

Kamille

God nok som du er!



**UTNYTT
PLASSEN**
Smarte grep
for små bad

**DEN NYE MEGATRENDEN:
FÅ MER UT
AV LIVET!**

**JAKKER
OG BUKSER
I LYSE TONER**

**GRAVIDE
ULRIKKE
BRANDSTORP:**

«På første date
spurte jeg om han
ville ha barn»

Bowls

**SUNN MIDDAG
PÅ BARE 30 MIN.**

**24 SIDER
KORTREIST**

**DRØMME-
FERIE**

✓ *Magisk utsikt*
✓ *Sydenvibber i Norge*
✓ *Helgelandskysten*
– *like vakkert som Lofoten*



Victoria fra «A-laget» på NRK: – Jeg er herlig annerledes!

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



Foto: Thomas Høyrup Christensen

Opplev Danmark på sitt beste – med feriehus som base

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

ANNONSØRINNHold: VISIT DENMARK

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

FORDELENE MED Å LEIE FERIEHUS I DANMARK

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

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

JYLLAND – ALT DU TRENGER PÅ ETT STED

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

Langs Jyllands nordlige og vestlige kyst

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

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

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



Foto: Robin Skjoldborg

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



Foto: Robin Skjoldborg

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

JYLLANDS PULSERENDE STORBYER

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

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

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

EN FERIE DU VIL HUSKE

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

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



Foto: Ditte Isager

Fordelene ved å bo i feriehus

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

1. FRIHET

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

2. EN IDEELL BASE FOR ALLE

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

3. ØKONOMISK OG FLEKSIBELT

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

Finn ditt feriehus her

www.sologstrand.dk

www.feriepartner.dk

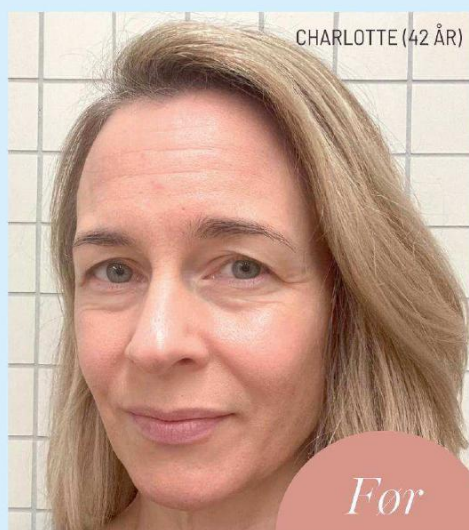
Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab: – *Virker det egentlig?*

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



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

JETTE (55 ÅR)



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

CHARLOTTE (42 ÅR)





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

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

+ *Gave*
**HYDRO BOMB
SHEET MASK**
Verdi: 169,-

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

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

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

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



Saker på forsida.

72

Det du gjør i dag,
trenger slett ikke
være det du gjør
i morgen!

38

Møt våren
velkledd!

77
Stor
Norgesferie-
spesial



56

Ekspertenes beste
tips for å få små bad
til å se romlige ut

16

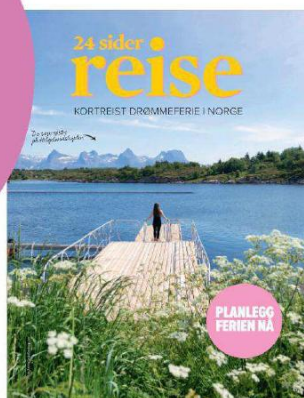
Ulrikke Brandstorp
om oppussing,
kjærligheten og
baby Timotheus
i magen.

60

Nå vet du hva du
skal ha til middag!

26

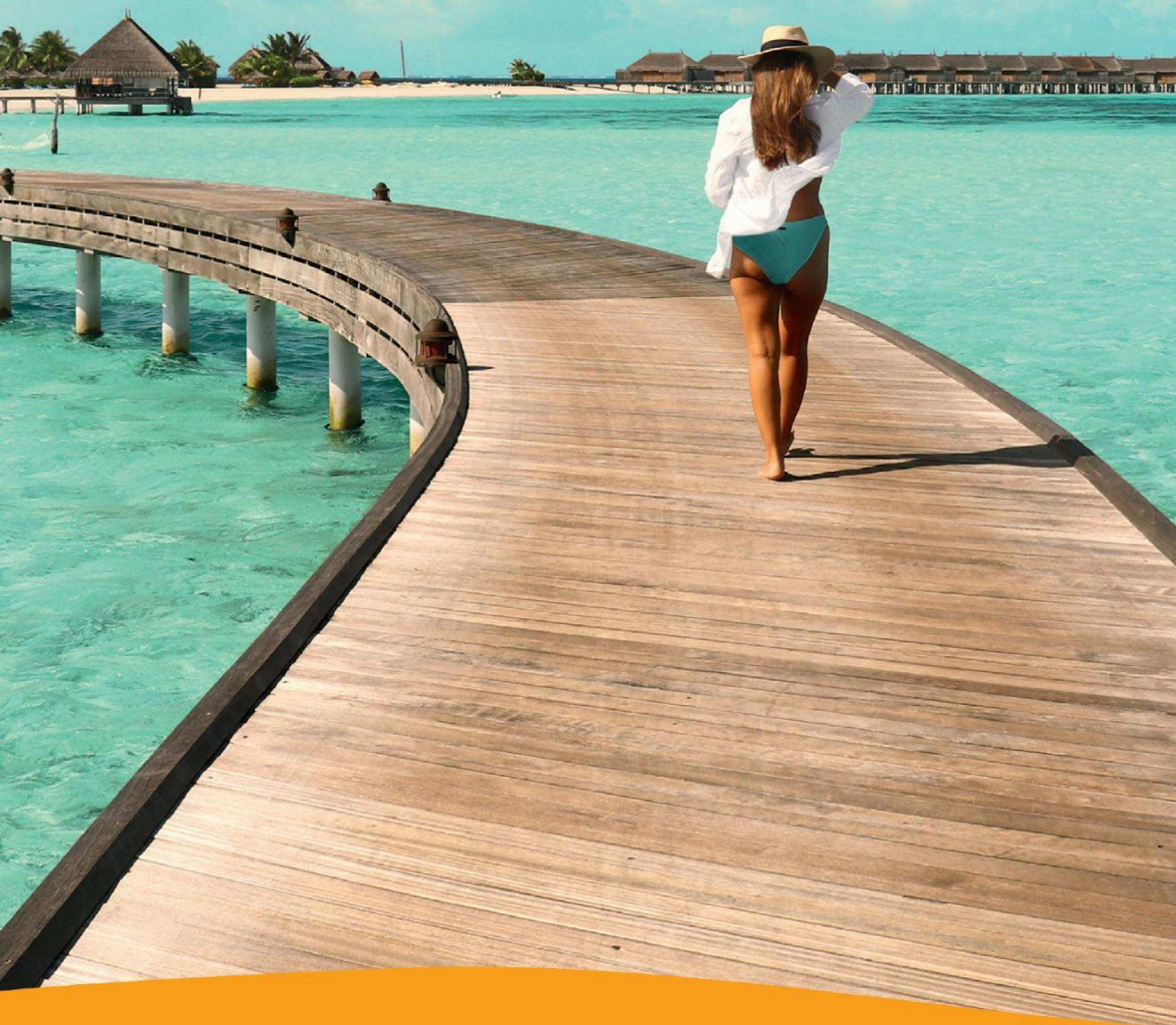
Victoria fikk hjerne-
blødning som nyfødt



Opplev Ving-effekten på Maldivene.

7 netter fra

18.495,-*



Svært fornøyde gjester

Hotellene våre får 4,7/5 i vurdering fra våre gjester. 98 % anbefaler hotellet til andre.

Skreddersydde reiser

Når du reiser med Ving til Maldivene reiser du med rutefly og velger selv avreisedato og antall dager du vil at ferien skal vare.

Trygt og sikkert

Selv når du reiser med rutefly er du dekket av pakkereiseloven hvis noe skulle skje.



Service døgnet rundt

Ving har ikke eget personale på Maldivene, men du kan alltid ringe oss døgnet rundt hvis du trenger hjelp med noe.



Bestill din reise på [ving.no](https://www.ving.no)

En skikkelig bra ferie gjør underverker. Særlig hvis det er en ferie du har drømt om i årevis. Med Ving kan du reise til Maldivene når du vil, og du bestemmer selv hvor mange dager du vil at ferien skal vare. Ikke trenger det å koste skjorta heller. Vi kaller det Ving-effekten.

Skreddersy sommerferien din på [ving.no](https://www.ving.no)

VING

* Priseksempelet gjelder 7 netter i delt dobbeltrom på The Barefoot Eco Hotel. Avreise 4. mai fra Oslo lufthavn. Obligatorisk transport mellom flyplass og hotell kommer i tillegg (4.405,- pr. person). Begrenset antall plasser.



SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
GLIDE-STEP®



**KOMFORT
UTEN BESVÆR**

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

Exclusive Heel Pillow™ holder
foten din sikkert på plass!



**NEVER HAVE TO TOUCH
YOUR SHOES AGAIN™**

Ingen bøying.

Ingen vanskeligheter.

Bare trå inn og gå!

Velkommen

Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

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

*Alle har vi et talent eller fem,
som ikke har fått slått
ut i blomst ennå!*



Går også du og bærer på en drøm om å bli begravellesagent, adferdsanalytiker i FBI eller trommis i et metal-band? Variasjonen i svarene vi fikk da vi spurte dere «hva ville du blitt dersom du skulle valgt yrke på nytt?», var både spennende og overraskende! Og helt i tråd med den nye megatrenden, som kan gi oss et mye mer variert arbeidsliv fremover. La deg inspirere!

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



**«Bare la dem
holde på!»**

Dora Thorhallsdottir, spaltist

BILLIG BUDSJETT LUKSUS

SNEAKERSTID

Det er en helt egen følelse å skifte fra tunge, varme og tette vintersko til lette og ledige sneakers. Det er som om vi svever bortover veien! Et trygt valg er hvite sneakers, det går aldri av moten.

PS: Har skoene i skapet blitt alt annet enn hvite? Prøv å skrubbe dem med Vidunderkremen fra Csoaps.



Vidunderkrem fra Csoaps, kr 169.



Sneakers laget av resirkulerte materialer, fra Adidas, kr 599.



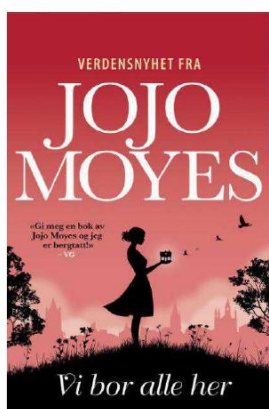
Sneakers laget av lær, fra Calvin Klein, kr 1195.



Sneakers laget av 100% kuskinn, fra Autry, kr 2209.



På bildet: Sneakers laget av skinnimitasjon, fra Asics, kr 959.



NY BOK FRA JOJO MOYES

Jojo Moyes' bok *Et helt halvår* er en av de mest solgte i Norge gjennom tidene, og nå er suksessforfatteren ute med en ny roman. I *Vi bor alle her* møter vi Lila Kennedy, som har har mye å stå i. Et havarent ekteskap, to uregjerlige døtre, et hus som holder på å falle fra hverandre og en eldre stefar som har flyttet inn uten å spørre om lov. Forfatterkarrieren hennes er attpåtil i fritt fall, og kjærlighetslivet er komplisert. Da den biologiske faren hennes plutselig dukker opp på døra, føles det som dråpen som får begeret til å renne over. Fra Bonnier Norsk Forlag, kr 399.

Hurra-meg-rundt!

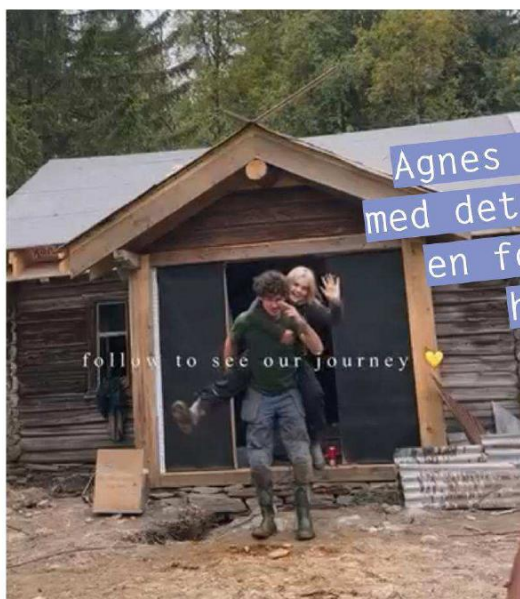
Juhu, mars er her! Den første vårmåned i året bringer med seg håp om lysere dager, snø som smelter og varmere temperaturer. Når Boråstapeter løfter det de mener er årets sterkeste interiørtrender, synes vi det er deilig at en av dem handler om lidenskap for farge – akkurat det vi trenger i overgangen fra vinter til vår, eller? Her er det både uttrykksfullt og fargesterkt, og det stråler av livsglede. Lek med farger både på tapeter, dør- og vinduskarmer, tekstiler og andre ting. Rysjer og volanger, mønster og kule kontraster er flere stikkord. Til å få energi av, rett og slett! Tapetet Colorful Flower er dekket av et fargerikt blomsterhav – som et tett, frodig sommerbed. Fra borastapeter.com/no, kr 349 per m².



Nye favoritter: Blir blomster på vegg i heftigste laget, er det mye glede i en fin vase med blomster i også. Swirl vase i ferskenfarge, h 15 x ø 17 cm, kr 299, Lagerhaus.



Høyreist glassvase fra Magnor, kr 1299.



@bole.gard
Agnes og Lage, begge 25 år, har gått i gang med det tøffe prosjektet å renovere Bøle Gard, en forlatt gård i Valdres, og det kun med hovedsakelig originale materialer. Vi er imponerte!



FØLG PÅ
INSTAGRAM



Carola slår ut håret!

Mange har fulgt med på «Hver gang vi møtes» på TV 2 i vinter og fått et herlig gjensyn med vår svenske superstjerne Carola. Nå har hun bestemt seg for å holde ett eneste show i verden dette året, og det blir her i Norge! Lørdag 11. oktober drar hun på med sin største konsert i Norge noen sinne, på Unity Arena på Fornebu.

– Jeg skal gjøre mitt aller beste og levere et show som Norge og Sverige aldri har sett meg gjøre før. Mitt publikum og jeg har en lang historie på over 40 år med mange gode musikalske minner. Dette skal feires! sier Carola.

Billetter på ticketmaster.no.



Serveringsfat fra HKliving, kr 1299.



Fargerikt bilde fra HKliving, kr 6629.



Vannkoker med myke former, fra Stelton, kr 1549.

Kombiner det lyse og vårfriske med lun hygge! Varme farger, myke teksturer og friske blomster setter stemningen, akkurat som hos danske AYTM.



Stripete bluse
fra Skall Studio,
kr 2465.



Tøynett med stor
blomst fra Stine Goya,
kr 399.



Blomstrete kjole
fra Ganni, kr 4795.



Pudderrosa strikkevest
fra Cos, kr 1050.



Blomstrete jakke fra
Munthe, kr 4499.



Styrk og reparer neglene.
SOS Recovering Treatment
fra Atelier Rouge, kr 129.



Pastellfarger hører våren til! Hos Lindex finner du fine og rimelige plagg i alt fra himmelblått til pudderrosa og lysegult - perfekt for å friske opp vårgarderoben.



Heng den
på veska!
Charms i skinn
fra Cos,
kr 290.



Nyanser av gult står i fokus hos Chloé, her stilet med en veske pyntet med anheng som tilfører både personlighet og lekenhet.

Svindlere på sosiale medier

Svindlere blir stadig mer kreative og utnytter både personlig informasjon og teknologi for å manipulere folk.

– Vær forsiktig med å dele for mye på sosiale medier, svindlere bruker nå personlig informasjon og kunstig intelligens for å finne nye ofre, sier Marit Sola, fagleder for anti-svindel i Sparebank 1 Sør-Norge.

Svindlere utnytter informasjon som deles på sosiale medier, noe som gir dem mulighet til å målrette angrep mer presist og troverdig. De utgir seg rett og slett for å være personer i offerets nærmeste krets eller autoritetspersoner de stoler på.

Marit Sola spår at vi i 2025 vil se en videre utvikling av svindelmetodene, med sterkere fokus på teknologi og personlig manipulering.

♦ **Sosiale medier:** I 2024 så vi flere tilfeller der svindlerne tok kontroll over Snapchat-kontoer for å sende meldinger til kontakter og be om penger.

♦ **AI-svindel:** Teknologi som kunstig intelligens gjør det lettere enn noensinne å lage tekst som virker troverdig, både grammatisk og innholdsmessig. Folk bør være ekstra på vakt mot hastige beslutninger og være åpne for å bruke kontrollspørsmål om de er usikre på om de faktisk kommuniserer med riktig person.

♦ **Brukthandelsvindel:** Bruktmarkedet fortsetter å være en plattform svindlere utnytter, og det er grunn til å tro at denne trenden vil fortsette i 2025.

♦ **Personlig oppmøte-svindel:** En ny form for svindel er personlig oppmøte, der svindlere møter folk hjemme og forsøker å presse dem til å gi fra seg BankID. De kan utgi seg for å være politiet, bankansatte eller andre autoritetsfigurer. Sola påpeker at hverken politiet eller bankene noen gang vil be om at du deler BankID eller annen personlig informasjon.

Kilde: SpareBank 1 Sør-Norge



«Folk bør være ekstra på vakt mot hastige beslutninger»

MARIT SOLA:
Fagleder for anti-svindel
i Sparebank 1 Sør-Norge.



FRA SOFAKROKEN



Mer sosial satire

Første sesong av serien *The White Lotus*, som hadde premiere i juli 2021, fant sted på Hawaii og fikk hele 20 nominasjoner på tvers av 13 kategorier. Sesongen mottok ti priser, flest av alle nominerte serier det året. Den andre sesongen, som hadde premiere i desember 2022 og foregikk på Sicilia, fikk 23 Emmy-nominasjoner, og vant fem priser.

Nå er sesong tre her, og denne gangen befinner vi oss på en The White Lotus-resort i Thailand. Regissør og serieskaper Mike White lover en lenger, større og enda galere sesong enn tidligere, og det gjenstår det jo å se om han har fått til.

PS: Det har også blitt bekreftet at en sesong fire står på trappene, så det er bare å glede seg!

På HBO Max nå



En kamp om liv og død

En sommerdag i slutten av mai 2021 stuper den 30 år gamle MMA-fighteren Geir Kåre Nyland ut i vannet på Sørenga i Oslo og treffer bunnen med hodet først. Den kjappe feilbedømmelsen får katastrofale følger. På sykehuset blir han fortalt at han er blitt lam og må belage seg på et liv i rullestol, noe Geir Kåre nekter å akseptere.

– Hele mitt liv og min identitet var frem til den dagen knyttet til min atletiske og velfungerende kropp. Hvordan skulle jeg finne mening med dette nye livet? forteller Geir Kåre, som går under kallenavnet GK.

I serien *Fighter - En kamp for livet* får vi følge GKs reise og kommer tett på et liv som skulle endres så kolossalt denne maidagen på Sørenga.

På TV 2 Play fra 26. mars

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





Lykkesmeden

Skaperglede har alltid vært en drivkraft i Ulrikke Brandstorps liv – enten det gjelder musikk, kreative prosjekter eller nye utfordringer.

Nå forbereder hun seg på sitt største og viktigste prosjekt hittil – å bli mamma.

ULRIKKE BRANDSTORP (29). Sanger, musikalartist og programleder for «Bakemesterskapet» på NRK. Fra Sarpsborg, bor i Oslo. Gift med Oskar Nordberg og venter sitt første barn i juni. Er midt i totalrenoveringen av drømmehjemmet.

Den lille gutten i magen har allerede fått det særegne navnet Timothyus.

Jakke: Line of Oslo kr 5999. Ulrikkes egen bukse og egne smykker.

Livets kontraster:

Ulrikke, som skal bli mamma om knappe fem måneder, løper mellom TV-innspillinger og oppussingen av drømmehuset. – Hverken jeg eller Oskar er redd for å bo i et oppussingskaos de årene det trengs.



Deres nye hjem: Lukten av murpuss og treverk er fremtredende, og det er i dag bare et skall som står igjen i hovedetasjen. Et blankt lerret, klart for å fylles!



Drømmebryllup: – Jeg er ikke så opptatt av å være gift, men jeg synes det er noe veldig vakkert i å velge hverandre foran alle du er glad i, sier Ulrikke.



Sammen i kaoset: – Jeg og Oskar drømmer om de samme tingene og deler de samme verdiene, forteller Ulrikke.

Jeg har opplevd helt ekstremt mange syke ting i livet. Ting man egentlig bare drømmer om. Men så er det likevel det å få barn, som er den største drømmen over alt. Ulrikke Brandstorp smiler tankefullt bak den svarte luggen. Hendene finner veien ned til magen, som har en tydelig og fin, rund form. Hun stryker varsomt over den blåstripete bestefarskjorta. Lille Timotheus er ventet å melde sin ankomst i slutten av juni.

– Jeg tar meg selv i å bli sjokkert når jeg kikker ned. Liksom «Oj, der var du, ja. Snart skal du ut i verden!». Å skape et menneske, er veldig surrealistisk. Kvinnekroppen er helt rå! Men i dag kjente Oskar ham sparke for første gang. Da ble det plutselig litt mer virkelig.

Og enda mer virkelig skal det bli. Akkurat dét tar Ulrikke med stoisk ro.

– Jeg har ikke forberedt meg på fødselen i det hele tatt. Det blir som det blir, og jeg har planer om å gjøre akkurat som jordmora sier. Jeg har forresten vært gjennom to runder med nyrestein, en smerte som gjerne sammenlignes med det å føde. Med det føler jeg generalprøven er unnagjort! ler Ulrikke.

En besettelse

Utenfor er det tidlig vintermorgen, og Oslo er i bevegelse. Folk haster forbi med kaffekoppen i hånda og blikket rettet mot dagens mål. Kulden biter, men sola varmer nok til at en bitte liten vårfølelse kommer snikende. Vi møter Ulrikke hjemme i foreldrenes leilighet på Majorstuen. De flyttet til hovedstaden etter pandemien, for å komme tettere på yngstedatteren. Inne hersker en behagelig, varm og stille atmosfære – et sted hvor kaffekopper gjerne tømmes sakte. I nyinnkjøpte, komfortable jeans ønsker Ulrikke oss velkommen til hennes og Oskars midlertidige hjem.

– Vi flyttet inn hit i midten av august. Da hadde vi ikke noe annet hjem, før vi overtok huset vårt i desember. Så mest sannsynlig er lille Timotheus unnfanget der inne, deler Ulrikke og peker mot en

«Jeg har vokst opp i en familie med en indre driv og lyst til å skape noe»

sovealkove med glassdører, like innenfor stua.

Ulrikke ler høyt – en skikkelig rå og hjertelig latter som kommer til å følge oss gjennom dagen. Huset hun prater om, er den hundre år gamle, arkitektoniske perlen hun falt pladask for i fjor sommer.

– Plutselig lå det bare der, på forsiden til Finn. no. Da sa jeg: «Oi, der er det». Jeg ble helt besatt. Jeg greide ikke å vente til første visning, så vi dro opp klokka elleve på kvelden og sto og glante over gjerdet. Jeg fikk en umiddelbar følelse av at: «Her skal vi bo!».

Det mørkebrune, 4. etasjes huset i en blindgate på Frøen i Oslo skrek etter kjærlighet og oppussings-evne. Ulrikke og ektemannen innehar tilfeldigvis en raus porsjon av begge deler.

– Da vi gikk rundt på visning, hørte vi folk som pratet om å jevne huset med jorda. Da ble jeg jo helt gæren! Jeg fikk ikke sove og dro på flere privatvisninger før det endelig ble vårt!

Huset var lagt ut på markedet med en prisantydning på 20 millioner. I tillegg må boligen totalrenoveres – både inn- og utvendig. Et «megaprojekt», ifølge Ulrikke. Og det meste gjør de helt selv.

– Hverken jeg eller Oskar er redd for å bo i et oppussingskaos de årene det trengs. Jeg er selv oppvokst på en byggeplass. Foreldrene mine har alltid drevet med eiendom og pusset opp selv. Jeg har vokst opp i en familien med en indre driv og lyst til å skape noe, forklarer Ulrikke og deler familiens motto: «Våkentid er arbeidstid».

I barndommen tegnet jevnaldrende gjerne bilder av et hus og en hage. Ulrikke tegnet hammer, fuge-masse og Nidar Favoritter – alle svært essensielle på en byggeplass.

– Jeg bekymrer meg ikke for å leve med et

>



Den fødte stjerne:

Ulrikke har et slags medfødt teflonlag mot janteloven, og har fra barnsben av proklamert at hun skal bli superstjerne.



Forbilde: Mamma Vigdis er et stort forbilde for Ulrikke. I likhet med datteren, fulgte hun drømmene sine og har en imponerende arbeidsmoral.

«Vi kan være gode foreldre selv om det er litt kaos rundt oss nå»

provisorisk kjøkken i en periode. Så kan vi heller rømme til mamma og pappa når vi er mettet på støv, ler Ulrikke.

Skaperglede

På dette tidspunktet er hun ferdig sminket og har usjenert dratt på seg det ene antrekket etter det andre. Med et lite arsenal av kjoler å velge mellom, setter vi oss inn i den knallgule bilen til den blide «særpingen». Endelig skal vi presenteres for Ulrikkes hjertebarn. Etter fem minutters effektiv navigering i morgentrafikken, er vi der. Bak avskallet maling og skjeve sprosser skimter vi glimt fra en svunnen storhetstid. Ulrikke gestikulerer ivrig og maler et bilde av hjemmet de ønsker å skape.

– Her skal vi åpne opp, men sørge for å ivareta de unike detaljene i huset. Se for deg langbordet vi kan plassere i finstua her. Vi vil ha åpent hus med plass til å invitere alle vennene våre! Det er det jeg visualiserer for mitt indre når det kan bli litt tøft.

Støvet danser i en stripe av sol som slår inn gjennom vindusflatene. Lukten av murpuss og treverk er fremtredende, og det er i dag bare et skall som står igjen i hovedetasjen. Et blankt lerret, klart for å fylles.

Det mest åpenbare spørsmålet må stilles:

– *Hvordan ser dere frem til å innlosjere lille*

Timotheus her om knappe fem måneder?

– Høhø ... Vi håper jo i hvert fall å ha kjøkken, bad og soverom klart til han kommer. Da er mye gjort. Vi kan være gode foreldre selv om det er litt kaos rundt oss. Det er her vi bor, og det skal sikkert gå kjempefint!

Pippi-mentaliteten som melder seg, er karakteriserende for Ulrikke. Hun er uredd, og hellig overbevist om at livet har en tendens til å ordne seg. Ikke som følge av flaks og medvind, men gjennom hardt arbeid og mental mobilisering.

– Sitter du og venter, skjer det ingenting! Du kan

hele tida ta et aktivt valg om å snu noe vanskelig og negativt, til noe positivt. Ja, det er sykt vanskelig – og jeg jobber med det hver eneste dag. For det er jo fristende, noen ganger, å bli med den spiralen som går nedover. Det er jo ofte det enkleste valget.

Hun pauser litt.

– Livet blir litt lysere hvis man ser lyst på det.

Bekymringene har meldt seg fra omgangskretsen. Døgnet har 24 timer, også for Ulrikke – hvordan rekker hun over alt?

I juni i fjor arrangerte Ulrikke og Oskar en bryllupsfest som var gjennomført til fingerspissene. Tre dager til ende var satt av til å feire kjærligheten i spektakulære omgivelser i Spania. Like etter sto huskjøp og en tre ukers intensiv oppussing av den gamle leiligheten for tur. I tillegg rekker hun å prioritere karrieren som musikalartist, stemmeskuespiller, sanger, diverse realitydeltakelser og programlederjobb i «Bakemesterskapet».

– Jeg får beskjed fra de rundt meg om å passe på å hvile. Men sannheten er at vi mennesker lader batteriene på ulike måter. For meg føles det ikke som en byrde å sjonglere tusen ulike prosjekter. Jeg synes det er fantastisk! Og kan jeg stå å male og sparkle et rom, da har jeg ikke lyst til å gå og legge meg, for det er så gøy!

Ulrikke flirer i møte med mitt skeptiske blikk.

– *Hva er det som hele tida holder deg i bevegelse, tror du?*

– Jeg har aldri tenkt at det er en uro som driver meg. Jeg er drevet av en glede over å skape. Egentlig har jeg nesten en for stor ro, på sett og vis.

En sta bergenser

Ulrikke beskriver seg selv som nesten litt kjedelig. En hjemme- og familiekjær person. Det er kanskje vanskelig å forstå, sett utenfra. Hun, som allerede som jentunge stolt proklamerte at hun skulle bli en superstjerne. Ja, helst på høyde med sitt store forbilde, Beyonce. Hun, som har gått gradene og etablert seg i toppsjiktet blant landets artister.

At hun anser seg selv som rolig av natur, har vært en av hennes største bekymringer i relasjonen med Oskar. Mannen hun dro til Ås for å møte etter en kort Tinder-flørt i pandemi-året 2020. At han, som har jobbet som modell i Milano, reist verden rundt for å søke nye eventyr og studert «tusener» forskjellige ting (hennes ord), ville finne et liv med hjemmekjære Ulrikke som for forutsigbart.





Knepen margin: – Vi har jo prøvd å planlegge graviditeten til en viss grad, så jeg ikke ender opp med å føde i baketeltet under innspillinga av tredje sesong av «Bakemesterskapet».



Ulrikke bærer følelsene utenpå kroppen, og det er kort mellom tårer og latter.

TV-aktuell: – Å prøve meg som programleder, var virkelig en av de tingene jeg hadde på lista over ting jeg har lyst til å gjøre i livet, forteller Ulrikke om programlederjobben i «Bakemesterskapet».



Vendepunkt: Ulrikke vant den norske finalen i Melodi Grand Prix i 2020, men Eurovision ble avlyst på grunn av pandemien.



– Det var kanskje grunnen til at jeg syntes Oskar var spennende. For han er mye mer eventyrlysten enn meg. Samtidig var det en av de tingene jeg var redd for. Ville han kjede seg og savne det livet?

Da de giftet seg, holdt Oskars venninne en tale som stakk hull på den usikkerheten.

– Hun sa: «Vi har alltid lurt på om du noen gang ville kunne slå deg til ro, Oskar. Så fant du et menneske som var et eventyr i seg selv, og med det falt brikkene på plass». Herregud, da ble jeg rørt. Jeg tror virkelig vi er ment for hverandre!

De sveipet til høyre på en onsdag. Søndag satte Ulrikke seg i bilen og kjørte til Ås, hvor Oskar studerte matvitenskap. Han hadde kokt kaffe på termos og hadde med sjokolade. Slik ble de sittende å prate i timevis.

– Jeg hadde lyst til å fortelle ham alle hemmelighetene mine. Jeg følte jeg kunne stole på ham uten at jeg kjente ham. I tillegg tittet jeg på klokka hele tida, for jeg var redd for at han skulle si at han måtte gå. Og han trodde at jeg titta på klokka fordi jeg ville gå.

Ulrikke ler den høye, rå latteren igjen.

– Jeg var helt betatt med en gang. Jeg visste at dette var mannen i mitt liv. På første date spurte jeg om han hadde lyst på barn. På andre date møtte han mamma og pappa!

Det var også en av de tingene hun falt for. Den høyreste bergenseren var uredd og hadde meningers mot.

– Han er utvilsomt en sta bergenser! Han dilter ikke bare etter selv om vi er en sammensveiset familie med mange sterke meninger. Han våger å sette ned foten og er en likeverdig partner.

Ulrikke ler og fullfører setningen på kav «særping.» Slik hun gjør med jevne mellomrom slik at tonen blir litt ekstra jovial.

Lykkeslipp

Som en fornem frue fra fordums dager poserer hun elegant i det nedstøvede huset. Det ravnsvarte håret rammer inn det brune blikket og den porselenshvite huden.

– Jeg identifiserer meg som mørkhåret, selv om jeg er født blond. Tenk om barnet vårt kommer ut med blondt hår? Det gjør han jo med stor sannsynlighet, og det blir kjemperart! ler Ulrikke så det glitrer i øynene.

Håret har vært innom både rosa, lilla og blått før

«På første date spurte jeg om han hadde lyst på barn. På andre date møtte han mamma og pappa!»

hun landet på svart. Men da vi først ble kjent med Ulrikke under «Idol» i 2013, var det altså blondt.

Men det er ikke bare hårfargen som har endret seg det siste tiåret. Ulrikke har også valgt en alternativ rute på sin vei. Noe har endret seg i henne. Barndomsdrømmen om å erobre verden med sin stemmeprakt, har bleknet.

– Jeg har tenkt mer og mer over hva jeg egentlig vil. Hva er det som *egentlig* gjør meg lykkelig? Jeg er veldig opptatt av at man er sin egen lykkes smed. Og det har gått opp for meg at jeg ikke har lyst til å jakte på popstjernerdrømmen, reise rundt i verden og kanskje sitte alene på et hotellrom. Det er ikke dét jeg drømmer om.

Det begynte å ulme i underbevisstheten pandemiåret 2020. Ulrikke gikk til topps i Grand Prix, og var klar for å legge Europa for sine føtter. Først ble det ropt om skandale på grunn av stemmekaoset i den norske finalen, med påfølgende diskusjoner om Ulrikke vant fortjent eller ei. Sorgen da den internasjonale finalen ble avlyst på grunn av pandemien, var stor.

– Det jeg hadde jobbet så hardt for, ble revet bort. Jeg lå i fosterstilling hjemme og gråt. Det var også på det tidspunktet jeg innså at jeg var redd for å bli ensom, og jeg begynte å drømme om et familieliv.

I dette lå det en erkjennelse om at hun ville noe mer. Ulrikkes stemme stiger til et crescendo, som nesten kulminerer i overtenning.

– Jeg er et menneske som finner glede i de små tingene. Lukten av blomster, sol på himmelen og hunden min Onyx, som løper ute i gresset. Da kjenner jeg på at livet er helt fantastisk! Jeg drømmer om familie, å spille teater og få muligheten til å gjøre mye forskjellig.

Det folk i bransjen så som en svakhet i starten – at det ikke var så tydelig hvem hun egentlig er – ser >



Kjole: Love Lolita kr 3299. Ulrikkes egne smykker

«Det jeg hadde jobbet for hele livet, ble revet bort. Jeg lå i fosterstilling hjemme og gråt.»

– Hvor lang tid tillater du deg å ta helt fri før babybobla sprekker?

– Jeg har lyst til å ha så lite mammaperm som mulig, jeg. Jeg har ingen åtte- til fire-jobb og kan styre dagene mine mye selv. Jeg vil utvilsomt tilbringe mest mulig tid med barnet, men samtidig går det jo helt fint å ta et par timer på jobb. Det blir mannen i dette forholdet som skal ha mest perm.

Ulrikke er yngst i en søskenflokk på tre, og mamma Vigdis gikk selv opp til eksamen bare to dager etter fødsel.

– Jeg har vokst opp i en sånn familie hvor alle trår til og hjelper hverandre. Det har skapt et fellesskap jeg ønsker å ta med i vårt eget familieliv. I tillegg er jeg ikke redd for å spørre om hjelp!

Hun erindrer hvordan hun selv vokste opp med en bestefar som rant ned dørene hjemme.

– Vi hadde litt åpent hus, på en måte. Bestefar bodde rett oppi gata, og var ofte innom og vasket eller lagde mat.

De gode barndomsminnene gjør at hun har skapt et bilde av hvordan hun vil at lille «Timo» (ja, han har allerede fått et kjælenavn også) skal vokse opp.

– Jeg kommer fra et hjem med tydelige rammer, hvor det eneste som har blitt forventet av meg, er at jeg gjør mitt beste. Det har skapt en iboende trygghet i meg, som jeg ønsker at Timo skal få oppleve. Jeg kommer nok til å bli den strenge forelderen som er opptatt av tydelige grenser, nikker Ulrikke med den pondusen du forventer av en forelder.

Og i Oskar har hun funnet en partner som utfyller henne.

– Han er utvilsomt den som er mest avslappet av oss. Der jeg kommer til å rope: «Forsiktig nå!», kommer han til å være litt mer lekende og crazy. Den ungen kommer utvilsomt til å snurre ham rundt lillefingeren! Og så kommer han til å bli omringet av masse kjærlighet.

Og det viktigste? Det er å oppdra en menneskeaspirant med omsorg og respekt for andre mennesker. Ulrikke har også tillit til at veien blir til mens de går.

– Vi lever et annerledes liv fordi jeg har den jobben jeg har. Men så lenge vi greier å skape lykkelige øyeblikk sammen rundt de tingene vi gjør i hverdagen, tror jeg mye av jobben er gjort. Om vi er ute i skogen sammen, på turné, ser på en film eller pusser opp et hus, så kan alt være like fint, så lenge du har bestemt deg for at det er sånn.

Morsrollen: – Jeg kommer nok til å bli den strenge forelderen som er opptatt av tydelige grenser, tror Ulrikke selv.

hun i dag tvert om som en av sine store styrker.

– Nå som jeg faktisk har fått gjort så mange ulike ting, prøver jeg å stoppe opp, kjenne på stolthet og være til stede i den følelsen. Det er fort gjort å se fremover mot neste mål, i stedet for glede seg her og nå.

Hun synes venninna forklarer det så fint:

– Hun sier hun kan kjenne på sånne «lykkeslipp» – øyeblikk av glede som dukker opp i hverdagen. Jeg tenker at livet er såpass kort at man må prøve å se det fine og vakre i alt!

Ok, så ble kanskje Eurovision avlyst, men i årene som fulgte, fant Ulrikke seg selv – og kjærligheten. Hun har også rukket å vinne «Maskorama», delta i «Kompani i Lauritzen», kapre hovedrollen i «Mamma Mia» og nå være aktuell med andre sesong som programleder for «Bakemesterskapet» på NRK. Ja, og så må vi ikke glemme at hun har giftet seg og kjøpt drømmehuset, da ...

My way

I juni er det, som vi tidligere har vært inne på, klart for at familiedrømmen blir til virkelighet. En knapp måned etter at den tredje sesongen av «Bakemesterskapet» er ferdig innspilt, venter livets viktigste rolle så langt.



NEW

NYE TENA SILHOUETTE

Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no





VICTORIA FRA «A-LAGET»:
– Det er ikke alltid synlig
hvem som trenger litt
ekstra hjelp og forståelse

Victoria er én de 30 reporterne i NRK-serien «A-laget», som har rørt mange. Da hun ble født, fikk hun en hjerneblødning, som gjør at hun har spesielle utfordringer. Men dét er ikke alltid så lett å skjønne for andre.

Victoria Jansson (26) har skikkelig klisterhjerne når det gjelder tall og navn. Stedsans derimot, er det verre med. I Bærum går det greit, der er hun født og oppvokst.

– Men hva hadde skjedd, vennnen min, hvis jeg hadde satt deg av på Jernbanetorget og snurret deg rundt to ganger? spør mamma Hilde Stenseng (56).

Begge ler.

– Da hadde jeg ikke funnet veien hjem, svarer datteren.

– Nettopp! Sånn sett har du hukommelse som en gullfisk, repliserer moren.

Fikk hjerneblødning som baby

Den friske humoren mor og datter imellom avslører at begge er raust utrustet med selvironi.

– Men jeg har mange ganger ønsket at det var synlig at Victoria har et handikap, betror mamma Hilde.

– Som når hun kommer inn på bussen, ikke finner månedskortet sitt og blir kjeftet på av sjåføren. Da går det en mental «rullegardin» ned hos jenta mi. Hun blir ute av stand til å svare.

Dét, og epilepsi, er et resultatet av skaden Victoria ble påført som nyfødt, trolig fordi fødselen ble altfor langvarig. Moren forteller at den lille babyjenta til slutt ble hentet ut med sugekopp. Deretter bar det rett av gårde til Rikshospitalet for overvåkning, og senere operasjon.

– Det lille nurket mitt hadde hjerneblødning. Da gikk jeg inn i et slags «overlevelsmodus», erindrer hun.

Mens Hilde trekker pusten dypt, griper Victoria kjapt ordet. Hun vil gjerne avslutte historien om å bli nektet adgang på bussen. >

Godt humør: Som én av 30 reportere på «A-laget» på NRK synes Victoria at hun har verdens beste jobb. Å være «annerledes» lever hun godt med.

«Da hun glemte bursdagen min, skjønte jeg at noe var alvorlig galt.»

Mamma Hilde

– Det har hendt at jeg må gå hjem. Å bli kjeftet på, er likevel det verste. Jeg blir fryktelig lei meg. Som mamma sier; det er ikke alltid synlig hvem som trenger litt ekstra hjelp og forståelse, påminner hun oss.

– Hvorfor kan ikke vi mennesker være enda snillere mot hverandre?

Får kjendisene til å åpne seg

– Visste du at Herman Flesvig er skallet på ordentlig? spør Victoria og humrer.

Det var *hun* mest spent på i møtet med komikeren. Som én av 30 reportere på spekteret i NRK-suksessen «A-laget», var hun med på å stille ham personlige spørsmål da han var gjest i programmet.

Flesvig er vanligvis nokså lukket om privatlivet, men til dem fortalte han åpenhertig om både familien sin, farsrollen, kjæresten og ADHD-diagnosen sin.

– «Hva er det fineste med foreldrene dine?» spurte jeg Herman, forteller Victoria – de er på fornavn.

– Han fortalte at mammaen hans er veldig flink til å forstå andre, akkurat som min.

Victoria smiler mot moren sin.

– Og pappaen hans, han er veldig morsom. Det var min også.

Kom som et sjokk

Blikket hennes søker hjelp av moren. Vi sitter i hjørnesofaen hjemme hos Victoria på Emma Hjorth omsorgsboliger i Bærum.

– Hun mistet pappaen sin sommeren 2013, sier Hilde og overtar ordet.

– 11 måneder etter at kreftdiagnosen ble stilt, var han borte. Det kom som et sjokk på oss!

– Savnet vil for alltid gjøre vondt, sier Victoria lavmælt.

Empatisk føyer hun til at det sikkert også er tøft for lillebror Alexander (23).

– Jeg fikk i hvert fall sagt farvel til pappa, trøster hun seg selv med.

– Den siste gangen jeg så ham, fikk han en flott hjertepute av meg. Han ble veldig glad.

Putta hadde hun sydd på jobben sin, «Aurora

Verksted», et sosialt entreprenørskap for mennesker med og uten funksjonshemninger, drevet av fagfolk innen kunst.

På nytt lyser den sjarmerende jenta opp.

– Vet du hva? Da det nye Nasjonalmuseet åpnet i 2022, hadde kronprinsesse Mette-Marit på seg en vevd, rosa kjole designet av Peter Dundas. *Den* var jeg med å lage på verkstedet, forteller hun stolt.

– Jeg har virkelig verdens beste arbeidsplass. Ja, to stykker, også «A-laget» på NRK. Går det an å bli mer heldig?

Nå skal hun og de andre dyktige reporterne lage seks nye intervjuer med kjente folk som kommer på TV til høsten.

– Jeg har ikke lov til å røpe noe, men tror dere vil bli overrasket over enkelte av gjestene! sier Victoria hemmelighetsfull.

Endret personlighet

Hjerneblødningen Victoria fikk under fødselen, ga henne «vannhode». Moren forklarer at hun fikk operert inn en shunt i hjernen, et silikonrørsystem med ventil som leder hjernevæsken videre ut i kroppen.

Sommeren 2023 sviktet «rørsystemet». Det resulterte i at hele Victorias personlighet endret seg. Hun ble for eksempel veldig glemsk.

– Da hun glemte bursdagen min, skjønte jeg at noe var alvorlig galt. Hun har samtlige viktige datoer memorert og elsker å gi gaver, sier moren.

På Rikshospitalet fikk Victoria operert inn en ny shunt. Kort etterpå fikk hun blodpropp.

– Men jeg overlevde, konkluderer Victoria ubekymret blid.

Hun vil videre i samtalen. Vi er ikke lenge innom hvert tema.

– Den snille, gode mammaen min passer alltid på meg.

Selv husker ikke «solstrålen», som moren kaller henne, å ha vært syk.

– Se, jeg har bare et knøttlite arr i hodet! sier hun og bøyer hodet slik at det lyse, lange håret når gulvet. >



Kan misforstås: Som mor har mamma Hilde mange ganger ønsket at det var synlig at Victoria har et handikap.



1 Hjertervarme møter: Else Kåss Furuseth var én av gjestene i første sesong av «A-laget». Konseptet er likt i Norge som det tidligere har vært i Frankrike og Danmark. Det har fenget millioner av TV-seere.

2 Dramatisk: Like etter fødselen fikk Victoria hjerneblødning. For et par år siden førte komplikasjoner med et rør hun fikk operert inn i hodet som baby, til at Victorias tilstand ble forverret.

3 Pappa: For 12 år siden mistet Victoria og lillebroren Alexander pappaen sin i kreft.



Ble rørt: Fredrik Solvang (47) fra «Debatten» på NRK tok til tårene da «A-laget» stilte han spørsmål om hans biologiske familie. Han røpet også hva han som voksen angrer bittert på.

Hilde er den som bærer bekymringen for om dat-
teren kan bli syk igjen. Hun følger godt med og kan
ikke få fullrost de ansatte på Rikshospitalet.

– De vet å ta vare på *både* pasient og pårørende.

Victoria har det moren kaller «sammensatte
problemer».

– Har ikke alle det? spør hovedpersonen selv
undrende.

Hun har et eksempel å vise til, en betroelse Else
Kåss Furuseth ga «A-laget»:

– Jeg spurte Else: «Ønsker du deg barn?» Hun var
redd det ikke er mulig fordi hun har blitt for gammel.
Jeg prøvde å trøste. Jeg sa noe sånt som: «Nå for
tiden er det mulig å få barn selv om du er godt opp
i årene».

Ufiltrert

Alle de 30 reporterne på «A-laget» er på autisme-
spekteret, eller som NRK sier: De har «funksjons-
variasjoner». 14 av reporterne jobber til daglig hos
Smiløkka i Vestfold, en bedrift for personer med ulike
tilretteleggingsbehov. Vel et titalls av dem er med
i Stiftelsen Dissimilis.

– Vi har det utrolig moro sammen. Alle er snille og
greie, sier Victoria.

«A-laget» har hatt statsminister Jonas Gahr Støre,
Herman Flesvig, Fredrik Solvang og Else Kåss
Furuseth som gjester. Reporterne er godt forberedt
og stiller gjestene både kritiske, overraskende og
filterløse spørsmål om alt de lurte på. Deres motto er:
«Her kan alt skje, og du kan trygt dele alt med oss».

– Som at statsministeren prater om alt fra naken-
bading til neglelakk, sier mamma Hilde imponert,
– og han fikk utvilsomt «noe i øyet» da dere frem-
førte Coldplays «O» til ham.

– Støre *gråt*, mamma, korrigerer Victoria – langt
mer direkte.

– Og da begynte mange av oss å gråte også.

– Livet er herlig!

I hver episode er det ett eller flere musikalske
innslag. Musikk er en viktig del av hverdagen også
for Victoria.

– Ja, i motsetning til resten av familien, er hun
faktisk musikalsk, bekrefter Hilde smilende.

Victoria smiler lurt, henter ukulelen sin og stryker



«Livet er herlig, og jeg herlig annerledes!»

Victoria

fingrene lett over strengene – uten å synge. Hun er
forkjølet. Ellers både spiller og synger hun i Dissimilis
og er også med i TT Cowboys. Bandet har kalt seg
TT, fordi alle medlemmene har krav på «tilrettelagt
transport».

– Helt siden hun var barn, har Victoria elsket å stå
på scenen.

– Jeg har lenge drømt om å bli kjendis, betror hun
selv tillitsfullt.

– Nå har folk rundt omkring begynt å kjenne meg
igjen. Det synes jeg er utrolig moro!

Hun hopper opp i sofaen, foran det store bildet på
veggen av den signalrøde Victoria-bussen i London.

– Den skal jeg kjøre med i 2036, sier hun.

Vi er over på et nytt tema, en ny drøm, men henger
ikke med én gang med på skiftet.

– Det er jo buss nummer 38, sier hun og peker mot
bildet, – og i 2036 er jeg 38 år.

– Aha, sier moren, – *det* var hva du mente! Fint, la
oss begynne å spare til den turen.

Hvorpå datteren hever armene jublende til værs,
optimistisk til hva som venter henne.

– Tross alt heter jeg Victoria, slår hun fast.

– Det betyr «seier» eller «den seirende». Livet er
herlig, og jeg herlig annerledes!

Gjenbruksfilosofen

Et bitte lite syskrin har fulgt Haddy Njie siden hun flyttet hjemmefra som 18-åring. Skrinet er ikke bare viktig for henne av praktiske årsaker. De små stundene med nål i hånd er også godt for sjelen.

Ved første øyekast ser det rimelig kaotisk ut. Haddy Njie har spredt innholdet i det lille, overfylte syskrinet utover kjøkkenbordet. Nå ligger lapper, spoler, restegarn, nåler, stoffbiter, pyntebånd, tråtdre-

dere og paljetter huler til bulter.

– Det er sikkert mange som kommer til å få infarkt av å se dette. Men greia er at jeg aldri kaster noen ting. Alt dette kan komme til nytte, sier Haddy og griper en bunt trådrester.

– Kanskje vi bruker dette til å lage hår til en dukke. Og se her!

Hun holder opp en stoffbit formet som en ballong.

– Mamma kjøpte disse da hun laget forhenget til hemsen hvor den eldste datteren min sover. Nå bruker jeg dem til å lappe hull med. Og her har jeg litt tynt, mykt dongeristoff som er veldig slitesterkt. Og dette! Det er stoff fra en sekk vi fant på finn.no, som bare varer og rekker, og som vi bruker til alt mulig.

Fryktet kvinnefellen

Vi sitter på kjøkkenet hjemme hos Haddy, som mange kjenner som programleder på TV, men som også er

forfatter, sanger og skuespiller. Her, på Grünerløkka i hovestaden, bor hun sammen med ektemannen Trond Giske og deres to døtre, Maria på åtte og Anna på to og et halvt.

Haddy forteller at mye forandret seg da hun fikk barn, spesielt etter at yngstedattera ble født.

– Jeg var lenge innstilt på ikke å få barn, og jeg tenker fremdeles at man kan ha et veldig godt liv uten. At det å få barn ikke nødvendigvis gjør at livet blir mer verdifullt eller gir det mer mening. Men så traff jeg Trond, som hadde en datter fra før. Og alt var liksom veldig greit for ham. «Bo hvor du vil, jobb med hva du vil, men jeg vil ha et barn til», sa han.

– Det var et krav?

– Jeg opplevde det nesten sånn. Men han er jo politiker, så han sa ikke at vi *måtte* få barn. Han sa bare: «Barn får vi». Og hvis jeg svarte: «Nei, jeg tror kanskje ikke det», sa han: «Jo da, barn blir det».

Hun smiler fornøyd nå, men virkeligheten var en ganske annen før hun og Trond Giske ble et par.

– Jeg var virkelig ikke klar for det ansvaret som ligger i å bli mamma. Jeg tenkte at det ville bli alt-oppslukende, og at alt annet kom til å bli uvesentlig. Og dét var jeg redd for at jeg ikke ville overleve, sier 45-åringen, som har vært åpen om at hun har slitt med depresjoner og et mørkt sinnelag.

Hun legger til at hun også var veldig opptatt av ikke å videreføre til barna alt det «grumset» hun følte at hun selv bar på.

Men så traff hun altså Trond Giske.

– Da tenkte jeg: «Hvis alt skulle gå til helvete med meg, så vil han uansett beholde humøret, ordne opp og ta ansvar for barna.» Så enkelt var det.

– Men hvordan gikk det med dine forutanelser?

Haddy smiler.

– Det ble akkurat slik jeg hadde forestilt meg. Det var altoppeslukende. Jeg tenkte at jeg ikke måtte gå i ei sånn kvinnefelle, der man må gi avkall på mange ting; jobbe mindre og være mer hjemme. Så i starten gjorde jeg det motsatte. Jeg jobba masse, pumpet melk backstage og var «på» hele tida. Men samtidig følte jeg sterkere og sterkere at dette ikke var bra for meg.

Hun rister på hodet. Ser en smule oppgitt ut.

– Etter hvert innså jeg også at det slett ikke er snakk >

På stell: Det kan se rotete ut, men Haddy har full oversikt over sysakene.



«Det er sikkert mange som kommer til å få infarkt av å se dette. Men greia er at jeg aldri kaster noen ting.»



Kjøpe, bruke, kaste: Det er ikke noe for Haddy Njie. Hun er ikke opptatt av klær, og reparerer heller det de allerede har, hvis det blir hullene.



Sykler: – Nå har jeg funnet enn balanse, og vi har det kjempefint – selv om vi har måttet droppe bybilen og ikke kan dra på like dyre ferier, sier Haddy.



Reparerer: – Dette er typisk for hva jeg holder på med, sier Haddy og forklarer hvordan hun har forsterket hanskene ved å sette på biter fra en barnehagesekk.

Veiskille: Det var aldri i hennes tanker å få barn – før hun ble sammen med AP-politiker Trond Giske. De giftet seg i 2019 og har nå to barn sammen.



om ei felle, men om valg man tar. Jeg hadde jo muligheten til å jobbe mindre, kutte ned på forbruket og velge en mer fleksibel, hjemmebasert jobb, hvor jeg ikke er så synlig hele tida.

Elsker loppemarkeder

Da Anna kom til verden noen år senere, sto dette veldig klart for henne – selv om hun akkurat da sto midt oppi prøvene til musikalen «Matilda» på Folketeateret, der Haddy hadde rollen om Miss Phelps.

– Det ble virkelig ingen myk start, men Trond stilte opp. Han hadde nøkkel til teateret og var en kjempestøtte under hele spilleperioden. Så snart det hele var over, var barna mine førsteprioritet. Og sånn har det vært siden.

Haddy forteller at hun i dag bare tar jobber som enten er veldig godt betalt, eller veldig morsomme. Hun tjener mindre, men hun har funnet en måte å lure «systemet» på – systemet som handler om å kjøpe, bruke og kaste, kjøpe, bruke og kaste, igjen og igjen:

– Jeg elsker loppemarkeder, og jeg gleder meg over å slippe å kjøpe nytt.

Siden ektemannen pendler mellom Oslo og Trondheim, er Haddy mye alene med døtrene. Den yngste våkner klokka halv seks om morgenen, og den eldste sovner gjerne ikke før klokka elleve om kvelden. Det betyr at hun sjelden har tid til å sette seg ned for å sy.

– Men når jeg har fem minutter, tar jeg frem dette syskrinet for å reparere en sokk. Eller en genser. Jeg synes plagg får en slags merverdi når det som ellers ville vært ubrukelig, likevel kan brukes.

Hun reiser seg, forsvinner inn på naborommet og kommer tilbake med et par hansker.

– Dette er typisk for hva jeg holder på med, sier hun og forklarer hvordan hun har forsterket hanskene ved å sette på biter fra en barnehagesekk.

Stoffet er robust og tåler vann. Hanskene fant hun på et

loppemarked. Der fant hun også nylig en vinterkåpe til Maria.

– Det var en del hull i den, men det fikset jeg ved hjelp av noen lapper som Maria selv valgte ut. Nå bruker hun vinterkåpen ofte, sier hun fornøyd, men understreker at dette ikke er en «stolthetsgreie» for henne.

– Hvis hun en dag ikke lenger vil bruke kåpa, ja, så er det helt greit for meg.

– *Hva med din egen garderobe?*

– Jeg gjør det enkelt. Det jeg har på meg nå, har jeg tre sett av. Et brunt, et grønt og dette svarte. Slik slipper jeg å tenke på hva jeg skal ha på meg fra dag til dag. Noen får overskudd av å ha mye å velge i, men det gjelder ikke meg. Jeg blir bare stressa, og det tapper meg for energi. Så når jeg står opp om morgen, hopper jeg i en ren versjon av det samme antrekket.

– *Men det slites vel også?*

– Jo, men jeg har jo dette syskrinet, sier Njie, smiler og forteller at dette er den tredje vinteren hun kler seg i svart, brunt og grønt.

– *Men i rollen som programleder, er du vel også avhengig av noen andre kreasjoner?*

– Ja, men da er det jo kjempeflinke kostymefolk som har mye mer peiling enn meg. De kjenner meg og vet at mitt mål er at klærne ikke skal ta oppmerksomheten fra det jeg sier.

Verdifulle øyeblikk

Det er en stund siden Haddy Njie sist var på TV, og det er et bevisst valg fra hennes side. For bak nøysomheten ligger det også en filosofi.

>



«Jeg har løpt i ring, prøvd å ta igjen min egen skygge.»

Jobber mindre: Da Haddy ble mor, var hun opptatt av ikke å gi avkall på livet som hun kjente det, og var raskt tilbake på jobb som musikalartist på Folketeateret. Men nå har hun funnet roen som mamma.

– Jeg har alltid vært veldig drevet av jobb og resultater. Jeg har løpt i ring, prøvd å ta igjen min egen skygge. Da jeg fikk barn, særlig etter at jeg ble gravid med nummer to, begynte jeg å tenke at jeg ikke hadde lyst til å leve sånn lenger. Jeg måtte finne en annen valuta i livet, gjøre ting langsommere. Man blir så fort opptatt av å effektivisere og optimalisere alt mulig for å spare tid. Men hva er det man sparer tid til? Det er jo aldri sånn på slutten av dagen at jeg tenker: «Nå har jeg tid».

Hun betrakter hansen hun fremdeles ikke har lappet helt ferdig.

– Nå gleder jeg meg over sånne små ting som denne hansen – nettopp fordi jeg har brukt tid på den. Det ville vært mye verre hvis Maria mistet den nå. Og hvis hun blir lei av den, kommer jeg ikke til å kaste den. Sånn tenker jeg om alt, også ting man kan lage noe av, som eggekartonger eller melkekartonger. Før jul fant vi for eksempel ut at vi kunne klippe ut nissene på melkekartongene og bruke de som gavelapper. Kjempegøy!

– *Deler ektemannen din denne innstillingen til gjenbruk?*

Haddy ler.

– Han er ikke så veldig glad i kartonger, for å si det sånn. Men før han tømmer papiravfallet, spør han alltid om det er greit at han gjør det.

– *Hvorfor er dette blitt så viktig for deg?*

– Jeg har alltid vært veldig opptatt av å være flink. Og jeg har vært så redd for ikke å være god nok. Veldig mye av min selvfølelse har vært avhengig av få godkjentstempelet. Men når jeg holder på med disse tingene – eller sitter her med syskrinet – så er dét helt uvesentlig.

Tobarnsmora ser også gleden barna får av å drive med dette.

– Det er veldig fint at de får opplevelsen av at noe kan være verdifullt selv om det ikke koster noe. Egentlig er det jo bare søppel, ting vi ikke har brukt penger på, men så forvandler vi det til noe fint. Vi leker og skaper noe sammen. Selv om det gjerne blir mye søl og kaos, er de øyeblikkene veldig verdifulle.

En slags stjålet lykke

Mindre jobbing betyr mindre penger, men det bekymrer ikke Haddy seg for.

– Det verste med å ha lite penger, er jo det uforutsigbare. At man ikke kan eie sitt eget liv. Men så ille er det ikke. Vi er jo ikke der. Jeg hadde riktignok mer å rutte med før, men det føltes som en slags stjålet lykke. Selv om folk sa at det jeg gjorde, var fantastisk, hadde jeg det ikke bra.

Hun tar en liten pause.

– Nå har jeg funnet enn balanse, og vi har det kjempefint – selv om vi har måttet droppe bybilen og ikke kan dra på like dyre ferier. Men nå føler jeg meg «rik» på en annen og veldig god måte.

Hun tenker seg om et par sekunder.

– Det er en klisjé, men tida går så fort, og plutselig er barna store. Da kommer de neppe til å prioritere oss, noe som er helt normalt. Så når Maria spør meg om ikke vi kan finne på noe sammen, feier jeg bort alt annet. Det er virkelig ikke et vanskelig valg.

– *Og det går kanskje ikke så mye penger til klær, hverken til barna eller deg?*

– He-he. Nei, det budsjettet er minimalt, sier hun og roter litt i trådestene.

– Der gjør virkelig dette syskrinet sin nytte. Mangler det en knapp, eller slites det hull – ja, så tar det meg bare fem minutter å fikse det.

SKJØNNHET MØTER EKSPERTISE BETH'S BEAUTY ØNSKER IS CLINICAL VELKOMMEN I HYLLENE

I over tre tiår har Beth's Beauty vært et ledende navn innen skjønnhet og velvære i Norge. Det hele begynte i 1990 da Elisabeth Lein Oksvik, bare 19 år gammel, fulgte sin lidenskap for hudpleie og skjønnhet. Med stor entusiasme og et ønske om å tilby noe helt unikt, åpnet hun dørene til det som skulle bli starten på et av landets mest anerkjente skjønnhets- og velværesentre.

Fokuset er fortsatt på de vakre resultatene, behandling av problemhud og hjelp til den skandinaviske sensitive huden – fokusområder som alle støttes av Beth's Beautys nyeste merke i hyllene: iS CLINICAL.

Hvorfor har du valgt å jobbe med iS CLINICAL?

"Vi i Beth's Beauty har valgt å jobbe med iS Clinical på grunn av de fantastiske resultatene serien gir, spesielt innen anti-aldning, fuktighet og behandling av problemhud, inkludert sensitive hudtyper", forteller Elisabeth Lein Oksvik, Eier av Beth's Beauty.



“**Pro-Heal Serum Advance+** er et fantastisk alt-i-ett-produkt som beskytter huden, tilfører fuktighet, forebygger urenheter og demper sensitivitet.”



Hvem er Beth's Beauty sin primære kunde?

"Våre primærkunder er kvinner og menn over 30 år, som stiller høye krav til personlig hudpleie, og som er opptatt av å bevare en sunn og frisk hud. iS CLINICAL er et fantastisk brand til nettopp denne målgruppen, fordi produktene er klinisk dokumenterte, basert på botaniske ingredienser og er enormt effektive. Resultatene snakker for seg selv", forteller Elisabeth.

Hva er ditt personlige favorittprodukt, Elisabeth?

"Det er vanskelig å velge et favorittprodukt, siden jeg bruker alt fra iS Clinical i min daglige rutine. Men hvis jeg må velge ett, så blir det Pro-Heal Serum Advance+. Det er et fantastisk alt-i-ett-produkt som beskytter huden, gir fuktighet, forebygger urenheter og roer ned sensitivitet", avslutter Elisabeth med et smil.



MOT LYSERE TIDER

*Vi beveger oss fra mørk vinter til lys vår, også i fargetonene i klesskapet.
Hvite, beige og sandfargede nyanser er vakre i kombinasjon med hverandre,
men gjør seg også godt sammen med mørkebrunt og cognacbrunt.*

Vester har vært i motebildet noen år nå, og er fortsatt in. Velg en med litt feminint snitt, slik som denne med en vid krage som pynter opp, til penbukser.

Topp, Rabens Saloner, kr 1398.
Bukser, Calvin Klein, kr 1710.





En pen vest uten noe under, gjerne bare med en blazer over og et kult smykke i halsen, er lekkert til fest.

Jakke, By Malene Birger, kr 8700.
Vest, By Malene Birger, kr 5435.
Halskjede, Ragbag, kr 3105.



Denne sesongen handler alt om dresser, men nå med blazere som fokuserer på midjen og bukser med mye vidde.

Blazer, Inwear, kr 2175.
Bukser, Inwear, kr 1550.
Sko, Billi Bi, kr 2020.



Gjennomsiktige materialer er i vinden akkurat nå, her i form av et løst, strikket skjørt med matchende skjerf.

Skjorte, Inwear, kr 1240.
Skjørt, Gudrun og Gudrun, kr 5030.
Skjerf, Gudrun og Gudrun, pris på forespørsel.
Sko, Billi Bi, kr 2485.



Den gode, gamle boleroen kan gi antrekket et feminint uttrykk. Bruk den utenpå en enkel genser for en fin lag-på-lag stil.

Bolero, Stine Goya, kr 1705.
Topp, Graumann, kr 980.
Skinnbukser, Modström, kr 3415.
Clutch, Cala Jade, kr 4350.
Belte-veske, Blanche, kr 1235.



Få en avslappat, vintage look med
en kort jakke i semsket skinn.

Jakke, Modström, kr 3880.
Skjorte, By Signe, kr 2160.
Jeans, Sea New York, kr 5218.



Knyt et lite silkeskjerft rundt remma på veske; en enkel, men lekker måte å gi en gammel veske nytt liv på.

Blazer, Gestuz, kr 3880.

Bukser, Apof, kr 2795.

Veske, Anonymous Copenhagen, kr 2330.

Skjerf, Tapis Noir, kr 1855.



Lana Del Rey

Cool Girl Kit

Popstjerner som Charlie XCX, Chappell Roan og Lana Del Rey er favorittmuser for motedesignere og makeupartister. Vi har tittet dypt ned i sminkepungen og funnet de seks tingene du trenger for å gjenskape den kule looken til Lana Del Rey.



Vippene skal være kullsvarte, vakkert buede og superfylldige. Wonder Volume Mascara XXL 01 Extreme black fra Clarins, kr 244.



Huden får glød med et hint av kremblush. Denne kommer i en smart stick-utgave. Cream Blush Stick fra Glo, kr 331.



Huden får en vakker base med en halvtransparent pudderfoundation. Studio Fix Tech Cream To Powder Foundation fra Mac, kr 288.



Leppene gir du en matt nudefarge. Lip Suede Matte - Petal fra Westman Atelier, kr 595.



En mørk skygge på øyelokket kan blendes med en øyeskyggestift. Colour Luxe Eye Shadow Stick fra Jane Iredale, kr 355.



Neglene kan du lakke i en sexy burgunderynse. Noirberry fra Nailberry, kr 219.

HJEMME HOS INTERIØRARKITEKTEN

Tidløst og bærekraftig

For Hege er det viktig at huset er lunt, varmt og intimt og har rene linjer som gir ro. I tillegg skal det hun har, vare – og aller helst kunne gå i arv.

Åpen sone: Kjøkkenet ble åpnet opp så det ble en del av spisestue/stue. Siden de ønsket at kjøkkenet skulle fremstå mer som et møbel, valgte de å investere i et eikekjøkken. Kjøkkeninnredningen er Wood fra Drømmekjøkken, i matt, hvitpigmentert eik. Benkeplaten er Coral Clay fra Silestone. Klokken på veggen er Sunburst Clock fra Vitra.

Fornøyd eier:
Hege jobber selv som interiørarkitekt og har firmaet Vikeby Interiørarkitektur.



Hjemmehygge i Drøbak

Hege Vikeby Kristiansen med mannen Morten og datteren Hedda. Hege er interiørarkitekt og eier av Vikeby Interiørarkitektur AS. Familien bor i Drøbak, i en enebolig på 201 m² med byggeår 1993. Du finner Hege på Instagram på @vikebyiark.

Tips! Gardiner på waveskinne fra himling til gulv gir et eksklusivt og lunt uttrykk, og det skaper god akustikk i rommet, sier Hege.



Hege og Morten forelsket seg i Drøbak, og likte hele området med den koselige bykjernen og nærheten til både skog og sjø. – Det er så mye fin natur på alle kanter. Store løvtrær og små tjern, og kort vei ned til verdens koseligste sentrum med masse sjel, fine folk og badestrender, forteller hun.

Gress under føttene

Da dette huset dukket opp i søket på finn.no, ba de derfor om privatvisning med en gang!

– Vi hadde sett mange nybyggprosjekter på markedet med små etasjer per plan og takterrasse, så dette var mer i tråd med hvordan vi ville leve. Vi ønsket oss gress under føttene og en første etasje med mange kvadratmeter hvor den sosiale flaten flyter ut i hagen på sommerstid, sier hun.

Tomten med den store hagen føltes luksuriøs.

>



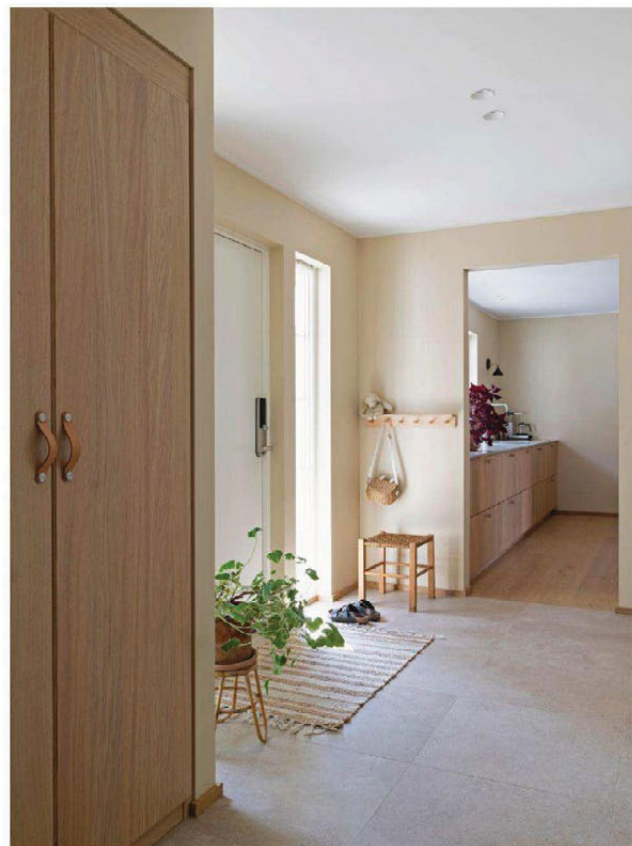
Nisje i eik: I spisestua fikk Hege bygget inn eikehyller i veggen. Løsningen er tegnet av henne selv, og bygget av entreprenør Haugerud & Vikeby, med eikehyller av møbelsnekker Thomas Crawford. Gulvet i hele rommet er Loshult fra Bjellin. Bordet er Carl Hansen & Søn CH338 spisebord i eik, stolene Y stoler, begge deler designet av Hans J. Wegner. Gulvteppet er fra Norrgavel, lampen Arne Jacobsen. Vasen på bordet er fra Wik & Walsøe, kunst på veggen av Reidar Berge.

Peishygge: Paret satte inn en peis som er synlig fra flere soner. Kjøkkenøya, med tilpassede hyller og detaljer, skaper atmosfære, og gir mer følelse av møbel enn kjøkkeninnredning.



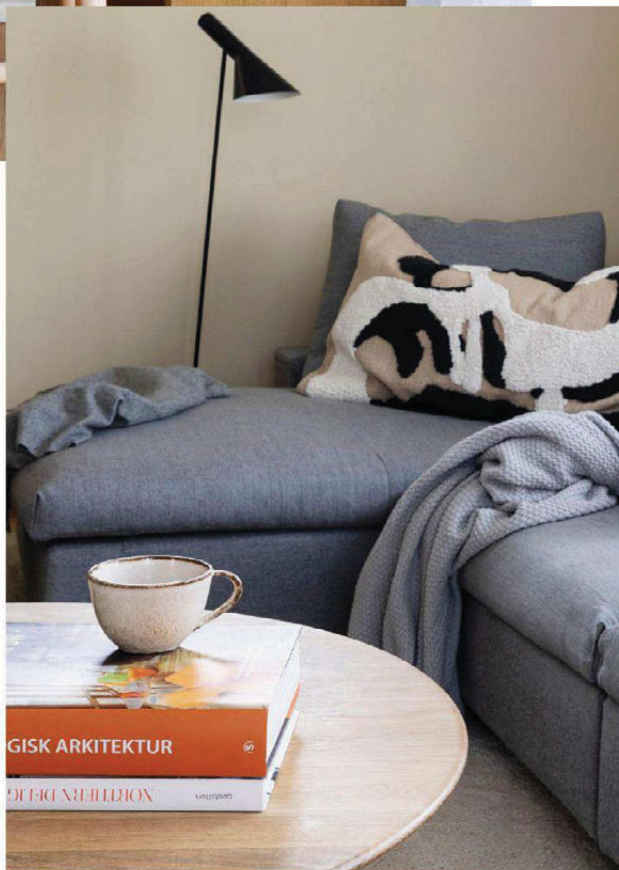
Tips! Å rive vegger, kan være nødvendig for å få bedre romfølelse og innslipp av naturlig lys.

Boltreplass: Gangen er romslig og praktisk, med gulvfliser fra Askim & Mysen Rør og Pax-skap fra Ikea med Repvåg dører i eik. Veggfargen er Almond fra Pure & Original. Det lille teppet er fra H & M Home, knaggerekken fra Granit.



Sitteplasser til alle:

Sittebenken med oppbevaringsskuffer er tegnet av Hege og levert av møbelsnekker Thomas Crawford. Sitteputene er fra dineputer.no, bordet er arvet av tidligere eier og kunsten på veggen er av Reidar Berge.



Lesekrok: Putene i sofaen er fra H & M Home, og gulvlampen er AJ fra Louis Poulsen.

«VI HAR SKAPT RENERE LINJER OG FÅTT BEDRE ROMFØLELSE.»

– Etter å ha bodd mange år i byen, lengtet vi virkelig etter å etablere oss i rolligere omgivelser.

Fellesskap i flere soner

Hele første etasje er så å si totalrenovert. Her ble alt revet ned og bygget opp igjen med nye materialer. Selv om planløsningen i utgangspunktet var bra og sto i stil med hva de ønsket seg, har de likevel revet noen vegger og fjernet dører for å åpne opp og utnytte plassen bedre.

– Vi har skapt renere linjer og fått bedre romfølelse, fått mest mulig naturlig lys inn, samt sikt ut til det grønne, forteller Hege.

Noe av det aller viktigste for familien, var å ha en stor andel sosial sone. Det er her man oppholder seg sammen og tilbringer størsteparten av dagen når man er hjemme. >

Sosial sone: Helheten i huset består av dempede jordfarger og en behagelig, dus glød. Veggfargen Almond fra Pure & Original er Hege veldig fornøyd med, og den går igjen på alle veggflater i første etasje, bortsett fra på gjesterommet. Sofaen er Dacapo i ulltekstil fra Eilersen, sofabord i eik fra Norrgavel. Gulvteppet på mål er fra JAB. Gyngestolen er kjøpt på finn.no, det er en Wegner J16 Rocking Chair fra Fredericia Furniture. Teppet i gyngestolen er et kasjmirteppe fra Gant. Gardinene er Kalmar fra Pagunette, levert av Fargerike Ås.

Heges Instagram-favoritter:

@Baks_arkitekter
@Normarchitects
@Daniellesiggerud
@Paulsennilsen
@Sane_bymad

Tips! Å ramme inn sittegrupper med store gulvtepper, bidrar til at møblene ikke «flyter» i rommet.

Duse toner: Veggfargen i gangen heter Almond, mens den på gjesterommet innenfor er Nutmeg Powder, begge fra Pure & Original.



Heges beste interiørtips

- Skaff ekspertise, og spar på den måten både tid og energi.
- Tegne ut en god planløsning tilpasset bruk og behov.
- Bruk tid på å tegne inn integrerte oppbevaringsløsninger som skaper ryddige linjer.
- Skaff materialprøver av det du liker, og legg til fargeprøver som harmonerer med disse.
- Tenk på hva du vil like frem i tid, invester i produkter som ikke går ut på dato (tenk at barna skal kunne arve de). Før du kjøper nytt, sjekk om du kan få tak i produktet brukt.
- Miks vintage/loppisfunn i keramikk, tre, glass og metall med det moderne.

Tidløs look: Også på badet gikk Hege for favorittmaterialet eik. Servantskapet er snekkermodul i eik med fingerskjøt fra Svanekjøkken, armaturen er Damixa Silhouet i rustfritt stål og benkeplaten fra Marmorline. Gulv- og veggfliser er fra Askim & Mysen Rør.



Tips! Bruk samme materialer for en gjennomgående helhet.



«EN HELHETLIG PLAN ER ALFA OG OMEGA.»

Helhetlig plan

Som interiørarkitekt har Hege selvsagt vært opptatt av at det skal være en gjennomgående helhet i huset.

– Etter å ha jobbet som interiørarkitekt i 18 år, er jeg ganske klar på egne valg og preferanser. Det å lage en helhetlig plan, og ha komponert en material- og fargepalett før man setter i gang, er alfa og omega!

Både hun og Morten er glade i naturmaterialer, og spesielt eik, så hovedpaletten består av materialer og fargetoner som gjenspeiler dette.

– Siden vi bor i et land med kjøligere klima, gjenspeiler dette kanskje en slags lengsel etter varme. Vi tilbringer mye tid inne i dette landet, og det å skape en lun og varm atmosfære, syns jeg er viktig for trivsel. >



Walk in: Garderoben består av skapene Pax fra Ikea. Bordet er Androgyn sidebord fra Audo Copenhagen og sofaen er en sovesofa fra Uno Living. Krakken i eik er fra Norrgavel, taklampen fra Belid og vegg til veggteppet i ull er fra Jernia.

Pudderrosa soverom: Her er gardinene fra Mahina, levert av Fargerike Ås, og sengen fra Ikea. Sengetøy fra Høie med sengeteppe fra Himla. Bildet på veggen er et trykk av Oslo, fra Cogo, uroen fra Små spor.

Tips! Få hyller som passer perfekt til plassen du har til rådighet ved å kjøpe hyllekneker og plank.

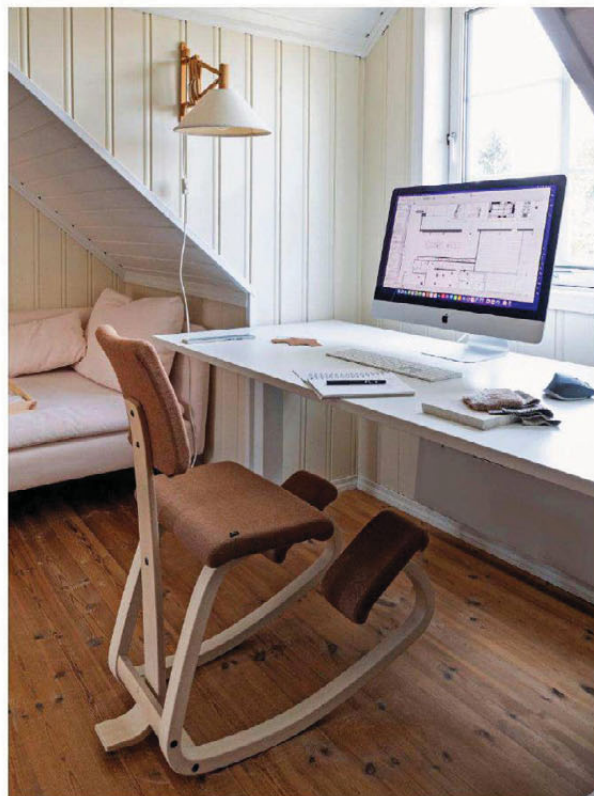


Kreativ boltreplass: Sofaen er fra Ikea, hyllene på veggen er laget av hyllekneker fra Ikea, med brede planker fra Maxbo som er tilpasset og behandlet.

Fluffy natt: Soverommet har seng fra Jensen og sengetøy fra Høie. Krakken er en Aksel Jærkrakk.



Overetasjen: Her er ikke alt pusset opp ennå, men Heges hjemmekontor er her oppe. Hev og senk-arbeidsbord fra Senab Eikeland. Kontorstolen er Variable Plus fra Varier Furniture, og veggglampen er en sakselampe med linskjerm fra finn.no.



«DET ER VIKTIG Å LÆRE DE SOM VOKSER OPP, Å TA VARE PÅ TING.»

Ingenting halvveis

De har hele veien gjort alt grundig, samtidig som de har prøvd å moderere seg for å holde seg til budsjett. Det er Heges far som har vært entreprenør, og da gjøres ingenting halvveis.

– Hans kompetanse og erfaring er gull verdt i en slik prosess, og han har sørget for sømløs prosjektering med sitt superteam, sier hun.

Både på jobb og i eget hjem har hun vært opptatt av bærekraft, og hun mener at det mest bærekraftige man gjør i en oppussingsprosess, er å planlegge, lage en helhet og derav ta gode valg som man vet man vil være like fornøyd med mange år senere.

– Det fins ikke noe som er mer bærekraftig enn å ta et valg som varer livet ut – og gjerne lenger. Jeg syns det er viktig at vi lærer de som vokser opp, å ta vare på ting.

Lasagne til middag?



**Kjempegodt
nok!**

UTNYTT PLASSEN!

Smart til små bad

Selv om badet er lite, kan det romme mye. Fornuftig møblert vil det dessuten fremstå som større enn det er. Sånn får du maks ut av kvadratmeterne!

Det kan være en kunst å komponere et lite bad, men det er mange gode tips du kan ta med deg.

– Det første du bør gjøre, er å kartlegge behovene dine, anbefaler Camilla Bentzen, som er interiørarkitekt MNIL og kreativ leder i Monn.

Her er hennes beste råd:

Tenk gjennom bruksbehov

Hva skal badet brukes til, hvem skal bruke det, hvor mye brukes det, og hva er viktig at det er plass til? Skal man sminke seg og pusse tenner her? Å ha tenkt igjen bruken på forhånd er alfa og omega. Slik kan du legge til rette for det du faktisk trenger.

Velg rett belysning

Tips nummer to er å sørge for god belysning. Særlig dersom badet ikke har vinduer, da bør man kompensere for mangelen på naturlig lys. Velg gjerne flere lyskilder, både takspotter, veggglamper og pendler.

Bruk farger riktig

Når det kommer til farger på store flater som vegger, gulv og tak, bør du huske grunnregelen: Lyse farger forstørre, mens mørke forminsker. Fordi mørke farger stjeler mye lys, og dermed romfølelse, kan det være lurt å velge lyse farger på både vegger, gulv, tepper og håndklær.

Gå for glass

Hva slags glass du velger, spiller også inn. Klart glass er å foretrekke fremfor frostet eller farget glass. Alt er med på å gi et åpnere preg i rommet. Har du muligheten, bør du dessuten velge store speil. De kan gjøre en verden av forskjell i et lite rom. >

Liten luring

Servanten Micro Menuet får plass på selv det minste bad. Både den og skapet er fra Dansani.



Lyst og lett

Tenk lyst når plassen er liten. Riktig belysning og valg av lyse flater vil øke romfølelsen. Mørke farger kan være fint som kontraster. På bildet Selma servantskap i mørk eik med staver, med Toke servant og benkeplate. Tistel ovalt speil med bakgrunnslys. Alt fra Linn Bad.



Utnytt tomrommene

Har du plass for eksempel ved siden av servantskapet, kan du utnytte det til ekstra oppbevaring. Vesken hylle med hjul er fra Ikea.



«Å ha tenkt igjennom bruken på forhånd, er alfa og omega. Slik kan du legge til rette for det du faktisk trenger.»

Camilla Bentzen



Opp i høyden

Vegghengte oppbevaringsmøbler sparer gulvplass. All innredning på bildet er fra Svedbergs.



Lur løsning

Speilet hindrer innsyn, samtidig som beboerne har et sted å sjekke at håret ligger som det skal. Det var arkitekten som kom på den smarte løsningen på dette gjestebadet, der det firedelte speilet kan foldes ut foran vinduet når man ikke ønsker innsyn.



Glassklart

Velg klart glass fremfor frostet for å øke romfølelsen på et lite bad. Dusjveggen i herdet glass er spesialtilpasset til rommet. Vasken er fra Duravit. Badet er beholdt lyst og tidløst, med det svarte gulvet som kontrast.

Tryll med fliser

Hvordan du flislegger badet, har mye å si for romfølelsen. Dette bør du tenke på:

Lyst forstørrer, mørkt forminsker:

Vurder derfor lyse farger på de store flatene.

Én farge: Gulv- og veggfliser i samme farge vil bidra til at rommet virker større, og gir et roligere uttrykk.

Tenk stort: Små fliser og flere ulike farger kan få rommet til å virke enda mindre, og kanskje til og med litt rotete. Store fliser gjør at rommet føles større.

Tenk retning: Velger du rektangulære fliser, vil romfølelsen påvirkes ut fra retningen de legges i. Liggende fliser får høyden på rommet til å virke lavere, men vil likevel gi en følelse av at det er lengre. Stående, rektangulære fliser vil gi en følelse av økt takhøyde.

Lyseffekt: Tenk også over glansgraden på flisene. Blanke fliser vil i motsetning til matte bidra til å reflektere lyset ut i rommet.

Tenk enkelt: Fliser er lekkert, men tar mye oppmerksomhet, så det kan være lurt å begrense seg.

Kilde: Badebloggen.no, fagflis.no, Bella Flis

Fleksibelt oppheng

En dekorativ stige gir oppheng til alt fra håndklær og morgenkåper til smykker, og denne er enkel å flytte på. Stige i bambus, fra Tine K Home.

Få forstørrende effekt

Velg gjerne en hel speilvegg. Det reflekterer lys og skaper dybde i rommet, og gir en illusjon av at det er større enn det er. Har du problemer med å plassere et heldekkende speil i høyden, får du den samme effekten ved å montere det liggende.

Del inn i soner

Med soner unngår du at alt går i ett. Du kan for eksempel legge fliser kun på gulv, i dusjen og bak toalettet, mens resten av flatene har et annet materiale, som maling eller mikrosement. Det er både fint og gir forskjellig materialitet, som skaper mer dynamikk og markerer de ulike sonene, også på et lite bad. Det er viktig at det ikke «skjer» for mye, så jobb gjerne med lyse, varme toner og kanskje samme flis, bare i forskjellige formater.

Tenk flere funksjoner

Møbler med flere funksjoner sørger for god plassutnyttelse. Speilskap med lys og oppbevaring er en smart løsning på liten plass. Slike fås hos flere produsenter og i flere ulike størrelser, og de er både fine og praktiske.

Velg smått og praktisk

Kjøp et mindre og avrundet toalett, helst vegghengt om mulig. Du kan få toaletter som er hakket mindre enn «normalen», og som dermed gir litt mer gulvplass. At toalettet er rundere i formen, hjelper også når plassen er begrenset. Plassen rundt toalettet kan med fordel også benyttes, for eksempel til hyller til oppbevaring av bruksting som toalettpapir og håndklær. Bruk gjerne bokser for et ryddig helhetsinntrykk, og pynt opp med planter for å skape hyggefølelse.

Velger du et smalere skap, vil plassen føles større. Men kartlegg først om du trenger benkeplass, for eksempel til å sminke deg.

Som i andre rom gjelder også tipset om

å utnytte høyden. La gjerne skap gå helt til taket, og spar gulvplassen om mulig.

Vegghengte skap og hyller frigjør mer gulvplass. Når du utnytter høyden, unngår du samtidig at tingene dine blir våte av vannsprut fra dusjen.

Inngå kompromisser

Noen kompromisser må du sannsynlig inngå. På liten plass må ofte drømmen om lange karbad vike, for eksempel. En dusj tar mindre plass enn badekar.

Et smart valg på et lite bad er å velge en dusj med foldedører som vender innover. Det gir en ekstra stor åpning, også på det minste baderommet.

Er du ikke klar for å gi avkall på badekaret, bør du sannsynlig vurdere et mindre badekar, eller eventuelt et sittebadekar.



Unikt design

Speilskapet Shard har en asymmetrisk form, som gir spenning til rommet. Speilet kan henges både vertikalt og horisontalt, og kommer i to størrelser. Fra Ferm Living.

6 GODE BOWLS

FAVORITTER

PÅ 30 MINUTTER

*En vellykket bowl er enkel å lage,
spesielt hvis du har litt rester som skal brukes.
Vi byr på 6 forskjellige bowls med masse smak og som metter godt.*

Chana masala med koriandersalat

Vegetarisk karrirett
med utrolig mye smak.

4 porsjoner

2 løk
20 g ingefær
2 fedd hvitløk
1 grønn chili
2 ss smør
2 ts garam masala
1 ts gurkemeie
1 ts spisskummen
2 bokser kikerter
1 boks hakkede tomater
salt

Topping:

1 agurk
1 lime, saft
1 håndfull frisk koriander
1 grønn chili
250 g gresk yoghurt

Hakk løk fint sammen med ingefær, hvitløk og chili. Du kan gjøre det enkelt ved å putte alt sammen i en foodprosessor eller minihakker. Smelt smør og ha i løkblanding. Stek det i 5 minutter og tilsett deretter

garam masala, gurkemeie og spisskummen. Stek det sammen med løken i et par minutter. Sil av vannet fra kikertene, men ta vare på 1½ dl av det. Tilsett kikerter, kikertvann og hakkede tomater i gryten, og la det småkoke i 10 minutter. Smak til med salt.

Skjær agurken i små terninger, og bland den med limesaft, grovhakket koriander og chili i tynne skiver. Server kikertene toppet med yoghurt og agurksalat.

Bruk gjerne noe av kikertvannet i retten. Det gir både smak og hjelper til å jevne ut sausen.





Japansk teriyakikylling

I Japan har de også bowls, de kalles donburi og består av ris toppet med forskjellige typer pålegg.

4 porsjoner

3 dl jasminris
4½ dl vann
salt
1 bunt vårløk
1 brokkoli
1 ss solsikkeolje
3–4 benfrie kyllingoverlår
1 ss revet ingefær
1 fedd hvitløk, revet eller knust
4 ss teriyakisaus

Sesamdressing:

4 ss majones
1 ss sesamolje
4 ss soyasaus
1 ss risvineddik eller hvitvinseddik
1 ts rørsukker
1 ss sesamfrø

Skyll risen i kaldt vann i en sil, og ha i en kjele sammen med vann og litt salt. Kok på lav varme i 12 minutter, og la den deretter trekke i 10 minutter.

Skjær vårløk i grove biter og kutt brokkoli i mindre buketter. Varm oljen i en panne, og stek kyllinglårerne med skinnsiden

ned i 6–8 minutter på medium varme. Vend dem og tilsett ingefær og hvitløk i panna. Når det har stekt i ett minutt, tilsett teriyakisaus og vårløk og bland godt. Etter 5 minutter vendes kyllingen rundt i teriyakisausen, som nå har kokt inn og blitt tykk.

Kok imens brokkolien i lettsaltet vann og pass på at du bevarer sprøheten. Bland ingrediensene sammen til en tykk dressing. Legg ris i boller, og topp med brokkoli, kylling skåret i skiver og vårløk. Topp med sesamdressing.

Smaker også godt med laks i stedet for kylling.



Kokoscurrylaks med svart ris og eplesalat

Hvis du har et glass med currypaste i kjøleskapet, kan du tilberede dette måltidet i en fei. Her er det brukt rød curry, men du kan like gjerne bruke gul eller grønn.

4 porsjoner

3 dl svart ris
6 dl vann
salt
20 g ingefær
1 fedd hvitløk
1 blomkål
450 g laksefilet, skinnfri
1 ss solsikkeolje

2 ts rød currypaste
1 boks kokosmelk
2 ss fiskesaus
2 epler
½ sitron, saften
1 håndfull frisk koriander
1 chili

Skyll risen i kaldt vann i et dørslag og ha i en kjele med vann og litt salt. Kok risen under lokk på svak varme i 35 minutter. La deretter trekke i 10 minutter.

Hakk ingefær og hvitløk fint. Del blomkålen i buketter. Skjær laksen i terninger på ca.

3 x 3 cm. Varm oljen og stek ingefær og hvitløk i ett minutt. Tilsett currypaste og stek videre i ett minutt. Hell i kokosmelk og fiskesaus og rør currypasten ut. Ha i blomkålen, og la det småkoke under lokk i 6–8 minutter. Tilsett laksen, og la retten småkoke videre i 8 minutter.

Skjær i mellomtiden eplene i tynne båter, og vend dem med sitronsaft, grovhakket koriander og hakket chili. Spis curryretten sammen med den svarte risen og eplesalaten

Svart ris er fullkorn og har god tyggemotstand.



Poke bowl med tunfisk, avokado og chilimajones

En herlig trend-rett fra Hawaii med rå fisk, ris og grønnsaker. Den går raskt å lage og smaker fantastisk.

4 porsjoner

4 dl sushiris

500 g fersk tunfisk av sushi-kvalitet

4 vårløk

2 ss soyasaus

½ ss riseddik

½ ss sesamolje

1 knivsodd chiliflak

2 avokadoer

½ agurk

3 ss majones

1–2 ss sriracha chilisau

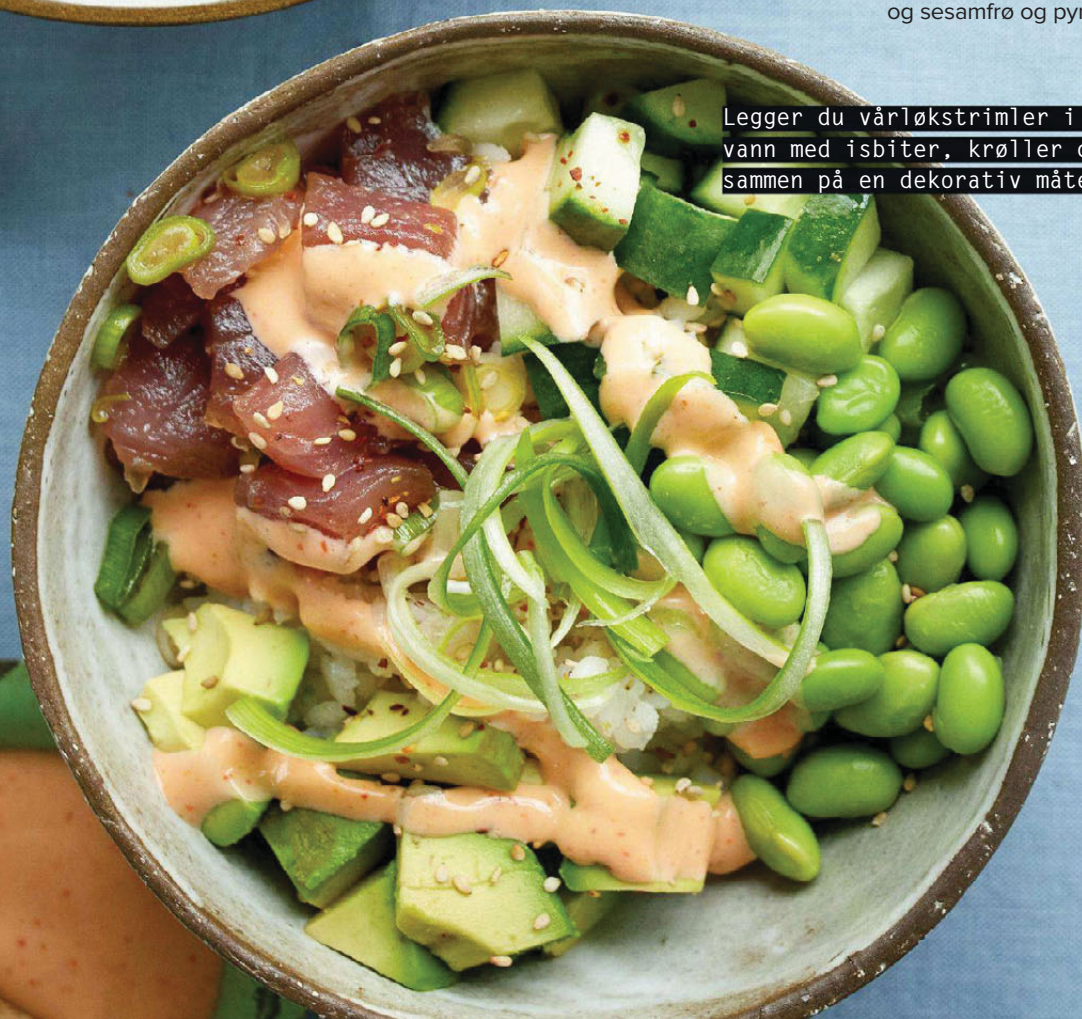
100 g edamamebønner

2 ts ristede sesamfrø

Kok ris etter anvisningen på pakken. Skjær tunfisk i terninger. Snitt halvparten av vårløken fint og bland den med tunfisk, soyasaus, riseddik, sesamolje og chiliflak. Skjær avokado og agurk i terninger og snitt resten av vårløken i tynne strimler. Rør sammen majones og chilisau.

Anrett ris, tunfisk, avokado, agurk og edamamebønner i skåler. Topp med chilimajones og sesamfrø og pynt med vårløk.

Legger du vårløkstrimler i iskaldt vann med isbiter, krøller de seg sammen på en dekorativ måte.





Nudler med biff

Gode, koreanske smaker gir særpreg til denne retten.

4 porsjoner

BBQ-saus:

- ½ eple
- 1 ss revet ingefær
- 1 fedd hvitløk, revet eller knust
- 1 ss brunt sukker
- 6 ss soyasaus
- 1 ss gochujang eller chili-pasta
- 1 ss sesamolje
- 300 g biff, entrecôte eller flankestek
- 1 ss solsikkeolje
- 200 g eggnudler
- 400 g blandet kål, f.eks. rødkål, grønnkål og spisskål
- 150 g gulrot, revet
- 2 vårløk

Dressing:

- 2 lime, saften
- 1 rød chili
- 1 ss revet ingefær
- 1 ss soyasaus
- 2 ts rørsukker

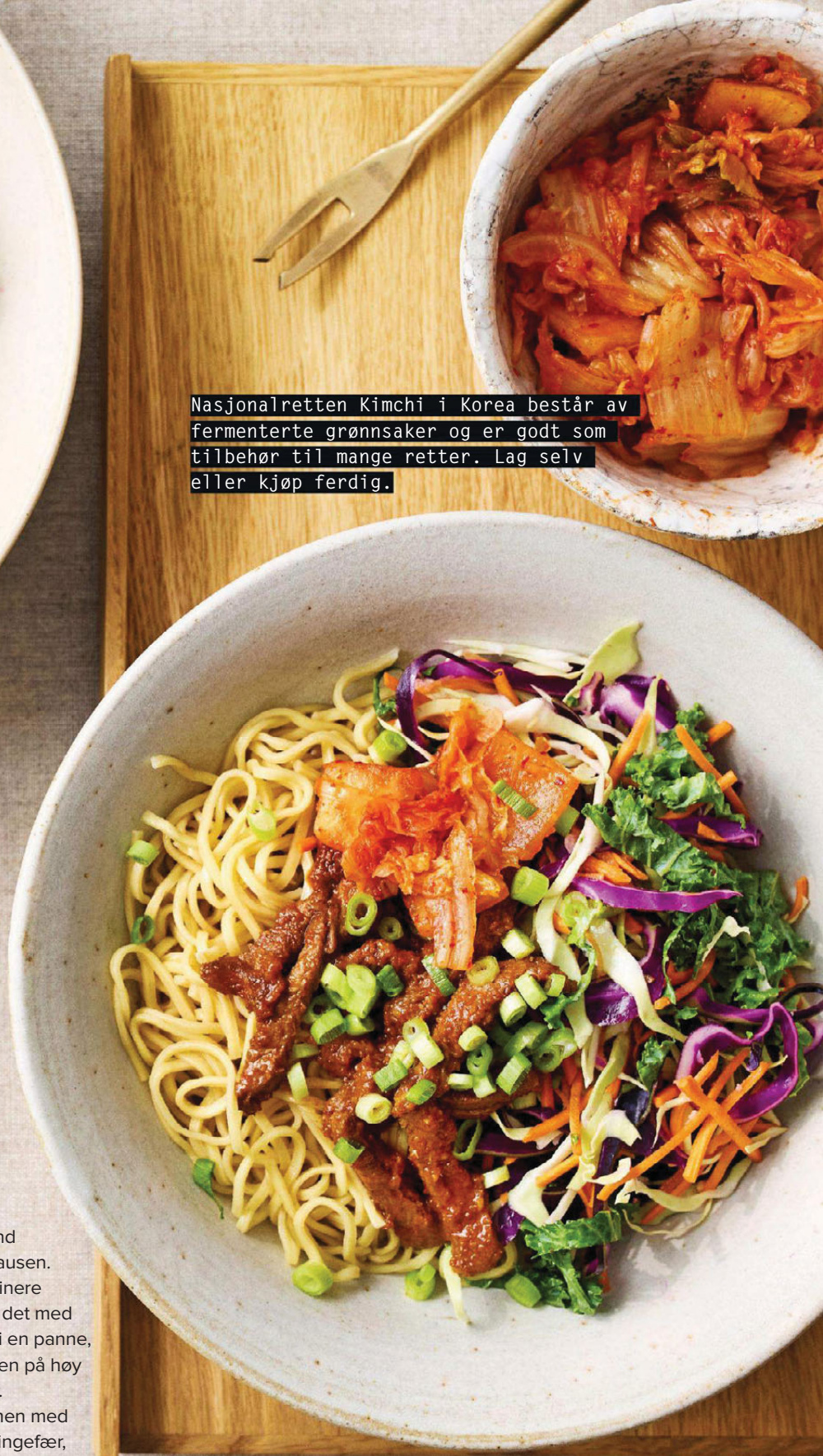
Skrell og riv eplet grovt, og rør det sammen med revet ingefær, knust hvitløk, brunt sukker, soyasaus, gochujang eller chilipaste og sesamolje.

Skjær biffkjøttet i tynne strimler, og vend det med barbecue-sausen. Du kan la kjøttet marinere noen timer eller stek det med en gang. Varm oljen i en panne, og stek kjøttet i sausen på høy varme i 5–6 minutter.

Bland saften fra limen med finhakket chili, revet ingefær, soyasaus og rørsukker. Snitt kålen fint, og bland med revet gulrot. Vend dressing i kålen. Skjær vårløk i tynne skiver.

Kok nudlene ifølge pakkeanvisningen, og fordel dem i fire skåler. Ha kålsalat og kjøtt over nudlene. Dryss over vårløk og spis med kimchi.

Nasjonalretten Kimchi i Korea består av fermenterte grønnsaker og er godt som tilbehør til mange retter. Lag selv eller kjøp ferdig.



Pasta med persillepesto

Rask vegetarmat med masse smak og alternativ pesto laget med gresskarkjerner og persille. Ta vare på resten av pestoen til en sandwich.

4 porsjoner

400 g sjampinjong

2 fedd hvitløk

1 ss olivenolje

2 bokser hakkede tomater

salt og sort pepper

400 g pasta

250 g burrata

Persillepesto:

25 g gresskarkjerner

1 liten bunt bredbladet

persille

1 fedd hvitløk

50 g parmesan

¾ dl olivenolje

2 ss sitronsaft

salt og sort pepper

Ha gresskarkjerner, persille, hvitløk, grovt revet parmesan, olivenolje og sitronsaft i en blender og kjør det sammen

med litt salt og pepper.

Skjær sjampinjong i skiver. Hakk hvitløken fint. Stek sopp på høy varme i 5 minutter. Tilsett hvitløk og stek den med i et minutt. Hell tomatene over og krydre med litt salt og pepper. La sausen småkoke mens du koker pastaen al dente i saltet vann.

Ta vare på 1 dl av kokevannet, sil av resten. Vend pastaen sammen med sausen og fordel den i fire skåler. Topp med et stykke burrata og en god skje med pesto.

Bruk gjerne andre typer sopp, for eksempel shiitake, en fyldig og aromatisk sopp som passer til det meste.



SETT SMAK PÅ GJÆRBAKSTEN

Duften av fersk gjærbakst som fyller huset, har bortimot hypnotiserende kraft. Når du dessuten blir overrasket av herlige smaker når du setter tenna i baksten, er dagen fullkommen, spør du oss!

Kanelfletter

Flett gjærbaksten, og den blir enda finere å servere.

Ca. 10–12 stk.

5 dl melk
1 egg
50 g gjær
120 g sukker
150 g smør
½ ts salt
ca. 13 dl mel
2 ts kardemomme
1 egg til pensling

Fyll:

ønsket mengde sukker, smør,
kanel

Ha det tørre i kjøkkenmaskinens bakebolle. Smelt smør, ha i melk og la det bli fingervarmt. Hell det i melblandingen og ha i egget mens du elter deigen på middels hastighet i ca. 5 minutter. Dekk til deigen, sett den på et lunt sted og la heve til dobbel størrelse.

Kjevle deigen til et rektangel på melet bakebord. Smør på ønsket mengde mykt smør, sukker og kanel. Brett deigen over på langs.

Bruk et pizzahjul eller en skarp kniv og kutt 3–4 cm lange strimler. Kutt deretter strimlene i tre, men stopp rett før toppen. Flett deretter som om du fletter hår. Brett inn endene, slik at de ikke åpner seg under steking.

Etterhev i ca. 1 time og pensle med egg. Stek ved 200° i ca. 10–12 minutter. Avkjøl på rist.



Fletter fins i mange varianter.
Søk på YouTube etter inspirasjon.

Eplesnurrer

Det er uendelig med smaker som kan brukes som fyll i gjærbakst. Eple gjør det ekstra saftig.

12 stk.

450 g hvetemel
80 g sukker
1 ts salt
2 ts kardemomme
1 ts kanel
50 g gjær
2 dl melk
1 egg
80 g mykt smør

Fyll:

1 dl eplesyltetøy/eplemos
1 ss kanel
25 g brunt sukker
25 g hvitt sukker
mykt smør

Ha det tørre i en bolle. Hell lunken melk i melblandingen mens deigen eltes i en kjøkkenmaskin. Tilsett også egg og mykt smør, og elt i 10 minutter på lav hastighet til deigen slipper bollen. Dekk til og la heve til dobbel størrelse.

Bland kanel, brunt og hvitt sukker. Ha deigen på en melet kjøkkenbenk og kjevle ut et stort rektangel. Bre smøret utover deigen, ha på sukker og eplesyltetøy. Rull deigen sammen til en stor pølse og kutt i 9–12 emner. Plasser snurrene på et stekebrett med bakepapir. Dekk formen med et kjøkkenhåndkle og etterhev i 45 minutter.

Pensle bollene med egg og stek ved 200° varmluft i ca. 14–16 minutter. Avkjøl eller spis lune.

Dryss gjerne over 1 ts skivede mandler på hver snurre før steking.



Eplesnurrer med frisk kremostglasur

Sødme og syrlighet fra eplene gjør susen her.

Ca. 20 boller

5 dl melk
50 g fersk gjær
1 stort egg
1 kg hvetemel
150 g sukker
2 ts malt kardemomme
¾ ts salt
160 g meierismør, romtemperert
egg til pensling

Eplefyll:

5 mellomstore, syrlige epler
4 ss smør
4 ss sukker

Kanelsmør:

150 g mykt meierismør
150 g brunt sukker
3 ss kanel

Frisk kremostglasur:

200 g kremost naturell
2½ dl melis
1 lime

Varm melken til 25°. Smuldre gjæren i bakebollen, hell over melken og rør til gjæren er oppløst. Tilsett egg, sukker, kardemomme, salt og mel. Elt deigen ved lav hastighet til alt er godt blandet, øk hastigheten og kjør deigen videre i 5–10 minutter. Tilsett smøret litt etter litt. Kjør deigen videre i ca. 5 minutter når alt smøret er tilsatt og ved full hastighet de siste par

minuttene. Deigen skal bli blank, smidig og elastisk. Dekk med plastfolie og kjøkkenhåndkle og hev til dobbel størrelse.

Skrell og skjær epler i små terninger. Smelt 4 ss smør og fres eplebitene et par minutter. Dryss over 4 ss sukker og la det syde et par minutter til eplebitene er møre og det ligner en marmelade. Avkjøl.

Kjevle deigen til et rektangel, ca. 45 x 60 cm. Smør kanelblandingen jevnt utover og fordel eplefyll over.

Rull sammen og del i 20 biter. Legg snurrene med snittflaten opp i en bakepapirkledd langpanne. Etterhev i 45 minutter.

Pensle med egg og stek midt i ovnen ved 210° i ca. 20 minutter.

Rør sammen kremost, melis og limesaft til en tyktflytende glasur. Smør over snurrene mens de er lune.

Putter du noen snurrer i fryseren, bør du vente med å ha på glasuren til de skal spises.



Vaniljebriks

Med deilig vaniljesmak blir disse fort en ny favoritt.

Ca. 35 stk.

250 g smør
6 dl lettmelk
50 g gjær
1 egg
200 g sukker
½ ts salt
3 ts malt kardemomme
1 kg hvetemel

Fyll:

200 g ferdig vaniljekrem

Pynt:

1 egg til pensling
60 g perlesukker

Smelt smør, ta kjelen av platen og tilsett melk. Blandingen skal være fingervarm.

Ha det tørre i kjøkkenmaskinens bakebolle, tilsett egg og hell i melkeblandingen. Elt deigen i ca. 5 minutter til den slipper bollen. Juster ev. med mer mel.

Dekk til med et klede, sett deigen på et lunt sted og la heve til dobbel størrelse.

Kjevle ut en avlang leiv (ca. 15 cm bred), legg på vaniljefyll og brett den ene langsiden over den andre.

Del deigen på tvers i 3 cm brede remser til avlange stenger. Etterhev til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.

Pensle med egg og strø på perlesukker. Stekes på midterste rille ved 225° i 10–12 minutter.



Vaniljekrem fra butikken er lettvinnt,
men du kan selvsagt lage den selv.

Vær raus med bamseklemmene!

Det er mye omsorg i en ektefølt klem, og det kjennes godt langt inn i hjerterota å få en sånn omfavnelse! Dessuten setter det igang så mye i kroppen at man nesten kan si at en god klem er som medisin å regne.



PSYKOLOG:
Elke Rønning er utdannet psykolog fra Universitetet i Oslo. Hun driver psykologpraksisen Studio Elke.



PROFESSOR:
Kerstin Uvnäs Moberg er spesialist i kvinnehelse og en av verdens fremste forskere på oxytocin.

Like bra: Å kose med et kjæledyr, kan ha samme positive effekt som en menneskelig klem.

En god klem gjør oss avslappet og trygge, spesielt hvis vi er urolige eller lei oss. Det slår psykolog Elke Rønningen i Studio Elke fast.

Det er fordi vi føler oss ivaretatt, sett og anerkjent, men det er også godt med en klem når vi har det bra.

– Klemmen fungerer som et sosialt lim mellom personer som står hverandre nær, men det er avgjørende at begge liker å klemme, og at klemmingen passer inn i den sosiale konteksten, sier psykologen.

«Kjærlighetshormonet»

– En klem handler også om kjemi, sier Kerstin Uvnäs Moberg, professor og forfatter av boka «Nærhetens hormon».

– Når vi klemmer, utskiller kroppen hormonet oxytocin, forklarer hun.

Dette hormonet, ofte kalt «kjærlighetshormonet», hjelper oss til å senke skuldrene og stresser ned.

– Og forskningen viser at det også kan motvirke depresjon, øke immunforsvaret og øke smertetersken, sier professoren.

Oksytocin er et stoff som produseres i hypothalamus i hjernen. Hormonet øker empati, gjør oss i bedre stand til å tolke andres følelser og får frem det gode i oss. Oksytocin har rett og slett helt motsatt virkning som stresshormonet.

– Mens stresshormonet aktiveres når vi føler oss presset og stresset, får oxytocin blodtrykket til å senke seg, og at mengden stresshormoner reduseres, forklarer Moberg.

Alle har behov for nærhet

Menneskers overlevelse har alltid vært knyttet til hvor godt vi har mestret det sosiale samspillet. Derfor er det ingen overraskelse at kroppen belønner oss med gode følelser gjennom klemmen, ifølge Rønningen.

Det er likevel store forskjeller på hvor vant vi er til å klemme, og hvor glad vi er i å gjøre det.

– Våre preferanser er påvirket av tidligere erfaringer, oppvekst og andre faktorer. Det er store forskjeller mellom hvor mye fysisk kontakt den enkelte er komfortabel med, og det må vi ta hensyn til, sier Rønningen.

Derfor er hun forsiktig med å si at alle bør klemme mer.

– Det viktigste er kanskje å anerkjenne at vi alle har behov for nærhet og ektefølt kjærlighet. Om du er uvant med klemming, men har noen nær deg som du stoler på, kan du kanskje prøve deg frem og høste dine egne klemme-erfaringer?

Har du ingen det er naturlig å klemme på, kan løsningen være å låne eller skaffe seg et kjæledyr.

– Det finnes en rekke studier som viser at det å klappe litt ekstra på kjæledyr, kan ha samme positive effekt som en menneskelig klem.



En god klem kan:

- Gjøre deg roligere og redusere stress
- Styrke immunforsvaret og gjøre deg piggere
- Øke smerteterskelen
- Senke pulsen og blodtrykket
- Motvirke depresjon og dempe frykt

Kilde: Professor Kerstin Ulnäs Moberg

A photograph of a woman with blonde hair in a bun hugging a young girl with brown hair in a ponytail from behind. They are both smiling and looking down at a smartphone held by the girl. They are sitting on a mustard-colored leather sofa in a living room with a white door and a potted plant in the background.

Kan trenge en klem: En britisk studie viser at i familier er det spesielt de under tre år som får mest klemmer, mens når barna er mellom 11 og 18 år, er det lite klemming. Men kanskje er det den tida i livet der vi kunne trenge en klem aller mest?

NY MEGATREND: **Vi vil skifte kurs langt oftere**

Se, som det tindrer i øynene til Lene! Hun har akkurat våget å følge en drøm hun har hatt hele livet. Og nettopp dét kommer flere av oss til å våge å gjøre framover, mener trendforsker. – Bare fordi du levde på én måte i går, betyr ikke det at du må gjøre det samme i morgen! sier hun.



TRENDFORSKER:
Julia Lahme er etnolog, forfatter og leder av sitt eget kommunikasjonsbyrå, Lahme Kommunikation, som utgir årlige trendrapporter.

Hei! Jeg er på vei til gjenvinningsstasjonen med papp, men dere skal få en omvisning først. Lene Beier (47) har jobbet både som lærer og programleder på TV. Nå skal hun drive hotell! Hun og mannen er nemlig i full gang med å pusse opp et nyinnkjøpt, gammelt hotell i Tyrol i Østerrike.

– Ja, som dere ser, mangler det fortsatt noen lamper her inne, og vi må henge opp bilder og sånne ting. Det er mange huskelister akkurat nå! Innrømmer hun mens hun viser oss rundt på Hotel Edelweiss by Beier.

Å kjøpe seg et hotell, er slett ikke noe alle og enhver har planer om å gjøre. Likevel er Lene en del av en trend som vi kommer til å se mye mer av i tida framover.

– Vi kommer i økende grad til å bryte opp og starte på nytt – og vi kommer ikke til å være redde for å gjøre det, sier etnolog og trendforsker Julia Lahme i Kommunikationsbyrået Lahme.

Det hun ser kommer, er at vi vil være mer fleksible når det gjelder jobb, utdanning, bosted og drømmer.

– I framtida vil ikke livene våre være like statiske som de har vært tidligere. Vi kommer til å se livet som kapitler, og som noe som kan endre form mange

ganger. Det er fordi vi er i ferd med å tenke nytt om arbeidslivet, og dette sprer seg som ringe i vannet til resten av livet, sier Lahme.

Derfor vil vi tenke annerledes

Hun forklarer at vi nå er i starten av en såkalt «megatrend»: en trend som vil få stor innvirkning og påvirke de fleste menneskers liv. Lahme beskriver det som en bølge som vil skylle over oss i løpet av de neste 15 årene. Den vil gjøre det mer vanlig å skifte retning flere ganger i løpet av livet.

Men hvorfor skjer dette nå? Ifølge Julia Lahme er det fire hovedgrunner:

- Vi blir eldre og eldre.
- Vi må stå lenger i arbeidsmarkedet.
- Samfunnet har gjennomgått en individualisering.
- Vi føler at grunnen brenner under oss.

De to første årsakene til megatrenden er uløselig knyttet sammen: Fordi vi blir eldre, kommer vi til å være lenger på arbeidsmarkedet. Dette gjør at vi må revurdere måten vi jobber på.

– Hvis du er mellom 15 og 25 år nå, er du en del av den første generasjonen som i gjennomsnitt kan forvente å bli 100 år gammel. Du vil ikke kunne pensjonere deg når du er 67 år fordi samfunnet ikke har råd til at du er uproduktiv i 33 år, så vi kommer til å ha et mye lengre arbeidsliv enn før, sier Julia Lahme.

Ikke bare de unge

Det er ikke uvanlig at unge mennesker endrer kurs. Når du er i 20-årene, er du i det sosiologene kaller «etableringsfasen». Man prøver ut ting og endrer

«Vi kommer til å se livet som kapitler, og som noe som kan endre form mange ganger.»

Julia Lahme, trendforsker



Travelt: Å ta over og pusse opp et gammelt hotell, betyr veldig mye arbeid, men det er verdt det! mener danske Lene Beler.

Vi spurte dere lesere ...

Hvis du skulle velge deg ett nytt yrke, hva ville du blitt?



Ida
Teaterregissør

1 u [Liker](#) [Svar](#) [Skjul](#)



Merete
Skuespiller

1 u [Liker](#) [Svar](#) [Skjul](#)



Topptilhenger

Beate
Trommis i et Metal band.

6 d [Liker](#) [Svar](#) [Send melding](#) [Skjul](#)



Topptilhenger

Trine
Fotograf

1 u [Liker](#) [Svar](#) [Skjul](#)



Elin Maria
Operasanger

6 d [Liker](#) [Svar](#) [Send melding](#)

Fra seniorkonsulent til garnfarger

– Jeg jobbet ved Institutt for lingvistiske og nordiske studier i syv år, sier Laila Yvonne Henriksen (51) fra Oslo.

Etter hvert kjente hun på at arbeidsdagene ble tyngre og tyngre, i takt med at oppgavene vekket mindre og mindre interesse og glede. Etter å ha vurdert frem og tilbake, hoppet hun i det og startet mikrofargeriet Værbitt, med fokus på lokalt produsert garn.

– Jeg elsker å jobbe mye. Og det betyr utrolig mye når man har kjent på det å være jobb-trist. Planen nå er å lage et samvirke for å gjøre det lettere å drive bærekraftig, sier Laila.



Topptilhenger

Therese
Agronom eller anleggsgartner. Ville jobbet med jorden og dyr

6 d [Liker](#) [Svar](#)

Vis 1 svar

Om megatrendskiftet

- En megatrend varer i 15 år. Det er en trend som vil ha stor innvirkning og påvirke de fleste menneskers liv.
- Denne megatrenden innebærer blant annet at vi blir mer fleksible når det gjelder jobb, utdanning og hvor vi skal bo i framtida. Det kommer til å bli vanligere å skifte kurs uansett hvor i livet vi befinner oss fordi vi i vil se livet som en dynamisk serie av kapitler.
- Denne trenden skyldes at den gjennomsnittlige levealderen øker, noe som betyr at vi må være i arbeidsmarkedet i flere år enn før. Samtidig har samfunnet gjennomgått en individualiseringsprosess, noe som betyr at det er den enkeltes ambisjoner, håp og drømmer som står i fokus. Det har blitt tydeligere at vi ikke trenger å gjøre det samme som alle andre, men at vi står fritt til å velge vår egen vei.

Så mange gøyne, kule og ikke minst varierte yrker dere kunne tenkt dere!

retning fordi man er i ferd med å finne fotfeste. Men i tida framover vil det å endre retning, ikke være forbeholdt unge mennesker, sier Julia Lahme.

Vi har vært vant til at det først og fremst var forbeholdt unge mennesker å gå i forskjellige retninger, veksle mellom ulike ideer og drømmer, fordi det er vanskeligere å tenke nytt når man er 38 år, tobarnsmor og bor i et fint bofellesskap. Men det er akkurat det du kommer til å gjøre i framtida, skal vi tro trendforskeren.

– Det blir rett og slett mer og mer vanlig å bryte opp og begynne på nytt, selv om man er i 30-årene, 50-årene og også enda senere i livet.

Og fordi vi må være i arbeidslivet i mange år, har vi mulighet til å ha flere arbeidsliv og flere drømmer i løpet av livet. Selv om karriereskifter ikke er et nytt fenomen, er det ifølge trendforskeren nytt at det er i ferd med å bli normen.

– Det vil være helt naturlig for folk å bytte jobb flere ganger i løpet av livet. Derfor kommer vi til å se en større fleksibilitet i arbeidsmarkedet.

Vi ser det allerede; i 2017 var det rundt 1,8 millioner «digitale nomader» på verdensbasis; det vil si mennesker som jobber på nettet fra forskjellige steder rundt om i verden. Nå har antallet nådd 40 millioner.

Permisjonssparing

Julia Lahme tror at vi i tida framover vil forfølge ulike karrieredrømmer på ulike tidspunkt i livet, og for eksempel ta flere utdanninger. Hun peker også på at det vil bli vanligere å dele opp arbeidslivet i mindre deler og også ta ut permisjon oftere.

«På samme måte som vi i dag sparer til pensjon, vil det også bli vanlig å kunne spare til permisjon.»

Julia Lahme, trendforsker

«Når jeg en dag ligger på dødsleiet, skal det ikke være *min* feil at jeg ikke fikk mest mulig ut av livet.»

Lene Beier, nybakt hotelleier

– Jeg er helt overbevist om at vi kommer til å se arbeidsplasser, forsikringsselskaper og banker som tilbyr permisjonssparing om 5–6 år. På samme måte som vi sparer i dag til pensjon, vil det også bli vanlig å kunne spare til permisjon fordi vi kommer til å ta lengre pauser i løpet av arbeidslivet vårt, tror Lahme.

Hun forklarer at tendensen til å ta avbrekk i karrieren er delvis drevet av de nye generasjonene som kommer inn på arbeidsmarkedet. De ser på arbeidsmarkedet med nye øyne.

– De vil sette spørsmålstegn ved de faste rammene for arbeidstid og arbeidssted, og de vil revurdere det å ha en fast jobb i mange, mange år. Er det ikke bedre å jobbe lidenskapelig i perioder, men med noen større pauser innimellom?

I tillegg til de hverdagslige endringene i samfunnet – økende levealder og lengre yrkesliv – har også endringene i verdiene i samfunnet forandret seg. De spiller også en viktig rolle i forhold til megatrenden.

– De siste tiårene har vi gjennomgått en individualiseringsprosess. Den enkeltes ambisjoner, håp og drømmer har stått i fokus. Individualiseringen har gjort det mulig for oss å kjenne på hvem vi er, og finne ut hva hver enkelt av oss trenger, sier Lahme.

Samtidig har den gjort oss stadig mer bevisste på at vi ikke trenger å gjøre det samme som andre.

– Vi trenger ikke alle å leve på samme måte, vi står fritt til å velge vår egen vei.

Lykke viktigere enn penger

Økonomi spiller også en rolle i den utviklingen vi står på terskelen til:

– Det er blitt mer fokus på at det ikke bare er penger som gjør oss lykkelige. Dette er delvis ansporet av lavkonjunktur og inflasjon, som har fått oss til å stoppe opp og tenke over hva vi egentlig ønsker å bruke tid og energi på.

Er det viktigste for oss å kunne kjøpe statusvesker eller å lære å binde en blomsterkrans? Med andre ord;

skal tida vår konverteres til penger som vi kan bruke i butikker, eller skal den brukes på en annen måte?

– En interessant forlengelse av dette er at statusbegrepet generelt er i ferd med å endre seg i samfunnet akkurat nå. En tradisjonell høystatusjobb er ikke nødvendigvis attraktiv. Man klamrer seg ikke til en tradisjonell, god jobb hvis man ikke trives, slik vi kanskje har vært vant til å gjøre, hevder trendforskeren.

Ifølge henne er én av hovedgrunnene til dette verdiskiftet at verden har blitt mer turbulent:

– Noe av det som har fått oss til å revurdere statusbegrepet og hvordan vi lever livene våre, er at kriser og usikkerhet har rykket nærmere. Det er mange konflikter som vi utsettes for, og vi føler at grunnen brenner under oss.

Det er vanskelig for den enkelte å ta ansvar for det store bildet, men man kan ta ansvar for de små tingene – og seg selv.

– Derfor er det blitt viktigere for oss å være lykkelige og få mest mulig ut av livet.

Bo her – for alltid?

Skiftet vi står foran, vil i stor grad dreie seg om arbeid, for som vi alle vet, er arbeid en stor del av livet ditt. Det >

Lever drømmen: – Det vanskeligste ved å skifte retning i livet, er helt klart det å faktisk våge å gjøre det, mener Lene. Men hun har gjort det; hoppet inn i noe helt nytt – ikke fordi hun mistridtes i jobben, men fordi hun har lyst å få mer ut av livet.





Tuva
Atferdsanalytiker i FBI. Synd jeg aldri ville bodd i USA.. men alikevel

6 d **Liker** Svar Send melding Skjul



Victoria
Interiørarkitekt

1 u **Liker** Svar Skjul



Jannicke
Kirurg

1 u **Liker** Svar Skjul 2



Fra kontorjobb til sosionom

– Jeg har alltid hatt en drøm om å bli sosionom, men det ble liksom aldri noe av, sier Tine Rygh (57) fra Larvik.

Som ung fikk hun jobb på kontor og trivdes med både arbeidsoppgaver og kolleger. Men etter 14 år i samme jobb, bestemte hun seg for å prøve noe nytt. Hun fikk seg jobb som resepsjonist ved en videregående skole. Der møtte hun mange ungdommer som trengte noen å prate med.

Drømmen om å jobbe som sosionom våknet til live igjen. Som 50-åring våget hun å ta steget fullt ut og sette seg på skolebenken for utdanne seg til sosionom.

– Jeg tenkte på at jeg fremdeles hadde 10–15 år igjen av arbeidslivet og ville fylle det med noe som var meningsfylt.

er imidlertid ikke bare i forhold til arbeid at vi kommer til å bli mer fleksible. Vi kommer også til å flytte mer på oss.

– På samme måte som det ikke vil være normalt å ha den samme jobben hele arbeidslivet, vil det heller ikke være normalt å bo i det samme huset i 30, 40 eller 50 år, slik tidligere generasjoner har gjort. Fleksibiliteten rundt hvor vi bor, vil rett og slett være større i fremtiden. Igjen er vi tilbake til det faktum at vi kommer til å se på livet som faser, og i ulike faser av livet, trenger og ønsker vi noe forskjellig, sier Lahme.

En drøm som modnes

Lene Beier, den ferske hotelleieren, er veldig glad for at hun nå skal gjøre noe helt annet. Men hennes erfaring er at mange yrker kan ha likhetstrekk, selv om de er totalt forskjellige:

– Da jeg begynte å jobbe med TV, ble jeg overrasket over hvor mange likheter det er mellom det å være lærer og det å være programleder. Det handler på mange måter ikke om deg selv, men om å få andre mennesker til å skinne. Du må være flink til å lese folk og få dem til å føle seg komfortable, slik at de kommer ut på best mulig måte. Og det tenker jeg er det samme du gjør som hotelleier.

Det var ikke akkurat et impuls kjøp da danske Lene og mannen kjøpte det gamle hotellet. Faktisk har den beslutningen vært under planlegging i 20 år.

– Mange tror kanskje at en drøm er lineær; at det er dette som skjer når man bestemmer seg for å forfølge en drøm, sier Lene og tegner en rett linje i luften med fingeren.

Hun beskriver det mer som et langt tau med små og store knuter på.

– Men de knutene, alle hindringene på veien, gjør at du hele tiden må teste hvor mye du vil dette – og også kjenne på hvor trist du ville blitt hvis du ikke forfulgte drømmen din.

Ifølge Lene kommer man ingen vei uten mot.

– Når jeg en dag ligger på dødsleiet, skal det ikke være *min* feil at jeg ikke fikk mest mulig ut av livet. Det kan være alle andres skyld, at jeg ikke hadde råd, at jeg ble syk eller hva som helst, men jeg vil i hvert fall ikke sitte igjen med en følelse av at det var jeg som ikke var tøff nok til å våge.



Liv
Forsker

14 t **Liker** Svar



Gro Marianne
Jordmor

18 t **Liker** Svar



Ingerid
Hjelpepler..

18 t **Liker** Svar



Henny
Sykepleier

46 min **Liker** Svar



Mette
Politi eller toller

21 t **Liker** Svar



Irene
Begravelsesagent

5 d **Liker** Svar



Fra lærer til Face Yoga-lærer

– Jeg var lærer og måtte snu om på grunn av en skade, som gjør at jeg i dag er 90% ufør. Men etter å ha fått karriereveiledning via NAV, er jeg i dag gründer! sier Trude Osnes (51) fra Volda.

– Jeg har fokus på stressmestring, Face Yoga, avspenning, podkast og forelesing, og skriver nå også bok. Spennende, og veldig utfordrende! Når helsen ikke alltid er på topp, er det bra med fleksibilitet. Jeg jobber på i eget tempo, og etter dagsform, sier Trude.

24 sider ● reise

KORTREIST DRØMMEFERIE I NORGE

*De syv søstre
på Helgelandskysten* →

**PLANLEGG
FERIEN NÅ**

HERLIG: Kragerø
ligger ved starten av
Sørlandet, kanskje det
nærmeste vi kommer
«Norges riviera»?
Foto: Paul Lockhart



PARAPLYDRINKER FRA STRANDBAREN

På Kragerø Resort Beach Club ligger alt til rette for å nyte lange, varme sommerdager med bading, god mat og drikke. Strandbaren er som tatt ut av en hvilken som helst sydenstrand, med tak av palmoblader, stemningsfullt lys og tropiske vibber, og selvsagt: friske, fargerike drinker å leske strupen med. Ta med solkrem, ei god bok, din kjære eller ei venninne, kapre en av de lekre «himmelsengene» på stranda og kjenn hvor deilig det er å ha friiiii!
krageroresort.no/beachclub/

- ✓ PALMESUS
 - ✓ PARAPLYDRINKER
 - ✓ KRITTHVITE STRENDER
 - ✓ TROPEVARME
- Yes, det får du i Norge også!*

KORTREIST
SYDEN: Du
trenger slett
ikke reise
langt for å få
sydenstemning.

*Foto: Paul
Lockhart*



SYDENVIBBER PÅ HJEMMEBANE

Tekst: Jane Holma

LITT BORTGJEMT: Hvite strender og korallblått hav er det flust av i Lofoten og Vesterålen. Denne lille perla finner du i fiskeværet Hovden, der det er kun cirka 15 fastboende.

Foto: Unsplash



KRITTHVITE STRENDER

Med en samlet kystlinje på 105 500 km er det intet mindre en flust av kritthvite sandstrender å velge blant i langstrakte Norge. I tillegg kommer de mange innsjøene, som dekker rundt tre prosent av fastlandet.

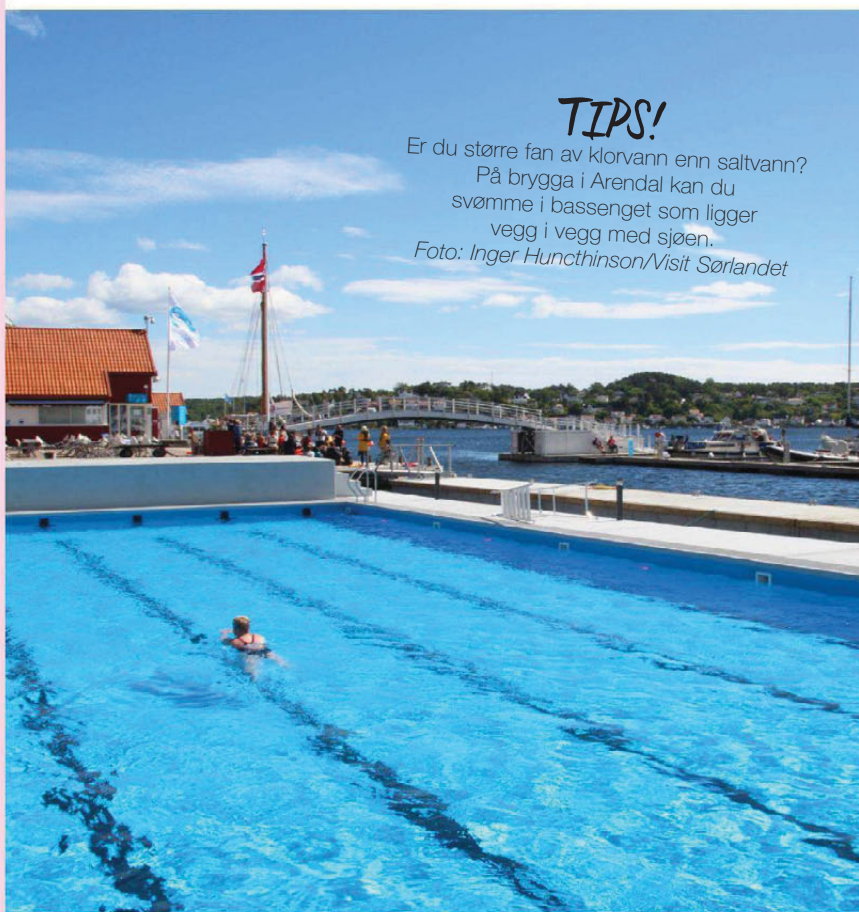
Her er syv litt ulike strender:

- 1. DEN LENGSTE:** Orrestranda på Jæren. Den er en av Jærestrendene, som består av til sammen syv mil med sandstrender og sanddyner.
- 2. SKJULT PERLE:** I fiskeværet Hovden, på vestsida av Langøya i Bø kommune i Vesterålen, finner du perlen på bildet over. Nydelig?
- 3. GOD Plass:** Vikaengene ved Selbusjøen i sentrum av Selbu, 30 minutter fra Stjørdal og 1 time fra Trondheim. 5 km langgrunn sandstrand, utmerket for barnefamilier, men med god plass til alle.
- 4. FOR SURFEREN:** Ytterst på vindfulle Stad finner du Hoddevika, et kritthvitt paradis for den som liker fart og spenning.
- 5. FOR NAKENBADEREN:** Kollevågen utenfor Bergen er én av omtrent 20 offisielle naturiststrender her til lands.
- 6. FLOTT UTSIKT:** Fra Bøsanden på Engeløya i Steigen har du fantastisk utsikt til Lofotveggen.
- 7. PÅ FJELLET:** Ja, til og med på fjellet, som ved Gjevillvatnet i Trollheimen, finner du lekre sandstrender!

TIPS!

Er du større fan av klorvann enn saltvann? På brygga i Arendal kan du svømme i bassenget som ligger vegg i vegg med sjøen.

Foto: Inger Hunchinson/Visit Sørlandet



Palmesus og eksotiske vibber

Kristiansand er «palmebyen» over alle her til lands. Her vaier ekte palmeblader i sjøbrisen ved den populære Bystranda, men palmetrær finner du også ellers i bysentrumet, som nesten får et snev av sydlandsk småbystemning om sommeren. Men også andre steder får du palmesus, som på Kongen Marina i hovedstaden og på 8 Glass, som er en utendørs sommerrestaurant på Tjøme. Men tar du turen ut til øya Sør-Hidle utenfor Stavanger, får du virkelig følelsen av å ha kommet til mer tropiske strøk. Den imponerende blomsterparken Flor & Fjære på 55 mål er fullstappet av eksotiske planter og ulike temahager. En ekte oase! florogfjare.no

TIPS!

Palmesus er Skandinavias største strandfest, der rundt 20 000 festglade mennesker samles på Bystranda midt i Kristiansand sentrum for å nyte sol, sommer og god musikk. Blant artistene på årets program er Kygo, Kamelen, Fisher og Victoria Nadine.

palmesus.com



EKSOTISK: Når du går i land på Sør-Hidle, er det som om å være på langt sydligere breddegrader.

Foto: Kristin/KOK Oslo



HETT: Rundt om i landet dukker det stadig opp nye, lekke badstuer av ulike slag. Noen til fri bruk, andre kan du leie.

Foto: KOK Oslo

PUH, TROPEVARME!

La oss erkjenne det; været får vi ikke gjort noe med. Men det kan bli godt og varmt også her hjemme når sola skinner. I fjor var sommeren svært varm – noen vil si ekstremt varm! – i det meste av Nord-Norge, og hovedsakelig omkring normalen i Sør-Norge. Landstemperaturen lå en drøy grad over normalen, og 2024 ble, sammen med 2014, den 4. varmeste sommersesongen som er registrert i en måleserie som går tilbake til 1901. Og når det er sagt; det er ikke noen tvil om at Nord-Norge slår Syden ned i støvlene når det kommer til antall soltimer om sommeren – det sørger midnattssola for! Men skulle – mot formodning – naturen ikke diske opp med tropevarme på egen hånd, finnes det andre muligheter. En tur på spa, og du kan svette ut skikkelig. Eller lei badstubåten KOK midt i Oslo sentrum, Norges mest urbane badstuopplevelse. Bli ved kai og nyt utsikten mot operaen, eller utforsk den vakre skjærgården i indre Oslofjord. Flytende badstuer finner du mange steder i landet, som ved Rømskog spa i Østfolds dype skoger. Kokoslo.no, romskogspa.no

TIPS!

Dra på badstureise!

På norgesbadstulaug.no finner du det offisielle, norske badstukartet, med alle lokasjonene til badstuoperatørene som er medlem av Norges Badstulaug.

FÅ OPP VARMEN: Tørr-
badstue, dampbadstue,
varmekulp, badstue på
flytebrygge og vedfyrt
badstue med utsikt over
Vortungen. Alt dette får du
på Rømskog spa og hotell

*Foto: Fredrik Ahlsen,
Visit Norway*



Langstrakt paradis

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

Variert natur

Helgeland ligger i den sørlige delen av Nordland. Her kneiser nesten 2000 meter høye fjell i innlandet, og på kysten ligger et av verdens vakreste fjørrikker. I Helgelandskysten er den lengste strekningen blant de 18 nasjonale turistvegene våre.
nasjonalturistveger.no/no/turistvegene/helgelandskysten

UT MOT HAVET: Helgelandskysten har mer enn 200 kilometer med skjærgård og består av tusenvis av små øyer. Dette er fra øysamfunnet Lovund, helt ute mot storhavet. Her er det stor sjanse for å få øye på den fargerike lundefuglen.

Foto: Hans Petter Sørensen/Visit Helgeland





Stor variasjon

Helgelandskysten starter i de sørvestlige områdene lengst sør i Nordland fylke. I sør krysser Helgelandskysten til Trøndelag fylke, og i nord til Troms fylke. Helgelandskysten er en samlebetegnelse for de kystnære strøkene på Helgeland, men det er også populært brukt om alle områdene som omfavner Helgeland. Landskapet er variert, fra et bølgende, frodig kulturlandskap i sør til steile fjell i nord, men hele veien er nærheten til havet viktig. På denne strekningen, der du krysser Polarsirkelen (bildet over), kan du blant annet få med deg Norges nest største isbre, Svartisen, den sagnomsuste fjellrekka De syv søstre ved Sandnessjøen og den sterke Saltstraumen ved Bodø. Og når du beveger deg nordover, kommer du inn i midnattssolens rike. Vi vil anbefale at du velger å kjøre langs kysten fremfor raskeste vei, som er E6 – eller i hvert fall ta mange avstikkere ut mot havet.

*Foto: Terje Rakke/Nordic Life/
Helgeland Reiseliv*



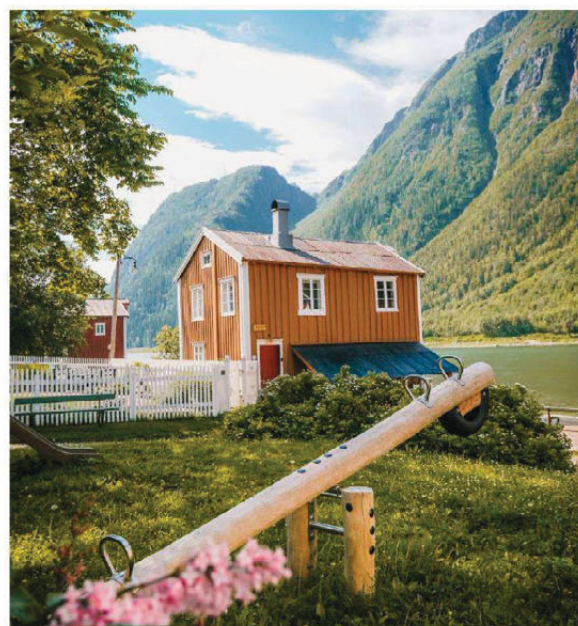
STORE KONTRASTER:
I Meløy, helt nord på Helgelandskysten, ligger Norges nest største isbre, Svartisen.

*Foto: Carl Filip Olsson/
Visit Helgeland*

Sjarmert av Mosjøen

Helgelands eldste by er i dag en industriby, men har klart å bevare masse historie og sjarm i seg. Her, i Vefsn kommune, ligger Dolstad kirke fra 1735, Nord-Norges eldste åttekantete kirke, og i Sjøgata finner du Nord-Norges eldste, bevarte, sammenhengende trehusbebyggelse. Vil du tøffe deg, kaster du deg utover Storfjellet, trygt festet til en 700 meter lang zipline. La sommerfuglene i magen fryde seg mens du seiler over lakseelva Vefsna, og til slutt lander i hagen til Nord-Norges eldste hotell, Fru Haugans. naturligehelgeland.no/zipline/

Foto: Emilie Solbakken/Helgeland Reiseliv



Syv søstre og en haug med øyer

Ja, sånn kan man også si det! Helgelandskysten har turmuligheter i fleng, om du vil øyhoppe eller klatre i fjell. På øya Vega (bildet) kan du ta tretrappa opp til toppen av Ravnfloget, et barskt fjell som tidligere har vært lekeplass for ravn og havørn. Fjellet ligger på Sundsvoll på vestsiden av øya. De syv søstre, fjellrekka like sør for Sandnessjøen, er også populære å bestige. Er du godt trent, kan du ta alle de syv toppene på én dag (15–20 timer), men det er en fin opplevelse å ta bare én av toppene også. Dønnamannen er for eksempel en flott, luftig topptur på øya Dønna like utenfor Sandnessjøen (ferge). En del bratte partier gjør ruta fysisk krevende, og det er ikke anbefalt med høydeskrekkl! Men akk, for en utsikt du blir belønna med!

Foto: Kristoffer Møllevik/Visit Helgeland





Brønnøysund og det berømte hullet

Vil du gå igjennom det berømte hullet i fjellet i Torghattan, er det mot Brønnøysund du må legge turen. Visste du forresten at ved Torghattan lå i sin tid Torgar, et mektig høvdingsete ved samlingen av Norge, rundt år 900? Torgar var et av de første beskrevne stedene i Norges historie.

NATURFENOMEN: Marmor-slottet er en populær naturattraksjon utafor Mo i Rana. Her kan du se hvordan elva over tusenvis av år har skapt et spennende skulpturlandskap i marmoren.

*Foto: Oddbjørn Farkvam/
Helgeland Reiseliv*



Fiskevær med palmesus

Myken er et lite fiskevær langt ute i havet rett vest for Svartisen i Rødøy kommune. Men dette er ikke noe traust fiskevær; «magiske Myken» liker de selv å kalle øya. Her kan du besøke et whisky destilleri, og Myken seng og suppe i den gamle, nedlagte skolen vil sjarmere deg! Her kan du velge om du vil overnatte på lærerværelset, i kjemilabben eller på skolekjøkkenet, men er du ute etter en helt unik opplevelse, er biblioteket stedet: Innendørs, på den gamle skolen på den bilfrie øya, finner du nemlig campingplassen! Her kan du leie deg ei lita, vintage campingvogn som er omgjort til komfortabel soveplass for to. Og på campingplassens fellesareal kan du slappe av i fluktstolen under palmene! Til Myken reiser man med hurtigbåt hele året. sengogsuppe.no, visitvega.no, mykendestilleri.no

Foto: Kathrine Særgård/nordhorge.com

Bølgeskulp i Bodø

Bodø er byen ved havet der du finner verdens sterkeste malstrøm; tør du, kan du bli med på dykking i Saltstraumen! Eller kanskje du heller foretrekker å nyte havets delikatesser? Lyst på, Bryggerikaia og Fjord Eat & Drink er blant byens bedre restauranter. Ferske reker kjøpt rett fra fiskebåtene smaker også godt!

Lystpa.no, Bryggerikaia.no, Radissonhotels.com/no-no/hoteller/radisson-blu-bodo

Foto: Terje Rakke/Nordic Life/nordnorge.com



Et hav av strender!

Asurblått hav møter kritthvit sandstrand, det blir ikke feil, det? Dette er fra Møsterøy, ei lita øy like utafor Kjerringøy. Det sies for øvrig at det er flere strender enn folk på Helgeland, og NRK Nordlands publikum stemte for et par år siden frem badeplassene på Tenna i Herøy kommune som de aller fineste i hele Nordland! Andre heeelt nydelige strender er Bøsandene på Engøya i Steigen, Vikstrand på Vestvågøy, Brennviksandene i Steigen og Langsandene i Gildeskål.

Foto: Jan-Harald Finstad

Tips!
Reisnordland.no er et godt sted å begynne når du skal planlegge reisen, sjekke rutetabeller og priser.



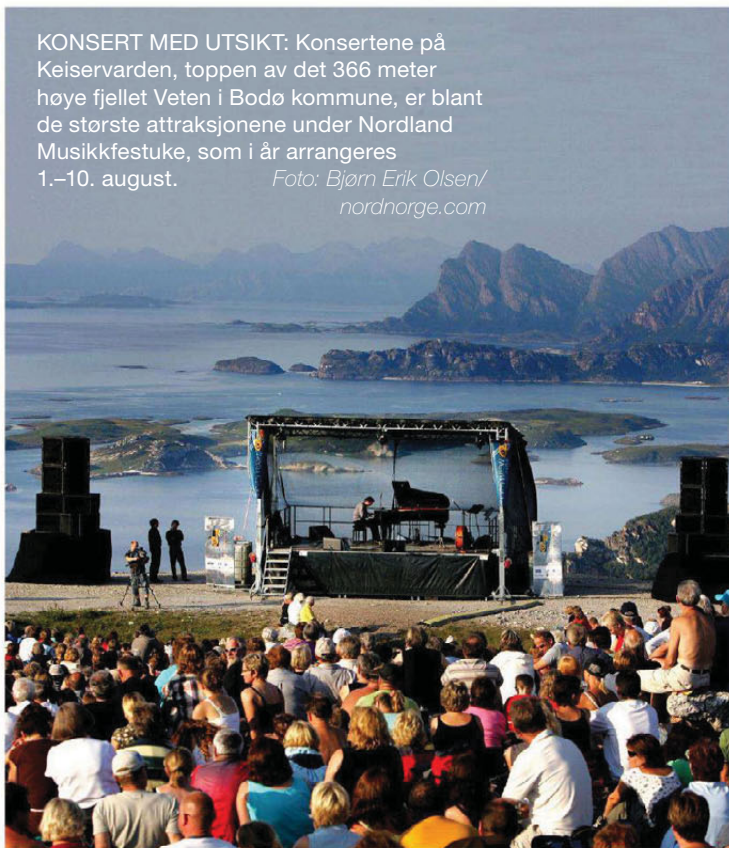


I DET FRI: Velger du å slå opp telt eller sove i hengekøye, sier allemannsretten at dette må settes opp minst 150 meter fra bebodde hus og hytter, og at det maksimalt kan stå oppe i to døgn. For å bli lenger, må du ha grunneierens samtykke. Foto: Terje Rakke/Nordic Life/helgeland-Reiseliv



KONSERT MED UTSIKT: Konsertene på Keiservarden, toppen av det 366 meter høye fjellet Veten i Bodø kommune, er blant de største attraksjonene under Nordland Musikkfestuke, som i år arrangeres 1.–10. august.

Foto: Bjørn Erik Olsen/nordhorge.com



Her sover du godt

- Topcamp Havblikk ligger på øya Nesna, 3–6 mil fra Sandnessjøen, Mo i Rana og Mosjøen. Hytter og rom med hotellstandard, for 4–10 personer. topcamp.no

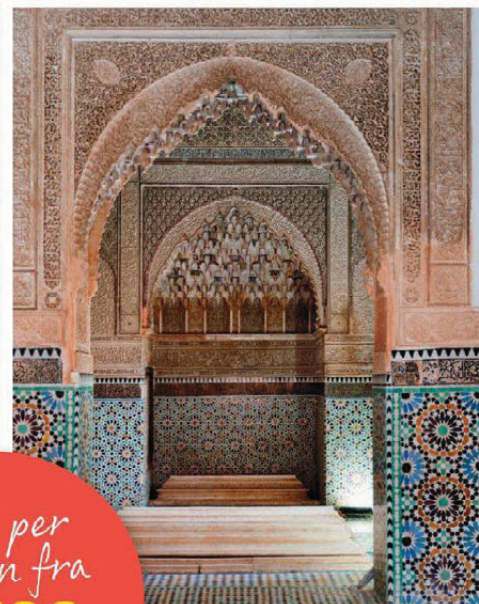
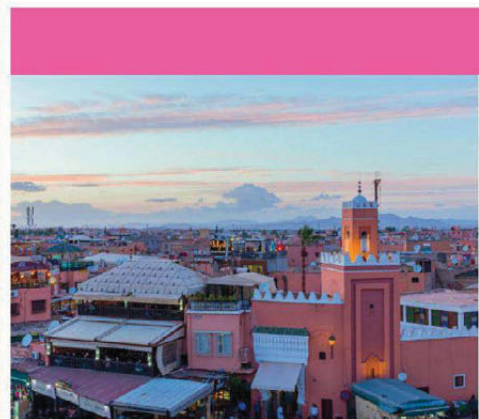
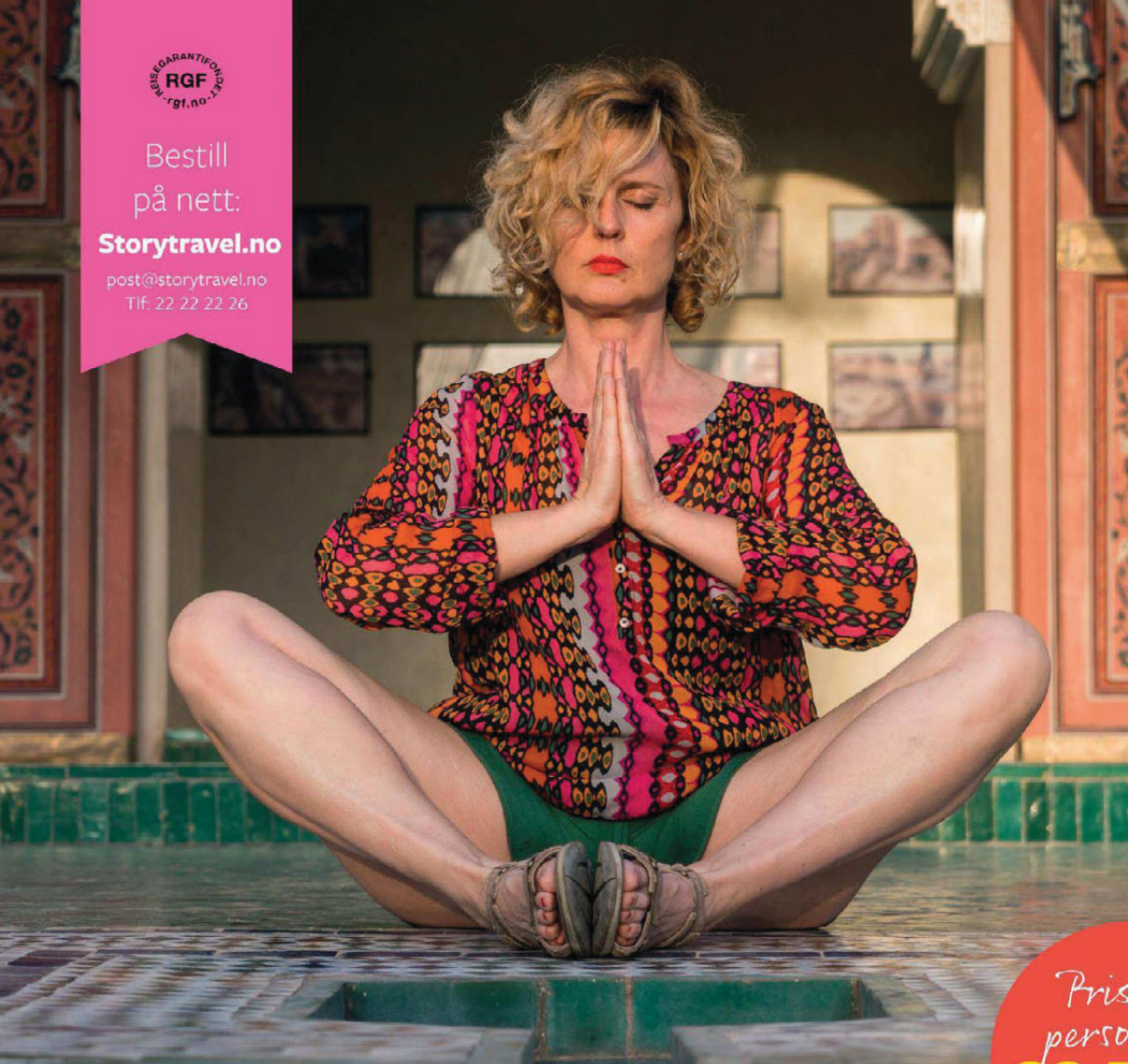
- Fru Haugans Hotel i Mosjøen er Nord-Norges eldste hotell. Hotellet har i både restauranter, barer og en spektakulær uteservering med stor hotellhage på elva Vefsnas bredder. fruhaugans.no

- Abelvær Gård i Ytre Namdal, 8 mil fra Namsos, er et gammelt handelssted som har fått kvalitetsmerket Olavsrosa av stiftelsen Norsk Kulturarv, blant annet for formidling av historien. abelvaer.com

- Støtt brygge ligger i Meløy kommune, lengst nord på Helgelandskysten. Deres konsept er det gamle handelsstedet slik du har lest om det i Hamsuns romaner. Hit kommer dere for eksempel med daglig rutegående hurtigbåt fra Bodø. stott.no

Bestill
på nett:
Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
22 500,-

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

Finn roen på yogaferie i vakre Marrakech

Bli med til fargerike Marokko for en deilig kombinasjon av yoga, kultur og sanselige opplevelser. Her skal vi senke skuldrene og bare kose oss.

Kan vi friste med en eksotisk yogareise til fargerike Marokko, hvor velvære, eventyr og kultur smelter sammen? Vi kan love herlige dager fylt med yoga, avslapning og deilig marokkansk mat, kombinert med spennende utflukter til Marrakech. Uansett om du aldri har prøvd yoga før, om du er nybegynner eller erfaren utøver, er du hjertelig velkommen. Reisen passer like godt for alle som ønsker en pause fra hverdagen og trenger påfyll av ny energi!

I løpet av reisen skal vi ha ulike økter med morgenmeditasjon, hatha-yoga, avspenning og pusteøvelser. Både yoga og kontrollerte pusteøvelser kan forbedre

den fysiske og mentale helsen din, blant annet ved å redusere stress, forbedre energinivået i kroppen, øke konsentrasjonsevnen og gi bedre søvn.

I tillegg til de daglige yogaøktene, skal vi utforske vakre Marrakech og et eller flere av byens livlige markeder. Her er det bare å slå seg løs i de mange bodene, som er fylt med fargerike stoffer, duftende krydder og håndlagde skatter!

Dette er en reise for deg som ønsker å finne indre balanse, få nye bekjenskaper og skape minner for livet. Dette er en reise for deg som ønsker å finne indre balanse og skape minner for livet. Det er bare å glede seg!

DETTE FÅR DU:

- Fly t/r Oslo-Marrakech
- Buss t/r flyplassen i Marrakech
- 7 netter på riad
- Frokost hver morgen
- Meditasjon og yoga daglig
- Lunsjer og middager iht til program
- To utflukter til Marrakech med engelsktalende guide
- Utfukt til Ourika dalen
- Norskatalende yogaintstruktør

Fra 22 500,- per person i dobbeltrom



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



MAT OG VIN I PIEMONTE

Italienske Piemonte, og spesielt området rundt Alba og Barolo, er et paradys for vin- og matelskere! Noen av verdens beste viner kommer herfra, i tillegg til en rekke eksklusive matvarer som hvite trøfler, oster, pølser, haselnøtter, nougat og sjokolade. På denne reisen skal vi smake oss gjennom alt sammen – bli med, da vel!

8. SEPTEMBER 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 450,-



VANDRETUR LANGS LIGURIA-KYSTEN

Planlegg høsten allerede nå og bli med på en fantastisk vandretur gjennom Liguria! Vandre gjennom grønne olivenlunder og bølgende vinåkre og utforsk de fargerike landsbyene i Cinque Terre og sjarmerende Portofino. Nyt panoramautsikten over det asurblå Middelhavet, seil langs den pittoreske kysten og oppdag de historiske forsvarsverkene ved Genova. Denne reisen kombinerer aktive turer med deilig italiensk mat – sikre din plass i dag!

12. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 900,-



YOGARETREAT I NATURBYN

Unn deg en unik helg i Värmlands vakre skoger, hvor naturen omfavner deg og tiden står stille. Bo i tretoppfytte, husbåt eller trehytte, og spis deilig, sunn mat som tilberedes over bålet. Opplev magiske yogaøker, frisk luft og total ro i en eksklusiv setting. Dette er mer enn en retreat – det er en uforglemmelig opplevelse for kropp og sjel!

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



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 og reisen inkluderer flere måltider. Norskaltende reiseleder er med på hele turen.

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



Syng er en bar
med karaokerom
og koselig uteservering.

Kort eller lang tur

- Elva er drøyt 8 kilometer lang og starter ved Maridalsvannet, der 90 prosent av Oslos befolknings drikkevann kommer fra, og går helt ned til Barcode i Bjørvika ved operaen. Ta buss 54 fra Oslo sentrum til Frysja på Kjelsås for å gå hele veien.
- Ønsker du en litt kortere tur, ta T-bane 4 eller 5, eller buss 37, til Nydalen. Ca. 5 km.
- Starter du ved Sagene, tar du buss 54 fra sentrum til Arendalsgata. Knappe 4 km.

Oslo langs Akerselva

Selveste New York Times har veien langs Akerselva på sin eksklusive liste over de 12 flotteste «gatene» i Europa. Vi skjønner godt hvorfor!

Tekst: Mai-Britt E. Sverd og Bjørn Tvare

Det er i alt ti elver i Oslo, men kun én «kjendis-elv»! Tidligere var Akerselva et skille mellom øst og vest og en hovedåre for industrien i hovedstaden. Elva har hatt en enorm betydning for hovedstaden i mange hundre år. Alle de viktigste tingene i Oslos historie gjenspeiler seg langs elva.

I dag er stedene langs elva blitt attraktive områder som både turister og de lokale i Oslo reiser til. Flere gamle fabrikklokaler er gjort om til skoler, restauranter og kunstgallerier. I Lilleborgs såpe-kokeri dufter det for eksempel nå av deilig hjemmebakst, og det gamle jernstøperiet er forvandlet til Mathallen, et sted som setter gode matopplevelser høyt.

På vandring langs elva kan du bade, shoppe, besøke museer og nyte naturens grønne gleder. Og ikke minst; stoppe ved en rekke hyggelige serveringssteder underveis. Du har rett og slett ikke vært i Oslo hvis du ikke har gått langs Akerselva.

UTFLUKT MIDT I BYEN: Akerselva deler Oslo i to, øst og vest, omkranset av gangstier og mange hyggelige stoppesteder.

Foto: Tord Baklund/VisitOSLO





TEKNISK MUSEUM

Nasjonalmuseet for teknologi, industri, naturvitenskap og medisin er ei gullgrube for nysgjerrige i alle aldre. Tekniskmuseum.no

Foto: Norsk Teknisk Museum



FABRIKK-JENTENE

Er du historieinteressert, er det mye å feste seg ved langs Akerselva. For eksempel foregikk den industrielle revolusjonen i Norge ved Akerselva fra midten av 1840-årene. På Sagene og i Nydalen etablerte nemlig Norges første tekstilfabrikker seg. Til minne om jentene som jobbet der, finner du statuen Fabrikkjentene (bildet) på Beierbroa, trebrua som går over elva ved Hønselovisas hus; for øvrig en av de aller eldste broene. Vil du lære mer, stikk innom Arbeidermuseet like i nærheten. Oslomuseum.no/arbeidermuseet

Foto: Mai-Britt Sverd



Lilleborg Torg er et tidligere fabrikkområde. Her finner du ei elvebadstu, og den første lørdagen i måneden arrangeres det elvefest! Lilleborgtorg.no

BADESTOPP

Er været godt, finner du flere steder der det er fint å ta en dukkert. Brekkedammen, ikke så langt fra Teknisk Museum, hevdes å ha byens reneste badevann. Deretter kommer du til Stilla, og etterhvert Nydalen (bildet), der det er anlagt en kunstig badekulp.

Foto: VisitOSLO/
Didrick Stenersen

For en unik måte å oppleve Akerselva på, kan du bli med på kajaktur ned elva med The Mad Goats company. Madgoats.no

RAADES HAGEKAFÉ

«Åpen Hagekafé med nystekte sveler i Maridalsveien 112» står det på et skilt på Sagene. For mens andre liker å nyte fred og ro i sin egen hage, har familien Raade valgt å åpne sin for alle på søndager mellom klokka 12 og 17. De bor i et koselig, laftet trehus som har gått i arv i familien siden 1855.

– Drømmen var å lage et levende museum, forteller Joachim Raade.

På veggene i det som en gang var en stall, henger det hundrevis av historiske gjenstander, blant annet Kongens Fortjeneste-medalje i gull, som Joachims farmor fikk, og hans oldefars sverd, som ble brukt til å krone kong Haakon med i 1906! Foto: Getty Images



KAFFEPAUSE HOS HØNSE- LOVISA

Det lille, rødmalte huset ligger idyllisk til på en høyde ved et fint fossefall på Sagene. Her kan du få deg et hyggelig kaffe- og vaffelstopp!

Høns-Lovisa er en oppdiktet person fra Oskar Braatens skuespill «Ungen»; ei dame som ga fabrikkjentene som hadde «kommet i ulykke», omsorg og tak over hodet slik at de kunne beholde ungene sine selv om de var utenomekteskapelige barn. I virkeligheten har huset blant annet vært arbeiderbolig. Oslomuseum.no/aktivitet/honse-lovisas-hus-arbeidermuseet/

Foto: Getty Images



Guidede turer

Sjekk ut Osloguidebureau.no
Oslo kommune har også laget en detaljert guide til opplevelser langs Akerselva. Den kan du laste ned her: Nydaalen.no/wp-content/uploads/Turguide-Akerselva.pdf

SHOPPING PÅ GRÜNERLØKKA

På Grünerløkka har du gode muligheter til å ta en liten shoppepause i lekne butikker.

– Her kan du komme inn som ei grå mus, og gå ut som en diva! smiler daglig leder Lise Karlsen (bildet) i Manillusion i Markveien 38.

Hun selger 50- og 60-tallskjoler til frøkner og fruer i alle aldre og fasonger.

Ved Parkteatret ligger serveringsstedene på rekke og rad, og stikk også gjerne innom Blå nede ved elva. Det som en gang i tida var et gammelt oppbevaringslager for gull og diamanter, er i dag serveringssted og konsertscene.

Blaaosl.no

Foto: Mai-Britt Sverd

VED VEIS ENDE

Til slutt renner Akerselva ut i fjorden like ved Operaen. Ta deg en velfortjent hvil! her er det mange kafeer, og frister det med litt kulturelt påfyll, sjekker du enkelt hva som står på programmet på Operaen.no. Eller du kan ta en velfortjent dukkert på Sørenga sjøbod eller Operastranda (bildet).

Foto: VisitOSLO/
Didrik Stenersen

BROER OG FOSSEFALL

Det er i alt 20 fosser og over 45 broer langs elva. Aamodt bru (bildet) er en gangbro av støpte jernkjeder. Den ligger på Grünerløkka, men gikk tidligere over Drammenselva. Jerusalem bru, som går fra Sandaker til Bjølsen, svever 14 meter over elva på det høyeste, mens Ankerbrua er ekstra fint utsmykket med bronsestatuer fra norske folkeeventyr. Den kalles da også eventyrbroa!

Foto: Mai-Britt Sverd



*Ta et stopp ved den gamle
industrihallen på
Vulkan, som nå huser
både Mathallen
og Dansens hus.
vulkanoslo.no*



*Lyst å gå videre?
Den 9 km lange
Havnepromenaden
går langs sjøkanten
gjennom hele
sentrum.*

Oslofjorden.com/kyststi/oslo/turvei_oslo_havnepromenade.html

VESTLANDET: På vei opp til fjellet Prest har du nydelig panoramautsikt til Aurlandsfjorden, en dyp og trang arm av Sognefjorden.

Foto: Lars Anton Hermansen



10 turer med magisk utsikt

Prisen du må betale, er tung pust, svette som renner i øynene og lår som dirrer. Premien? En utsikt som gir deg skikkelig sug i magen!

VID UTSIKT: Elgen gir deg nydelig utsikt for relativt liten innsats. Kombinasjonen har gjort den til en av de mest populære fjellturene rundt Harstad.

Foto: Bård Løken/
nordnorge.com



2

ELGEN VED HARSTAD

Elgen (534 moh.) er et markant fjell på nordspissen av Hinnøya, en halvtimes kjøretur nord for Harstad. Toppen av Elgen er et stort, flatt platå med storslagen utsikt i alle himmelretninger. I nord ligger Andfjorden og Andøya, mot øst dominerer Grøtøya og mot sør ser en innover Toppsundet. Parker ved kapellet Hans Egedes minne på Elgsnes. Herfra følger du traktorvei på skrå oppover fra hovedveien forbi et stort granfelt. På åpnere område går det en god sti som tar av fra traktorveien mot høyre (vestover). Følg stien videre mot eggen som går mot toppen. På et par partier på veien opp er det ganske luftig, men det er trygt å gå. Det bratteste partiet er kort, og her er det utlagt tau. Det er 3–4 km opp, og du går ned samme vei. Beregn to og en halv time.

PS: Når du skuer utover havet fra toppen, ta også en titt ned på Indre Elgsnes. Stedet ble fraflyttet på 1960-tallet. Legg spesielt merke til de sirkelformede haugene like nord for bebyggelsen. Dette er gravhauger fra eldre jernalder, bygd opp av rullestein fra stranden nedenfor.

PREST I AURLAND

Fra fjellet Prest (1478 moh.) har du panoramautsikt over Aurlandsfjorden. Dette er en fin topptur for hele familien. Den er ikke så lang, men deler av stien er bratt, og noen steder litt luftig. For å komme til startpunktet kjører du omtrent 2 km forbi utsiktspunktet Stegastein over Aurland. I Kvamadal, litt etter gården Bjørge, er det tilrettelagt for parkering. Det er god og markert sti hele veien. Første del går slakt mot Hovden, før det blir brattere oppover. Ved Røygrindgjelet er det luftig, der det går bratt ned mot gårdene under Prest. Den beste utsikten over fjordlandskapet, Aurland og Flåm får du fra varden på 1363 moh. Selve toppunktet ligger vel 100 høydemeter lenger opp. Turen er cirka 6,5 km t/r. Ønsker du en lengre tur, kan du gå videre til Blåskavlen (1809 moh.), som er det høyeste fjellet i Aurland kommune.



3

HUSTIND VED FLAKSTAD I LOFOTEN

Lofoten har flust av fine fjell å bestige. Vil du gå litt utenfor turiststrømmen, kan du for eksempel ta turen til Vikten, ei bygd i Flakstad kommune. Stedet ligger nord på den østlige delen av Flakstadøya, i enden av fylkesvei 811, som er en del av Nasjonal turistvei Lofoten. Her står Nordishavet inn og sliper stein til vakre skulpturer. Her finner du fjellet Hustind (691 moh.), som du kan bestige fra ulike steder.

Fra Vikten: Ved innkjøringen til Vikten går det en vei opp til høyre. Parker på motsatt side og følg denne veien opp til et nybygg. Stien starter til venstre for dette nybygget. Stien leder deg opp til Kinnen. Her forsvinner stien en stund. Følg gresslia opp til toppen av Tindliheia. Her finner du igjen en tydelig sti som tar deg opp til toppen av Hustind.

Fra Nappskaret: Parker på vestsiden av Nappskaret. Herfra følger du en grusvei gjennom porten og til venstre over et myrlendt område mot Mørkedalsvannet. Gå ca. 100 m forbi et lite, rødt hus. Ta så til venstre opp mot ryggen, videre følger du en sauesti opp mot toppen. Varden finnes til høyre på toppen. Beregn 2–3 timer.

Foto: Pernille Berglund

HANGURSTOPPEN PÅ VOSS

Gondolbanen på Voss, som åpnet i 2019, tar deg enkelt opp til Hangurstoppen på 820 moh. Dette er den største og mest moderne gondolbanen i Nord-Europa. Gondolen starter på Voss stasjon. Her kan du gå rett fra toget eller bussen og om bord i gondolen, som tar deg til fjells på under ni minutter. På toppstasjonen har du flott panoramautsikt til flere av fjellene som omkranser Vossabygda, og det er flott område for gåturer innover i fjellet.

Foto: Jon Hunnålvatn/Hunnålvatn Media

4



5

ROMSDALSEGGEN VED ÅNDALSNES

Åndalsnes kalles tindehovedstaden. Her kan du gå en av de store klassikerne; turen over Romsdalseggen. Her får du aldeles nydelig utsikt til de mektige fjellene omkring på store deler av turen. Noen vil hevde dette er Norges vakreste fjelltur. Men det er en krevende tur! Den er over én mil lang, og du skal opp over 1300 moh., og til tider er det svært bratt og ulendt. Legg ikke ut på denne turen om ikke været er bra, eller du ikke er i god form. Det finnes ulike ruter over eggen, men det anbefales å starte fra Venjesdalen og gå mot Åndalsnes. Om sommeren går det buss fra skyss-stasjonen på Åndalsnes inntil åtte ganger om dagen. Det anbefales å bruke denne, så slipper du å organisere henting av bil i Venjesdalen i ettertid. nor-way.no/ruter/romsdalseggenbussen. Dette er en dagstur, 7–8 timer. Se ut.no for detaljert turbeskrivelse. Siste del av turen kan du gå via Romsdalstrappa ned til Åndalsnes. Vi anbefaler en tur ut på Rampestreken, utsiktsrampen som gir fantastisk utsyn ned mot Åndalsnes!

Foto: Mattias Fredriksson/VisitNorway.com





6

RUI-PLASSEN IDALEN I TELEMARK

Gå i Rui-søstrenes fotspor! De to kortvokste søstre, Gurine og Ingerine, hadde aldri vært utenfor den vesle Telemarks-bygda si. En vakker dag fikk de en invitasjon fra selveste kong Olav og ble landskjente som «Rui-søstrene». Bratt, bratt opp fra Dalen sentrum gikk søstrene hver gang de hadde ærend i bygda. Det er fremdeles like bratt, men siden det nå er sherpatrapp her, er det betydelig enklere nå enn før. Og utsikten er uten tvil verdt strevet! Du ser starten på sherpatrappen over veien for Dalen B&B og Blomsterbua, ved siden av ambulansestasjonen. 810 trappetrinn senere er du oppe på Rui-plassen med nydelig utsikt over innsjøen Bandak. Turen opp til Rui-plassen, hvor søstrene bodde hele livet, er på én kilometer og tar rundt en halvtime. I dag er den idylliske plassen i privat eie og ivaretas med respekt for historien og kulturlandskapet. Herfra kan du fortsette oppover mot Vest-Telemark museum. Turen helt frem til museet i Eidsborg er 5 km, ca. 2 timer én vei. Lille, vakre Eidsborg stavkyrkje er verdt alle de ekstra høydemeterne!

Foto: Hamish Moore

GAUSTATOPPEN VED RJUKAN I TELEMARK

Fra toppen av Telemark har du Norges videste utsikt – på godværsdager ser du 1/6 av fastlands-Norge herfra! Gaustatoppen Turisthytte ligger nesten helt oppe på toppen. Her kan du både spise og overnatte. Du kan gå til Gaustatoppen (1883 moh.) via tre anbefalte ruter, eller du kan ta Gaustabanen, en fjellbane som går fra Longefonn (1150 moh.) opp til turisthytta. Banen ble opprinnelig bygget som en del av et hemmelig Nato-anlegg i 1959. Etter at Nato forlot anlegget, og en stor innsats fra ildsjeler, åpnet banen for allmenheten i 2010. I dag er Gaustabanen åpen hele året og er svært populær, siden den gir enkel tilgang til toppen et av Norges flotteste fjell.

Foto: Tomas Rasmus Skaug/
Visit Norway



7

HIMAKÅNÅ I ROGALAND

Himakånå (357 moh.), den spektakulær fjellformasjon som henger ut høyt over Lysevatnet, nær Hinderåvåg på Haugalandet, blir ofte kalt Trolltungas lillesøster. Fjellfolk vil kanskje påpeke at Himakånå er betydelig mer beskjeden enn Trolltunga, men det er også fordelen; denne turen er adskillig mer tilgjengelig, mye mer familievennlig og ikke minst raskere. Turen er på drøyt to kilometer og tar omtrent én time hver vei. Fjellet ligger cirka 50 minutter fra Haugesund. Parker på Hinderåvåg, følg gangstien østover forbi kirka, over broa og opp bakken. Gå omtrent 550 meter på asfalt før stien starter. På bakketoppen står det en rød trafokiosk. Stien er godt merket derfra.

Foto: Mattias Fredriksson/Visit Haugesund





9

BØRTIND VED BODØ

Fjelltoppen (1046 moh.), som her skimtes gjennom disen, er godt synlig fra Bodø og en av de flotte toppene i Åseli-tindan. Fra Bodø kjører du riksvei 80 og tar av til riksvei 17 mot Saltstraumen. Følg riksvei 812 mot Misvær og ta av fra denne ved Børelva. Turen starter fra nordsiden av Børvatnet. Fra parkeringsplassen ved vannet går du rett vestover, over broa, og sikter deg inn på den snaut bevokste og iøynefallende ryggen mellom Tverrelva og Trollhola som leder opp til Vardfjellet. Her er det tydelig sti, og lenger opp også småvarder. Det kan være lurt å merke seg disse, da det på nedturen ikke er like lett å treffe rett på denne ryggen. Fra Vardfjellet får du en nedstigning på snaut 100 meter, og du sikter deg inn på et krysningspunkt ved utløpet av nedre Tindvannet, der er det enkelt å krysse elva. Ruta videre kan variere alt etter hvor villig du er til å gå på snø. Sikt deg inn på skaret mellom Børtind og Rypptind, og skrå gjerne nordvestover mot toppen før du kommer helt opp på skaret. Snøen ligger lenge her, så vær forsiktig. Turen er ca. 6 km én vei.

Foto: Jan-Harald Finstad



RIMSTIGEN VED NÆRØYFJORDEN

Er du klar for en bratt tur, vil du bli belønnet med en fantastisk utsikt! Den ca. 2 km lange fjellturen starter nede ved Nærøyfjorden og ender 725 meter lenger oppe. Det er bratt, men stien er fin og lett å gå på. Fra Gudvangen kjører du 5–6 km til Tufto, der stien starter. Når du kommer til postkassa, er du oppe ved Rimstigen, men det er fullt mulig å gå videre innover i dalen. Denne turen anbefales for deg som har gode knær, for du skal ned samme vei.

Foto: Espen Haagensen

FLERE
TURTIPS PÅ:
UT.NO

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som
bistår i fordøyelsen

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



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



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

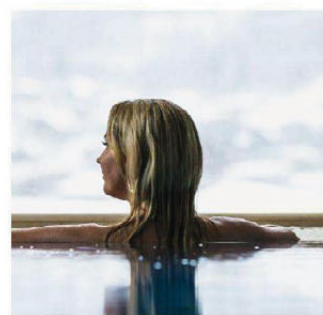


Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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

Vestlia Resort er et koselig
lodge - hotell midt i smørøyet
av Geilos vakre fjellnatur



Se video fra fjorårets
Kamille - weekend her!



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

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

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

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

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



Meld deg på på kamilleweekend.no

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



Meris Gullikstad

*Yngvar har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
møte og interiør*

La dem holde på!

Har du også en hårsår kollega? En mann som lett blir snurt eller ei venninne som du skulle ønske heia litt mer på deg? Bare la de være som de er!

I selvtvinklings-bransjen er det, som i alle bransjer, noen ting som trender. For tida er det «Let them»-teorien som gjelder. En veldig enkel, men effektiv måte å få litt mer indre ro på. Kanskje vurdere det?

Mel Robbins har verdens mest populære podkast, er motivasjons-foredragsholder og forfatter som har solgt flere millioner bøker. Særlig den siste boka, «Let them», har fått stor oppmerksomhet. Rett og slett fordi det er en veldig enkel teori som er overraskende befriende.

Vi kaver og strever

Vi mennesker er flokkdyr. Vi vil så gjerne passe inn, vi ønsker å bli godt likt og frykter avvisning mer enn

noe annet. Og hva skjer da? Jo, vi kaver og strever etter å ha gode relasjoner, uansett hvem det er med, til og med folk vi ikke liker selv!

Vi blir så fortvilet når vi føler at noen ikke liker oss. Mange av oss prøver å få andre til å forstå oss og se alt mulig fra vårt ståsted. Slik at de ikke dømmer, og «alt kan bli bra igjen».

Vi vil helst ha så få konflikter som mulig, og misforståelser kan være helt fortvilende fordi den andre personen tror kanskje du mener noe du aldri faktisk har hverken sagt eller ment. Men så er ikke verden så enkel. Det er ikke alltid du når frem med ditt budskap, eller blir forstått. Noen ganger oppstår det krøll i relasjonene der du står igjen og tenker: «Hva skjedde nå? Hvordan havnet vi her?»

Ikke ta det personlig

«Let them»-teorien handler om ikke å streve så mye etter balanse i alle forhold. Det handler faktisk om å tåle at andre oppfører seg på en måte som du ikke skjønner eller liker. La dem holde på, for å si det på godt norsk.

Gi opp ambisjonen om å få folk til å reagere slik du ønsker. La dem være den de er, og ha de reaksjonene de har. Det betyr ikke at du er en som gir opp eller er kjip. Det betyr ikke at du er slem eller ikke er opptatt av andres følelser. Det handler om å slutte å ta ANSVAR for andres følelser.

La dem være!

Hvis du har sagt det du har på hjertet, vært ærlig om hva du tenker og føler, og den andre personen reagerer enten uhensiktsmessig eller uforståelig:

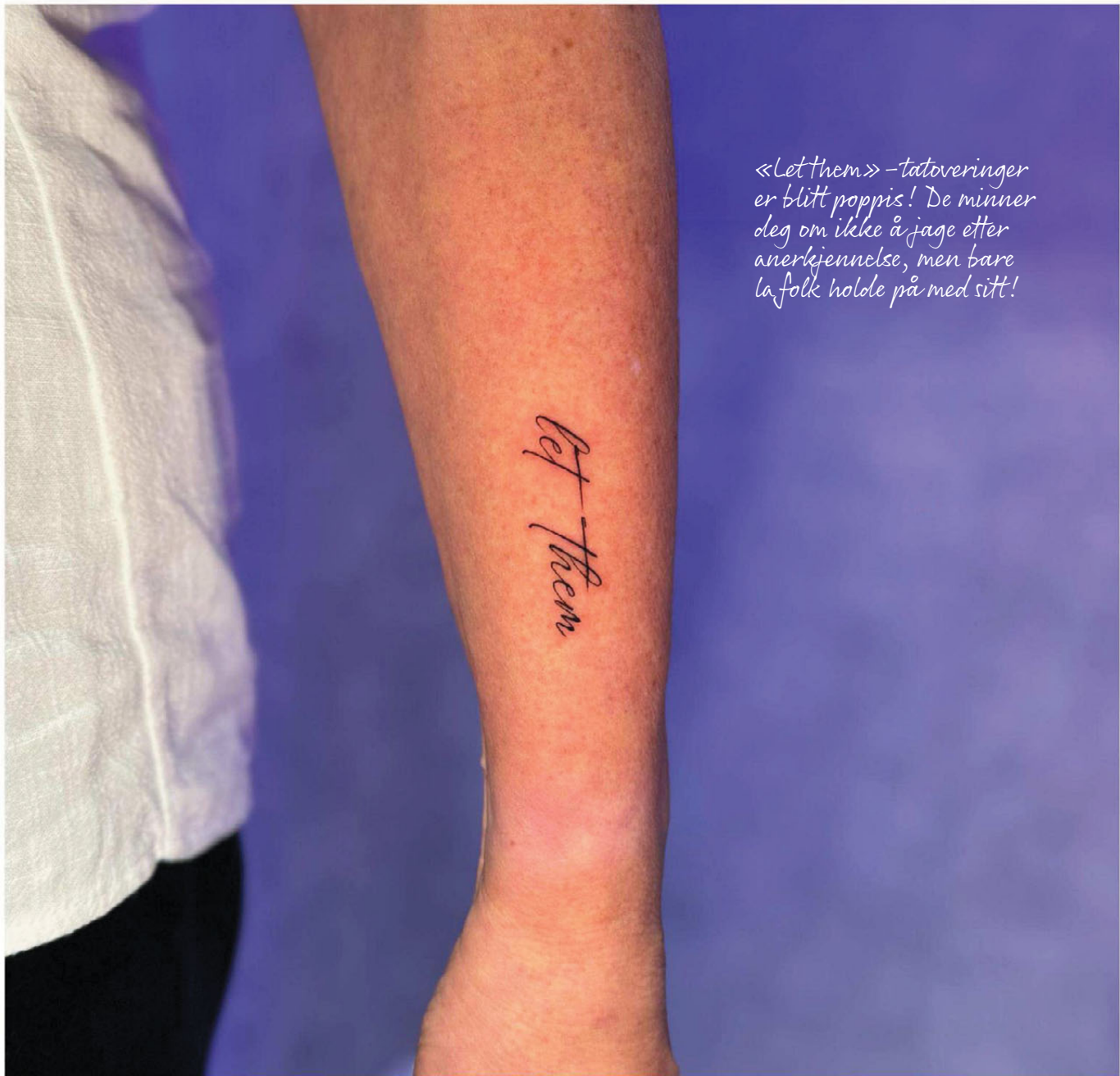
La dem holde på!

Ikke ta det så personlig, rett og slett. Det handler faktisk om dem. Fordi når vi reagerer på noe, så handler det om oss selv.

«Vi mennesker er flokkdyr. Vi vil så gjerne passe inn.»



Glimt fra «me-time»; når jeg har gjort det jeg har følt for, fremfor å «ofre» meg for noen (mannen min) som ikke har det så bra.



*«Let them» -tatooveringer
er blitt poppis! De minner
deg om ikke å jage etter
anerkjennelse, men bare
la folk holde på med sitt!*

La oss si at det er en person som er vokst opp med mye kritikk fra foreldrene sine, og ikke har bearbeidet det. I så fall tåler han eller hun kritikk ekstremt dårlig som voksen fordi de gamle sårene fra barndommen blir aktivert. De blir minnet om den vonde følelsen av avvisning, og det å ikke være bra nok. Og da blir kritikk som voksen så vondt fordi det handler ikke om det som skjer der og da, men hele historien deres! Og da reagerer de overdrevent mye på kritikken, mens den som sa noe, kan bli helt slått i bakken av reaksjonen:

«Det var da voldsomt, jeg sa bare at ..., og så blir du så oppkavet?»

Dette gjelder mange andre følelser også. Vi drar med oss gamle minner fra barndom eller voksenlivet

og reagerer ofte på ting som skjer i nåtid ved at disse gamle følelsene blir virvlet opp. Og det er her «let them»-teorien kommer inn.

La folk holde på med sine ting, det er ikke ditt prosjekt.

La en kollega være sær, det er ikke en tilbakemelding til deg.

La mannen eller kona di være den de er, og ha sine usaklige reaksjonsmønstre, så lenge det ikke går hardt utover deg. Det er jo selvsagt ikke greit om du blir skjelt ut, eller det er et mønster som er destruktivt i et forhold, men så langt det lar seg gjøre: La dem holde på! De er i sin prosess.

Ved å gi slipp på «oppussingsprosjektet» med forsøke å endre andre mennesker, kan det faktisk





Hvis du ikke tar vare på deg selv, mister du deg selv. Det er ikke egoistisk, men helt nødvendig!

«Det er jo dét vi innerst inne ønsker oss: å bli tålt for den vi er.»

bli en forløsende faktor i en relasjon. Fordi du lar andre være den de er, og det er jo dét vi innerst inne ønsker oss: å bli tålt for den vi er. Selv om vi kan oppføre oss umodent og tåpelig!

Bli glad igjen!

For min egen del har jeg så definitivt hatt glede av «Let them». Fordi jeg bor med en mann som har vært så deprimeret på grunn av en kreftoperasjon i halsen, som gjorde at han mistet stemmen sin. I to hele år prøvde jeg å få han til å bli gladere. Jeg satte meg selv til side og hadde hele fokuset på han. Hvordan han hadde det, ble mitt fokus, og det kan jeg love deg at på sikt er svært lite givende. Fordi jeg glemte meg!

Det er fort gjort som pårørende, det vet jeg. Jeg har trengt å minne meg selv på at hans følelser faktisk ikke er mitt ansvar! Å la han være der han er, uten å ta det som en personlig tilbakemelding. Han sliter med sitt, det betyr ikke at jeg trenger å bli dratt ned i den gjørma. Så dette er virkelig noe jeg både har hatt nytte av og trengt i den prosessen jeg har stått i selv.

Les flere kommentarer ved å scanne QR-koden



Verden over lar folk seg inspirere av podkasten til Mel Robbins.

Og det gjelder mange andre situasjoner: Hvis noen ikke vil være sammen med deg; gi slipp! Hvis noen i din nære krets ikke støtter deg i en situasjon der du forventet det; la dem være sånn! Ikke bruk energi og krefter på å få de til å endre seg, det er en håpløs oppgave.

Og hvis du ikke blir invitert et sted, ja, ja, så får du la dem være og heller kanskje se deg rundt etter andre bekjenskaper?

La folk holde på.

Tillat deg selv å være *deg*. Slutt å jage etter andres anerkjennelse, gi heller deg selv anerkjennelse for å være bra nok. Bruk energien på ting som gir deg glede, fremfor å slite deg ut på å få en person til å reagere på en måte du håpet på.

Gi slipp!

Når vi først er innom hva som trender, så er det en bok som har tatt av på TikTok, og dermed i verden (over 10 millioner solgte bøker!) som heter «Våg å bli mislikt», av Ichiro Kishimi og Fumitake Koga. Det er egentlig akkurat samme tema. Våg å være deg og tåle at ikke alle mener det samme, eller liker deg.

Og la andre få være seg.

På den måten slipper vi at så mange av oss bruker så enormt mye energi på å tenke på hva andre mener om oss. Gi slipp på ambisjonen om å bli likt av alle, rett og slett. Vær *deg*, gjør ditt beste og la de andre holde på med sitt.

Høres ikke det egentlig litt deilig ut? For prosjekt «jeg bryr meg om hva alle mener om meg og må fikse alt som er i litt ubalanse», er både slitsomt og et urealistisk mål å ha.

Ha fokus på deg selv og våg å tåle at andre mener noe annet enn deg. Gi slipp på alt som ikke er bra for deg, også usunne relasjoner. Og lev livet slik det er riktig for deg.

Høres enkelt ut? Nei, det er ikke det, men «Let them»-teorien og tipsene i «Våg å bli mislikt» kan hjelpe et lite stykke på vei. Lykke til!

Kamille+

Kamille- abbonnenter

får mer, men betaler mindre!



Spar så mye som kr 77,50 per utgave

Liker du å lese Kamille, lønner det seg derfor absolutt å bli abonnent istedet for å kjøpe bladet i butikk, der det koster kr 119. Dessuten behøver du slett ikke gå i butikken heller – som abonnent får du Kamille rett i postkassa di!

Les tidligere utgaver digitalt

Som abonnent har du alltid Kamille i lomma! For med Flipp-appen kan du også lese magasinet på mobilen din, eller på pc eller nettbrett. Du får dessuten tilgang til hele arkivet vårt – uten ekstra kostnad! Last ned Flipp-appen, eller gå inn på blader.flipp.no. For å komme i gang, må du registrere deg på flipp.no/start. Du må ha Vipps for å identifisere deg.

Få rabatt på Kamille-weekend

Bli med på årets herligste helg der kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent boost! Hver høst arrangerer vi Kamille-weekend på Vestlia Resort på Geilo, og som abonnent får du selvfølgelig den beste prisen. I år arrangeres Kamille-weekend 12.-14. september. Mer info på kamilleweekend.no.

Tilbud til nye abonnenter:

Kun kr 249* for
6 UTGAVER AV KAMILLE
+ 4 Alv dessertskåler fra Wik & Walsøe

Nydelige skåler i klart glass som er lekre å servere desserter eller andre mindre retter i. Høyde 13 cm, tåler oppvaskmaskin. Veil.pris. kr 916.

*+ porto kr 49

Bestill på SMS: Send MIL4 til 2205

Abonnementet løper til oppsigelse.

Etter introduksjonstilbudet er ordinær pris kr 395 for 8 utgaver.

6 utgaver i butikk: 714
4 dessertskåler: 916
Totalt: 1630
Din pris: 249

**Du sparer
kr 1381!**



W
wik & walsøe

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

FOTO: Rina Hellestad - Corbis - Redlens - Gettyimages

PLANTE	↓	ALAR- MERE	BIBELSK KJEMPE	UT- SEENDE	↓	RADIO	↓	PART	LAKKER	UFARLIG REIS	↓
LÅ						KART- VERK MINDRE- VERDIG					
				SPALTE IDIOT							
SVIKE- FULL	→						→				→
MARKEN SIST I BREVET	→					BRAGD BER			I RETTE PRONO- MEN		
		ØSE FURE					MATE- RIALE MINKE				
EGEN- SKAP				SKRYTE EIENDOM							↓
	↖			METALL				PUSSE HUDENE			
BRUKKET	LØS		FØRSAM- LING PÅ- VIRKET					AU SÆRT			
BRITE	FØRSØKS- ROM RAN		SKJENKE- STED ULVENE	NED- BETALTE SPISS		ARVE- GODS DAME					TEPPE
→		BRENNE			FUGL IKKE SMAL			DERTEL SØR- LANDSBY			
TERP		MUSIKK DELFIN		SYKKEL- MERKE BERØM- MELSE		KLÆR FENGSELE					
STI TRAVELT STED			GALOP- PERER ESS		OVER- FALL HASTIG- HET		ER SIKKER RAKNET				↓
→						ORGANET SVI			SLAG- STED ASIAT		
NEPENE				GODTER	BEKREF- TELSEN		KNUSTE BRYGGE				SANGER
		SOLO HELT			SJARM FERSKE			FLEIPET DALER			
FYR	FERDEN HEV			BERUSET VÆRT USIKKER			KNASKE PLATE				
AKTE			ION NORSK BY			HEN- SYNET MERKE					
		ET CETERA HÅNDLAG			DAMPE FLÅTE		FØR- TRINN BUMSET		HOLD- NING FØRST		
BIBELSK NAVN							←			←	
RØFF	FIN			SPORT					BORT		TESKJE
→					BYGEN			HUSKE			

- 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. 4, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

Svarfrist: 4. april 2025



VINN

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

Løsningen er:

Navn:

Adresse:

Tlf.:

18+ Vinnertoppremie 1: 625 050

- Hjelpelinen.no SPILL MED MÅTE

AD OG INNHOLDSANSVARLIG
Runhild Elgaaen
runhild.elgaaen@egmont.com

REDIGERER OG AD
Nina Kirkenær

PRODUKSJONSKOORDINATOR
Kate Wik
kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:
Marianne Gram

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

INNHOLDSANSVARLIG
Jane Holma
jane.holma@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG
Rebekka Østby

REDAKTØR
Monica Smith
monica.smith@egmont.com



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

JOURNALISTIKKEN
Kamille forplikter seg til å følge presseetsiske
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 distri-
bueres 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
kropper er gjort tynnere, vi heier på kvinnekroppen!

DU STØTTER EN GOD SAK!
Egmont er et nordisk mediekonsern og en stiftelse,
og gjennom Egmont Fonder 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 annonseren har ikke innflytelse på det
redaksjonelle innholdet.

PELS
Kamille trykker ikke bilder av pels fra oppdretts-
eller utrydningstruede dyr i egenproduserte
motesener 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 Fonder deler årlig ut over 90 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke
publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere deleide selskaper.

SUDOKU

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

Lykke til!

LETT

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Leveret av: Egmont Kids

NESTE NUMMER

I SALG 4. APRIL



**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

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

**Sprøtt, syrlig og søtt
i skjønn forening!**

God påske!

*Gled deg til et blad fullt
av både herlig påske- og
deilig vårstemning!
Vi gir deg påskequiz,
nydelige oppskrifter på
lunsj, middag og kaker,
sterke historier og
inspirerende hagesaker
i fleng!*

25

— sider —

SPECIAL: HAGE OG UTEPLASS



**Herlige strender og gode
opplevelser langs nord-
vest-kysten av Danmark**

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



DryNites®

Færre bekymringer, mer barndom

Våkne opp tørr

med Norges nr. 1 nattunderbukser

Forskjellige sugekjerner til

Jenter & Gutter

for ekstra høy beskyttelse

Når sengevæting er en del av hverdagen hjelper DryNites® både barn og foreldre til å få en god natts søvn. DryNites® har ekstra høy beskyttelse, er designet så de ligner vanlige underbukser og produsert i et diskret og lydløst materiale



Prøv også
BedMats
engangsunderlaken
for ekstra
beskyttelse

Få mer informasjon på www.drynites.no

DryNites® finnes blant annet i de aller fleste KIWI-butikkene og i alle apotek-forretninger.

Produktet er tilgjengelig i 4 størrelser, til barn i alderen 3-4 år, 4-7 år, 8-13 år og 13+ år

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

RAYMOND WEIL

GENEVE



millesimecollection

www.feras.no

[@ferasklokker](https://www.instagram.com/ferasklokker)

[f/ferasnorvege](https://www.facebook.com/ferasnorvege)