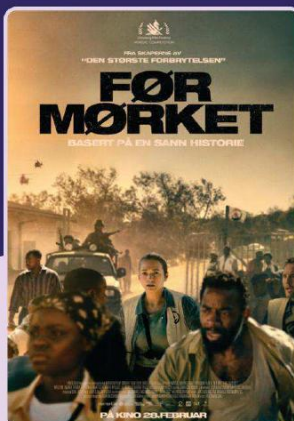
Se disse filmene til halv pris på kino med medlemskap i Kinoklubben:



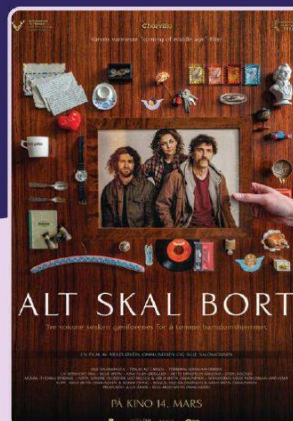
På kino nå



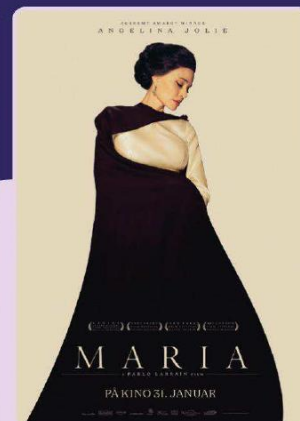
På kino nå



På kino fra 28. februar



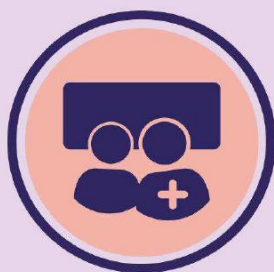
På kino fra 14. mars



På kino fra 11. april



Se minst 10 gode og varierte kinofilmer til halv pris hvert år.



Få et gratis medlemskap til en venn når du betaler for ditt første år i Kinoklubben.



Medlemmer får alltid 10 % rabatt på Filmwebs nasjonale Kinogavekort.



Meld deg inn på kinoklubb.no

FILMWEB Kinoklubb



GLEDESSPREDEREN

Ida Nysæter Rasch lever sitt beste liv og ser sjelden glasset som halvtomt, men når noe går helt feil, kan selv en lys sjel som den VM-aktuelle programlederen henfalle til grubling og selvransakelse.

IDA NYSÆTER RASCH: 40 år. Bor utenfor Oslo. Familie: Samboer og mamma til to gutter på seks og åtte år. Journalist og programleder. Utdannet ved Journalisthøgskolen i Oslo. Startet som reporter i sportsavdelingen i NRK i 2006. Har vært sportsanker siden 2010. Har også ledet «Sommeråpent» en rekke ganger. Aktuell som NRK-programleder under Ski-VM 2025 i Trondheim 26. februar til 9. mars.



Ilben T-shirt kr 7399, Ida's egen bukse og sko

Lys grunntone: – Jeg er lett å ha med å gjøre, mener Ida, som viser seg å være like blid som på TV-skjermen.





Nysgjerrig: Ida røper at hun er mer glad i mennesker enn sport, og at hun er opptatt av de store spørsmålene i livet.

I

r jeg spennende nok til et portrett, da?

Ida Nysæter Rasch pauser i den andre enden av linja. Spørsmålet er oppriktig ment, men skal vise seg ikke å være basert på dårlig selvfølelse.

– Jeg spør fordi jeg ikke har noe «tåredryppende» å for-

telle, forklarer hun.

– Det mest dramatiske jeg har opplevd, er at sønn nummer to, minstemann, ble født seks uker for tidlig.

Det nevnes som et spørsmål, «kan *det* duge?»

– Han startet med den verste alvorlighetsgraden på intensiven, men rykket raskt ned til den minst farlige. Jeg har tenkt mye på de stakkars foreldrene som ikke får med seg barnet sitt hjem. Og selv om vi heldigvis fikk det, var de første ukene tøffe. Han var så liten at vi veide ham på kjøkkenvekta, og de små hendene rev stadig ut sonden i nesa. At han i dag er en aktiv og frisk seksåring, tar vi ikke for gitt.

Vi vil vite mer om det dyktige «sportsankeret» med de dype smilehullene, hun som skal lede direkte-sendingene til NRK Sport under VM i Trondheim. Du vet, hun Petter Northug – ikledd kun en liten truse – dyttet ut i et svømmebasseng under et annet VM – i Val di Fiemme i 2013.

Ida ler når det nevnes.

– Senest i går var det en som nevnte det gamle «stuntet». Jo da, det var et artig påfunn, men jeg er overrasket over hvor mange som husker det.

40-åringen har vært ansatt i statskanalen siden midt i 20-åra, men tror få TV-seere har merket seg hennes navn.

– Jeg er hun mange mener de har sett tidligere, uten å kunne plassere hvor, sier Ida tørrvittig.

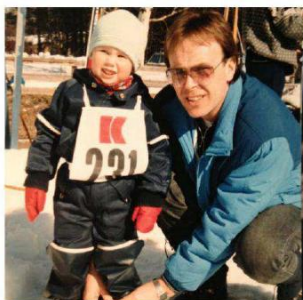
Selvironien er intakt.

– Som førstegangsfødende for åtte år siden, ble jeg ønsket velkommen tilbake på fødestua.

Er seg selv

Den sjarmerende elverumsingen gir blaffen i kjendisstatusen.

– At folk søker rampelyset for å bli kjent, er for meg uforståelig, sukker Ida.



Første skitur: – Dette bildet av pappa og meg ble tatt under min første skitur, forteller Ida.



Søskenkjærlighet: – Jeg kunne ikke ha fått en bedre lillesøster enn Thea. Vi har stor glede av hverandre, sier Ida.

– Selv ønsker jeg minst mulig privat oppmerksomhet. Det er ingen hemmelighet at jeg er forlovet og har sønner på seks og åtte, men vi deler ikke hva de heter eller bilder av dem.

Hun setter derimot pris på tilbakemeldingene fra TV-seerne, som stort sett er positive. Det skjer også at folk som ser henne på gata eller i butikken, kommer bort, og hun slår gjerne av en prat. Tross alt lærte hun god folkeskikk av foreldrene Marit (65) og Ola (71).

– Jeg synes det er koselig å møte folk ansikt-til-ansikt, sier hun muntert.

Ida beskriver seg som «et typisk ja-menneske», en som liker å glede.

– Jeg kan ikke få et bedre kompliment enn: «Du er jo akkurat som på skjermen». Det hører også med til ligningen at jeg er fryktelig konfliktsky, røper hun.

Hun begynte på Journalisthøgskolen i Oslo etter å ha jobbet en stund som journalist i Østlendingen på Elverum. Som student i 2006 sendte hun en åpen søknad til NRK. «Trenger dere en tilkallingsvikar?» Hun ble kalt inn på et intervju i Sporten, og samme dag satt i sving med å lage saker. Før VM i 2013 overtok hun som programleder for langrenns-sendingene og ble NRK-sportens nye førstedame.

– At jeg skulle gjøre det samme som mitt forbilde, Karen-Marie Ellefsen (74), føltes veldig rart. Jeg var 28 år, men spurte meg selv: «Er jeg voksen nok for oppgaven?» Jeg smugtittet på hvordan Karen-Marie forberedte seg, men forsto at det ikke nytter å kopiere andre. Du må være deg selv – eller deg sjøl, som jeg sier.

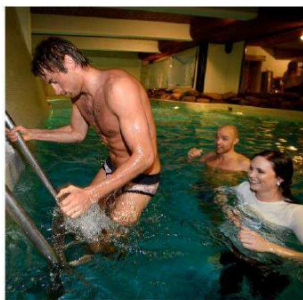
Hun lever godt med å gjøre ærlige feil.

– Hvis folk derimot mener at jeg ikke var bra nok forberedt, eller oppførte meg ufint, *da* blir jeg >

«Jeg kommer nok til å tenke tilbake på disse åra som de aller beste i mitt liv.»



Ski-VM i Planica: Therese Johaug og Ida var kollegaer under VM i 2023, og ble etter det venner privat. – Jeg setter pris på den omsorgen hun viser andre, forteller Ida.



Uforglemmelig: Ida er overrasket over hvor mange som husker det elleville stuntet hvor Petter Northug kastet henne i bassenget under VM i Val di Fiemme i 2013.

«Jeg er en sånn person som stadig har behov for hjelp. Og jeg eier ikke stolthet når det gjelder å be om det.»

selvransakende. Jeg er min egen verste kritiker og kan bli liggende våken og gruble.

Trygg i seg selv kommer Ida med en innrømmelse.

– Hva andre mener om meg, betyr mer enn jeg trodde. Jeg vil gjerne at folk skal tenke: «Ida er en hyggelig person».

Et solid team

Et par dager senere gjenopptar vi praten – per telefon. Den eldste sønnen er småsyk og hjemme fra skolen.

– Vi har én time til rådighet, opplyser hun effektivt.

– Jeg begynner nemlig å få store barn som spør: «Hva er viktigst, er det oss eller jobben din, mamma?»

Hun forteller dem at voksne må jobbe for å tjene penger, og at hun stortrives med sine arbeidsoppgaver.

– Den dårlige samvittigheten sniker seg likevel innpå. Hvis jeg en travel morgen har kjeftet på ungene, plager det meg på vei til jobb. Jeg prøver å komme hjem tidligst mulig. Ettermiddagene er viktige for oss. I går laget jeg snøhuler med minstemann og akte i flere timer. Vår yngste er leken, morsom og veldig sosial, eldstemann minner om meg som barn. Han er en veslevoksen type med god kontroll på det meste, også er han verdens beste storebror.

Det er mulig å høre smilet i stemmen.

Ida er glad for å ha en arbeidsplass som støtter en travel forelder. På Marienlyst fant hun også «mannen i sitt liv» og mange gode venner.

– Samboeren og jeg er et godt team, som aldri sier nei til hverandre. For eksempel, når han vil campe i skogen med kompisene, gjerne én uke i strekk, er det greit. Vi synes mange par har en altfor stram line på hverandre.

Hun beskriver ham som bunnsolid.

– Mens jeg henger meg opp i detaljer, og kan gruble på om noe jeg har sagt, ble feil, vifter han slikt bort. Han har en konstant ro ved seg, som gir en trygg stabilitet i livet mitt. I tillegg er han skikkelig sterk på husarbeid, og gjør nesten alt av handling og matlaging. Selv er jeg best på å invitere folk, føyer hun leende til.

Under VM skal begge jobbe i Granåsen. Han bak kamera.

– Vi skal bo på forskjellige hoteller og kommer nok knapt til å se hverandre, antar Ida.

– Det blir lange dager, noe jeg elsker. Arbeidskapasiteten min er stor. Jeg kjenner på ærefrykt over å få lede dagsendingene som skal speile folkefesten og intervjuene med langrennsløperne. Det er et stort ansvar, som jeg føler meg heldig over å ha.

Hun er spent på været. For når du jobber utendørs, har det mye å si for godfølelsen. Hun er også spent på om vi får oppleve noen overraskelser fra utøverne. Kanskje enkelte vil åpne opp mer på hjemmebane? spør hun seg.

– Jeg snakket om det med Johannes Høsflot Klæbo. Han som vanligvis er nokså ordknapp, sa «det kan være at jeg mister kontrollen i Trondheim».

Under mesterskapet rykker familien hennes inn som barnevakter.

– Mamma og tante Aud (76) skal passe guttene én uke hver. I tillegg har svigerfamilien min, som har hatt gutta mye og lært dem å elske friluftsliv, i likhet med venner, spurt om det er noe de kan bidra med. Det er nesten slik at jeg bør klype meg i armen. Jeg er så heldig å ha mange jeg kan kalle venner, folk jeg har vokst opp med, kollegaer som har blitt mer enn det, og foreldre til guttas venner fra skole og barnehage. Jeg er dypt takknemlig for alle de fine menneskene i livene våre.

Hun har mer på hjertet, men i bakgrunnen hører vi en guttestemme.

– Mamma, har ikke den timen gått nå?

Han har rett, tiden er utløpt – for denne gang.

«Bokormen»

«Velg et sted som beskriver deg», ba vi med tanke på fotografering. Det ble Deichman i Bjørvika.

Ikke overraskende er Ida ute i god tid – med niste og termos i veska. >



Funn på Deichman: At hun smiler av å ha en stabel med kokebøker i hendene, skyldes ikke leseglede hos Ida. – Akkurat dette er nok mer bøker for mannen min enn meg. Det er han som er kokken hjemme, forteller hun fornøyd.



Flott 40-åring: – Jeg har ingen problemer med å bli eldre, smiler Ida.

– Jeg har med te overalt, opplyser hun.

– Kaffe liker jeg ikke. Cola Zero derimot, uff, jeg drikker så mye brus at jeg konstant har halskatarr.

Hun er like kvikk og blid som vi kjenner henne fra TV-skjermen. Ida trenger neppe å bekymre seg for «ikke å bli likt».

Fra ung alder har hun elsket å lese. Det sterke, blå blikket omfavner radene av bøker på hovedstadens store bibliotek. Hun trekker pusten dypt inn, nærmest snuser inn lukten av trykksverte.

– «Du bør sette deg ned mer, Ida», pleier samboren å si. Til bursdagen min ga han meg en lettlest krimbok og mente jeg burde unne meg noen pauser med den. Vanligvis hører jeg på lydbøker. Da kan jeg samtidig rydde, vaske klær og ta unna andre sysler. Selv om jeg til tider kan være ordentlig lat, er jeg stort sett høyenergisk.

Som barn hadde hun med minst ti bøker på sommerferie.

– Aller helst ville jeg lese én hver dag.

Etter Idrettsgallaen i januar var hun innom en grandtante i Trondheim, som minnet henne på noe morsomt.

– I mine barndoms somre var jeg solbrun på kroppen, men likblek i ansiktet. Det var alltid fordypet i en bok, humrer hun.

Ida har ingenting imot å bli kalt en bokorm, men er usikker på om hun i dag fortjener statusen.

– Jeg har knapt tid til å lese. Å sette seg ned med en bok, har blitt luksus. Når jeg får sjansen, gjør jeg nettopp det. Da kan jeg synes det er irriterende å måtte dra på jobb. Jeg elsker følelsen av å bli oppslukt i ei bok! erklærer hun med innlevelse, før hun fortsetter:

– Har du hørt om «Shantaram», skrevet av Gregory David Roberts? lurer hun.

Romanen handler om en heroinavhengig, dømt, australsk bankraner, som flykter til India. Blant norske forfattere er romanene til Helga Flatland blant hennes favoritter.

– Trilogien til Flatland, som forteller om tre gutter som blir drept i Afghanistan, synes jeg er fantastisk. Den handler om hvorfor vi er som vi er, hva som former oss og hvordan en katastrofe påvirker ulikt.

Ida nøler – for første gang; praten har gått i ett, og betror:



Støttespillere: – Her er tre av mine viktige støttespillere samlet på Bislett, fra venstre mamma Marit, tante Aud og pappa Ola.



Barnevakten: Da barna var bitte små, og Ida ammet dem, var de med henne på jobb. Svigermor og mamma Marit (bildet) byttet på å være med henne på reisene.

«Å være tre generasjoner som har glede av hverandre, er stort.»

– Jeg er mer interessert i folk enn sport. Det som fenger meg, er «de store spørsmålene i livet», som i den nevnte trilogien: Hva har gjort oss slik vi er? Jeg har en enorm iboende nysgjerrighet i meg.

Sterke familieband

De første 20 årene på Elverum var de mest formative.

– Det er faktisk ingenting jeg kunne tenke meg å endre. Jeg håper å gi mine gutter en lignende barndom som søstera mi, Thea, og jeg ble fornt.

I dag er hun og lillesøstera på 38 år naboer.

– Thea og jeg er bestevenner, barna våre henger sammen og mennene våre finner på ting – også uten oss.

Hun kan ikke få skrytt nok av samholdet.

– Søstera mi er alltid på tilbudssiden. Hun er like omsorgsfull og omtenksum som mamma, som for eksempel spør: «Vil gutta dine ha amerikanske pannekaker i matpakkene sine i morgen?»

Hun sier begge er født med en lys grunntone.

– Ingen av oss ser glasset som halvtomt, vi er enkle å ha med å gjøre og trives med å ta ansvar.

Barna deres løper inn og ut hos hverandre.

– Vi holder åpent hus – akkurat som i vårt barndomshjem, forteller Ida fornøyd.

– I barndommen spilte Thea og jeg håndball. Jeg sang også i kor, gikk på speideren og spilte piano. Oppveksten ga indre ro og trygghet; trua på meg sjøl. Vet du hva? Søstera min og jeg har aldri kranglet. Det har heller ikke vært noen konkurranse mellom oss. Hjemme lærte vi at man ikke skal gjøre forskjell på folk. Å behandle alle likt.

Faren var trener for håndballaget til døtrene. Nylig ble Ida selv fotballtrener for laget til sin

>

minste sønn, uten å ha spilt fotball selv tidligere.

– Når du trener 6-åringer, handler det mer om pedagogikk, så det bekymrer meg fint lite at jeg ikke har spilt selv. Jeg elsker å være trener. Det føles meningsfullt.

Mannen hennes trener fotballaget til eldstemann.

– Vi følger opp gutta og vennene deres så tett vi kan. Slike foreldre ønsker vi å være. Det betyr mye for oss.

Pratsom som pappa

Telefonen til Ida ringer. Hun kaster et kjapt blikk på den.

– Det er mamma. Jeg får ringe tilbake senere.

De prates hver dag.

– Mamma er den som kjenner meg best. Hun er min rådgiver, både faglig og privat. Min mest observante og ærlige kritiker. Det hender jeg sender henne en tekstmelding under TV-sendinger og spør: «Funker det?». Når mamma gir meg tommelen opp, slapper jeg av. Hun har også ekstremt god smak. Jeg prøver å leve opp til hennes estetiske sans. Hun er rå på å handle til barna mine. Det fineste de har, er det alltid mormor som har kjøpt. Mamma er verdt sin vekt i gull, konkluderer hun kjærlig og legger til:

– Jeg er nok litt avhengig av henne.

TV-profilen står begge foreldrene nært. Hun beskriver dem som nokså ulike.

– Begge er snille, rause og gode med folk. Ingen av dem er opptatt av fasade og jåleri. De er også sosiale. Etter typ et kvarter på ferie, har mamma og pappa fått nye venner, forteller hun, tydelig stolt av dem.

– Særlig pappa prater med absolutt alle, akkurat som jeg gjør.

Igjen triller latteren.

Ida har kommet på noe barna hennes nylig sa.

– De synes jeg bruker altfor lang tid på matbutikken, forteller hun.

– Det er korrekt. Jeg skravler nemlig både med

kjente og ukjente. Forrige gang vi var på vei inn døra til vår lokale Kiwi, nappet den eldste meg i jakkermet: «Mamma, vær så snill, ikke stopp for å skravle!»

Den beste tida er nå

Ærlighet er en verdi Ida setter høyt.

– Jeg vil slett ikke fremstå som noe jeg ikke er, understreker hun – og viser gjennom praten at hun lever opp til ordene.

Selvransakende lister hun opp hva hun ikke mestrer.

– Jeg er en sånn person som stadig har behov for hjelp. Og jeg eier ikke stolthet når det gjelder å be om det. For eksempel når jeg kjøper noe på Ikea som må skrus sammen. Jeg er så upraktisk anlagt at jeg ikke engang gidder å prøve. Det tar mannen min seg av, og før ham søsteren min. Jeg har null teknisk interesse, dårlig logisk sans og enda dårligere retningssans.

Dermed er hun tilbake til uttrykket som definerer hennes perspektiv på livet: «Er glasset halvfullt eller halvtomt?» Ida vet å fokusere på det positive, hva hun kan, som igjen leder vei til god opplevelser.

– Det største i mitt liv er alle de flotte menneskene jeg får dele det med, gjentar hun.

– Som tante Aud og onkel Steinar (76) på Hamar. Når vi er sammen, leker og herjer de med barna mine, og de får med seg nesten alt jeg gjør på TV. I tillegg sender de meg koselige meldinger om at de følger med.

Onkelen og tanten har hytte ved siden av foreldrene hennes i Trysil.

– Hver gang vi reiser derfra, blir jeg sentimental og sier til mannen min: «Tror du det var siste gang vi alle var der?» Jeg prøver bare å være realistisk. De årene vi har igjen med generasjonen over oss, blir jo stadig færre.

Hun er opptatt av å sette pris på opplevelsene de deler, og takknemlig for minnene som skapes.

– Å være tre generasjoner som har glede av hverandre, er stort. Jeg kommer nok til å tenke tilbake på disse åra som de aller beste i mitt liv.

Lettrørt er hun ikke, men varmen i øynene speiler følelsene.

– «Jeg håper livet fortsetter som nå, lengst mulig, at vi alle er friske, trygge og sammen», sa jeg til samboeren nå sist da vi kjørte hjem fra hytta. «Du trenger ikke tenke på det hver gang vi reiser fra Trysil, det blir litt slitsomt», svarte han. ●

«Jeg kan ikke få et bedre kompliment enn: «Du er jo akkurat som på skjermen.»



Lite praktisk: Ida er så upraktisk anlagt at hun gidder ikke å prøve seg på IKEA en gang. Det er overlater hun fint til andre.

PUSS LESEBRILLENE!

*Her er nemlig 14 nye, gode historier som
får deg til å bite negler, fnise, undre deg
eller kanskje også lære noe nytt.*



«Å LESE ER SOM Å TENKE MED EN
ANNENS HODE I STEDET FOR SITT EGET.»

Arthur Schopenhauer, tysk filosof



Ny romanserie

Dette er første bok i ny serie full av store følelser og sitrende spenning. Historien finner sted i England i 1934. Violet Ellis lever i skyggen av farens ødelagte rykte. Så da en velstående enkemannen tilbyr henne jobb, slår hun til, selv om onde tonger vil ha det til at han spilte en rolle i konas død.

Det oppstår raskt varme følelser, men Violet får en urovekkende følelse av å bli overvåket, og etter hvert som øyas mysterier blir altoppklarende, begynner hennes nye hjem å føles som et fengsel ...

«Fyrtårnets hemmeligheter»

av Jenny Ashcroft,
Vigmostad & Bjørke, kr 199.



Lengsel og savn

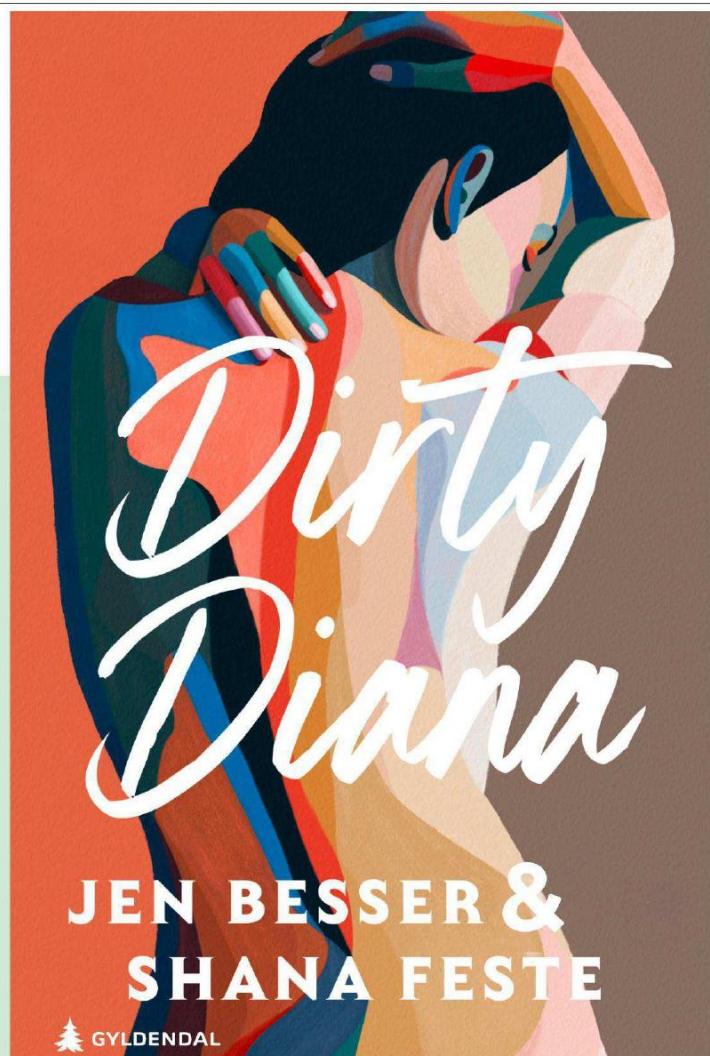
Nelly har avspasert og invitert venninnene på middag, men først vil hun kjenne på følelsen av å ta seg fri, kanskje ringe han hun ligger med noen ganger?

Inni seg har hun en uro: Hvor støtt står hun egentlig midt i livet? Vil hun finne seg en ny mann? Er tenåringsdatteren på vei bort fra henne? Må Nelly forsones med at hun kanskje blir alene?

Dette er en roman med nerve, om et urolig morshjerte og en kjempetabbe, men også vennekjærlighet og seksuell ladning.

«Hvem på en fredag»

av Emely Bendicte Kahrs,
Cappelen Damm, kr 329.

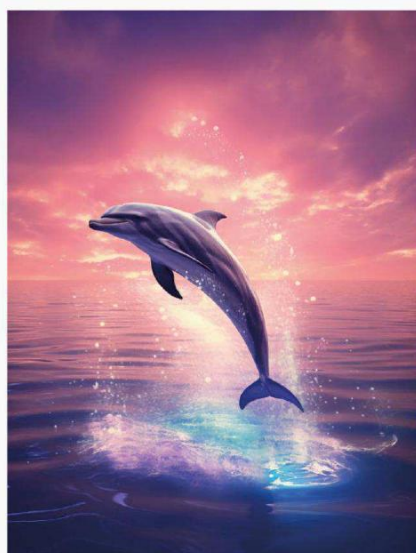


Pirrende

Dette er første bok i en trilogi om kvinners seksuelle fantasier, basert på skuespiller Demi Moores podkast med samme navn.

Diana har alt på stell, men hun og mannen har ikke hatt sex på flere måneder. Det trygge livet kjennes mer og mer begrensende, og Diana bestemmer seg for å gjenoppdage lidenskapen gjennom å intervju andre kvinner om deres hemmelige fantasier. Men er det mulig for Diana å gjenvinne sensualiteten og samtidig bevare ekteskapet? «Dirty Diana» av Jennifer Besser og Shana Feste, Gyldendal, kr 229.

ALLE ELSKER KARI



ERIK EIKEHAUG

GYLDENDAL

Vilter og varm

Kari drømte om å bli skuespiller, men endte i stedet som sufflør. Nå er hun i ferd med å bli kastet ut av leiligheten, men i stedet for å finne seg et nytt sted å bo, blir hun opptatt med å ordne opp i livene til en deprimert forfatter og en avdanket skuespiller.

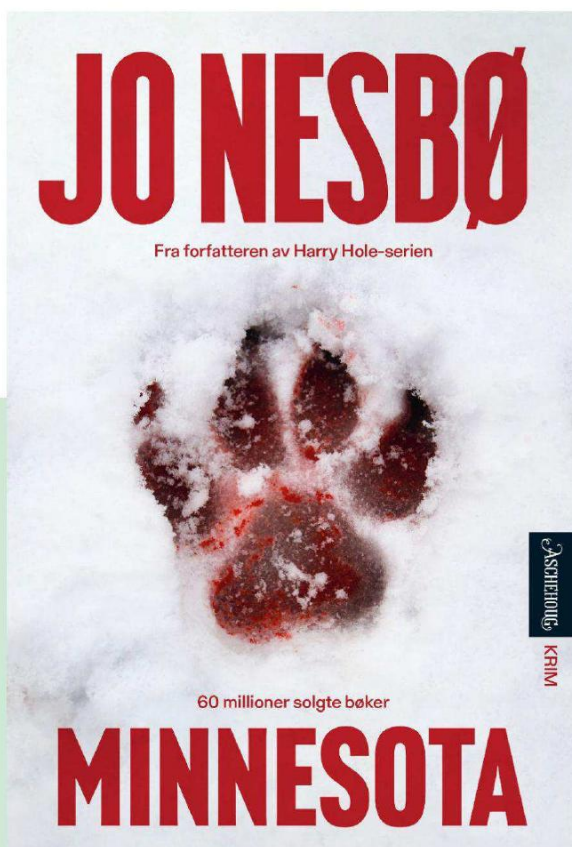
Det er den samme gamle regla: Kari involverer seg i andres liv for å slippe å ta tak i sitt eget. Hun har det kanskje ikke bra, men hun har det gøy! Og for Kari trumfer det alt.

Dette er en vilter, varm og morsom roman full av menneskelighet.

«Alle elsker Kari» av Erik Eikehaug, Gyldendal, kr 449.

FEELGOOD





«EN GOD BOK ER SOM EN TRAMPOLINE FOR FANTASIEN. DEN GIR TANKEN NOE Å HOPPE OG SPRETTE PÅ.»

Tor Åge Bringsværd, norsk forfatter

Røft i Amerika

Når du hverken har utseende, penger eller sjarm, må du jobbe hardere enn konkurrentene. Verre er det ikke. Så det er det Bob Oz gjør. Både som etterforsker, og når han skal dra damer.

Han gir aldri opp. Selv ikke når han er suspendert for vold i tjenesten. Da våpendealer Marco Dante utsettes for et drapsforsøk, lar ikke Bob seg styre av politisjefens retningslinjer. Det er nemlig noe med Dante som minner Bob på den saken han aller helst vil glemme.

«**Minnesota**» av Jo Nesbø, Aschehoug, kr 449.



En sang om hevn

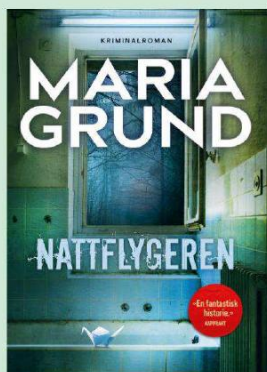
En spennende thriller med heftig driv og glitrende språk fra tidligere vinner av Tarjei Vesaas' debutantpris.

Historien handler om anti-helten og politimannen Johnny Abrahamsen, som nettopp er tilbake fra sykmelding da en finansmann med en grumsete forhistorie myrdes på bestialsk vis. Senere følger flere drap.

Hvem er den ukjente hevneren – og hva er det som driver ham?

«**En sang om hevn**»

av Ole Asbjørn Ness, Vigmostad & Bjørke, kr 399.



Svensk politikrim

Ei 16 år gammel jente som har opplevd at søsteren ble myrdet, blir selv vitne til et mord på et hotell. Så blir ei ny tenåringsjente meldt savnet.

Politiets generelle holdning er at det er frivillig, men den nyutdannede politietterforskeren Sanna Berling er uenig. Hun fortsetter etterforskningen på egen hånd, og gjør urovekkende funn ved et gammelt, nedlagt sykehus og Smålands bunnløse sjøer. Sanna er fast bestemt på å finne ut av hva som har skjedd, og om sakene om de unge jentene har en sammenheng.

«**Nattflygeren**» av Maria Grund, Aschehoug, kr 399.



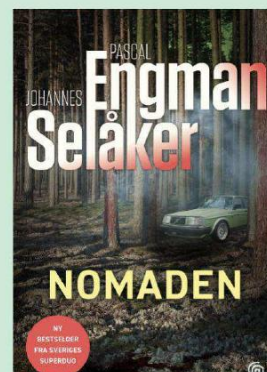
Kamp mellom liv og død

Dette er en frittstående spenningsroman, som rørende skildrer menneskers vanlige liv når katastrofen inntreffer.

En sommerdag i juli forsvinner Amanda sporløst. Ett år senere blir mannen hennes funnet alvorlig skadet. Etterforsker Maia Bohm forsøker å finne gjerningspersonen, samtidig som hun gjør alt for å hjelpe sin 13 år gamle sønn Tim, som har akutt behov for et nytt hjerte. Da Maia innser at sønnens skjebne avhenger av at hun løser saken, lar hun ingenting stå i veien for henne. Kanskje ikke engang sannheten.

«**Hundre dager i juli**»

av Emelie Schepp, Gyldendal, kr 399.



Et ukjent nettverk

Dette er tredje bok i krimserien «Skumringsland» med handling fra 90-tallet.

En kjent nynazist rømmer fra en fangetransport, og politimannen Tomas Wolf, som er i sin brors begravelse, blir tilkalt. Samtidig ser den litt avdanka journalisten Vera Berg rømmningen som en sjanse til å komme inn i varmen igjen i Aftenbladet. Da den frigitte nynazisten Ilir funnet skutt og drept, skjønner hun at noe ikke stemmer.

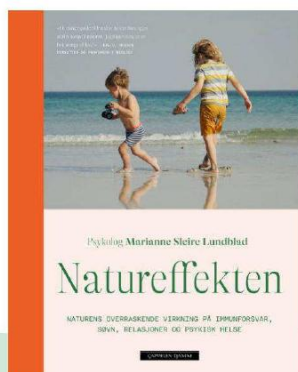
Sporene fører henne inn i et ukjent nettverk. Hvem står bak, og hva er motivet?

«**Nomaden**» av Johannes Selåker og Pasca Engman, Kagge Forlag, kr 429.



Er du en superleser?:
Ifølge Leserundersøkelsen, som gjennomføres av Forleggerforeningen og Bokhandlerforeningen annethvert år, er over en halv million nordmenn «superlesere». Det vil si at de leser minst 25 bøker i året.



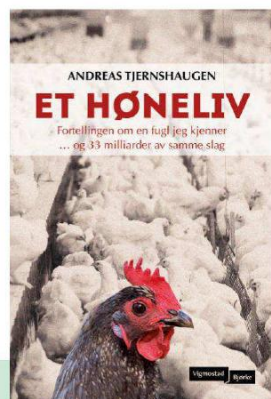


Naturlig ro i sjelen

Psykolog Marianne Sleire ble nysgjerrig på det som skjedde med familien da de lånte bort huset i Oslo for å bo to måneder i Lofoten. Barna ble roligere og mer tilfredse, de voksne mer avslappet og lekne. Og ikke minst ble fellesskapet i familien styrket.

Psykologen vil gi oss en dypere forståelse for hvordan naturen – ikke nødvendigvis lange turer i villmarka, men bare den naturen vi finner rett utenfor stuedøra – påvirker oss, både psykisk, fysisk og sosialt.

«**Skattejakt på livet**» av Marianne Sleire Lundblad, Cappelen Damm, kr 429.

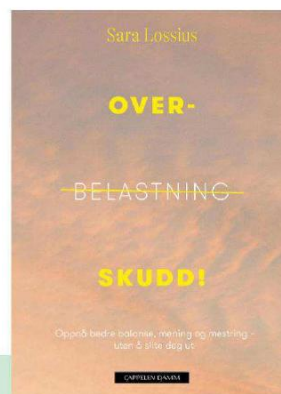


Ei myndig dronning

Visste du at det er flere høns enn innbyggere i Norge? Én av dem er Silvia, som sammen med flokken sin går fritt rundt i forfatterens hage. Hun er dronninga av hønsegården; ei myndig høne som nyter stor respekt i flokken.

Silvia har et helt annet liv enn sine artsfrender i det industrielle landbruket. Boka reflekterer over dyrevelferd, miljøproblemer og hvor maten kommer fra – men gir oss også historien om ei enkelt høne, og hva hun egentlig ønsker i livet.

«**Et høneliv**» av Andreas Tjernshaugen, Vigmostad & Bjørke, kr 399.



Full av pepp!

Sara Lossius er blogger, foredragsholder, spaltist og forfatter. Hun drev også Norges største helsepodkast, «Ingefær». I sin nye bok vil hun lære deg hvordan du oppnår bedre balanse, mening og mestring – uten å slite deg ut. Fyll livet med alt det du virkelig bryr deg om. Små endringer kan gi store resultater for livsbalansen.

Boka gir verktøy å bruke for ikke lenger å føle at tida løper fra deg. Du blir bedre kjent med dine egne verdier og lærer deg å sette mål som er i tråd med den du er – og vil være.

«**Overskudd!**» av Sara Lossius, Cappelen Damm, kr 399.



Blå liv i parforholdet

Tenk om hver av oss kom med en bruksanvisning; da hadde vi visst hvordan vi kunne forstå hverandre bedre, bevare de varme følelsene og være kjæresten livet ut.

Maria Mork har utviklet partolkingsmetoden, som hjelper par å kartlegge hvem de blir i møte med hverandre, sette strek ved det som har vært og få verktøyene som skal til for å skape det parforholdet de drømmer om. Slik en hjertestarter kan gi nytt liv til et hjerte, kan denne boka gi nytt liv til kjærligheten.

«**Hjertestarter**» av Maria Mork, Frisk Forlag, kr 399.



Hudløst

Det banker på døra til Josefine en morgen, og brått står to politibetjenter i gangen. «Er det du som er Josefine Kjærstad?» spør de. «Har det skjedd noe med barna?», tenker Josefine først, men så skjønner hun. Kanskje har hun alltid visst. Det er pappa; han har drept mamma.

Dette er fortellingen om mora til Josefine – og livet etterpå. En hudløs og brutalt ærlig skildring av sjokket og den fortvilte forlattheten som inntreffer etter å ha mistet en mor.

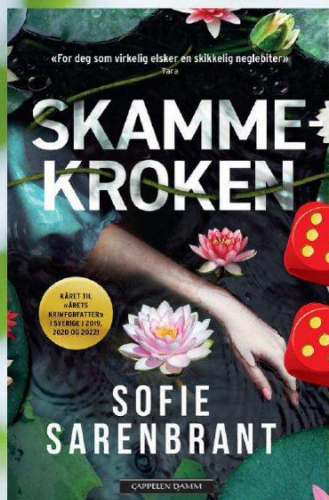
«**Ingenting skal skje deg**» av Josefine Kjærstad, Gyldendal, kr 399.

«ET HUS UTEN BØKER ER SOM ET LEGEME UTEN SJEL.»

Marcus Tullius Cicero, romersk politiker og forfatter

SAKPROSA

NYHETER I POCKET



DEN KRIMINELLE
BOKVERDEN

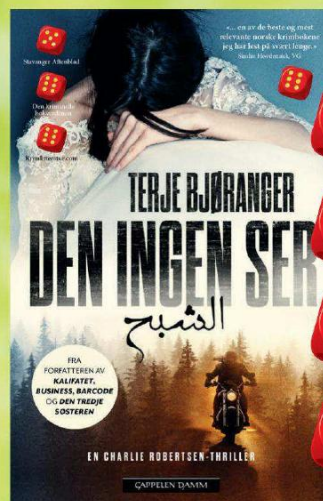
RANDABERG24

«Plottet er sammensatt og utspekulert.»

ISA BERG, DEN KRIMINELLE BOKVERDEN

Sofie Sarenbrant: SKAMMEKROKEN

Oversatt av Harald Kjørheim



VG

DEN KRIMINELLE
BOKVERDEN

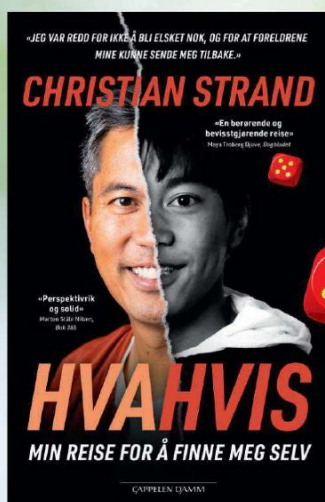
STAVANGER
AFTENBLAD

KRIMLITTERATUR.NO

«... en av de beste og mest
relevante norske krimbøkene jeg
har lest på svært lenge.»

SINDRE HOVDENAKK, VG

Terje Bjøranger: DEN INGEN SER

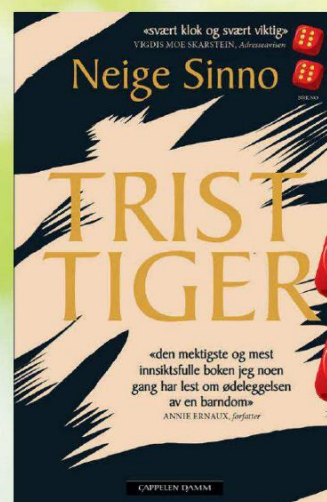


DAGBLADET

«Strand forteller både saklig og
troverdig om angsten og dilemmaene
han står i. Hvorfor forkaste en
velfungerende og oversiktlig fortelling
om livet, for én som rommer flere
usikre- og kanskje fæle svar.»

MAYA TROBERG DJUVE, DAGBLADET

Christian Strand: HVA HVIS



NRK.NO

ADRESSEAVISEN

«En fremragende og forferdelig bok om å
gjøre et barn fortredd. ... Jeg er imponert
over motet og stringensen i en bok som er
svært ubehagelig å lese, men
som alle burde lese.»

ANNE CATHRINE STRAUME, NRK.NO

Neige Sinno: TRIST TIGER

Oversatt av Egil Halmøy

JENNYS STERKE HISTORIE!

Et aldri så lite mirakel

Jenny var nyskilt og alenemor da hun ble rammet av aggressiv brystkreft. Det ble en reise fylt av uro, engstelse og en hormonbehandlingen som ville gjøre henne steril. Men også et møte med sitt livs kjærlighet – og en stor overraskelse!

Jenny har alltid sett på seg selv som udødelig. Så da hun en dag for åtte år siden står i dusjen og oppdager klumpen som tydelig buler ut under det venstre brystet, er ikke det noe som får henne til å reagere noe særlig.

Ikke engang da hun viser den til venninna si, og hun sier at hun må gå til kontroll, skremmer det henne. Tanken på at det kan være brystkreft, er fjern for henne.

«Jeg er jo slett ikke så gammel», tenker hun ubekymret.

Men hun oppsøker da likevel legen, som sender en henvisning til sykehuset for biopsi. Undersøkelsen er riktignok ubehagelig, men ellers ikke noe Jenny automatisk kobler til alvorlig sykdom.

Først da det kommer et brev om at hun skulle inn til ny biopsiundersøkelse tre uker senere, begynner en viss frykt å snike seg inn.

Mammaen hennes, Eva, blir med som støtte. Da de kommer frem, blir de møtt av et stort, medisinsk team. Plutselig er det ikke noe tvil lenger:

«Vi ser kreft i ett av brystene dine, og den er aggressiv», er den harde og dystre beskjeden Jenny får.

Å dø er ikke et alternativ

Siden den første biopsien ble tatt, har det også vokst ut en ny svulst i samme bryst. Vanlig prosedyre ville ha

vært å fjerne brystet, deretter behandle det med cellegift og til slutt strålebehandling, forklarer legene. Men fordi kreften er så aggressiv, er det høy risiko for spredning under operasjonen. Derfor vil legene starte med cellegiftbehandling for å svekke kreften. Deretter fjerne begge brystene – for å være på den sikre siden.

Det er først nå Jenny forstår hvor alvorlig dette er. Hun er alenemor til tre barn, som på dette tidspunktet er 5, 13 og 16 år gamle, og hun bestemmer seg for å være sterk og gå igjennom det som venter, uten at de på noen måte skal lide fordi moren deres er syk.

At hun kan dø, er ikke et alternativ.

I bilen hjem fra sykehuset ber hun mora ringe og fortelle resten av familien og vennene hennes om utfallet. Hjemme blir hun ikke bare møtt av et ferdig lunsjbord, men også av et hav av kjærlighet. Både venner og søsken har strømmet til for å ta henne imot – og for å være der for henne, nå og i den vonde tiden som venter.

Hverdagsengler

Jenny må igjennom totalt 12 cellegiftbehandlinger på seks måneder. Hun mister håret, og hun mister neglene. Hun blir følsom for lys, og periodene med cellegift er som en ekstra kraftig diaré.

Kollegene hennes lager en middagsliste; hver uke bytter de på å lage middag til den lille familien. De legger den i en kurv på trappa foran ytterdøra. Takket være dem, kan Jenny servere barna hjemmelaget mat hver dag.

Venner og familie kommer og stiller den store hagen deres. En bekjent som jobber i et bilfirma, banker plutselig på døra for å ta bilen hennes med til kontroll.

Folk stiller opp, og deres kjærlighet bærer Jenny frem.

For å holde motet oppe, starter hun en blogg om sykdommen. Den får raskt stor interesse. Å skrive gir >

«Tanken på at det kan være brystkreft, er fjern for henne. Jeg er jo slett ikke så gammel, tenker hun ubekymret.»



Lys i mørket: Da livet så som mørkest ut, opplevde Jenny Garnham at livet har mye å by på.

Mirakelbarn: At Jenny skulle bli gravid igjen, kom først som et sjokk, men gikk fort over til glede. Hun og Mirabelle, som nå er seks år, har et svært nært forhold.



Godt gift: Niklas fridde på ettårsdagen for parets første date.

hennes styrke. Det samme gjør å trene så mye som mulig, og å være sosial med vennene sine.

Det gir henne den helt nødvendige energien.

Avskjedsfest for brystene

På tross av cellegiftbehandlingen, er det fare for at kreften kan ha spredt seg. En lymfeknute i armhulen, koblet til brystet, blir operert bort for å finne ut av det. Jenny må vente tre uker på svaret. En forferdelig tid.

Men svaret er heldigvis positivt. Legene har klart å begrense kreften til brystene hennes. Det er ingen spredning i resten av kroppen.

Dermed er det på tide å operere bort brystene.

For Jenny er det egentlig ingen stor sak å miste brystene. De er ikke lenger kvinnelige attributter for henne, bare noe sykt som må bort.

Men de har jo gitt barna hennes næring da de var små. Så kvelden før operasjonen, har Jenny og vennene en avskjedsfest for brystene! De lager blant annet en gipsavstøpning av dem.

Siden kreften nå er borte etter operasjonen, er det ikke nødvendig med strålebehandling. Jenny må imidlertid ta hormonpreparater i fem år for å forhindre at kreften skal komme tilbake.

Medisinen vil gjøre henne steril, men det gjør ikke noe. Allerede før hun gikk igjennom cellegiftkuren, fikk hun spørsmål om å ta ut egg i tilfelle hun ønsket flere barn. Men hun sa nei. Hun anså seg som ferdig med den delen av livet.

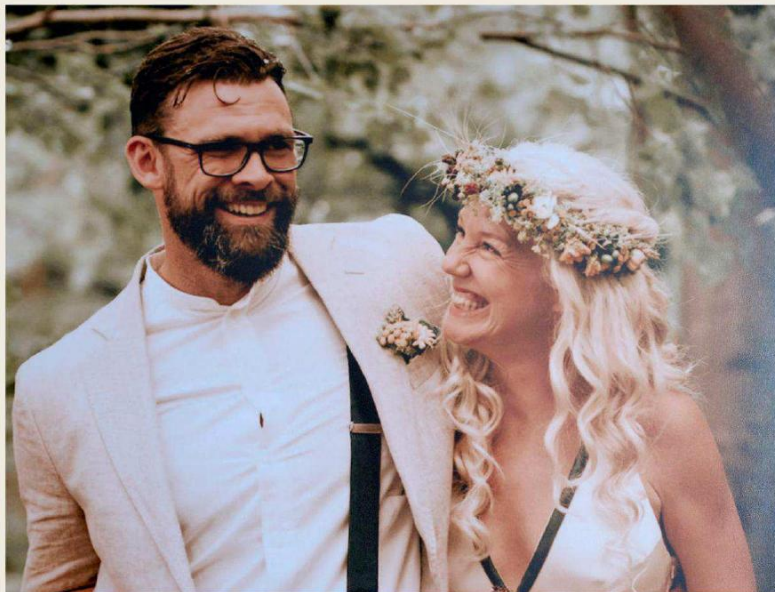
Nå skal livet feires!

Det er sommer, brystene er borte, og nå betrakter Jenny seg som frisk. Og hun vil ta igjen det året hun har mistet! Hun bestemmer seg for å leve livet, feste og bare ha det gøy.

Men virkeligheten innhenter henne da hun sammen med jentegjengen er på hyttetur i de smålandske skogene. Der kollapser hun.

I stedet for tjo og hei, blir det en tur til psykiatriakutten. Hun får diagnosen posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Det var for tidlig. Jenny er rett og slett ikke klar for det nye livet, etter alt det hun har vært igjennom de siste månedene.

Dermed blir festlivet byttet ut med kognitiv terapi,



«Medisinen ville gjøre meg steril, men det gjorde ikke noe.»

yoga, trening og sunn mat. Sakte, men sikkert begynner hun å føle seg bedre. Samtidig skjønner hun hvor mye kreften har forandret henne.

Den selvsikre, udødelige Jenny har måttet vike. I stedet må hun godta en Jenny som er usikker på seg selv – og redd. Fremfor alt redd for at kreften skal komme tilbake.

Nettene er søvnløse og plagsomme. I tillegg har hun fysiske problemer knyttet til bivirkninger av cellegiften, blant annet problemer med balansen, nedsatt korttidshukommelse og lysømfintlighet.

For et lykketreff!

Selv om familie og venner fortsatt stiller opp 100 prosent, kjenner hun at det mangler noe i livet hennes – kjærligheten. Jenny begynner å famle etter kontaktflater. Hun oppdager Tinder. Legger ut en profil – men sletter den like etterpå. Det føles ikke riktig.

Men som ved et lykketreff er det én kar som rekker å se profilen hennes før hun rekker å slette den.

Niklas Garnham fra Simrishamn i Skåne kjente umiddelbart at dette var kvinnen han har ventet på. Så han skriver til henne.

Jenny leser meldingen, og ordene trenger rett og slett inn i sjelen hennes. Det blir starten på en intens chat. Chatting blir til telefonsamtaler.

Jenny forteller hva hun har gått igjennom, og hva det innebærer for livet hennes.

>



Mot alle odds: Det skulle ikke være mulig, men her er Jenny med nyfødte Mirabelle.

Niklas lytter. Og han føler ikke at den vonde historien hennes er avskrekkende, tvert imot.

En overraskende beskjed

Litt over én uke senere møtes de på sin første virkelige date. På en liten restaurant i Kristianstad faller alt på plass. Den siste biten i puslespillet, den Jenny føler mangler i livet hennes; nå har hun funnet den!

Hun føler Niklas er hennes tvillingsjel. Og Niklas føler det samme.

Kun tre måneder senere flytter de sammen, og Niklas blir en stor støtte i kampen mot dødsangst og søvnproblemer.

Og kjærligheten vokser frem. Når de annenhver uke er bare de to, reiser de ofte på korte kjærlighetsreiser. Til København, Göteborg, Stockholm eller Nice. Slik vil livene deres se ut i fremtiden – tror de.

Men høsten 2017 får Jenny vondt i magen og blir dårlig.

Hennes første tanke er at det skyldes hormonbehandlingen. Siden hun både har gått igjennom cellegift, går på hormonmedisin og dessuten har fylt 40, er graviditet utelukket.

Hun oppsøker en lege og forteller ham at noe er galt med henne. Etter mange tester, sier legen: «Det

«Som ved et lykketreff er det én kar som rekker å se profilen hennes før hun rekker å slette den.»



Morgenrutine: Jenny og Mirabelle gjør yoga sammen. Det blir det mye latter av!

er ingenting galt med kroppen din. Tvert imot, du er gravid.»

Jenny blir helt nummen. Niklas får samme reaksjon. De er helt uforberedt fordi småbarnsfasen deres for lengst er over. Dessuten går jo Jenny på hormonmedisiner, som innebærer en stor risiko for barnet.

Deres felles avgjørelse blir å ikke gjennomføre svangerskapet. Jenny avtaler å ta abort. Men én kveld ligger de to foran peisen og snakker om det.

«Å bli gravid med disse forutsetningene som bakteppe, er intet mindre enn et mirakel. Det burde vi omfavne!» tenker de begge.

Selv om det er en risiko ved å fortsette svangerskapet, føler de likevel at å avbryte det, vil være veldig galt.

Et vakkert, lite mirakel

Avtalen om aborten blir avlyst, hormonmedisinene blir satt på vent, og i stedet blir det hyppige besøk hos en jordmorspesialist. Paret tar ikke noe for gitt.

Men alt ser bra ut med både mor og barn. På én av ultralydene kan de se at babyen i magen, er ei lita jente.

– Så fantastisk! Jeg, som tidligere bare hadde fått gutter, sier Jenny når vi treffer henne hjemme på hennes gamle familiegård i Höör i Skåne i dag.

Å føde i form av et planlagt keisersnitt, beskriver Jenny som en utenomjordisk opplevelse. Da den vesle jenta ble lagt på magen hennes, fikk hun umiddelbart en helt spesiell følelse.

– Hun var jo så lik meg. Det var fantastisk!

Jenta ble kalt Mirabelle – «Mira», som i mirakel, og «belle», som er det franske ordet for vakker.

Mirabelle er nå blitt seks år og farer rundt som en virvelvind. Ei jente med enorm energi, og som er nysgjerrig på alt livet har å by på.



– Hun har samme urkraft som mora, sier pappa Niklas Garnham (44) og retter et kjærlig smil mot kona Jenny (48), som villig innrømmer at det er nok slik.

Og likhetene mellom mor og datter er bare blitt større. De to er blitt skikkelig nære.

– Hver morgen er hun sammen med meg og gjør yogaøvelser, smiler Jenny.

Når Jenny ser tilbake på den tida da livet var langt tøffere, er hun svært takknemlig for alle som har hjulpet henne på veien.

– Familien min, venninnene mine og mange andre var ved min side gjennom hele kreftbehandlingen, og jeg opplevde virkelig at verden er god, sier hun.

Men hun har også lært at det vanskelige ofte kommer når det hele er over.

– Ikke tro at du er frisk bare fordi kreften er borte. For meg tok det fem år før jeg følte at jeg faktisk var helt frisk, erkjenner Jenny.

Gift i bøskeskogen

Da Jenny var nyskilt og fikk kreft, ante hun lite eller ingenting om alt det fine hun også hadde i vente. At hun skulle være så heldig å møte sitt livs store kjærlighet midt oppi alt det vonde.

Nå er hun og Niklas gift. Han fridde på årsdagen for deres første date, på den samme restauranten i Kristianstad.

Bryllupsseremonien ble holdt i en vakker bøskeskog der Jenny ble «overlevert» til Niklas av hennes søstre og ni venninner. Bryllupsfesten ble en piknik i hagen deres fordi det var koronatider.

– Det ble fantastisk vellykket, sier paret og ser kjærlig på Mirabelle, som leker med en av parets store Grand danois-hunder.

Deres eget lille mirakel.



Kjærlighetsbarn: – Mirabelle har samme urkraft som mora, mener pappa Niklas Garnham. Nå er familien komplett! Jennys to eldste gutter, Timothy (27) og Benjamin (24), har flyttet hjemmefra, men på gården bor også Jennys sønn Zackarias (16), Niklas barn Ville (16) og Vega (11), samt fosterbarna Julia (12) og Thea (10).

TØFF DAME

Kristin Harila har verdensrekord i å bestige verdens 14 høyeste fjelltopper på kortest tid. Hun er også kjent for prosjektet «Jenter på vidda», der hun tok med ni jenter på skitur fra Alta til Karasjok for å utfordre grenser og spre begeistring for vinteraktiviteter på ski. Kristin er også en av deltakerne i årets sesong av «Mesternes mester» på NRK.

Opp- og nedturer: Kristin Harila og sherpaen hennes var bokstavlig talt høyt oppe etter å ha besteget verdens 14 høyeste fjell på rekordtid; kun 92 dager. Like etterpå omkom han i fjellet. Til høsten flytter sønnene hans inn hos Kristin i Tromsø.

Livets kontraster

Hun er kjent som et råskinn av ei dame som bestiger verdens aller høyeste fjell. Men hjemme i skapet henger den ene penkjolen etter den andre. Kontrastene i Kristin Harilas liv er store; også mellom de historiske oppturene, og de vonde nedturene.

Jeg har møtt skjellsettende motgang. Det aller verste var da jeg fikk telefonen om at sherpaen min, Lama, var omkommet i et skred.

Ordene kommer fra Kristin Harila (39), den spedbygde, lille, store fjellklatreren fra Finnmark, 1,59 meter på strøpelesten og 50 kilo pluss. Kjent som tøffingen som satte verdensrekord i å gå verdens 14 høyeste topper på kortest tid.

Sist sett i i det populære NRK-programmet «Mesternes mester».

– Uten Tenjen Lama Sherpa hadde jeg ikke klart å gjøre det jeg gjorde. Vi tok rekorden sammen gjennom et intenst og krevende år. Han kunne ikke engelsk, og jeg kunne ikke sherpa eller nepalsk, men likevel kom vi hverandre nær. Han ble som en bror for meg, forklarer hun, og legger til at ordet «sherpa» både er et etternavn, en profesjon og navnet på et folk og et område.

Alle som kjenner henne, vet at hun har det moralske kompasset på plass. Kristin er samvittighetsfull og gjør de riktige tingene. I høst var hun derfor – selv om det var risikofylt – tilbake i Nepal for å lete etter sin døde venn. Han ligger fortsatt i et skred på mer enn 7000 meters høyde i det svært krevende fjellet Shishapangma i Tibet i Kina.

– Det handlet om å vise Lama respekt og prøve å gi familien hans fred. Gjennom året vi klatret sammen, ble han viktig for meg. Håpet var at vi skulle finne ham denne gangen. Han har kone og to barn, og jeg ønsket at de skulle få en verdig avslutning. Dessverre lyktes vi ikke, men det føles godt å vite at jeg virkelig prøvde, sier Kristin.

Både før og etter at Kristin var i Tibet for å lete etter Lama, var hun engasjert i en innsamlingsaksjon for de tenåringsbarna til sherpaen. De drømmer

om å få komme til Norge for å studere, slik at de kan få gode, voksne liv og velge sin egen framtid.

Nå går drømmen deres i oppfyllelse, for til VG forteller Kristin at til høsten kommer de to guttene på 16 og 18 år til Norge for å studere. De skal få bo i hennes hus i Tromsø.

Uvirkelig tid

I møte med mennesker snakker vi vanligvis om de lette tingene først. Med Kristin er det motsatt. Hvorfor det er slik, setter hun ord på selv. Hun synes det er viktig å være ærlig og åpen.

– På mange måter sto jeg i en uvirkelig tid i fjor vår og sommer, sier hun.

I kjølvannet av rykter og usannheter ble hun utsatt for både drapstrusler og hat – i kommentarfelt på sosiale medier og i form av meldinger på telefonen.

Bakgrunnen var et tragisk dødsfall på forsommere 2023. En pakistansk bærer omkom i en ulykke mens han hjalp til med tauene på vei opp til fjellet K2. Kristin og sherpaen hennes ble beskyldt for ikke å forsøke å redde ham etter at han falt.

Kristin forteller at sannheten er at de gjorde det de kunne. Bæreren var i live da de bestemte seg for å gå videre fra det som var et svært kritisk og farlig punkt på ruten. Det hadde gått et skred lenger oppe, og andre var i fare der. Kristin og sherpaen var >

**«Håpet var at vi skulle finne
ham denne gangen.»**



Tidlig krøket: Allerede da Kristin var lita jente, oppholdt hun seg store deler av tida utendørs. Her prøver hun ski for første gang.



Sorg: Kristins klatrevenn, sherpaen Lama, omkom under en ekspedisjon etter at han og Kristin tok verdensrekord i å klatre verdens 14 høyeste topper.

Håndarbeid: – Jeg liker å sy om og strikke klær, forteller Kristin.





Grønn: – Jeg har grønne planter overalt. Når jeg reiser bort, setter jeg dem inn på badet, og en venninne vanner dem for meg, forteller hun.

«Det var ingen *kjære mor* i min barndom. Når jeg ser tilbake, er jeg glad for at tingene ikke ble servert på sølvfat.»

nærmest og ville bistå der. Bærereren var ivaretatt av andre klatrere da de tok avgjørelsen om å gå videre.

– Å bli rammet av utpekulerte beskyldninger, gjør vondt, sier hun og heller nytraktet kaffe i store krus.

Brått forstår vi at også det å klatre i høye fjell, er en karriere med misunnelse og spisse albuer. Kanskje er det vanskelig å akseptere at en kvinne får det til? Hun smiler da vi stiller spørsmålet og sier at kvinnesak har vært et tema for henne. Da hun skulle begynne å klatre, fant hun bare ekspedisjonsklær laget for menn.

Den gode barndommen

Hjemmet hennes i Tromsø er splitter nytt, og hun har skapt hygge med grønne planter som står og strutter i fine pottes. I en kurv ligger hennes nye strikkeprosjekt pent sammenrullet. På bordet står kaffekoppene og sunt, alternativt godteri i små skåler.

– Jeg er veldig glad i hjemmet mitt og koser meg når jeg er her, sier hun og smiler.

Kristin har samisk opphav og vokste opp i Finnmark. Fra hun var tre år gammel hadde hun to hjem siden foreldrene skilte lag.

– Jeg husker ikke noe annet enn at jeg bodde både hos mamma og pappa. Begge fikk nye partnere, og jeg hadde på et vis to sett med foreldre. Jeg gikk på skolen i Vadsø og var hos pappa én ettermiddag i uka og annenhver helg. Begge foreldrene mine tok meg med på turer og fulgte meg opp i alt jeg hadde fore, minnes hun.

På farens gård i Kariel i Vestre Jakobselv levde hun tett på dyr og natur. Det var en selvfølge at lille Kristin bidro der det trengtes. Det falt henne ikke inn å protestere når hun måtte ut for å luke ugress på jordene.

Rundt seg hadde hun en storesøster, tre stesøsken og etter hvert en lillebror. Hun var aktiv og spilte fotball og håndball, turnet og gikk på ski.

– Det var ingen «kjære mor» i min barndom. Når

jeg ser tilbake, er jeg glad for at tingene ikke ble servert på sølvfat. Jeg måtte lære meg å finne ut av ting selv. Forresten begynte jeg å kjøre traktor da jeg var 11 år, og jeg var traktorsjåførlærer for broren min før jeg selv hadde lappen.

Hun ler og forteller at det bodde rundt 100 mennesker i bygda der faren bodde. Der levde hun det frie livet. Det var helt vanlig at ungene dro ut på egen hånd for å fiske, både fra båt og land.

– Jeg ble tidlig selvstendig og har alltid hatt trygghet i meg selv fordi jeg lærte meg å håndtere ting. Jeg tror det kommer gode ting ut av en oppvekst der barn må ta ansvar selv. Gården til pappa og stemor var besøksgård, og der var det hund, katt, hest, kanin, gris og geit. For meg, som var glad i dyr, var det et eldorado.

Som tenåring ble hun en racer på ski. 16 år gammel var hun topp tre i sin aldersgruppe i Norge.

– Men så fikk jeg kyssekyken og kom meg ikke tilbake igjen. Jeg følte at langrenn ble et ensomt løp, og sluttet, forteller hun.

Fra varehussjef til fjellklatrer

I Oslo studerte Kristin på Norges idrettshøgskole og på universitetet, der hun leste psykologi og pedagogikk. Deretter jobbet hun i fengsel i noen år. Høsten da hun kom inn på profesjonsstudiet i psykologi, fikk hun tilbud om å bli varehussjef i Skeidar, og takket ja. Etter tre år endte hun opp som kjedesjef sentralt.

– Den lille fritida jeg hadde, brukte jeg til å løpe i fjellet. Det kan ikke kalles et hamsterhjul, for jeg ville ha det sånn. Som type går jeg «all in». I det livet var det ikke plass til så mye annet, forklarer hun.

I 2015 vant hun en tur til Kilimanjaro. Etter å ha vært der, ble det flere fjellturer. I 2019 sa hun opp jobben for å leve drømmen som gradvis hadde vokst seg frem.

– Mange var overrasket da jeg sa opp, men ikke >



8091 meter over havet:
I 2022 var Kristin Harila den andre nordmannen i historien som klarte bragden å bestige fjellet Annapurna i Nepal. Her er hun fotografert på basecamp.

mine nærmeste. I en periode hadde jeg følt at jeg stanget hodet i veggene og ikke klarte å nå mine personlige mål i karrieren. «Nå må jeg gjøre noe helt annet», tenkte jeg. En tur som en klatrer arrangerte til Nepal, tente gnisten i meg. Vi besteg toppen på 6–7000 meter, og jeg ville oppleve mer av det, oppsummerer hun.

Uredde Kristin reiste til Argentina og besteg flere høye toppen. I starten var drivkraften å bringe likestilling inn i fjellklatringen. Å nå toppene, var i seg selv ikke det store målet.

Allerede på sin første tur til Nepal ble hun motivert til å bestige Mount Everest. I prosessen erfarte hun hvor mye vanskeligere det er å være kvinnelig fjellklatrer med store mål enn mannlig. Virkeligheten ble tydeligere da hun satte seg et hårete mål: å sette verdensrekord i å klatre de 14 høyeste toppene i verden på kortest tid. Hun måtte selge alt hun eide for å realisere prosjektet fordi det var umulig å skaffe sponsorer.

– Etter hvert har jeg fått støttespillere, så ting har heldigvis endret seg, sier hun og smiler.

På lag med naturen

Kristin er ikke lenger en ren tindebestiger. Hun konsentrerer seg i stedet om å forbedre forholdene på høye fjell som er populære mål for klatrere fra hele verden.

– Jeg jobber med opprydningsprosjekter og

«Vi kan ikke etterlate oss en natur som lider og er skadet.»

bærekraft. Vi kan ikke etterlate oss en natur som lider og er skadet, minner hun om.

Hun viser oss «Naturverngenseren», som hun har fått strikket og er veldig glad i.

Bærekraft er noe hun brenner for på alle områder. I klesskapene har hun klær som henger pent sortert etter farger. «Du er den mest og minst jålete dama jeg kjenner», sier søsteren hennes. En titt inn i garderoben forklarer hvorfor. Der henger den ene fine kjolen etter den andre og smykker og glitter av alle slag. Den pyntede siden av henne er ikke veldig kjent.

Hos Kristin er det ingenting som kastes, og ofte syr hun om gamle plagg. Hun liker å sitte foran symaskinen.

– Jeg liker å strikke også. Akkurat nå holder jeg på med en bomullstopp, sier hun og henter frem hyggeprosjektet fra kurven.

Kristin er stolt av sitt samiske opphav. Familien på farsiden er både kvensk og samisk. Bestemora var sjøsøster.

– Jeg har dessverre aldri lært å snakke samisk, men jeg har et ønske om å lære meg det. Søsteren min er gift med en reindriftssame og kan litt, broren min er utlært. At kulturen blomstrer, og at samene tar språk og tradisjoner tilbake, er veldig fint, sier hun.

Det ble skjellsettende for Kristin da hun mistet både stemor og stefar i ung alder.

– Jeg følte det var urettferdig at mamma og pappa skulle bli alene, og jeg ble mer engstelig for å miste. Når noen nær deg dør, kommer du nærmere livet og får en påminnelse om at vi ikke er her på jorda for alltid. Det er viktig å leve her og nå, og å gjøre det man har lyst til.

– Ser du for deg barn og familie i framtida?

– Jeg håper at jeg en dag får min egen familie og drømmer om å få mitt eget småbruk, ha dyr og dyrke frem ting. Jeg vokste opp med drivhus og egenproduserte grønnsaker og trives best når jeg har det grønt rundt meg.

..OG DER VAR



1 AV UKAS 3
FISKEMÅLTIDER
I BOKS.



ALT OM VÅRMOTEN

Endelig lysere dager – og lettere garderobe!
Her er flere trender du garantert vil se
mer av denne sesongen.



Du kan gjerne tone ned smykkene hvis du vil la blomstene stå i fokus. Munthe velger en statement-hårbøyle i samme fargetone for å gi stilen et lekent preg.





Blomstermønsteret dukket opp både på catwalken og gatelangs under moteukene. Her er stilstjernen Jameela Jamil iført en lekker hvit dress med vakre detaljer.



Ingen over, ingen ved siden av! Det norske merket ByTimo er ekspert på vakre blomsterprint. Vårens kolleksjon byr på nydelige kjoler som skriker sol og sommer.

Blomsterpike

Blomstermønster er tilbake – igjen. Ja, de dukker opp hver sesong, men i år har printene en nostalgisk følelse som minner om gamle tapeter og mormors kjoler. Designerne hyller femininitet med romantiske kjoler, lekre materialer og skreddersøm som skiller seg ut. Få en mer nedtonet stil ved å kombinere mønsteret med enkle basisplagg, eller lek deg med en kreativ mønstermiks der striper, prikker eller andre blomstermønstre møtes i samme antrekk. Og du, ikke glem håret! Myke bølger gir antrekket det lille ekstra.



Belte, brosjé eller halspenne fra Pico Copenhagen, kr 150.

Blomstrete sokker fra Stine Goya, kr 500.

Vide silkebukser fra Munthe, kr 3599.

Hårklype fra Becksöndergaard, kr 199.

Blomstrete kjole med glidelås fra Ganni, kr 3195.

Småblomstret kjole fra Ganni, kr 4195.

Blomsterbluse fra Second Female, kr 1299.



La kjolen være stjerna: Solkysset og glødende hud passer perfekt til den pudderrosa tonen – lekkert og stilsikkert. Dorothee Schumacher holder det enkelt uten tilbehør og lar kjolen stå i fokus.



Motejournalist Eva Chen viser at en pudderrosa skjorte tåler sterke kontraster og løftes til et trendy uttrykk med mørke farger og edgy tilbehør.



Råååsa

En av de mest synlige trendene på catwalken denne sesongen er rosa – med pudderrosa i spissen. Fra stilrene dresser til romantiske, flagrende kjoler finnes nyansen i alle varianter. Selv om fargetrender kommer og går, har denne feminine fargen holdt seg sterk de siste årene og ser heldigvis ikke ut til å forsvinne med det første.

Det lille ekstra

Personlige vesker er tilbake. De enkle, minimalistiske veskene er på vei ut, og nå gjelder lekne former og spennende detaljer. Merker som Miu Miu har stor suksess med statement-vesker som skiller seg ut og gir antrekket personlighet. En kul veske er rett og slett den enkleste måten å piffe opp garderoben på denne sesongen.



Jakke med blomst fra Baum und Pferd-garten, kr 1899.



Rosa hårstrikk fra Stine Goya, kr 179.



Et enkelt antrekk blir med én gang mer spennende med en gøy! veske.



Caps fra Samsøe & Samsøe, kr 629.



Joggesko med platåsåle fra Adidas, kr 1449.



Rosa, vide jeans fra Arket, kr 990.



Veske formet som en fotball fra Baum und Pferd-garten, kr 1599.



Veske med glass-perlenetting fra Mango, kr 1599.



Under Paris Fashion Week var det flere som dukket opp i ulike nyanser av blå denim i en dus tone. Skap et harmonisk og gjennomført uttrykk ved å style ton-i-ton med andre blåtoner i myke og delikate nyanser.



Tenk tidlig 90-tall med Levi's jeans og en enkel, hvit singlet. Zara viser at det enkle ofte er det beste.



Kule kontraster: La deg inspirere av stiltjernen Grege Ghanem og kombiner sebramønsteret med blå denim.

Blåmandag

Denim dominerer fortsatt motebildet denne sesongen – nå i en dus og avdempet tone. Stilen fungerer like godt fra topp til tå som sammen med andre lyse blåtoner. Rette snitt på denimjakker, løse skjorter og skjørt eller bukser med markert midje holder stand som favoritter. Vide ben er også fortsatt en hit, og foreløpig ser det ikke ut til at skinny jeans er på vei tilbake med det første.

Ville striper

Slange, leopard og sebramønster – de dyriske trendene er tilbake, og sebra er kanskje den som skiller seg mest ut denne sesongen. Etter en lang periode med leopard- og reptilmønster, føles sebra både friskt og nytt. Mønsteret er også lett å style med andre vårfavoritter som kritthvitt, denimblå og den tidløse safaristilen som stadig vender tilbake.



Håndveske fra Ganni, kr 3995.



Midiskjørt med knapper fra & Other Stories, kr 1390.



Jeans med vide bein fra Iben, kr 1899.



Spisse ballerinascho fra Billi Bi, kr 2599.



Midiskjørt fra Lindex, kr 399.



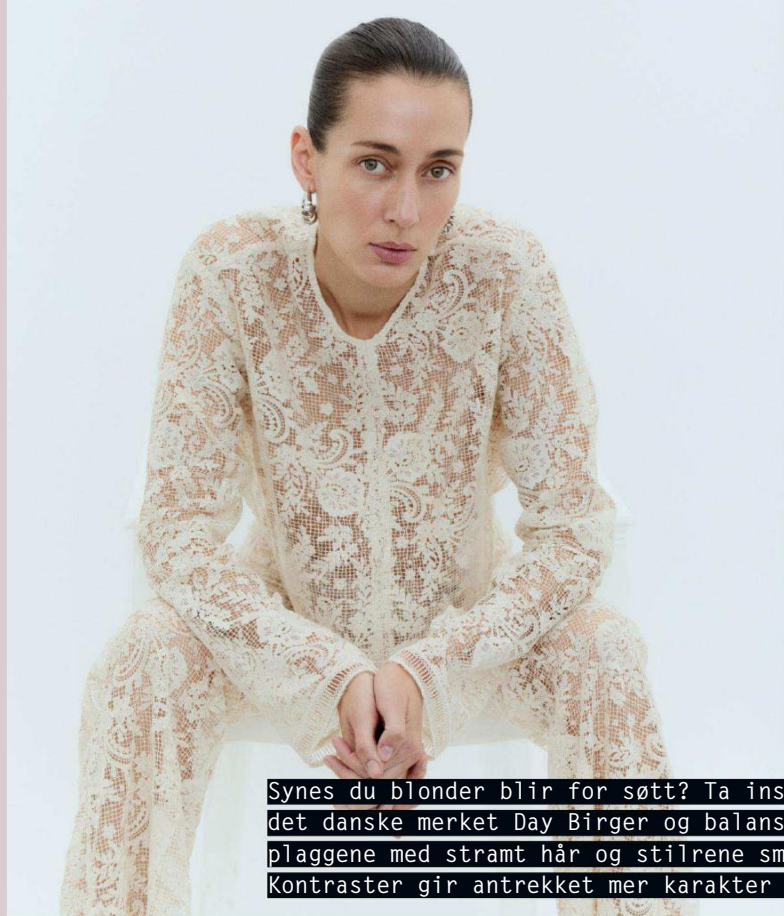
Sebrabelte fra Rotate by Birger Christensen, kr 1199.



Jeansskjorte fra Kappahl, kr 499.



T-skjorte sebra fra Lindex, kr 299.



Synes du blonder blir for søtt? Ta inspirasjon fra det danske merket Day Birger og balanser de romantiske plaggene med stramt hår og stilrene smykker. Kontraster gir antrekket mer karakter og edge.



Pump it up: Inspirert av Clueless! Den danske influenceren Emili Sindlev oser 90-tallsnostalgi i en lilla, rutete blazer stylet med hvite, spisse pumps.

Sukkersøtt

Romantikk er en av vårens største trender, og den vises i alt fra pudbertoner til blomstermønster og hvite blonder. De feminine plaggene kan styles med blomster, stråveske og lyst tilbehør for å understreke det romantiske uttrykket, eller få spennende kontraster med mørke jeans, skinn eller stilrent statement-tilbehør.

På kryss og tvers

Det er noe med fargerike ruter som tar oss rett tilbake til 90-tallet. I år gjør rutene comeback, enten du går for en grunge-inspirert stil eller en preppy vibe à la Cher Horowitz i «Clueless». La deg inspirere av den danske it-jenta Emili Sindlev og kombiner rutene med kritthvitt og solbrun hud. Ulike rutemønstre kan fint mikses, men hold deg til matchende fargetoner slik at antrekket får balanse og harmoni.





Gå all in på marine-looken denne sesongen
- blått, hvitt og rødt gir en sofistisert og tidløs stil.
Se etter striper, lette stoffer og maritime detaljer.



Nedtonet: Med en hvit, ensfarget singlet og et langt skinnskjørt viser den polske influenceren Justyna Czeraniak at det enkle ofte er det beste.



Stilrent: Style den hvite singleten med matchende hvite bukser, akkurat slik det danske merket Second Female gjør. Resultatet er klassisk og elegant.

Ship o'hoi

Marinestilen gjør comeback hver sommer, men i år fremstår den mer som en markant trend enn en anonym klassiker. Store designermerker har kastet seg på bølgen – noen med en enkel tilnærming, som stripeplagg, mens andre satser fullt med detaljer som matroskrager, gullknapper og taubelter.

I all enkelhet

Lysere og varmere dager nærmer seg, og med dem kan vi endelig legge lag-på-lag-trenden litt på hylla. Denne sesongen står basisplaggene sterkt i motebildet, og det med god grunn. Både luksusdesignere som Gucci og Victoria Beckham og budsjettvennlige kjeder satser på rene snitt og kvalitetsmaterialer fremfor unødvendige detaljer. Disse nøkkelplassene er like fine under en blazer, cardigan eller skjorte som alene.



Stripeplagg fra Lindex, kr 599.

Genser med krage fra Baum und Pferdgarten, kr 2399.

Skinntau med sølvspenne fra Rodebjer, kr 1195.

Hvit singlet fra H&M, kr 99.

Rødstripet singlet fra Munthe, kr 599.

Rødmønstret skjerf fra Becksöndergaard, kr 249.

Stripeplagg fra Cubus, kr 599.

Hvit bukse fra Bik Bok, kr 599.

En enkel skjorte kan lett gi maritime vibber - spesielt hvis den har striper og er marineblå, slik som denne fra H&M. Naturlig hår og sminke setter prikken over i-en og gir stilen et friskt og vårlig preg.



KLAR, FERDIG, TYVSTART!

*Gradestokken viser ikke vår riktig ennå, sier du?
Du kan ha rett i det, men å tyvstarte vårsesongen
med lettere plagg innendørs, det er bare deilig!*



Kjole, Stine Goya, kr 3950.
Veske, Anonymous
Copenhagen, kr 3477.
Sko, Billi Bi, kr 2211.

Blazer, Skall Studio, kr 5690.
Bukse, Inwear, kr 1420.
Belte, Blanche, kr 1185.
Veske, Blanche, kr 1255.
Halskjede, Monies, kr 9555.

De rene linjene er oppskriften på et stilig og klassisk uttrykk uten utløpsdato. Tenk i figursydd jakker, vester og skjorter og lange kjoler med få detaljer. Kombiner med tilbehør som matcher fargen på kjolen eller jakken din for en komplett og stilren look.



Topp og skjørt, Birgitte Herskind,
pris på forespørsel.
Øredobber, Bukkehave, kr 3635.
Ring, Studio Z, kr 940.
(Stoler fra FDB Møbler)

Transparente materialer er ikke noe nytt på catwalken, og de kommer ikke til å forsvinne med det første. Denne sesongen ser vi den gjennomsiktige looken på kjoler, skjørt og dresser, samt heklede gensere. Bruk de gjennomsiktige kjolene over en bukse eller bare med en bodystocking under.

Genser, Gudrun & Gudrun, kr 4505.
Bukse, Nué Notes, kr 3000.
Øredobber, Bukkehave, kr 3635.
Ring, Studio Z, kr 940.

Denne våren blir vi sendt tilbake til 1960-tallet i form av skjørt og A-formede kjoler, samt små jakker og cardigans som du kan mikse og ha over alt. Avslutt med små ballerinaske - gjerne med en liten sokk i - og og du har den perfekte oppskriften på en chic 60-tallslook.



Jakke, Ganni, kr 4580.
Strikketopp, Modström, kr 1185.
Kjole, Ganni, kr 4265.



Jakke, Rotate Birger Christensen, kr 4585.
Kjole, Nümph, kr 1265.
Sko, Munthe, kr 3950.
Øredobber, Georg Jensen, kr 3150.
Armbånd, Mads Z, kr 7825.





Kjole, Lovechild 1979, kr 6320.
Sko, Anonymous Copenhagen, kr 4110.
Smykke, Georg Jensen, kr 20470.
Øredobber, Mads Z, kr 1225.
Armbånd, Mads Z, kr 7825.

Bohems boho er tilbake, og broderie anglaise, blonder og romantiske volangkjoler er uunnværlige denne sesongen. Kombiner disse romantiske materialene med semsket skinn og skinntilbehør for å gi antrekket en røff vri.



Jakke, Modström, kr 3950.
Skjorte, Munthe, kr 2685.
Bukse, Sissel Edelbo, kr 1735.
Belte, Dahlmann 1807, kr 1975.
Ring, Studio Z, kr 940.

Sesongens hotteste skjorte er den sporty polotrøya. Den kan sees i både stripe, strikkede, oversized og slim-versjoner. Den er superhot over et feminint skjørt eller kul sammen med et par jeans. Gå på jakt i kjærestens garderobe eller i bruktbutikken!



Polo, Oval Square, kr 1105.
Skjørt, Lovechild 1979, kr 1740.
Veske, Ganni, kr 5370.
Sko, Anonymous Copenhagen, kr 2845.
Armbånd, Monies, kr 5295.



Poloskjorte, Baum und
Pfergarten, kr 1895.
Jeans, Munthe, kr 2370.

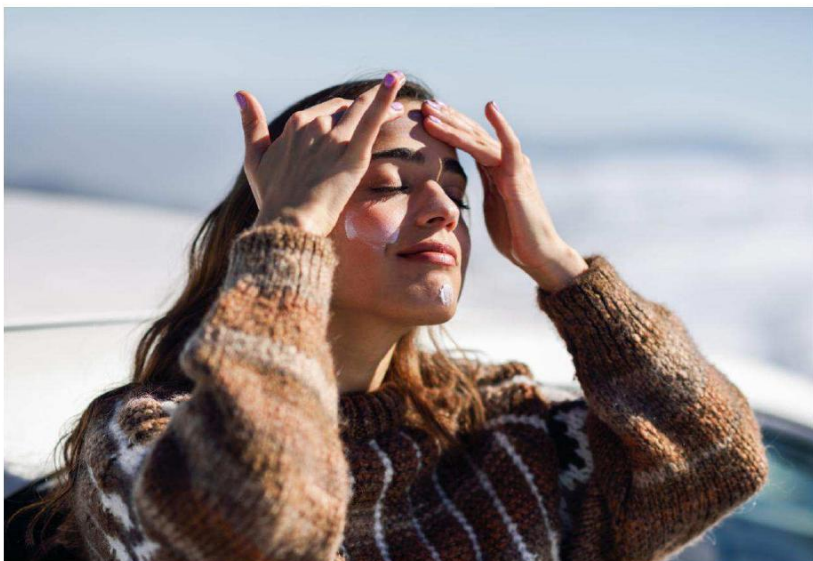
RYNKER, PIGMENTFLEKKER OG HUDKREFT

Sunn hud i (vinter)sola

Pakket du vekk solkremen med bikinien og solsenga i sommer? Det finnes gode grunner til å ha den på badehylla også i den kalde vinteren.

Selv om kåper, varme gensere, luer og votter ennå vil være en fast del av hverdagsgarderoben en god stund fremover, skinner sola på oss når vi går til jobben, går på ski eller jogger på dagtid. Mørketida i nord er over, og om ikke lenge vil sola stå såpass høyt på himmelen igjen at det er på tide å finne frem solkremen igjen. Og det skjer lenge før vi i det hele tatt begynner å tenke

Smør nok: Den vanligste feilen mange av oss gjør, i tillegg til ikke å smøre oss med solkrem, er å bruke for liten mengde solkrem.



«Sola skinner ikke like sterkt som da vi solte oss på stranda i sommer, men den kjærtegner oss fortsatt mellom snøbyger og gråvær.»

på bikinien og varme sommerdager, som kanskje er det vi først og fremst forbinder med solkrem.

Rådet fra Kreftforeningen og Norsk folkehelseinstitutt er at det ikke er nødvendig å bruke solkrem når sola står lavt på himmelen om vinteren her i nord. Men når sola derimot begynner å stå høyere på himmelen, og spesielt hvis du er i fjellet og det er snø, er solkrem igjen viktig.

Du trenger ikke nødvendigvis kjøpe en ny solkrem; restene fra i fjor sommer kan i mange tilfeller brukes. Mange kremer har en utløpsdato eller et lite krukke-merke som angir hvor mange måneder kremen kan holde seg etter at kremen er åpnet. Hvis kremen lukter ok og ser grei ut, kan du fortsatt bruke den.

OGSÅ MIDT PÅ VINTEREN

Sola skinner ikke like sterkt som da vi solte oss på stranda i sommer, men den kjærtegner oss fortsatt mellom snøbyger og gråvær.

De offisielle anbefalingene i Norge sier at du bør beskytte deg mot sola blant annet ved å bruke solkrem når UV-indeksen er over 3. Men noen mener det kan være smart å bruke solkrem hele året.

Cæcilie Johansen er lege og doktorgrad i dermatologi, og hun står bak Instagram-profilen Makeupandmedicine.dk, hvor hun skriver og deler tips om hudhelse, hudpleie og sminke. Hun mener solkrem med lav faktor også bør brukes om vinteren.

– UV-indeksen er et tall uten enhet, men er et uttrykk for hvor lenge du kan oppholde deg i sola før du blir rød. UV-strålingen varierer gjennom året, og fra september til og med april ligger UV-indeksen i gjennomsnitt under 3. Derfor anbefaler jeg ikke at du går ut med den høyeste faktoren hele året, for det handler om hvor mye stråling du faktisk får, sier hun, og fortsetter:

– Når det er sagt, mener jeg også at du bør beskytte deg med solkrem når du er utendørs enten det er en varm dag i sola, eller en vinterdag i et snødekt landskap. >



Våren: Ettersom sola stiger på himmelen fremover nå, stiger også UV-indeksen, og når den er over 3, bør solkremen frem.

Over 3 betyr solkrem

- UV-strålene kan være sterke selv om det er kaldt i lufta, eller litt overskyet. Hvor mye du må beskytte deg i sola, avhenger av tid på dagen og året, og hvor du befinner deg.

- UV-indeks (UVI) sier noe om når det er nødvendig med solbeskyttelse, og når det ikke er det. Ved UVI 3 eller høyere bør du bruke solbeskyttelse. Det kan være tilfellet selv om det er overskyet.

- UV-indeks kan du sjekke flere steder, blant annet på yr.no eller i Yr-appen på telefonen, under fanen «Andre varsler» når du har valgt ditt sted.

Kilde Kreftforeningen



Sol, snø og skyer: Den faktiske UV-strålingen avhenger av flere faktorer: Hvor høyt på himmelen sola står, ozonlagets tykkelse, refleksjonen fra omgivelsene, for eksempel snø, og tykkelse på skydekket. Et tykt skylag vil redusere UV-strålingen, mens spredte skyer kan forsterke den.

Risiko ved hudkreft

Hudkreft deles ofte inn i tre grupper:

- **Melanom (føflekkreft)** som er den mest alvorlige formen for hudkreft. I 2023 ble det registrert 2967 tilfeller av sykdommen (1566 menn og 1401 kvinner). 304 døde av sykdommen (183 menn og 121 kvinner). Melanom er den nest vanligste kreftformen i aldersgruppa 25–50 år.

Ikke-melanom hudkreft inkluderer to typer kreft:

- **Plateepitelkreft**, som i sjeldne tilfeller kan spre seg, hvis den ikke behandles. I 2023 ble det registrert 3059 tilfeller, og 75 døde av sykdommen.

- **Basalcellekreft**, som er den hudkreftformen flest får. Den er ikke dødelig, men kan kreve mye behandling hvis man ikke kommer tidlig til lege. Basalcellekreft blir ikke registrert i Kreftregisterets statistikk. Basert på forekomsten i Sverige kan vi anslå at vi har minst 20 000–25 000 nye tilfeller årlig i Norge (Kreftregisteret).

Fem til ti prosent av alle typer hudkrefttilfeller er arvelig betinget. Hvis andre i familien din har hatt hudkreft, er solbeskyttelse derfor ekstra viktig for deg.

Kilde: Kreftforeningen

Norge på hudkreft-toppen

Rådet er enkelt: unngå å bli solbrent. Det minsker faren for å utvikle hudkreft. Rundt 90 prosent av hudkrefttilfellene har en sammenheng med ultrafiolett stråling, såkalt UV-stråling, fra sol og solarium, ifølge Kreftforeningen.

Kortvarige og intense eksponeringer for UV-stråling (f.eks. sydenturer og solarium) øker risikoen for føflekkreft (melanom), mens mer kronisk UV-stråling gjennom livet øker risikoen for annen hudkreft (Kreftregisteret 2021).

Det er flere typer hudkreft. Føflekkreft (melanom) er den alvorligste. Norge er blant verstingene i verden på forekomst og dødelighet av denne krefttypen. Det er også en av de vanligste kreftformene i Norge.

Kilde: Folkehelseinstituttet

Skal du på fjellet i vinterferien, bør du absolutt putte solkremen i sekken. Også Kreftforeningen anbefaler at vi husker å ta på godt med solkrem om vi er på fjellet med snø. Snøen reflekterer nemlig UV-strålene og øker sjansen for å bli solbrent.

Ulike overflater reflekterer lyset med ulik intensitet. På en snødekt dag kan du få 50–90 % mer sol bare i refleksjon. Det betyr at du både får stråler direkte fra sola som treffer huden din, men også fra refleksjoner.

ALDRING AV HUDEN

Fra sola får vi to ulike former for ultrafiolett stråling; UVA-stråler kan bidra til tidlig aldring av huden, mens UVB-stråler gjør at man blir solbrent. Begge typer stråling kan øke faren for å utvikle hudkreft.

Ifølge Cæcilie Johansen er det fornuftig å beskytte seg mot sola og dens stråler hele året, både for å forebygge hudkreft, men også for å forhindre den akseleverte aldringen av huden som solas skadelige stråler forårsaker.

Ifølge legen fører sola til nedbrytning av hudens kollagen, pigmentforandringer og små DNA-skadene i huden når den utsettes for UV-stråling. Skader som huden og immunforsvaret kan rydde opp i, men etter hvert som vi blir eldre, er ikke immunforsvaret vårt like godt til å rydde opp i alle skadene vi får. Og det er da kreft får mulighet til å vokse, forklarer hun.

– Selv bruker jeg solkrem hele året når jeg oppholder meg utendørs i lengre perioder. Dette inkluderer sykling til og fra jobb eller hagearbeid, selv om det er en blek marsdag når UV-indeksen er under 3. Det er den akkumulerte soldosen gjennom livet som avgjør om du utvikler hudkreft senere i livet, sier Cæcilie Johansen.



«Du bør beskytte deg med solkrem når du er utendørs enten det er en varm dag i sola eller en vinterdag i et snødekt landskap.»

CÆCILIE JOHANSEN: *Lege med doktorgrad i dermatologi, som betyr læren om huden og hudsykdommer. Hun står bak Instagram-profilen @makeupandmedcine.dk*



Hjemmeferie: Staycation betyr å ta ferien hjemme, altså «stay» og «vacation». Noen kaller det også holistay (holiday + stay).

1: Tenn et stearinlys, ta deg et deilig bad og nyt duften av alpelavendel, rosentreblad, sedertre, safranblomst og røkelse. **Calm Ritual Incense Candle**, Bodha, kr 860.

2: Gi håret ny glans og godt med fuktighet med denne hårkuren, som bare trenger å virke i ti minutter. **Hydrating Hair Masque**, Innersense, kr 395.

3: Denne eksfolierende masken fra Apeer lover å øke cellefornyelsen, fjerne døde hudceller og redusere store porer og pigmentflekker. **Peeling Mask**, Apeer, kr 473.

4: Smør deg med en velduftende bodylotion rett etter badet, og hopp deretter tilbake under dyna med ei bok og en kopp te! **Lotion**, Yrolí, kr 780.

5: Sett på en god film eller serie og nyt en deilig ansiktsmassasje som setter fart på blodsirkulasjonen og gir huden nytt liv. **Skinimalist Cryo Sculpt Facial Roller**, Real Techniques, kr 285.

Skjønn staycation

Ingen spennende ferieplaner i nærmeste framtid? Perfekt! Innta badet og skap den gode spafølelsen med deilig egenpleie.

ET DRØMMEHJEM FYLT MED FARGER OG FLISER

Kreativ hule

Hjemme hos Christina får kreativiteten fritt spillerom.

Ideene er mange, og ingen prosjekter for vanskelige

*for den garvede gjør det selv-kvinnen,
som lever av å designe og bygge møbler.*

Selvlaget: Det unike spisebordet har Christina laget selv av en rosa laminatplate, samt japanske fliser fra Marokk Fliser som var til overs fra et baderomsprosjekt. I bakgrunnen vises et Ikea-hack, hvor Christina har laget et flott vitrineskap av forskjellige overskap, som er satt sammen og deretter malt.

Tips! Flisrester kan få nytt liv, for eksempel som her – på et bord.



Christina Blom Monberg

Hun er dansk og bor i København sammen med mannen Anders og deres til sammen fem døtre, Amalie, Laura, Filippa, Vigga og Celine, i et arkitekttegnet hus fra 1960 på 208 kvm + kjeller.

En skapende sjel: Christina er influenser og driver sitt eget firma @christina_bloom_monberg og @inbloom.dk, hvor hun bygger og selger møbler, samt holder workshops.

Fin harmoni: I entreen er både vegg og trapp malt i kremfargede nyanser. Selve vegg er malt i en sart beige, Soft Touch fra Jotun, gelenderet i en støvet blå og trappens sider i en støvet rosa, Blue Smoke og Life is a Rose, begge fra File Under Pop. Sidebordet med fliser har Christina laget av et gammelt marmorbord som hun har kledd med fliser, og på toppen har hun lagt en utskåret MDF-plate som er malt rosa.

I dette hjemmet er alltid malerpenselen, drillen, fliseskjæren eller symaskinen i aksjon. Christina Blom Monberg elsker nemlig å bygge og lage ting selv, og hun er ikke mer enn igang med ett prosjekt, før nye ideer til et annet velter inn.

– Jeg er ikke så god på å sitte stille, derfor har jeg det best når jeg er i gang med flere ting samtidig. Mens malingen tørker, kan jeg jo like godt sy noe eller skjære til noen fliser. Jeg har en utrolig skapertrang, og selv når vi er på ferie, tikker det inn nye ideer jeg bare MÅ kaste meg over, sier Christina.

Hun driver sitt eget interiørfirma og lever primært av å bygge møbler som hun selger via sin instagramkonto. Her kan man, hvis man er rask, få tak i Christinas flotte ting som det alltid kun er én av.

– Jeg kunne aldri finne på å masseprodusere ting, for jeg finner større glede >



Også dette bordet har Christina laget selv ved å kle et gammelt bord med fliser og legge på en ny bordplate.



Dilla på fliser: Christina lot seg inspirere av Sofie Lindes interiør (@lindes_hus) med fliser i stua, og har laget en fin bakgrunn med rosa og grønne fliser over benken ved vitrineskapet i spisestua. Vasen er fra H & M Home, og den lille krukken har Christina laget selv.



Fargeglade detaljer:

Kjøkkenet har Christina valgt å holde i en lys, blågrå nyanse, slik at det er rom for å skeie ut med andre mer fargerike detaljer. Den rosa lampen er fra Kaja Skytte, og den grønne hylla til kopper har Christina bygget selv.

Eget design:

Radiatorskjuleren har Christina bygget selv av lister som ble til overs fra kjøkkenet. De brede listene passer perfekt til 60-tallshuset. På toppen er det lagt en MDF-plate som en forlengelse av vinduskarmen. Den italienske stolen er designet av Vico Magistretti, og bildene er fra Poster and Frame. Keramikkrelieffet har Christina laget.



«JEG ER IKKE SÅ GOD PÅ Å SITTE STILLE.»

i å bygge noe jeg ikke har laget før. Det har dog den ulempen at jeg ofte får lyst til å beholde tingene selv, sier Christina.

Fra dødsbo til drømmehus

Sammen med sin mann og fem døtre bor hun i et arkitekttegnet 60-tallshus som var et nedslitt dødsbo ved overtagelse, men på kort tid har Christina tryllet over alt med sine kreative byggeevner og sans for farger.

Huset har fått et kjøkkenallrom og nytt bad, og den store peisestuen i første etasje er omgjort til både soverom, kontor og walk in-garderobe. Og flere steder finner man geniale Ikea-hacks, som vitrineskapet med benk bygget av kjøkkenskap i spisestua.

– Jeg synes det er gøy å tilpasse ting >

Nytt kjøkkenallrom: Da paret overtok huset, inneholdt det mange små rom, samt et lite og svært nedslitt kjøkken. Nå er det åpnet opp og blitt til et innbydende kjøkkenallrom hvor familien nesten alltid oppholder seg. Kjøkkenet er et Ikea-hack designet av Ilopa Studio, men Christina har selv satt det sammen og laget bordplata med fliser.



Christinas instagram- favoritter

@thusthefuss
@bare_en_my
@signe_hm
@mille_emilie
@krissvejstrupedersen

**Et IKEA-kjøkken kan forvandles.
Mange firmaer utfører IKEA-hacks,
men du kan også fikse det selv.**

Delikat: Stua er lyst og innbydende innredet med lekre farger og møbler som Christina selv har laget, som sofabordet og konsollbordet, samt skapet på veggen, som er et Ikea-hack. Bildet er fra @byanneksimonsen, veggglampa er designet av Muller van Severen, Murano-lysekrona er funnet på svensk loppis og gulvteppet er fra Layered. Vegger og tak er malt i fargen Stones & Bones fra File under pop.



Slik ble skapet til:

Jeg har limt furulister utenpå dørene til to Ivar-skap fra Ikea, deretter har jeg malt det hele med hvit beis. På toppen har jeg fått skåret til en dekkplate på mål, og så har jeg satt treben på og beiset dem i samme farge.



Christinas beste tips

- Gardiner myker opp interiøret og skaper et flott uttrykk. Velg helst noen som er lette og halvgjennomsiktige, og som går fra gulv til tak.
- Mal ton-i-ton. En farget vegg og en reol som harmonerer, gir en utrolig flott helhet.
- Man kan aldri få for mye lys! Lamper i alle mulige nyanser står alltid på ønskelista mi.
- Gulvtepper bidrar til å samle områder i et større rom, for eksempel under sofaen. Har du en stor stue, er det en god idé å flytte sofaen litt ut fra veggen og sette halvparten av den oppå et gulvteppe. Sammen med et sofabord, og kanskje en lenestol, vil det skape et rom i rommet.
- Jeg er inne i en fase hvor jeg leter etter keramikk-krukker med flotte, brune, grønne og gule glasurer. De er så dekorative med for eksempel tørkede hortensiaer i.

«JEG ELSKER
PROSESSEN MED
Å SETTE NOE
SAMMEN, MALE
DET OG SE AT DET
FÅR ET HELT ANNET
UTTRYKK.»

til noe man har bruk for, og at man med litt maling og MDF-plater kan skape et helt nytt møbel. Jeg elsker prosessen med å sette noe sammen, male det og se at det får et helt annet uttrykk, forklarer Christina.

Kickstartet drømmen

Hun er gal etter farger, men har med tiden erfart at det er best å male de store flatene i mer dempede farger, så helheten ikke blir alt for vill.

– Farger gjør meg glad, men det kan fort se rotete ut hvis det er for mange ting i mange forskjellige farger. Så jeg prøver å holde flatene nøytrale og luke ut litt innimellom, sier hun.

Christina tenker alltid nøye igjennom om hun kan gjenbruke ting og materialer i stedet for bare å kjøpe nytt. Flisene på

>



Møbler med personlig vri:

De små sidebordene rundt omkring i interiøret er også Christinas design. De har hun laget av MDF-plater, som hun så kler med fliser og topper med marmorplater eller malt MDF.



Gjenbruk og ferieminner:

Anders elsker PH-lamper, så Christina ble ikke veldig populær da hun kom til å knuse den ene stålampens glass. Men hun synes den pynter opp fint likevel. Her sammen med en blå krakk som er gjenbruk og et bilde kjøpt på en ferie i Amsterdam.



Tenk nøye igjennom om du kan gjenbruke ting og materialer, i stedet for bare å kjøpe nytt.

Lyst og lett: Badet er også innredet i delikate og lyse kremfarger. Håndkleet er fra Homehagen og vasen fra H & M Home.



Under skråtaket: Det ble akkurat plass til et fint, lite skjellspeil under skråtaket på badet. Badeinnredningen er fra Århus bad, og håndklærne fra Homehagen.

Japansk stemning: Badet i første etasje har fått vakkert særpreg med japanske veggfliser og gulvfliser i en behagelig, støvet grånyanse, begge fra Marokk Fliser. Badekaret er fra Bauhaus, armaturen fra Cassøe og badematten fra Ferm Living.



«NÅR ALLE ROM
ER RENOVERT,
BEGYNNER JEG ALLTID
Å ENGTE ETTER NYE
PROSJEKTER.»

søylen til spisebordet er for eksempel rester fra badet. På den måten får innredningen også en rød tråd.

Det var for øvrig fliser Christina startet med den gang hun forlot forsikringsbransjen for å leve ut sin drøm som selvstendig næringsdrivende. I dag driver hun med møbler, lamper, keramikk og klær, og ikke minst lidenskapen for å pusse opp hus. I tillegg til flere tidligere hjem, har Christina også pusset opp flere sommerhus.

– Min mann har med tiden vent seg til alle mine sprø innredningsprosjekter, men jeg tror han drømmer om den dagen jeg sier: «HER vil jeg bo for alltid!» Men når alle rom er renoveret, begynner jeg alltid å lengte etter nye prosjekter.

Sov godt: Soverommet er innredet med myke tekstiler og behagelige farger. Sengegavlen er fra Ellos, viftelampen og sengeteppet fra H & M Home, mens sengetøyet er fra Homehagen. Bildet er fra The Poster Club, mens nattbordet har Christina bygget selv av fire gamle hyller limt sammen til en fot, furulister og en marmorplate fra H & M Home som bordplate.



Elegant: Gardinene fra Curtain skaper en lun og eksklusiv stemning på soverommet.

Peiskos på soverommet: Den store peisestua i første etasje har Christina innredet som et stort, lekkert soverom malt i fargen Nordic Breeze fra Jotun. Rommet var stort nok til at de kunne skille ut én del og sette opp en vegg. Bak vegggen befinner det seg to små ekstrarom, som er innredet som walk in-garderobe og kontor.

FRISK OPP PÅ LAVT BUDSJETT

Heldigvis finnes det smarte og spennende måter å gi kjøkkenet nytt liv på uten at det må koste det hvite ut av øyet.



Dropp overskapene

Har du nok oppbevaringsplass og ønsker en kjøkkenfornyelse, vurder å fjerne overskapene. Det vil gi et luftigere preg, og det er enkelt å bruke farger, fliser og åpne hyller til å gjøre rommet mer personlig. Her er hyllen malt i samme farge som vegg, og det sjakkmonstrede gulvet er også med på å gi rommet liv og personlighet.

Tips! Overskapene du fjerner, kan få nytt liv andre steder i boligen, for eksempel som en vegghengt skjenk malt i en ny farge.

La farger fra et maleri, et tekstil eller kunst gå igjen på malte flater og detaljer, som her hvor også lampen matcher. Det gir en harmonisk helhet.



Mal om eldre kjøkken

Eldre kjøkken i tre er ofte av helt super kvalitet. De er også enkle å male om, hvorfor ikke i to favorittfarger? Her er fargen på kjøkkenfrontene hentet fra de kule porselensflisene på gulvet, Carnaby Pink fra Porcelain Superstore.

Slitte eller kjedelige kjøkkenfronter, men ellers et kjøkken i god stand? Bytt ut dørene, men la skapstammene stå, så sparer du både penger og miljøet.



Gå for overfladisk oppgradering

Det er etter hvert mange produsenter som tilbyr designfronter til Ikeas kjøkkenstammer. Det gjør at du kan få et nytt og unikt kjøkken med skapene du allerede har. Dette kjøkkenet har fronter fra finske Helsingö. Priseksempel for fronter til et medium stort kjøkken er kr 50 000.

Gå for noe unikt

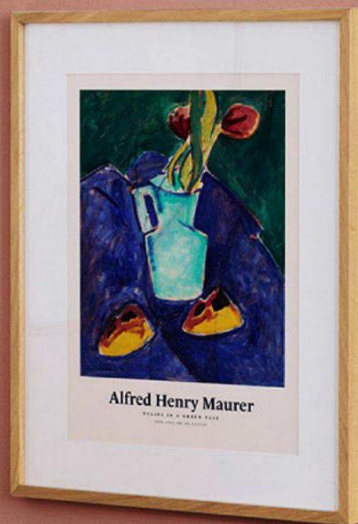
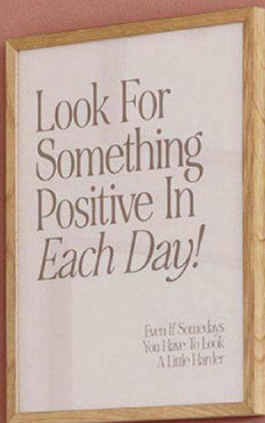
Hvem skulle tro at dette kjøkkenet opprinnelig var i røkt eik? Da eierne overtok leiligheten, valgte de å slipe ned kjøkkenfrontene og få dem lakkert i en støvet, lyseblå farge. Med nye kjøkkengrep i munnblåst, organisk glass fra Nina Nørgaard, Gubi-lamper i ulike farger og et lekkert, sotet speil langs hele skaplengden har de fått et nytt og unikt kjøkken som ingen har maken til, og den mørke benkeplata i marmor virker ikke lenger like dominerende.

Speil over kjøkkenbenken? Det er en bedre idé enn man kanskje skulle tro! Herdet glass tåler mye, og den glatte, jevne overflaten er enkel å vaske. I tillegg gir speilflaten rommet ekstra dybde.



Lag en kreativ bildevegg

Et kjedelig kjøkken får enkelt og rimelig et ansiktsløft ved å male vegg i en frisk farge og lage en hyggelig bildevegg. Alle bildene på vegg er fra Desenio.



Velg gjerne et tema for bildevegg, for eksempel én eller flere farger som får gå igjen i flere av bildene. Det blir ekstra lekkert!



Frisk opp med tapet

Å komme inn i dette rommet, er som å entre en mystisk skog! Veggene har fått det flotte tapetet The Vintage Grove, Colorway Green, kr 450 per m², fra Rebel Walls.

Et gammelt kjøkken kan få helt nytt liv med et flott tapet på veggene.



Vær modig med farger

Grønt og blått er trygge og gode fargevalg som passer til de fleste andre farger. Når Koi Fargestudio slår seg sammen med Sigdal kjøkken, er det ikke annet å forvente enn at pregløse, hvite kjøkken blir realt utfordret! Her har kjøkkenfrontene fargen Støvet Militærgrønn, mens vegg og tak er malt i fargen Summer Skies fra Pure & Original. Flisene på veggen er Zellige No 07 fra Ulfven.

Forsøk å utfordre deg selv!
Velg farger du liker, men prøv å ta
minst ett valg som er utenfor komfortsonen.
Slik skaper du et personlig hjem.

Hent klassisk inspirasjon

Klassisk blått porselen var inspirasjonen til dette kjøkkenet. Selve innredningen er den aller enkleste fra Ikea, med en minimal og skarp profil. Frontenes uttrykk, med den stramme profillisten, danner bro til de gamle, profilerte kjøkkenene, men utfordrer samtidig den romantiske og nostalgiske tenkningen. Glasspendlene over benkene er fra Ebb & Flow. Flisene er fra Mosaikhjørnet, som har skaffet dem fra en gammel fabrikk i England.



Mal kjøkkeninnredningen i samme farge som veggene for en harmonisk og ryddig helhet. Særlig vil det virke samlende i et kjøkken der det er mye som «skjer» i form av vinkler, dører og lignende.

GRYTER SOM VARMER

Samle vennegjengen rundt bordet og server en herlig gryterett med kjøtt, fisk eller kylling. Noen er kjappe å lage, andre trenger litt mer tid på å godgjøre seg.





Osso bucco av lam

Den italienske klassikeren lages originalt med kalveskank, men vi har fornersket den med lam.

4 porsjoner

1 kg lammeskank i skiver
salt og pepper
4 ss olivenolje
1 løk
2 hvitløksfedd
1 gulrot
1 stilk stangselleri
3 dl hvitvin
1 laurbærblad
2 stilker rosmarin
2 stilker timian
1 nellikspiker, knust
1 boks plommetomater
1½ l hønsebuljong
200 g reddiker
250 g neper
4 dl vann
1 ss smør
½ ts salt
1 ss sukker

Til servering:

4 ts ramsløkpesto,
ev. annen urtepesto
2 ts finrevet sitronskall
4 ss sitronsaft

Krydre kjøttet med salt og pepper og brun raskt i olje på begge sider i en vid gryte. Ta opp kjøttet og legg til side. Finhakk løk og hvitløk, del gulrot i små terninger og selleri i tynne skiver. Fres grønnsakene gylne i ca. 3 minutter. Tilsett kjøttet i gryta, hell over vin og la koke inn til væsken er halvert. Tilsett urter, krydder, tomater og buljong, dekk gryta med lokk eller folie og la godgjøre seg ved 220° i ovnen i ca. 1½ time. Fjern lokket de siste 20 minuttene.

Rens og del reddiker og neper i jevnstore biter. Kok opp vann, tilsett smør, salt, sukker, neper og reddiker, og la koke i ca. 4 minutter til det meste av væsken har fordampet og grønnsakene er akkurat møre.

Server osso bucco toppet med ramsløkpesto, sitron og glaserte neper og reddiker.

Får du ikke tak i neper og reddiker, smaker ovnsbakte rotgrønnsaker også godt til.



Chili con carne

En halvtimes tid, og middagen er klar!

4 porsjoner

1 løk
2 fedd hvitløk
1 ss olje
400 g kjøttdeig
salt og pepper
1 ts chilipulver
1 ts karripulver
½ ts malt ingefær
1 paprika
2 bokser hakkede tomater
1 boks hermetiske bønner

Til servering:

grønn salat
rømme
brød
limebåter
frisk koriander

Hakk løk og hvitløk og fres i en stor gryte med olje til myk, ca. 2 minutter. Tilsett kjøttdeig og stek videre mens du hakker kjøttdeigen i biter til brunet, ca. 5 minutter. Krydre med salt, pepper, chili, karri og malt ingefær.

Del paprika i biter og ha i gryta med 2 bokser hakkede tomater. La småkoke i ca. 10 minutter. Hell av vannet på bønnene og tilsett i gryta. Kok videre i 10 minutter.

Server gjerne med grønn salat, rømme, brød, limebåter og frisk koriander.

Rask gryterett

Chili con carne er en enkel gryterett som kan serveres med en mengde forskjellige tilbehør, stekte poteter, ris, som pastasaus eller med salat og brød.

Kylling i vin

En klassisk coq au vin, hane kokt i vin, er laget med rødvin. Her har vi byttet ut rødvinen med hvitvin og hane med kylling.

4 porsjoner

1 landkylling

salt og pepper

olivenolje

2 løk

150 g sjampinjong

125 g bacon

4 hvitløksfedd

5 dl riesling

eller annen tørr hvitvin

2½ dl fløte

4 ss urter til pynt

Del kyllingen i store biter, krydre med salt og pepper og fres kjøttet gyllent i noen ss olivenolje i en stor gryte. Legg kyllingen til side.

Hakk løk, del sjampinjong og bacon i biter og finhakk hvitløk. Fres sjampinjong, løk og bacon i stekefettet til kyllingen i ca. 3 minutter. Tilsett hvitløk og ha kyllingbitene tilbake i gryta.

Hell på vin og kok opp. La kyllingen småkoke under lokk på lav varme i 15–20 minutter. Tilsett fløte og kok i 10 minutter til.

Dryss over urter og server gjerne kyllinggryten med brød, potetmos eller ris.

Bruk restene!

Har du fløteskvetter eller slappe grønnsaker i kjøleskapet, er de supre å tilsette i gryteretter.



Oksehaleragu med friske tomater og urter

En klassisk oksehaleragu er ofte kraftig og tung. Her har vi gjort den lettere ved å tilføre friske cherrytomater og urter, noe som kler retten godt.

4 porsjoner

2 kg oksehale i biter
salt og pepper
olivenolje
1 purre
2 stilker stangselleri
3 gulrøtter

2 kvister timian
2 kvister rosmarin
2 laurbærblader
3 nellikspiker
1 ss mel
4 dl hermetiske plummetomater
3 dl rødvin
1 l vann
1 ss worcestershire sauce
200 g pasta, gjerne pappardelle eller annen båndspaghetti
250 g cherrytomater
1 neve friske urter

Ha oksehalene i en ildfast form, krydre med salt og pepper og drypp olje over. Stek ved 220° i ovnen i 25 minutter til kjøttet er brunt og karamellisert på utsiden.

Del purre, stangselleri og gulrøtter i små biter, og fres gyllent i en stor gryte med olje. Grovhakk timian og rosmarin, og tilsett grønnsakene sammen med laurbærblader. La småfrese i ca. 10 minutter, tilsett nellik og mel og bland godt.

Ta oksehalene ut av ovnen og reduser temperaturen til 170°. Ha oksehalene i gryta, tilsett hermetiserte tomater, vin og vann og kok opp. Legg på lokk og la grytastå i ovnen i 5 timer. Rør av og til.

Ta gryta ut av ovnen, avkjøl litt, ta opp oksehalene, rens av kjøttet og legg det tilbake i gryta. Kast bein og fett. Smak til med worcestershire sauce, salt og pepper.

Kok pasta etter anvisning på pakken. Del tomater i to og grovhakk urter. Server raguen med pasta, toppet med tomater, urter og revet parmesan.

Oksehaler setter god smak på supper og gryter og kan også brukes som kraftbein.

Innbakt boeuf bourguignon

Under butterdeigen skjuler det seg en klassisk oksekjøttgryte.

6 porsjoner

1 hel hvitløk
200 g bacon i tykke skiver
1½ kg biffkjøtt, gjerne flatbiff eller hørygg
1 dl olivenolje
1 løk
5 gulrøtter
2 ss hvetemel
3 ss tomatpuré
3 kvister timian
3 kvister salvie
3 kvister rosmarin
2 laurbærblader
5 dl rødvin
7 dl kjøttkraft
12 perleløk, ev. sjalottløk
150 g shiitake sopp
3 butterdeigsplater, tinte
1 egg til pensling

Legg hvitløken i midten av et dobbelt ark aluminiumsfolie, hell over 2 ss olje eller vin, lukk folien og bak hvitløken i ca. 40 minutter. Avkjøl og press ut innmaten av feddene. Sett til side.

Del bacon i biter og fres gyllent i en stekepanne. La baconbitene renne av seg på et kjøkkenpapir og hell baconfettet fra panna over i ei lita skål.

Del kjøttet i biter og brun det på høy varme i olje i en stor gryte i flere omganger. Finhakk løk og en gulrot og fres blankt i gryta ca. 5 minutter. Ha kjøttet tilbake i gryta og dryss med mel. Rør inn tomatpuré, tilsett urter og laurbærblad, bakt hvitløkmos og vin.

La koke i 15 minutter før kraften tilsettes. Småkok under lokk i 1½ time. Rør av og til.

Skrell småløk og del resten av gulrøttene og sopp i biter. Stek sopp, løk og gulrøtter i baconfettet til gyllent i 5–7 minutter. Krydre med salt og pepper. Vend inn i kjøttgryta og fordel i små, ildfaste former.

Kjevla butterdeigen ut noe og stikk ut runde sirkler tilpasset formene. Legg butterdeigslökkene på toppen av formene, trykk lett rundt kanten og lag fire snitt i lokket. Visp sammen egg og pensle lökkene. Stek ved 220° i ca. 12 minutter eller til butterdeigen er gyllen og sprø.

Prøv gjerne den nye vrien med butterdeig på andre gryteretter også.



Server gjerne en god tapenade eller majones sammen med loffen.

Til servering:

finhakket fennikelgress
8 tynne skiver baguette
4 ss god olivenolje

Hakk løk, stangselleri, gulrot, potet og fennikel (ta vare på fennikelgresset) i små terninger. Finhakk hvitløk og ha alt i en stor gryte med olivenolje, safran og kajennepepper. La det surre til det blir blankt, 3–4 minutter.

Tilsett kraft og hermetiske tomater. Kok opp og la det småkoke til kraften er lettere redusert og har tyknet litt, ca. 1 time.

Legg baguetteskiver på et bakepapir og drypp over 4 ss olje. Bak i ovnen ved 180° i 8–10 minutter, snu dem halvveis underveis. De skal bli lett gylne og sprø. Legg til side.

Vask og skrap blåskjell, kast skjell som er skadet. Legg en håndfull til side. Ha olivenolje og et par grovhakkede hvitløksfedd i en annen kjele. Tilsett vin og kok opp. Ha i de rensede skjellene, legg på lokk og kok til alle skjellene har åpnet seg, 2–3 minutter. Rør et par ganger underveis. Sil av og ta vare på kraften. Rens skjellene og legg til side.

Del fisk i munnfullstore biter og rens reker. Når suppen har tyknet til gryterett-konsistens, tilsett blåskjellkraft. Kok opp, skru ned varmen og legg i fiskestykkene. Det skal ikke koke, bare syde. Legg i reker, blåskjell og hele blåskjell helt mot slutten.

Server fiskegryten med et dryss fennikelgress og sprø baguetteskiver.

Fiskegryte

En deilig gryte full av havets frukter.

4 porsjoner

1 dl god olivenolje
1 løk
2 stenger stangselleri
1 gulrot
1 potet
1 fennikel
4 hvitløksfedd
¼ ts safran, valgfritt
¼ ts kajennepepper
1 l fiske- eller skalldyrkraft
400 g hermetiske tomater, gjerne hele
500 g renskåret fiskefilet, f.eks. lyr, torsk, laks og/eller hyse
250 g reker med skall
4 argentinske villreker, rå

Blåskjellkraft:

2 ss olivenolje
½ kg blåskjell
2 fedd hvitløk
2 dl hvitvin

Kyllinggryte til middag?



ET SØTT PUNKTUM

Disse dessertene er fløyelsmyke, knasende sprø og iskalde. Rett og slett fire helt uimotståelige, søte fristelser, men de er likevel overraskende enkle å lage.

Karamellmousse med valnøtknas

De små koppene med hjemmelaget mousse er søte å sette på bordet som dessert etter en god middag.

4–6 porsjoner

Mousse:

2 pl. gelatin
150 g karamellsjokolade
3½ dl kremfløte
¼ ts flaksalt

Valnøtknas:

50 g sukker
60 g valnøtter
1 knivsodd salt

Servering:

125 g friske bær

Legg gelatinplatene i bløt i en bolle med kaldt vann i 10 minutter.

Hakk sjokoladen fint og hell den i en bolle. Varm 1½ dl av fløten opp til kokepunktet, ta kjelen av varmen, klem vannet ut av gelatinen og rør den straks inn i den varme fløten. Hell den varme fløten over sjokoladen, og la det stå i 1 minutt.

Tilsett flaksalt, og rør deretter i bollen med en visp til sjokoladen er helt smeltet ut i fløten.

Pisk de siste 2 dl av fløten til lett skum. Vend fløteskummet forsiktig inn i sjokoladeblandingen til en jevn mousse. Fordel moussen i porsjonsglass eller små kopper. La de stå i kjøleskapet i minst 4 timer, til de har stivnet.

Smelt sukker til gyllen karamell i en stekepanne. Tilsett valnøtter og salt, og vend rundt i massen til valnøttene er lett karamelliserte. Hell det ut på et stykke bakepapir, og la det avkjøle.

Hakk de karamelliserte valnøttene grovt, og pynt moussen med friske bær og valnøtknas før servering.

Bytt gjerne karamellsjokoladen med mørk sjokolade, hvit sjokolade eller en av dine andre sjokoladefavoritter.

Hjemmelaget is kan du lage ferdig i god tid og servere når dessertbehovet melder seg.



Hjemmelaget is med lakris og bringebær

Lakris og bringebær er en perfekt match både i kaker og is.

6 porsjoner

*½ vaniljestang
4 dl kremfløte
300 g kondensert melk
1 knivsodd salt
2 ss lakrispulver (gjærne grovt)
200 g bringebær, frosne
2 ts lakrispulver til dryss*

Del vaniljestangen og skrap ut frøene. Hell fløte og vaniljefrø i en bolle og pisk det til mykt skum. Tilsett kondensert melk, salt og lakrispulver, og pisk det hele sammen til en kremet masse.

Vend halvparten av de frosne bringebærene inn i kremen. Hell iskremen i en form. Fordel resten av de frosne bringebærene på toppen av isen, og dryss over ekstra lakrispulver.

Sett isen i fryseren og la den stå der i minst 6 timer før servering.



Kjeksterter med sjokolade og brent marengs

Sprø kjeks, fløyelsmyk sjokolade og søt marengs. De små tertene minner litt om sommerens s'mores – bare enda bedre.

12 stk.

Bunner:

200 g Digestive-kjeks

100 g smør

1 knivsodd salt

Sjokoladefyll:

200 g mørk sjokolade

2 dl kremfløte

1 ss glukosesirup

1 knivsodd salt

Brent marengs:

2 eggehviter

100 g sukker

Knus kjeksene til fine smuler. Smelt smøret, og rør det sammen med kjekssmulene og salt. Sett papirformer i et muffinsbrett. Fordel kjeksblandingen i formene, og press massen godt sammen i bunnen og opp langs sidene, slik at de danner små tertebunner. Sett kjølig i 1 time.

Hakk sjokoladen fint, og legg den i en bolle. Varm opp fløte og glukosesirup til kokepunktet i en kjele. Ta kjelen av varmen, og hell fløten over den hakkede sjokoladen. Rør i blandingen med en slikkepott til massen er glatt og jevn. Smak til med en liten klype salt.

Fordel sjokoladefyllet i de små tertebunnene, og la de stå kjølig i minst 4 timer.

Pisk eggehviter luftige, tilsett sukker litt etter litt og pisk videre til egghviten har blitt til fast marengs.

Fyll marengsen i en sprøytepose, og sprøyt én topp på hver terte. Brenn marengsen lett gyllen med en liten gassbrenner.

Glukosesirup får du kjøpt i vanlige matbutikker.

Tiramisu med mandellikør

En svært populær og enkel dessert som med fordel kan lages dagen i forveien.

6 porsjoner

4 egg

125 g sukker

½ vaniljestang

500 g mascarpone

2 dl nylaget kaffe

½ dl mandellikør,

f.eks. Amaretto

200 g ladyfingers (savoardi-
kjeks)

1 ss kakaopulver

Fløyelsmyk tiramisu er kanskje den mest kjente italienske desserten.

Skill eggene i plommer og hviter. Pisk eggeplommer, sukker og vaniljefrø lyst og luftig. Vend mascarpone inn i eggedosisen.

Pisk eggehviter helt stive, og vend dem forsiktig inn i mascarponekrem.

Bland kaffe og mandellikør i en bolle og dypp hver ladyfinger i kaffeblandingen. Legg dem i et tett lag i bunnen av en firkantet form, 20 x 20 cm. Fordel halvparten av krem.

på toppen, og gjenta på samme måte med nok et tett lag dyppede ladyfingers. Avslutt med resten av krem på toppen.

La formen stå i kjøleskapet i minst 6 timer, gjerne over natten. Sikt et tett lag med kakaopulver over desserten rett før servering.



THEA SLET MED STORE BRYSTER – Det er blitt mye lettere å leve

– Pupper er seksualiserte, og de er private. Kanskje er det derfor det ikke finnes så mange historier der ute om kvinner som har gått gjennom det samme som meg, mener Thea, som nå har fått det hun har drømt om i mer enn 15 år: mindre bryster.

Thea Hveem Nygaard (35) har mange følgere både på TikTok og Instagram, der hun åpent har delt hvordan det er å leve med veldig tunge bryster, og hvor befriende og deilig det føles å få dem redusert gjennom et kirurgisk inngrep.

«Så fint at du forteller om dette», sier jenter og kvinner og gir tommel opp. «Det er det dumme du har gjort», sier en mann som åpenbart synes at gedigne bryster er sexy.

– Menn har ingen forutsetninger for å forstå hvor krevende det er å ha så store bryster at du får dårligere helse, konstaterer hun, og legger til at de aller fleste kommentarene er positive.

Etter at hun sto frem, har hun fått lange avhandlinger fra kvinner som har utfordringer med en stor byste.

Før-bilde: – Jeg hadde så tung byste at det hemmet meg, sier Thea



«Menn har ingen forutsetninger for å forstå hvor krevende det er å ha så store bryster.»

– Dette er kvinnehelse. Selv fant jeg lite informasjon om mitt store problem da jeg lette etter det. Nå er jeg lettet og glad. Jeg har ikke lenger vondt i nakke og skuldre, sier hun og smiler.

Vi besøkte Thea hjemme i Bærum i Akershus fire uker etter operasjonen der et halvt kilo ble fjernet fra hvert bryst. Hun har fortsatt på seg den spesielle støtte-BH-en som kvinner bruker etter å ha gått gjennom en stor brystoperasjon.

Måtte først ned i vekt

Thea har gått en lang vei for å komme dit hun er nå. Første gang hun sjekket ut brystreduksjon med legen, var i 2018. Da ble hun rådet til å vente til hun hadde fått de barna hun ville ha.

For halvannet år siden luftet hun det på nytt med fastlegen og fikk konsultasjon hos kirurg.

– For å få operasjon skal du ikke veie for mye. Jeg hadde lagt på meg mye under graviditetene og måtte ned i vekt. Etter to tette svangerskap ble det en motivasjon til å gå ned i vekt, sier hun.

Allerede i tenåra slet Thea fordi brystene fort ble store.

– Jeg reagerte på at de var større enn «alle» andres. Det føltes også som om de aldri sluttet å vokse. De har vært i veien helt siden jeg var i puberteten. Jeg drev med sprangridning og konkurrerte aktivt, og jeg hatet at de var tunge og store, minnes hun.

Hun tok på seg en stram sports-BH og sikkerhetsvest utenpå for at bysten ikke skulle hoppe for mye opp og ned når hun red. Likevel var det merkbart. Når hun spilte fotball, var det også problematisk.

Konstant stive skuldre

Tidlig begynte hun å tenke på hvordan hun kunne bli kvitt dette problemet. Hun følte at bysten var altfor stor for både kroppen og livet hun ønsket å leve.

– Jeg er 1,71 meter høy og har lange lemmer. De store puppene passet ikke fasongen, mener hun selv. >



...noe med altfor store
sler Thea, som n
kjo lettere i hvert



Ny hverdag: Alt føles lettere allerede, sier Thea, her med støtte-BH-en hun måtte gå med i flere uker etter operasjonen.

Men Thea fikk ikke dårlige kommentarer på kroppen og skjønte at hun ble sett på som ferm og flott. Jenter sa til henne at hun var heldig, men da svarte hun: «Nei, du er heldig, for det er ingen grunn til å ha så store pupper som meg.»

– Puppene mine hang ned, og jeg fikk vondt i nakken og skuldrene. Skuldrene mine var konstant stive, og puppene var i veien når jeg trente. Jeg er en fysisk aktiv person med et stort konkurranseinstinkt og ønsket for eksempel å gjøre det bra i gymmen på skolen.

15 år gammel begynte hun å tenke på å få gjort brystene mindre. Tanken slapp ikke taket, og den ble med henne inn i voksenlivet.

BH-cup F og G

Å kjøpe topper eller kjoler som hun følte seg fin i, var et håpløst prosjekt. Med størrelse 85 F eller G måtte hun opp to størrelser for å få plass til puppene i plagget.

– Det føltes umulig å bli fin. På genserne måtte jeg ha en V-hals for at puppene ikke skulle se så store ut. Jeg drømte om å få en liten C, sier hun.

Kanskje hadde hun sett en venninne i en spesiell kjole som satt veldig fint på, og hun ønsket seg den samme.

– På meg ble den ikke fin fordi praktisk talt ingenting passet fint på den for tunge kroppen min. Undertøy orket jeg ikke å bruke tid på, det var et nødvendig onde. Kjodebutikker har ikke BH-er i store størrelser, og jeg måtte på spesialbutikker. Jeg var mange ganger fortvilet på grunn av dette, sier hun.

På grunn av vekten fra puppene ble hun også lut i nakken og ryggen. Det var vanskelig å rette seg opp.

– Jeg både satt og gikk feil fordi jeg var tung foran. Da valget om å gjøre noe med puppene ble tatt, var det estetiske underordnet. Det handlet om helsa, poengterer hun.

Operasjonen tok om lag to og en halv time.

– Et helt team med superdyktige folk tok imot meg på operasjonssalen. «Dette er ren rutine for oss», sa en av legene. Narkosen sendte meg rett i søvn. Da jeg våknet etter 2,5 time, kom kirurgen og gikk gjennom detaljene. Etter ett døgn kunne jeg reise hjem fra sykehuset med en medisinsk støtte-BH, forteller Thea.

Svulmet opp

Thea jobber som art director på Vitenskapelig høgskole i Oslo. Som yrkesaktiv mor til Henry (4) og Tobias (3) går det i ett.

– Da jeg gikk gravid med guttene, svulmet puppene opp og ble enda tyngre å bære på. Slik jeg så det, ble de også vulgært svære. Etter fødselen, da jeg ammet dem, føltes det ulevelig tungt. Jeg ble veldig varm under brystene og fikk også utslett, erindrer hun.

Mulighet for å få operasjonen dekket

Det utføres årlig rundt 2000 brystreduserende operasjoner på kvinner i Norge. På fagspråket heter inngrepet «reduksjonsmammoplastikk» med flytting av brystvorten. Både kjertler, fett og vev fjernes under operasjonen.

Tunge og store bryster kan føre til økt belastning på nakke og skuldre og gjøre trening vanskelig. Som Thea kan du få operasjonen dekket av det offentlige, men det må være medisinsk begrunnet. Det betyr at det skal foreligge konkrete,

fysiske plager som grunnlag for vurderingen.

I det offentlige helsevesen er det satt felles kriterier som må oppfylles for å kunne bli satt på venteliste for operasjon:

- Du må ha KMI mindre enn 27 (KMI = BMI = vekt/høyde x høyde).
- Det må være mulig å fjerne minimum 350–500 gram fra hvert bryst.
- Du må være nikotinfri.
- Snakk med din fastlege dersom du ønsker å få mindre byste.

Kilde: Oslo universitetssykehus

«Da jeg våknet av narkosen og bøyde meg fremover for første gang, merket jeg at det var lettere å puste.»



Thea fikk nok. Hun søkte om brystreduksjon og fikk det innvilget på Bærum sykehus. Mannen Atle klaget ikke over de store brystene, men støttet henne i avgjørelsen.

– Etter operasjonen lå jeg på sykehuset i ett døgn før jeg ble sendt hjem. Da jeg våknet av narkosen og bøyde meg fremover for første gang, merket jeg at det var lettere å puste. Å bære kroppen føltes ikke lenger som et ork, beskriver hun.

Gleden var så stor at hun følte seg euforisk. Mange års frustrasjon kunne legges bort.

– Når jeg nå står foran speilet, både med og uten klær, tenker jeg: «Her er mennesket jeg har vært i hodet mitt!» Jeg er så fornøyd.

– Befriende å slippe det

– Pupper er seksualiserte, og de er private. Kanskje er det derfor det ikke finnes så mange historier der ute om kvinner som har gått gjennom det samme som meg. Jeg vil vise at du kan få et bedre liv, sier hun.

Endelig tør hun å bruke trange topper. Endelig trenger hun ikke å forsøke å skjule bysten, slik den er.

– Før gikk jeg med store, vide topper for å gjemme bort puppene. Det er befriende å slippe det. Jeg ser frem til at jeg kan trene som normalt. I framtida kan jeg sykle uten å være så for tung, og jeg slipper å bekymre meg for helseplager som et resultat av for tung vekt foran gjennom mange år. Det er pluss, pluss, pluss. ●

Fornøyd: – Livet blir enklere nå, konstaterer Thea, som gleder seg til å sykle og trene masse. Du kan følge henne på @theahveemnygaard på Instagram.

ISABEL SKOLMEN: – Mobbingen har gjort meg til et bedre menneske

– Det var helt forferdelig, sier Isabel Skolmen om opplevelsene fra barndommen. Men selv om mobbing kan gi alvorlige konsekvenser, har Isabel erfart at det også kan komme noe godt ut av de vonde erfaringene.



Tøft på skolen: Isabel hadde en trygg og god barndom, men mobbingen rettet mot hennes utseende, har satt sine spor.

Jeg husker at jeg tenkte: «Hvorfor er de så kjipe? Jeg er jo bare snill.»
Minnene fra barndommen er fortsatt sterke for Isabel Skolmen, som opplevde å bli mobbet under oppveksten i Narvik.

– De tok meg fordi de mente jeg var stygg, tynn og Gud vet hva. I tillegg hadde jeg mellomrom mellom tennene. Det gikk mye på utseendet mitt, minnes 49-åringen.

Mange unge som vokser opp i dag, opplever det samme. Elevundersøkelsen er en anonym spørreundersøkelse fra Utdanningsdirektoratet hvor elever fra 5. klasse til siste år på videregående skole blant annet svarer på spørsmål om hvordan de trives på skolen. Den siste undersøkelsen, der nesten 450 000 elever svarte, viser at stadig flere blir mobbet. Én av ti elever opplever å bli utsatt for mobbing, som er en økning fra 7,3% i 2022, og 5,9% året der før.

Jenter opplever mer mobbing i grunnskolen enn gutter. Tallene viser at alle former for mobbing øker, og at skolens tiltak dessverre ofte ikke hjelper.

Blitt mer empatisk

Mobbing er ikke greit. Punktum!

– Det var helt forferdelig. Grusomt, minnes Isabel.

Men mobbing trenger ikke nødvendigvis bety at du får varige mén, selv om mange får det.

Isabel, som vi i det siste har sett i «Farmen kjendis»

på TV 2, er avslappet antrukket i dongeri fra topp til tå når vi måter henne, og har en egen ro over seg. Hun bekrefter at roen hun utstråler, har vokst frem over tid.

– En av de få tingene som er positivt med å bli eldre, er at man lærer på veien. Jeg har funnet en ro og en trygghet som jeg skulle ønske jeg hadde tidligere. Jeg har vært gjennom en del ting i livet som gjør at jeg i dag er trygg på hvem jeg er, og aksepterer at jeg er god nok som jeg er.

Så hører det med til historien at jenta som en gang ble mobbet for utseendet sitt, skulle bli modell.

– Jeg forsto ingenting den gangen jeg som 18-åring ble prikket på skulderen og spurt om jeg kunne tenke meg å være i Elite modellbyrå. Jeg trodde det bare var tull. Jeg, som hele oppveksten hadde blitt fortalt hvor lite attraktiv jeg var!

Der andre kanskje ville sett på det som en seier over mobberne, er det likevel ikke de følelsene suksessen vekker i henne.

– Jeg har aldri trodd at jeg er noe, og går ikke rundt med en kjempegod selvtilitt den dag i dag. Det er det vanskelig å riste av seg. Men jeg tror mobbingen har gjort meg mer empatisk. Det har gitt meg noen erfaringer som har gjort meg til et bedre menneske.

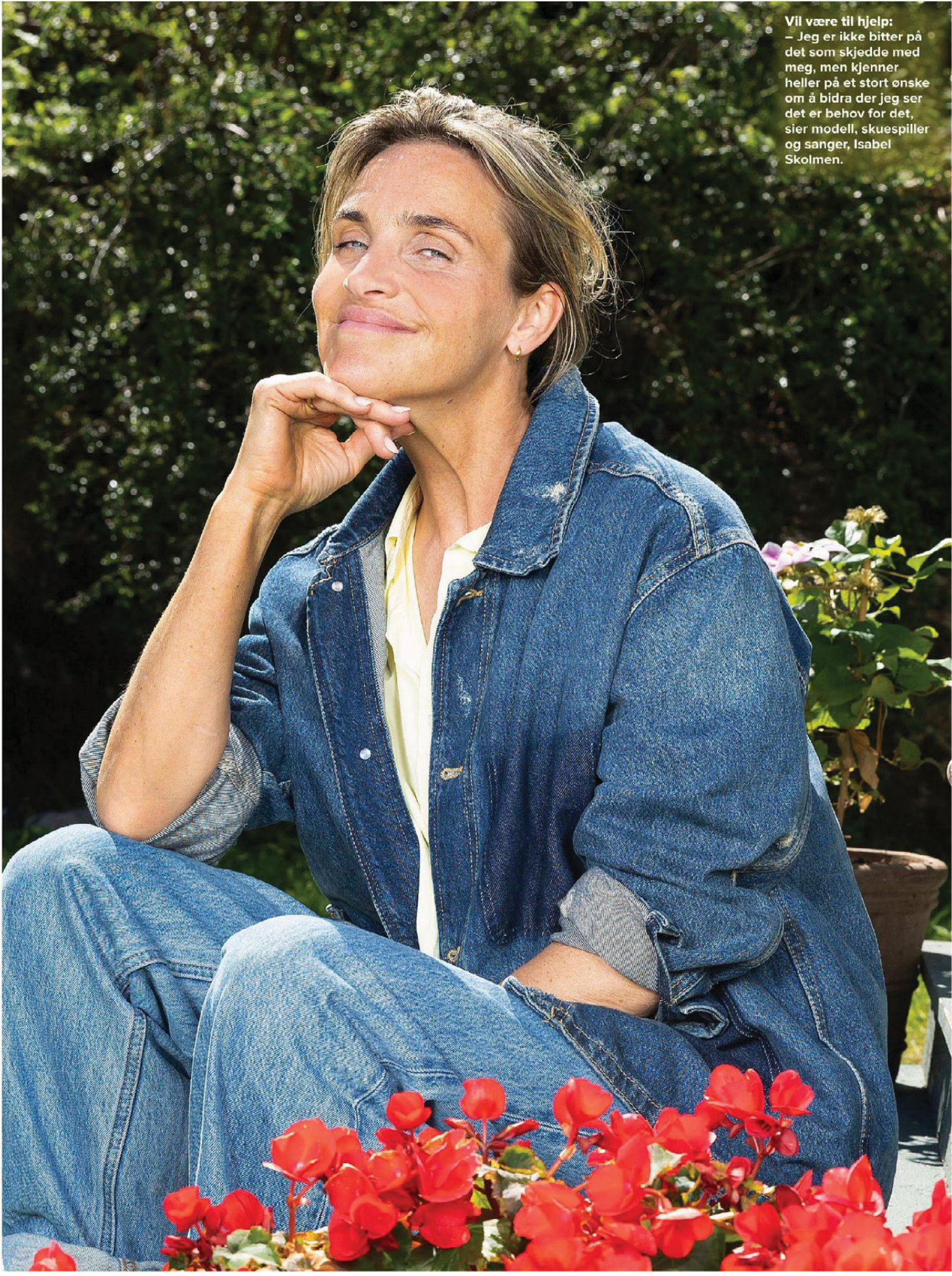
Sterk for de svake

Isabels egen erfaring med å stå utenfor, har gjort at hjertet banker ekstra hardt for de som av en eller annen grunn faller utenfor.

– Jeg har et stort behov for å hjelpe alle de svake i samfunnet. Jeg er ikke bitter på det som skjedde med meg, men kjenner heller på et stort ønske om å bidra der jeg ser det er behov for det.

Hun legger raskt til:

**«Jeg tror mobbingen har gjort
meg mer empatisk.»**



Vil være til hjelp:
– Jeg er ikke bitter på
det som skjedde med
meg, men kjenner
heller på et stort ønske
om å bidra der jeg ser
det er behov for det,
sier modell, skuespiller
og sanger, Isabel
Skolmen.



Mor og datter: Isabel snakker mye med barna om betydningen av å vise empati for andre. Her er hun sammen med datteren Bianca Ødegård Castro.



Mange talenter: I tillegg til å jobbe som modell, er Isabel både sanger og skuespiller. Du har kanskje sett henne i NRK-serien «Side om side», eller i fiktive telefonsamtaler på Instagram med venninnen «Bodil»?

«Jeg har et stort behov for å hjelpe alle de svake i samfunnet.»

– Jeg er en Narviks-ambassadør og elsker byen min mer enn alt. Jeg har bare gode minner fra barndommen, sett bort fra mobbingen. Det er veldig mye fint som kommer med en småby også, sier hun.

Har en god dialog med barna

Som enebarn savnet hun ofte å være en del av stor flokk i barndommen. En slik flokk har hun i voksen alder skapt sammen med ektemannen, skuespilleren Christian Skolmen, deres to felles barn og Isabels datter fra et tidligere forhold.

Frykten for at hennes egne barn skal gå gjennom det samme som henne, kommer hun ikke unna.

– Vi snakker mye om det å være snill mot andre. Vi er veldig åpne og ærlige rundt middagsbordet. Vi spør, følger med og har også en åpen dialog med lærerne. For jeg er på vakt, og er livredd for at ungene mine ikke skal ha det bra. I tillegg er jeg like redd for at de ikke skal være snille mot andre.

– Flere jenter opplever posttraumatisk vekst

Traumatiske opplevelser, som mobbing, har i stor grad blitt forsket på med hensyn til skadelige virkninger, som for eksempel posttraumatisk stress, forklarer klinisk psykolog Rebecka Mikkelsen, som driver privat praksis på Jessheim.

– Det som er mindre kjent, er begrepet posttraumatisk vekst, påpeker hun.

Posttraumatisk vekst omhandler en positiv, psykologisk forandring som følge av å ha opplevd noe traumatisk. Mikkelsen forteller at man ennå ikke har fått et klart bilde over

hvordan mobbing kan bidra til posttraumatisk vekst, men at det gjøres en rekke studier på det.

– I en liten studie fra 2023, der man gjorde dybdeintervjuer med personer som hadde opplevd mobbing, fant man at mobbingen satte i gang refleksjoner og emosjonell vekst hos de som ble mobbet.

Flere jenter

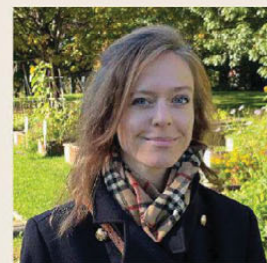
Mikkelsen mener å fremme optimisme og skape mening rundt det traumatiske, er viktige faktorer som fremmer posttraumatisk vekst.

– Denne studien peker på at et støttende sosialt nettverk fra venner og familie var en viktig faktor for den posttraumatiske veksten.

En annen studie fra i fjor, gjort på rundt 400 greske elever fra 17 til 40 år, fant forskerne at det var forskjell mellom kjønnene. Studien viste at jenter utviser større grad av posttraumatisk vekst enn gutter.

– En hypotese for hvorfor det er sånn, er at jenter i større grad benytter seg av emosjonsfokuserte mestringsstrategier i kjølvannet av mobbingen; en

prosess som er nært knyttet til kjernemekanismen i posttraumatisk vekst, forklarer psykolog Mikkelsen.

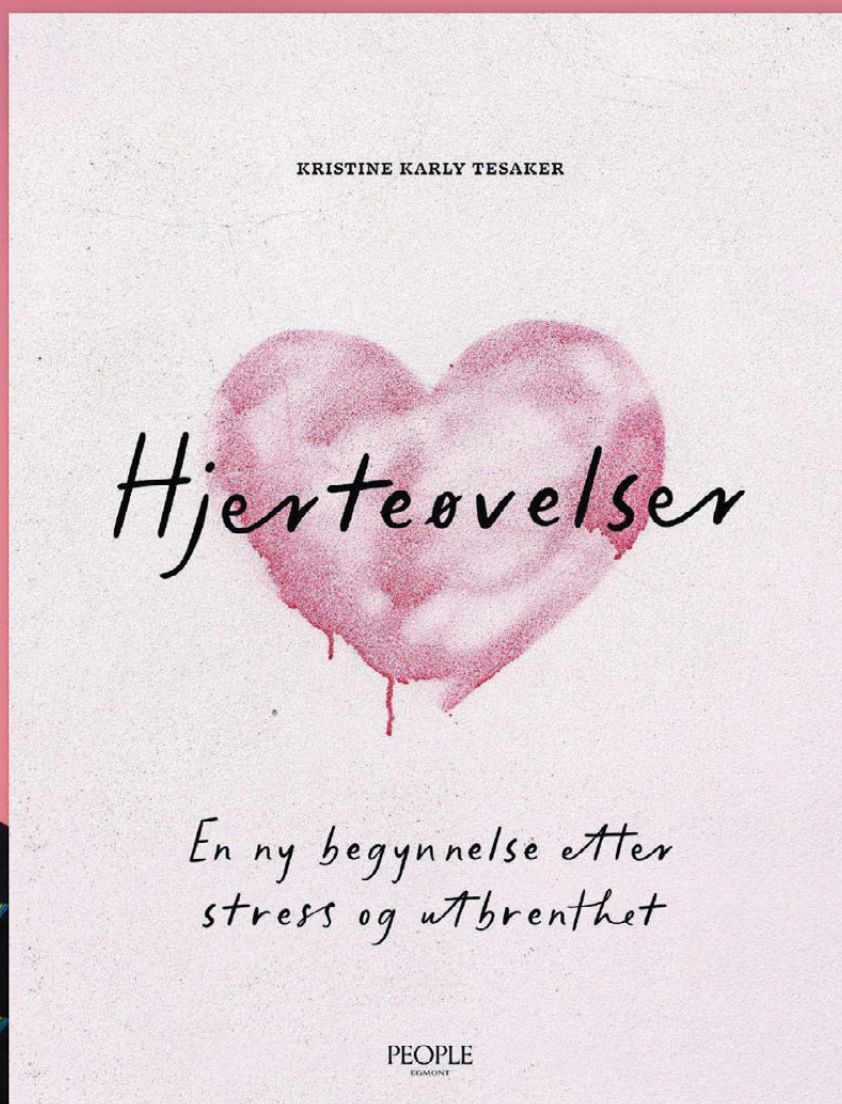


REBECKA MIKKELSEN:
Psykolog. Driver privatpraksis på Jessheim.

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAHER

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

ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR

*Bli med på høstens vakreste eventyr!
Kamille inviterer i år igjen til en inspirerende
og gøyal helg med innhold for kropp, sjel,
hode og hjerte.*

Kamille WEEKEND

GEILO 12.09-14.09

2025



foto: Rasmus Brøgger & Paul Lockhart

Hipp hipp hurra



KAMILLE-WEEKEND 2025!

Vi er klare for Kamille-weekend 12.-14. september, og jobber med et spennende program med foredrag, underholdning og aktiviteter nå. Gå inn på Kamilleweekend.no eller scann QR-koden for å se hvor gøy det var sist, og meld deg på årets Kamille-weekend allerede nå!



Se så gøy vi har det!

Byliv: Det er bare én by på Skiathos, men det holder jo når den er så vakker som dette!

Ekte, gresk sommeridyll

Mens over fem millioner turister valfarter til charterfavoritten Kreta, velger vi oss heller de to frodige, roligere øyene Skopelos og Skiathos, med et hav av bortgjemte strender og badeviker. Rett og slett en herlig flik av Hellas!





1 Fiskerlandsby: Thanassis på Pavlos Taverna i den pittoreske landsbyen Agnondas på Skopelos serverer fylte vinløvsblader og zucchini-blomster til lunsj.

2 Småretter: Gresk meze er som spanjolenes tapas.

3 Uberørt: Skopelos er dobbelt så stor som Skiathos, men har bare en tiendedel turister. Så her er det godt om plassen!



De greske øyene Skiathos og Skopelos vokste enormt i popularitet etter at millioner av mennesker verden over så det vakre, greske landskapet i Hollywood-suksessen «Mamma Mia!». Drøyt 16 år har gått siden vi først så Meryl Streep og Pierce Brosnan danse rundt i forførende, greske omgivelser – men her er det fortsatt like vakkert.

De to skjønne øyene ligger i øygruppa Sporadene nord i Egeerhavet, omkranset av turkist vann og med et hav av bortgjemte strender og badeviker. Så var det ingen tilfeldighet at den første «Mamma Mia!»-filmen ble filmet akkurat her. Her er det ekte, gresk sommeridyll, med mange nytelser og få bekymringer.

Nærheten til det greske fastlandet gjør at dette også er blant athenernes favorittøyer.

Genuint vakkert

Skiathos og Skopelos ligger side om side nord i øygruppa Sporadene, kun én times fergetur fra hverandre. Selv om Skopelos er den største av de to, er det langt færre turister her. Mens det kommer mer enn fem millioner turister til charterfavoritten Kreta,

er det bare 50 000 tilreisende på Skopelos. Så her får du bukter og strender nesten for deg selv!

De fleste flyr til Skiathos, som er nesten ti ganger så populær. Derfra er det ferge over til den rolige naboen, som gjerne kan utforskes med leiebil. Plassen er veldig genuin, med en magisk ro, mange strender og ikke minst et utrolig frodig landskap.

I Mamma Mias fotspor

Skopelos by er kjent som «byen uten gatenavn». Her snirkler trange gater seg opp og ned og inn i hverandre. I vinduskarmene ligger søvnige kattepuser, og langs de blomsterdekorerte husveggene sitter eldre damer og pludrer.

Nede langs den idylliske havna hviler fargerike fiskebåter, og her finner du et variert utvalg av koselige spisesteder og spennende butikker.

Det var på Skopelos mange av scenene fra «Mamma Mia!» ble filmet. Besøk til den eldgamle Agios Ioannis-kirke hvor bryllupet fant sted, samt til den bortgjemte Kastani-stranda hvor hiten «Lay all your love on me» ble filmet, er derfor som



To filmer: Begge «Mamma Mia!»-filmene foregår på den fiktive, greske øya Kalokairi. Den første ble hovedsakelig spilt inn på Skopelos og Skiathos, men scenene fra hotellet «Villa Donna» er spilt inn i Pinewood studios i Buckinghamshire i England, og mange av strandscenene er spilt inn i California i USA.



Oppfølgeren: «Mamma Mia! Here we go again» ble filmet på den kroatiske øya Vis i Adriaterhavet.

Her filmet de «Mamma Mia»

Kastani Beach Skopelos: Kastani er ei lita bukt 15 kilometer fra Skopelos by. Dette er kanskje det viktigste innspillingsstedet til «Mamma Mia!». Det var blant annet her Meryl Streep fikk besøk av sine tre friere, og Sophie sang kjærlighetssangen «Lay all your love on me».

Old Harbour Skiathos: Scenen hvor de tre fedrene, Bill (Stellan Skarsgård), Harry (Colin Firth) og Sam (Pierce Brosnan), møtes for første gang, er spilt inn på den gamle havna på Skiathos.

Glysteri Beach Skopelos: Glysteri Beach ligger på nordkysten av Skopelos, og scenen hvor Sophie leser dagboka til vennene sine, ble spilt inn her. Det er også her Sophie, Bill, Harry og Sam hopper fra klipper i sangen «Our Last Summer».

Langs Skopelos kyst: I «Mamma Mia!» er det flere scener hvor skuespillerne befinner seg på båt, som i sangen «Our Last Summer». Det krystallklare vannet og de små buktene man ser her, er glimt av Skopelos' vakre kystlinje.

Spise og drikke

Både Skopelos og Skiathos har et variert utvalg av spise- og drikkemuligheter. Litt eksklusive 1901 på Skiathos serverer moderne, greske retter, samt kvalitetsviner i en av byens sidegater.

Her er også Taverna Alexandros et godt og billigere alternativ, med greske spesialiteter og live-musikk om kvelden.

På Rodi på Skopelos kan du nyte deilige retter under bugnende sitrontrær i en idyllisk hage.

Et smakelig, gresk måltid sikrer du deg også på Taverna Ta Kymata O Angelos – byens eldste – nede ved havna i Skopelos by.

Kos: På Skiathos kan du finne stillheten i gamle klostre og vandre lange turer i uberørt natur – eller hoppe fra bar til bar, eller fra strand til strand.

obligatoriske stopp å regne. Besøk gjerne en annen kirke også – det finnes hele 365 kirker totalt! Nokså imponerende da det totalt ikke bor mer enn rundt 5000 mennesker på øya.

Populære Skiathos

På Skiathos er turistene flere, og utvalget av hoteller og restauranter større. Det er også hit man flyr.

Skiathos by, for øvrig den eneste byen på øya, er en stemningsfull havneby som bugner av butikker, restauranter og hoteller.

Du finner en god miks av greske tavernaer, italiensk og internasjonal mat. Mesogia taverna er verd å nevne; det er den eldste restauranten på øya. Den er over 100 år og byr på gresk stemning med smårutete duker og et trangt smug.

Den beste shoppingen finner dere i hovedgata Papdiamantis, som har både eksklusive og mer lokale butikker. Sett også av tid til å gå innom noen av de små galleriene, som Varsakis og Reborn Project, som har malerier og treskulpturer laget av lokale kunstnere.

Et strandparadis

Men vel så kjent er Skiathos for sine mange strender, totalt over 60 stykker. Disse er et godt utgangspunkt dersom dere kunne tenke dere å utforske øya med >



*Disse drøyt 200 trappetrinnene opp til den lille
Ioannis-kirka på toppen av en klippe i havet på Skopelos
løp Meryl Streep etter å ha sunget «The winner takes it all».
Det var også her bryllupsseremonien i filmen fant sted.*

Om de to øyene

Skiathos og Skopelos tilhører øygruppa Sporadene, som ligger i Egeerhavet, midt mellom Thessaloniki og Athen. Skiathos er halvparten så stor som Skopelos, men har likevel flere turister og overnattingsmuligheter. Ferge mellom Skiathos og Skopelos tar ca. én time.

Bryllupskirka: Den gamle Ioannis-kirka ligger på toppen av en klippe i havet på Skopelos.

Slik kommer du hit

- Ving og Apollo tilbyr direkte charter til Skiathos og Skopelos, reisetid 3½ timer.
- Priseksempel i mai 2025: kr 10 000 per person i dobbeltrom på trestjerners hotell Diamanta på Skiathos eller kr 9000 per person på trestjerners Aeolos Skopelos med Apollo.
- Alternativt kan dere fly direkte til Athen (Norwegian, SAS) og ta innenriksfly til Skiathos derfra.



Klassisk gresk:
Hvitmalte hus med blå detaljer og fargerike blomster i Skiathos by.



1 Shopping: Ta med en lekker, lokal souvenir hjem!

2 Søte: Det er veldig mange løskatter i Hellas.

3 Glade farger: Nesten så man kan kjenne den deilige duften av sommer!

4 Sightseeing: Lei moped og oppdag din nye øyfavoritt på to hjul!



*Lyst på mer inspirasjon?
Klikk deg inn på skopelos.gr, skiathos.gr og visitgreece.gr*

bil eller firhjuling. For selv om de fleste strendene ligger langs sørkysten, venter noen av de virkelige perlene nord på øya. Her kan dere faktisk, selv i det travleste ferieukene, boltre dere på ei strand helt for dere selv.

Den mest kjente er Koukounarias, som har myk sand og krystallklart vann. Men her er en rekke andre vakre strender også, som Lalaria, Kolios, Kastro, Mandraki eller koselige Kechira, hvor det ikke er feil å sette seg ned på strandtavernaen med noe godt i glasset og bare nyte utsikten over de nydelige omgivelsene.

Også stranda Mega Ammos inne i Skiathos by er verdt å legge seg ned på. De fleste strendene på Skiathos når dere forresten med buss – det er en strand ved hvert eneste busstopp!

Money, money, money

Både Skopelos og Skiathos er perfekte utgangspunkt for den som søker flott natur, spennende utflukter, nytelse og latmannsliv. Med en rekke «Mamma Mia!»-utflukter og Abba-låter som konstant lydspor, er det ingen tvil om at øyene fremdeles spiller på millionsuksessen.

Likevel er det først og fremst fargene, havet og den herlige atmosfæren som får oss til å erindre hvorfor vi forelsket oss så i filmen i utgangspunktet. ●

Fin utsikt: Her, høyt over Skopelos by, er det perfekt å nyte solnedgangen.





Bestill
på nett:
Storytravel.no
post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Bo i en skogshytte, en spektakulær tretopp-
hytte eller la deg vugge i søvn på en husbåt
for den helt unike opplevelsen.

27. JUNI 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 250,-

Slå av telefonen og nyt skogens ro

*Unn deg en deilig digital detox! Bli med på en helt unik og eksklusiv yogaretreat
i Värmland, der du bor i toppen av trærne eller ute på vannet i en husbåt.*

Med kun 14 plasser er dette en reise for deg som søker det helt spesielle: En helg fylt med vakker natur, avslappende yoga og mindfulness og ikke minst deilig, hjemmelagd mat. Du bor i en tretoppshytte, en husbåt eller en liten koselig trehytte i skogen – garantert en opplevelse du aldri kommer til å glemme!

Helgen ledes av vår erfarne yogainstruktør Audur Sigurdardottir, som guider deg gjennom skreddersydde yogaøker og mindfulness som gir både energi og indre ro. Samtidig vil en dyktig og erfarne kokk

sørge for alle måltidene – ferske, sunne retter tilberedt over åpen ild, med naturens egne ingredienser.

Yogaretreatens filosofi er å bringe mennesker nærmere naturen og å leve mer bærekraftig. Stedet er bygget med minimal miljøpåvirkning, og du oppfordres til å være til stede i øyeblikket, nyte naturens ro og gi slipp på hverdagens stress. Utenom yogaøkene blir det også tid til aktiviteter som kanopadling, skogsvandring, bading, cacao-seremoni, badstue og bålkos.

Unn deg en deilig digital detox, slå av telefonen i noen dager og bare nyyt!

Pris per
person fra
9 250,-

Denne
reisen er
«all inclusive»
- alt inkludert
i prisen!



DETTE FÅR DU:

- Buss Oslo - Sverige t/r
- 2 netter i tretoppshytte, husbåt eller hytte
- 2 frokoster
- 3 lunsjer
- 2 middager
- Kveldsmat/snacks
- Flere yogaøker med Audur Sigurdardottir (Hatha yoga, Vinyasa, breathwork, m.m)
- Cacao-seremoni
- Kano-leie
- Profesjonell yogainstruktør
- Erfaren kokk som tilbereder sunn og deilig mat på utekjøkkenet

Fra 9 250,- per person i dobbeltrom

FORBEHOLD OM TRYKKFEIL ELLER ENDRINGER | PRIS ELLER PROGRAM

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

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

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



Denne reisen er «all inclusive» - alt inkludert i prisen!

INTERIØR-, KUNST- OG LITTERATUR I SVERIGE

Bli med på en inspirerende reise til Värmland og Dalarna! Vi besøker hjemmene til kunstnerne Anders Zorn og Carl Larsson, og opplever Karin Larssons tidløse tekstildesign. På Mårbacka, Selma Lagerlöfs staselige herregård, får vi oppleve forfatterens hjem slik hun selv skapte det – en hyllest til både hennes litterære arv og sans for stilfull innredning. Reisen ledes av forfatter Tove Taalesen, vi bor på luksuriøse herregårder og nyter deilig mat og vakre omgivelser. Alt er inkludert – billetter, måltider og opplevelser. En reise fylt med kunst, kultur og komfort!

18. MAI OG 2. SEPT. 2025 | BUSS | 4 DAGER | FRA 11 900,-



Denne reisen er «all inclusive» - alt inkludert i prisen!

STRESSFRI REISE MED YOGA OG SPA

Bli med på en deilig velværehelg i Varberg, på den vakre, svenske vestkysten, hvor du kan senke skuldrene og virkelig gi deg selv tid til å slappe helt av. Nyt fine dager med spa, yoga, mindfulness, sunn og god mat og hyggelig selskap. «Breathing Better», en deilig puste-workshop, er inkludert i prisen. Du fortjener en reise som dette nå!

7. MARS OG 21. AUGUST 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 950,-



VINVANDRING I PORTO OG DOURODALEN

Bli med på en uforglemmelig reise til portvinens hjemland, der vin, mat og kultur smelter sammen. Her har man dyrket vindruer i århundrer, og menneskers innsats og lidenskap for vin kombinert med naturens skjønnhet, gir landskapet en helt spesiell estetikk. Verdensarvbyen Porto er inngangsporten til Dourodalen, og ligger der elven møter Atlanterhavet. Vi besøker vingårder, smaker hetvin med toner av sol og krydder, og rusler gjennom vakker natur. Denne turen passer for alle – her handler det om å nyte, ikke prestere.

21. MAI 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 17 900,-



FARGERIKE SANSEINNTRYKK I MAROKKO

Opplev Marokkos magi på en uforglemmelig rundreise! Utforsk Marrakechs pulserende basarer, nyt luksuriøs glamping i Agafay-ørkenen under stjerneklar himmel, og la deg fascinere av Atlasfjellenes majestetiske landskap. Vi skal også besøke den legendariske Majorelle-hagen og YSL-museet. Vi skal bo på tradisjonelle riader og komfortable hoteller, reisen inkluderer flere måltider, og norsktalende reiseleder er med på hele turen.

14. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 21 900,-

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

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

LANGTIDSREISE

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

HOBBYTURER

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

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

– Det krever mot å være tro mot seg selv

Du vet den følelsen når du sitter i sofaen og kommenterer prestasjonene til noen du aldri har møtt? Det var meg, bare at jeg var ikke i sofaen. Jeg var på skjermen. Med flagget på brystet. Og nå som ski-VM ruller over skjermene, kjenner jeg hjertet vokser litt.

Disse utøverne – de fleste jeg ikke kjenner i det hele tatt – fyller meg med en respekt som sitter i hele kroppen. Og jeg brenner etter historiene.

For jeg vet at de er der. Hos dem. Hos deg. Hos meg.

Vi kunne alle svart på dette spørsmålet:

Husker du den gangen du var i ferd med å gi opp? Men du fortsatte likevel.

Husker du de som var der? Som ga deg det du trengte, selv om det kanskje ikke var det du ba om? Og du så deg selv gjøre noe du aldri hadde gjort før?

Vi har mer til felles enn vi tror.

Og når jeg ser tilbake, er det spesielt tre ting jeg tar med meg fra toppidretten, rett inn i livet.

1. Ærlighet med meg selv

Majoriteten av de som står på startstreken i VM, har tatt valg som er sanne for dem. Selv når venner, kjærester eller familie valgte annerledes. De har muligens stått i å bli kalt selvsentrerte. Eller idrettshelter. Men det de egentlig har vært, er å være tro

mot det som er sant for dem.

Et valg tatt av kjærlighet fordi idretten skaper en ren opplevelse av å være til stede. I ett med øyeblikket. Og den kjærligheten starter sjelden med bekreftelser utenfra, men nysgjerrighet innenfra. Der tid og sted forsvinner.

Like fullt et valg andre kanskje ikke forstår.

Det krever mot å være tro mot seg selv. På og utenfor arenaen lever mange etter en suksessformel som aldri ble skapt av dem selv.

Men ... Det oppstår et øyeblikk i våre liv. Det vi tar styringen selv.

Vi har hørt så mange meninger. Så mange eksperter. Men i dette øyeblikket er vi ærlige om vår egen suksessformel. Og innser at den viktigste stemmen, er vår egen ...

Hva mener jeg egentlig?

Hvordan vil jeg ...

... ha det i et parforhold?

... bruke tiden min etter klokka 20:00 på kvelden?

... prioritere nysgjerrigheten, skaperkraften og integriteten min?

... sikre økonomien min?

Hvis jeg hadde tenkt selv – og befridd meg fra andres maler?

Øyeblikket der vi ikke lenger trenger tillatelse. Eller forskning som backer alle meningene våre.

Der vi innser: Jeg vet hva jeg mener om dette. Og jeg våger å lene meg inn i *min* sannhet. *Min* nysgjerrighet. *Min* livsvisdom. Øyeblikket der jeg bare ... vet.

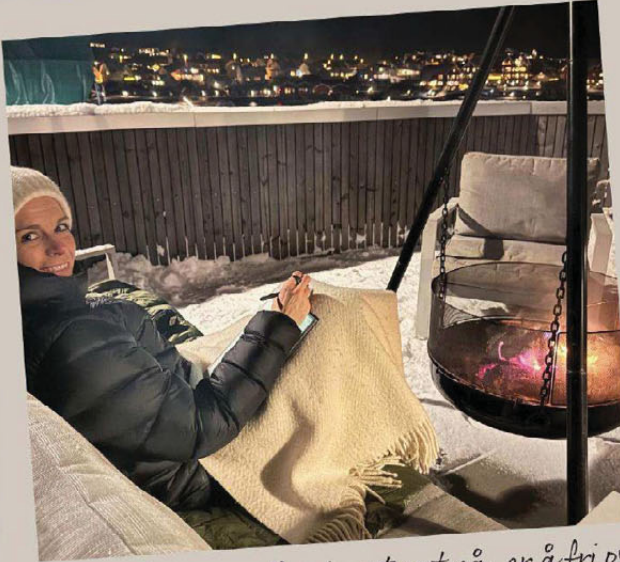
Hva er *din* sannhet i 2025?

2. Alt som oppstår, går over i noe annet

Vi hører ofte at idrett er følelser. Som et barn som kan gråte det ene øyeblikket, og la ansiktet bre seg i >



*Våger du å lytte til din egen
stemme, din egen nysgjerrighet,
og ta styringa selv?*



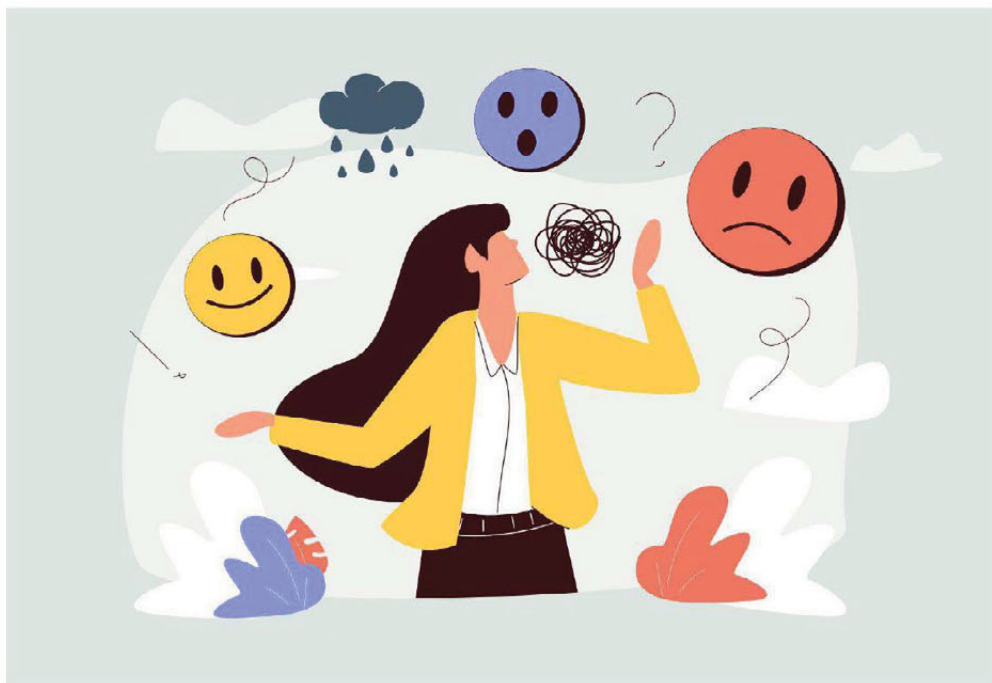
Noe av det jeg og Gro har trent på, er å fri oss fra mobilen. Isteden skriver og leser jeg, mens Gro elsker å fargelegge og lese. Vi kaller det POINTS (positive interesser).



Balkos med Gro. Slike magiske hverdagsøyeblikk, er vi blitt flinke til å skape oftere og oftere. Det gjør at vi legger litt ekstra merke til hverandre, naturen og ungene.

«Husker du den gangen du var i ferd med å gi opp? Men du fortsatte likevel.»





«Dine tilstander gjennom dagen endrer seg. Fra rolig, til glad, deretter irritert – og så kanskje entusiastisk?»

et bredt smil det neste, forstår vi at alt som kommer, går over i noe annet.

Intens glede etter en seier går over i en annen type glede når du pakker inn sønnen din på kvelden noen timer senere, og leser «Bukkene Bruse».

Status og posisjoner overtar noen andre et kvarter etter at du har sluttet. En forelskelse går over i noe annet. Kanskje dypere kjærlighet – kanskje rennefart ut. Eller noe midt imellom.

Dine tilstander gjennom dagen endrer seg. Fra rolig, til glad, deretter irritert – og så kanskje entusiastisk? Intense følelser er mer krevende. Vi tror ikke alltid det vil endre seg.

Jeg trodde ikke på det da vi tapte Champions League-finalen, og Halvor Bakke kom inn på hotellrommet med ei flaske bobler og skulle feire 2.-plassen. Jeg gråt som om jeg hadde min første kjærlighetssorg. Til slutt sa Halvor alvorlig:

«Anja, ta deg sammen! Det er mye å være entusiastisk over. Så du ikke de fine beina til han dommeren dere hadde i dag?»

Der stoppet tårene. Forvirret kikket jeg opp. Nei? Det var ikke helt i fokus. Og han var heller ikke helt

i målgruppa. Men jeg smilte. Smerten var der. Gleden var også der. Og samholdet.

Alt som oppstår, er midlertidig. Den innsikten ble en frihet for meg da jeg la opp. Istedenfor å klamre meg fast i en gammel identitet, kunne jeg se på det nye som en personlig evolusjon.

Hva er ditt bevis på *din* evolusjon?

3. Det jeg trener på, blir jeg bedre på (på godt og vondt)

Utøverne i VM har trent. Når ingen har sett på. Når ingen har heiet. Med høye standarder. For det de trener på, blir de bedre på. Enten de trener på noe som gjør dem bedre, eller dårligere.

Treninger med høye standarder går over i konkurranser med høye standarder. Slik er det i livet også. Jeg kan trene på å leve etter *min* formel for suksess, eller bruke andres. Jeg kan trene på å være tilgivende, eller søke bekreftelse for mine perspektiver. Jeg kan trene på å være tydelig på hva jeg trenger, eller være så medgjørlig at noe inni meg krymper.

Effekten av trening er kraftfull. Bevissthet rundt hva jeg trener på, er viktig. Derfor hadde jeg ro med å legge opp. Jeg vet hva som kreves for å stå på startstreken. Enten i idrett, i ny jobb eller en ny dag.

Hva trener *du* på nå?

Under ski-VM, tenker jeg ikke bare på prestasjonene. Jeg tenker på historiene. De små, indre og usynlige seirene som ingen andre ser. Som de vi heier på fra sofaen, har. Og som *vi* har.

Og her møtes vi. Menneske til menneske. Hjerte til hjerte.

I Kamilles premiekryss skal du finne frem til setningen i den fargede gaten.

FOTO: Per Ole Hagen, Reddems Gettyimages

The crossword puzzle grid is as follows:

JAMRER	SKIFØRE LAND	MAGE- ONDE	ROP	HENTY- NING	STØTTE	ORDNE	KORT
STRID			LENGST MOT ØST VIDDE	GANGART SETER- HYTTE			PULVER
DEN GANG						HERR BIBELSK NAVN	
UAV- GJORT BERØMME	MORE SEG KVINNER	BØREN GALTE		EKLE IDRETT			
NASKE		KOPT			FYLKE HEV		
		SØLV- VINNER LAVVANN			VEKST PRYD- PLANTE		
HÅP	ENER BY I DANMARK	DORMET HODE- PLAGG	GLØDE	KRYP ILD- STEDET	MORE ELEGANT		
		HVILE		TYSK BY NØL		SVØMME- FUGLEN GUDINNE	SKRØNER
PRON.		DYR BETYN NY	DATAFAG EKSISTE- RER	TONART KLAGES			
STED FENGSELE		FØR- TRINN HUNGRET	RETNING BEVEGER		DRIKK BESATT		
HOVED- STAD			KORT	BRYGGET	OPP- DRETTET ØR		BIKKJE
		HELLER MORO		RISE FOTBALL- SPILLER		MARK MAST	
DENNE VEIEN	BELJER USIKKER		LIDELSE HÅN		DÅSER PRIMA- TENE		
		IRRE RØR		BEGYN- NER BRÅKE			NEE
PESE						FLÅTE BAND	
		ANK SMERTE	GRIS DENNE DAG		LETTRO- ENDE NY- MOTENS		
GRØNN- SAK	ØYBOER			ENSTEM- MIGHET			
PRIVAT			SPORTEN			PAPE- GØYE	

- Send SMS med kodeord KAMKRYSS <ditt svar> til 2205. Koster kr 5,-
- Svar via Kryssord.no
- Send til Egmont Kids Media Nordic AS, Kamille nr. 3, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

Svarfrist: 14. mars 2025



VINN

5 FLAXLODD
og muligheten til å bli
millionær, eller bare
få litt spenning
i hverdagen.

Løsningen er:

Navn:

Adresse:

Tlf.:



NESSTRE NUMMETER

I SALG 14. MARS

**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

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

Den gode klemmen
- sosialt lim
og verdens beste
stressmedisin.



Lise Finckenhagens
kanongode kaneisnurrer!

Planlegg ferien nå!

*Gå ikke glipp av vår store
Norgesferie-spesial med de
flotteste perlene land og
strand rundt. Det er bare
å begynne å glede seg!*

«Alle» drømmer om Lofoten, men bare vent til de
for alvor oppdager Helgelandskysten og Salten!



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

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.



2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.



3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

GANT

TIME