

God nok som du er!

35 NYHETER
**BADETØY
TIL DIN
FASONG**

Alt du bør
vite om hud og
overgangsalder

SIRI KRISTIANSEN
– Jeg foretrekker å bli
baksnakket fremfor
å bli konfrontert

Kors på halsen!
**SÅ LETT LAR
VI OSS LURE**

Jordbærdeesserter:
Leve lykkelig
med sukker på

Sol og glede!
**HERLIG
UTEPLASS**

- ★ Smarte lag selv-ideer
- ★ Hjemmeferie på slektsgården
- ★ Friske salater i solveggen

*Mange godt biter til deg
– kos deg!*



LEA MISTET SØSTEREN:
– Det er så viktig å le, selv om man står midt i livets verste krise

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



Foto: Thomas Høyrup Christensen

Opplev Danmark på sitt beste – med feriehus som base

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

ANNONSØRINNHold: VISIT DENMARK

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

FORDELENE MED Å LEIE FERIEHUS I DANMARK

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

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

JYLLAND – ALT DU TRENGER PÅ ETT STED

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

Langs Jyllands nordlige og vestlige kyst

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

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

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



Foto: Robin Skjoldborg

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



Foto: Robin Skjoldborg

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

JYLLANDS PULSERENDE STORBYER

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

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

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

EN FERIE DU VIL HUSKE

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

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



Foto: Ditte Isager

Fordelene ved å bo i feriehus

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

1. FRIHET

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

2. EN IDEELL BASE FOR ALLE

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

3. ØKONOMISK OG FLEKSIBELT

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

Finn ditt feriehus her

www.sologstrand.dk

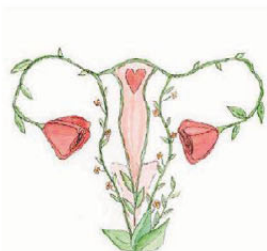
www.feriepartner.dk

Velkommen

Tagg oss med #kamillenorge!

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

Husk at opplevelser som ikke koster skjorta, kan ha stor verdi for vennskapet!



Mot i motgang!

Marens historie, som du finner på side 18, er både sterk og trist, men ikke minst høyst inspirerende.



Sløv i skyggen!

Nå skal humla få suse så mye den bare vil ...



Kvinnehelse, hverdagshelter og historier om livet var blant innspillende vi fikk av dere da vi nylig spurte hva dere ville lese mer om i Kamille. Marens sterke historie handler om alt dét. Ta med deg hennes budskap ut i verden denne forsommeren mens du tenker på hvorfor DU er heldig!

Vi som lager Kamille:



Jane Holma:
Innholds-ansvarlig



Runhild Elgaaen:
AD og Innholds-ansvarlig



Rebekka Østby:
Innholds-ansvarlig



Nina Kirkenær:
Redigerer og AD



Monica Smith:
Redaktør



«Jeg har det gøyere nå enn da jeg var flink pike.»

Dora Thorhallsdottir, spaltist

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

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 atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no



HALLO

Nyheter og snakkiser!

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

lx parasoll med frynser, fra Jotex, kr 2499.



Magiske mai

De seneste årene har mai vist seg fra sin beste side med sol, varme og sommervær flere steder i landet. Denne forsommeren er vi forberedt, og har planlagt å ta så mange lunsjer, middager, kaffekopper og glass vi kan, ute i friluft. Så er det bare å håpe at værgudene holder det vi har bedt dem om! Noen som blir med på piknik i parken? Rosita pledd, kr 1139, og Taro brett, kr 1609 for tre stk. i ulike størrelser, Broste Copenhagen.



Piknikkurv, fra Søstrene Grene, kr 119.



Hengekøye med striper, fra Rusta, kr 199.



Norgesfavoritt: Forfatter Catherine Isaac fra Storbritannia har solgt over 115 000 bøker i Norge.



Heit, heitere

I romanen «Det begynner å bli hett her» møter vi Lisa Darling, en to ganger fraskilt TV-sjef som navigerer perimenopause, oppdrar tenåringer, støtter venninna gjennom brystkreftbehandling, håndterer ei enorm to-do-liste og veldig hete tanker om en ny kollega.

– Målet mitt med boka var å feire alt som er fantastisk med midtlivet, og le av alt det som ikke er det, sier forfatter Catherine Isaac (over).

Fra Bonnier Norsk Forlag, kr 399.

@ANNIKENBINZ

Hun omtaler seg selv som mental trener, mamma og endringsnerd, og på Instagram deler Anniken Binz små «huskelapper» og ord som skal hjelpe oss med å vokse, bli sterkere og tryggere og få mer ut av livet. Anniken har også podkasten «Level Up», onlinekurset «MegBoost» og har gitt ut boka «Finn din superkraft – nøkkelen til varig motivasjon og livsglede».



FØLG PÅ
INSTAGRAM



Husk at du selv velger hva som gir deg glede i livet ditt

Du har flere valg enn du tror. Det er du som velger hva du ønsker å fokusere på.

Ikke forelsk deg i å ha suksess – forelsk deg i de vanene som gir deg suksess

Tenker du fote at alt blir bra bare du når et mål eller får noe gjort?

Det er ikke prestasjonene dine som gir deg verdi



Det er utstrålinga vår som gjør oss vakre, og den kommer innenfra.

BILLIG BUDSJETT LUKSUS

TRENDY
PÅ TOPPEN

Det finnes flere grunner til å sette på capsen. Ikke bare beskytter den hår, hud og øyne mot skarpe solstråler, den har også blitt et riktig så trendy tilbehør igjen de par siste årene. Sånn sett er det jo litt gøy at mor kan gå og snoke i skapet til tenårings sønnen eller mannen! Men vil du ha din egen caps, kan du gå for en i en av vårens herlige pastellfarger.



kr 329

Caps med New York Yankees-logo, fra New Era.



kr 1145

Caps i cordfløyel, fra Maison Kitsuné.



kr 5900

Baseball caps med Triomphe-logo, fra Celine.



Matcha-mania

Noen elsker det, andre rynker på nesa. Smaker det gress, eller er det faktisk en god erstatning til kaffe latten? Sunt og trendy er det i hvert fall: Matcha latte, en grønn og kremete drikk som gir deg en dæsj koffein og en stor dose antioksidanter.

Opprinnelig er matcha grønn te i pulverisert form som er brukt i hundrevis av år i japanske seremonier. De siste årene har det blitt et populært kaffealternativ i resten av verden, og pulveret kan også brukes i smoothie og desserter.

Vil du lage matcha latte hjemme, trenger du 1 ts matchapulver, 1 dl vann, 2 dl melk og litt søtning (f.eks. 1 ss lønnesirup). Varm opp vannet til ca. 70 °C og hell det i en kopp. Bland matchapulveret godt inn med en håndvisp eller melkeskummer. Varm opp melk og søtning i en kjele, og visp gjerne så den blir luftig. Hell over matchaen og nyt. (Oppskrift fra godt.no.)



Matchapulver, fra super.nature, kr 299.



Elektrisk matchavis, fra Aerolatte, kr 369.

«Jeg forventer ikke at du skal falle for meg, men du kan da i det minste snuble litt!»

Ukjent



HALLO

Nyheter og snakkiser!

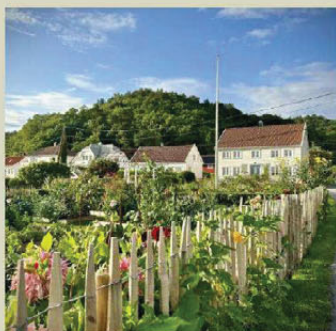


Cottage garden:
Frodig, fargerik
og romantisk hos
Christine Garden
på Eidsvoll,
@christine_garden_



Helt sør:
Sommerstemning
i besøkshagen
hos Maren Rom
på Lindesnes.
@ellashage

Unik: Hagen på
Hovelsrud gård ved
Mjøsa er verdt et besøk.
hovelsrud.no/hagen/



Hekta på hage

En lang vinter legger ikke lodd på hagegleden i dette landet, snarere tvert i mot! Vi vil nyte hagelivet de få månedene vi kan!

Rundt om i hele Norge finnes det flotte besøkshager som åpner opp for alle som har lyst til å nyte og la seg inspirere av en frodig og flott flora. Som hos Ingunn's hage i Stavern der portene åpnes for deg med hagevandring og egen drivhusbutikk. Følg med på ingunnshage.no.

Planlegger du å legge ut på hageturné, finner du en oversikt over besøkshager i Norge her: bakhagen.hageselskapet.no. Hva med å invitere ei venninne og ta noen utflukter sammen gjennom sommeren?



Vart du skræmt no?

Vi tør egentlig ikke å høre på den, men så bare mååå vi likevel! I «Skrekkpodden» blir vi servert kjente og ukjente historier om spøkelser, ånder, hekser, hjemsøkte hus, varulver, grusomme monstre og fryktinngytende vesener som holder oss våkne om natta.

Pernille Radeid og Jim Fossgeim holder det skummelt og inviterer lytteren inn i en verden av grøss og gru. Dette er visst ikke for den lettskremte!

Hele serien kan høres i appen «Untold».

UNG INspo

Da vi var tenåringer, ble vi gjerne introdusert for sminke og skjønnhetsrutiner av våre mødre, tanter og eldre søsken.

Nå er det fort vekk omvendt! Her er en sniktitt på hva ungdommene elsker akkurat nå. Kanskje har vi noe å lære?



E.l.f. er et populært merke blant tenåringer fordi de har trendbaserte produkter til rimelige priser, som Halo Glow Powder Filter, E.l.f., kr 208.



Innbydende leppe-pomade med skimmer og søt duft.

Pout Preserve Peptide
Leppe-behandling,
Ole Henriksen,
kr 256.



Rare Beauty er et av de mest populære merkene blant de unge. Produktene er enkle å bruke og overskygger ikke din egen naturlige skjønnhet. Awaken Confidence Body and Hair Mist, Rare Beauty, kr 350.



De unge er opptatt av dufter og delikat innpakning, og da er denne lille parfymestiften midt i blinken. Mini Miss, Dior, kr 785.



Det er ingen tvil hos de unge; du må sørge for både å preppe og forsegle sminken så den holder seg fin hele dagen. The Face Glue Primer and Setting Spray, NYX Professional Makeup, kr 160.

BRISKEBY GJENOPPSTÅR MED JUBILEUMSKONSERT

Tenk at det er 25 år siden Briskeby, med Lise Karlsnes i spissen, slapp sitt første album, «Jeans for Onassis»! Et kvart århundre, liksom, kan det virkelig ha gått så fort? Det betyr jubileum, og det vil Briskeby feire med intet mindre enn en eksklusiv konsert i Den Norske Opera. Da Briskeby ga ut albumet i 2000, ble det beskrevet som «et lyn fra klar himmel», det var moderne, internasjonalt og ulikt noe vi hadde hørt i Norge tidligere. Så ble det også belønnet med fire Spellemannspriser og masse spilletid på radio. Nå skal albumet hylles på Hovedscenen, så da er det bare for fansen å gjenoppfriske sangtekstene til hit-låter som «Propaganda», «Wide Awake» og «Cellophane Eyes», og møte opp i Operaen søndag 7. september. Billetter kjøpes på operaen.no.



Vakkert fra Mummitrollets mor

Tove Jansson er mest kjent som skaperen av Mummitrollet, men hun skrev også romaner for voksne. «Sommerboken» fra 1972 var et av verkene hun selv satte høyest, og nå er boka filmatisert til det som beskrives som en særdeles vakker og stemningsfull film, preget av ettertenksomhet og ro. I hovedrollene i filmen med samme navn som boka, finner vi Hollywood-stjerna Glenn Close og den norske stjerna Anders Danielsen Lie som henholdsvis farmor og far til ni år gamle Sophia. Sammen tilbringer de tre sommeren på ei lita øy i den finske skjærgården.

På kino nå.

FILM/SERIER



Ikonisk musikkopplevelse

I musikkfilmen/dokumentaren «One to one: John & Yoko» får vi et nytt og avslørende innblikk i livet til det ikoniske paret på begynnelsen av 70-tallet. Nytt materiale som aldri før er vist, nyrestaurerte opptak av John og Yoko eneste fullstendige konsert, samt musikk som nylig er remikset og produsert av Sean Ono Lennon, skaper en film- og musikkopplevelse verdt å få med seg.

På kino fra 16. mai.



KI

Siste kapittel... eller?

For deg som liker action, stunts og Tom Cruise, er det verdt å få med seg den aller siste Mission Impossible-filmen, som har fått navnet «The final reckoning». I den åttende og avsluttende runden står Ethan Hunt (Cruise) & Co overfor en mektigere, mer overveldende og vanskeligere fiende enn noensinne; kunstig intelligens. Filmen er en direkte oppfølger av «Mission Impossible 7», og mange av de spektakulære scenene er spilt inn på Svalbard.

På kino 23. mai.

HVEM: Siri Kristiansen (46). Bosatt i Son med ektemannen Espen Bjurseth (53) og barna Jesper (15) og Signe (13). Stand up-komiker og programleder. Har denne våren vært aktuell i «Spillet» på TV 2.

TRENINGA STILNER TANKE- KJØRET

«Spillet»-aktuelle Siri har alltid hatt et «rotete» hode. Når kroppen får jobbe og blodsmaken finner veien til munnen, får hun en etterlengtet pause.



Ny hverdag: Crossfit har snudd opp ned på tilværelsen til Siri, og hun har blitt et menneske som trener fem ganger i uka. Også datteren Signe har begynt å bli bitt av basillen.



Erkjennelse: – I «Spillet» fikk jeg bekreftet at jeg er en som synes det er gøy å henge med gutta. Så har det tatt meg tid å se hvilken styrke det ligger i å ha en jentegjeng, forteller Siri.



Den gang da: – Som barn var jeg oppsøkende, nysgjerrig og eventyrlysten. Jeg satt veldig sjelden i ro. Det er ikke en busk på Bjølsen jeg ikke har sett fra innsiden, sier Siri.



«Spillet»: – Jeg er glad i mennesker som er mye, men ikke idet de kommer inn døra. Jeg må få ta av meg skoene først, sier Siri.

Følelsene ligger ikke utenpå, det betyr ikke at de ikke er der. Jeg har mye selvkontroll, men jeg kastet meg på grinetoget, jeg også. Siri Kristiansen (46) ler kort og lener seg tilbake i stolen hjemme på kjøkkenet i Son.

Nærmere et halvt år etter hun forlot den luksuriøse funkisvillaen på Nesøya, ruller andre sesongen av TV 2-suksessen «Spillet» over TV-skjermene. Og med det har Siri nok en realitydeltagelse hun kan kverne over til hun går i grava.

– Jeg tenker fortsatt på hva jeg skulle gjort og ikke gjort da jeg deltok i «71 grader nord» i 2016 og «Kompani Lauritzen» i 2020. Det er enkelte ting jeg ikke klarer å slippe, så det glasset med ting jeg gjerne skulle gjort annerledes, blir bare fullere og fullere. Nå føyer «Spillet» seg på den lista.

Hun flirer, men det er med fullt alvor hun innrømmer at det er noen situasjoner hun aldri vil slutte å irritere seg over. Hun spiller de aktuelle situasjonene på repeat i hjernen, og korrigerer sin egen rolle til slik det ideelt sett skulle ha utspilt seg.

– Det er blant annet mange som har sagt at jeg var den største spilleren der inne. Da lurer jeg på om jeg faktisk var den største spilleren, eller om jeg var den dårligste, i og med at det ble så tydelig at jeg spilte? Men jeg er nok løsningsorientert, og det skal mye til for at jeg mister hodet.

Foretrekker å bli baksnakket

Den australske kobberhunden Bowie tusler oppmerksomhetssyk rundt bena på Siri. Hun har hjemmekontor denne fredagen, og kan glede seg over å tilbringe dagen i eget selskap. For Siri, som har et rikt indre liv,

«Jeg foretrekker å bli baksnakket fremfor å bli konfrontert.»

er alenetid en nødvendighet. Det var en mangelvare under realityoppholdet.

– Det føltes etter hvert trangt inne i huset. Jeg har et enormt behov for å være alene og ha hodet mitt helt i fred. Det klarte jeg ikke der inne, uten å tenke på at jeg også ble filma, forteller Siri.

– Hadde jeg behov for å sette meg på senga og lese en bok, ble jeg med en gang bevisst på hvordan det ville kunne bli presentert på TV. «Klipp fra Siri som sitter alene på rommet til de andre deltagerne som sitter og ler sammen i stua», «Siri er lei seg», «Siri er sint», «Det har klikka for Siri».

Hun legger armene i kors foran den mørkebrune selebuksa og unnskylder «paranoiaen» med at hun har en på grensen til nerdete interesse for hvordan en TV-produksjon fungerer. Paranoiaen stopper også der. Siri står såpass støtt i seg selv at om noen velger å snakke bak ryggen hennes, så lever hun godt med det.

– Jeg er 100 prosent komfortabel med å gå med en følelse av at noen snakker om meg bak ryggen min. Det har jeg sagt hele mitt voksne liv. Jeg foretrekker å bli baksnakket fremfor å bli konfrontert. Jeg irriterer meg over alle mennesker, og jeg irriterer antageligvis de fleste, trekker hun lett på skuldrene.

Rotete hode

I barndommen, derimot, kastet hun seg ut i konfrontasjoner og ytret meninger over en lav sko.

– Jeg var obsternasig, ekstremt frekk og kunne gå



Felles prosjekt: – Jeg tvang mannen min inn i crossfit, men han har ikke akkurat tryglet om å få slippe ut igjen, sier Siri.



Nyforelsket: – Jeg liker den siden jeg ser av Espen på treninga, hvor han er en skravlefyr. Det elsker jeg, sier Siri. Her fra en dykketur med familien.



Kraftsentrum: Siri henter krefter både på trening og ute i naturen.

uredd i strupen på en politimann på 50 hvis jeg var uenig med ham.

Det er hun ferdig med nå.

– I dag blir jeg veldig satt ut av å bli konfrontert, for det er jeg ikke så vant til å bli. Jeg er generelt dårlig på motstand. Får jeg én stygg kommentar på Instagram, går jeg ned for telling. Jeg blir illsint, får lyst til å svare, tar meg sammen, og blir lei meg. Så er det ferdig bearbeida.

Det foregår mye oppe i topplokket, det er Siri ærlig på. Og i kroppen også for den saks skyld. Hun beskriver en iboende rastløshet og utålmodighet som har fulgt henne som en skygge gjennom livet. Men noe har likevel endret seg siden hun fant den store treningskjærligheten i Crossfit, en treningsform der hele kroppen får kjørt seg gjennom høy intensitet og variasjon av styrke- og kondisjonsøvelser.

– Jeg tror spesielt folk som har et litt rotete hode, opplever å kjenne på en eller annen rus av de korte og intense treningsøktene i Crossfit. Jeg evner ikke å konsentrere meg om noe over lengre tid, innrømmer Siri.

– Jeg har ingen Øystein «Pølsa» Pettersen som sitter på den ene skuldra og sier: «Kom igjen! Dette får du til!». Jeg har bare den slemme fetteren hans som sitter på den andre skuldra og roper: «Gi opp da, dumma. Dette klarer ikke du, din tjukke, gamle

idiot. Det er bare å sette seg ned». Den stemmen kan jeg holde ut akkurat lenge nok til at jeg rekker en Crossfit-økt.

Livredd

Hun ler igjen og retter på den rødutete skjorta. Det hun beskriver som kronisk «humordiaré», gjør seg høyst gjeldende, uansett tema.

– Men det beste er å bli så sliten at jeg ikke hører noen stemmer i det hele tatt. Når jeg blir så ekstremt sliten, slapper hodet og kroppen helt av etterpå. Det blir stilt – og det er en deilig følelse.

Så deilig er den trenings-rusen at Siri tropper opp på Crossfit-senteret i Moss fem ganger i uka. Når hun til stadighet blir spurt om hemmeligheten bak den plutselige livsstilsendringen, får hun et behov for å understreke at det på ingen måte handler om viljestyrke eller at hun plutselig har blitt «flink».

– Jeg er ikke en person som er glad i å trene og som må løpe meg en tur på ferie. Jeg er fortsatt like lat som før. Eneste grunnen til at jeg klarer å trene fem ganger i uka, er fordi jeg synes det er gøy å være der. Jeg liker stedet, og jeg liker folka og har lyst til å være der. Så er jeg livredd for å våkne en dag, hvor jeg ikke har lyst lenger. For da slutter jeg, slår hun fast.

Treningsglede

Så er det ikke til å komme bort fra at den nye livsstilen har kommet med en rekke oppløftende bivirkninger. Én ting er at hun har fått en sterkere og lykkeligere kropp, men viktigere er det at smertene hun kjente på i hverdagen, er som forduftet. Er det ett sted hun ikke ønsker at fokuset skal være, så er det på slanking.

– Det er ikke det jeg ønsker å inspirere til, og jeg blir så lei meg når folk spør: «Hva spiser du? Hva spiser du ikke?» Det er ikke det som har vært motivasjonen min. De gangene jeg har prøvd å slanke meg, >

«Jeg har et enormt behov for å være alene og ha hodet mitt helt i fred.»



Kroppsfokus: Treninga har gjort at Siri har gått mye ned i vekt, men hun er opptatt av at det ikke er det som har vært viktig for henne, og det er heller ikke noe hun ønsker å ha fokus på.



Emosjonell: – Med en gang jeg hever stemmen og snakker om noe som betyr noe for meg, begynner jeg å grine, sier Siri om årsaken til at hun valgte bort advokat- og politikerdrømmen.

så har jeg ikke fått det til. Denne gangen har jeg hatt fokus på noe jeg synes er dritgøy å drive med, og så har jeg tilfeldigvis blitt tynnere av det, forteller Siri engasjert.

Ja, så synes hun det er deilig at hun i dag uten problem dropper den beskyttende puta over magen i sosiale sammenhenger. Men Siri har alltid vært trygg nok i sitt eget skinn til at målet om å bli tynnere, aldri ville vært en avgjørende motivator.

– Helt kroppslig komfortabel kommer jeg aldri til å bli. Men uansett hvor jeg har vært rent fysisk de siste 20 årene, så har jeg alltid hatt en indre god nok selvtillit. Jeg har egentlig alltid følt meg ganske bra, jeg.

Ringvirkninger

Siris nye livsstil har også skapt ringvirkninger i familien. Da ektemannen Espen Bjurseth (53) mente Crossfit ikke var noe for ham, ga Siri ham et kurs i bursdagsgave.

– Nå trener vi sammen hver dag. Vi er et par som begge er glade i egentid, og vår største styrke er at vi



Spretten: – Viljestyrke er oppskrytt. Jeg trener fordi jeg har funnet noe jeg synes er gøy. Motivasjonen kommer innenfra, ikke fra overfladiske mål, poengterer Siri.

kan være stille sammen. Vi er ikke et skravlete, konfronterende eller kranglete par, men vi er i zen-modus når vi er sammen. Gjennom treninga har vi oppdaget helt nye sider ved hverandre, smiler Signe lunt.

Nå som barna Jesper (15) og Signe (13) vokser til, har de hatt mange samtaler om hva de skal bruke tida på når de begge har forlatt redet. Vil de fortsatt ha noen felles interesser?

– Hverken jeg eller Espen er lidenskapelig opptatt av noe i den grad at vi kommer til å kjøpe oss seilbåt, begynne med fjellklatring eller padle kajakk. Vi har vært innom ting vi kan fylle tida med som par, som ikke er Netflix. Det trenger vi ikke tenke på lenger, vi har jo treninga! Plutselig la dét puslespillet seg selv, noe som er deilig.

Siri mener også at barna drar fordeler av at foreldrene prioriterer å bevege seg i det daglige.

– Jeg tror vi er sunne forbilder for barna våre når de ser mamma og pappa dra for å trene to timer om dagen; at det er noe vi prioriterer og setter av tid til. Så tror jeg de setter pris på den alenetiden også, poengterer Siri.

Nå har datteren Signe også hengt seg på foreldrenes nye lidenskap. Selv om det er håndball som fortsatt opptar mest tid.

– Jeg ser at hun synes det er veldig gøy og har anlegg til å bli god i crossfit. Hun er både sterk og glad i å turne, og har gjort det til en sosial greie med sine egne venninner. Men hun er på godt og vondt lik både meg og sin far; hun er ikke lidenskapelig nok opptatt av noe som helst.

«Jeg ser at hun synes det er veldig gøy og har anlegg til å bli god.»

SKECHERS HANDS FREE **Slip-ins®**

**INGEN BØYING.
INGEN VANSKELIGHETER.
BARE TRÅ INN OG GÅ!**



INGEN BØYING

**TÅLER
MASKINVASK**

HANDS FREE, JUST STEP IN & GO

Vi introduserer Skechers Hands Free Slip-ins®. Håndfri teknologi til føttene dine. Det har aldri vært enklere å ta på seg sandaler.

**Eksklusiv Heel Pillow™ holder
foten din sikkert på plass!**

**DU TRENGER ALDRI
RØRE SANDALENE
DINE IGJEN**



skechers.no  

Mange ville blitt forbanna hvis en feiltolket kreftprøve skulle ta fra deg livet. Men sånn var ikke Maren. Helt til det siste var hun tydelig på at hun følte seg heldig; heldig som hadde fått leve et så vidunderlig godt liv.

«DANS I MITT STED»

Oslo 26. juni 2023: Denne mandagen skal regnet plaske over hovedstaden. Voldsomt og overraskende, slik bare juniregn kan.

Men ikke ennå.

Enn så lenge skinner sola over menneskene på vei inn i Domkirka. Kledd i sommertøy, i glade farger. Kledd mer for fest enn sorg. Så skal de da også feire! Feire et usedvanlig liv.

Meningsløst kort, men fullt av mening. Maren Walvik Johnsen bæres til graven, bare 29 år gammel.

Det deilige livet

Da Maren i 2021 oppdaget at hun hadde livmorhalskreft, var hun midt i det deiligste i livet. Hun var forelska, hadde kjøpt leilighet og blitt samboer. Og hun hadde en jobb som hun elsket.



Positiv: «Dans i mitt sted», var en av de siste oppfordringene Maren kom med til familien sin før hun døde. Bildet er tatt under behandling i 2022.

På dødsleiet fikk Maren familien til å love at de skulle danse i hennes sted!

Hun var deres. Deres datter, bonusdatter, storesøster, barnebarn, kjæreste, venninne, niese. Men hun var også aktivist: frontkjemper og forbilde for hundretusenvise av mennesker.

Midt i sin egen kamp, var hun nemlig opptatt av å redde andres liv. Derfor frontet hun «Test deg-kampanjen» for å hindre at underlivskreft helt unødvendig skulle ta flere unge liv.

Fatal feil

For Maren selv hjalp det ikke å teste seg. Hun hadde gjort alt rett. De som tolket celleprøvene hennes, gjorde feil. Det kunne gjort mange bitre på systemet som sviktet. Sinna på skjebnen.

Men sånn var ikke Maren.

Og sånn tenker ikke familien hennes.

– Maren gjorde det enklere for oss fordi hun selv var så tydelig på at hun følte seg heldig. Også da hun lå for døden. Heldig som hadde fått leve et så vidunderlig godt liv, sier pappa Kjetil Johnsen (52).

Å miste et barn, er det verste et menneske kan oppleve. Når barnet dør, mister du også en del av deg selv.

– Man får et sår i sjelen som aldri gror. Det er opprivende og brutalt, og på mange vis traumatisk.

For pappa Kjetil har det likevel vært viktig å finne noe positivt å henge tapet på.

– Som pappa til to andre jenter, ektefelle, venn og kollega kommer det ingenting godt ut av å senke seg ned i elendighet og sorg.

Smertefulle glimt

Til sommeren er det to år siden Maren gikk bort. De har vært gjennom julefeiringer, påske, bursdager og sommerfester. Men aller flest hverdager.

Sorgen kommer gjerne i de små tingene de gjorde sammen. Noen ganger bare i korte,

>



Uten Maren: Både pappa og bonusmamma bærer armbånd som Maren lagde.



1

1. Livsglad: Maren elsker livet – og Sørlandet. Her er hun på tur i skjærgården utenfor Arendal i 2006.

2. Trekloveret: Her er de tre søstrene fotografert i forbindelse med yngstemann Bertines konfirmasjon i 2019. Fra venstre: Maren, Bertine og Lea.



2



3

3. Reddet liv: Maren sto fram i TV-serien «Norge bak fasaden». Hennes åpenhet og engasjement i «Sjekk deg»-kampanjen bidro til å redde mange liv.

4. Vant Gullruten: Selv om hun var veldig syk, var det viktig for Maren å bruke tid på dokumentafilmen for å spre kunnskap om hvor viktig det er for unge kvinner å teste seg.

5. Livet: Som pappa til to andre jenter, ektefelle, venn og kollega kommer det ingenting godt ut av å senke seg ned i elendighet og sorg, mener pappa Kjetil.



4



5

Sjekk deg!

- I Norge får over 300 kvinner livmorhalskreft hvert år, og mellom 70 og 90 kvinner dør av sykdommen.
- Livmorhalskreft gir få eller ingen symptomer, men kan oppdages ved en enkel celleprøve.
- #sjekkdeg-kampanjen ble startet i 2015 av journalist Thea Steen, som selv hadde livmorhalskreft, i samarbeid med Kreftforeningen og magasinet Det Nye. Også Maren Walvik Johnsen har støttet kampanjen

ved å være åpen om sykdommen.

- Budskapet er enkelt: ring fastlegen, ta livmorhalsprøve, reduser risikoen for livmorhalskreft.
- Hvis viruset HPV (Humant Papillomavirus) påvises i prøven, følger man med på om den går over, eller om man finner celleforandringer. I så fall kan disse behandles før det utvikler seg til kreft.

Kilde: Kreftforeningen



«Våre drømmer var Marens drømmer. Hun støttet oss og heiet på oss.»

Søstre Bertine og Lea

smertefulle glimt. Andre ganger som ei klo som sitter der i dager.

Men tonen er lett, og latteren sitter løst hos familien Johnsen, der de benker seg rundt spisestuebordet hjemme på Tromøya utenfor Arendal; pappa Kjetil, kona Christel (49), som var Marens bonusmamma fra hun var tre år, og søstre Bertine (20) og Lea (23).

Bordet er det samme som de også samlet seg rundt da Maren ble syk, og de alle skulle spille viktige roller i et helt spesielt prosjekt: «Prosjekt Maren». Det hadde fire hovedpunkter:

1. Tenk positivt!
2. Når Maren ringer, skal man svare på telefonen – uansett hva.
3. Ha fokus på eget liv og egen helse.
4. Ingenting skal være uprøvd i kampen for å få Maren frisk.

– Maren kom hjem til jul. Da var det bare noen dager siden vi hadde fått den grusomme beskjeden. Nå skulle vi sørge for at hun hadde det best mulig mens hun kjempet seg frisk. Alle fikk sine oppgaver, forklarer pappa Kjetil.

For Maren var det viktig at familien skulle leve mest mulig normalt. At Bertine skulle være russ. At Lea skulle fortsette på sykepleierstudiene.

– Vi skulle ikke grave oss ned i det vonde.

Marens drømmer

Kjetil var bare 22 år da Maren ble født. Da hun var tre år, fikk faren en ny kjæreste. Christel ble Marens bonusmamma. Det året Maren fylte syv, ble hun storesøster for første gang. Tre år senere ble hun storesøster nok en gang.

Det er ingen tvil om hvem som er småjentenes store forbilde. Tross den store aldersforskjellen mellom Maren og «kull 2», blir søstre en tett samsveiset trio.

– Våre drømmer var Marens drømmer. Hun støttet oss og heiet på oss, sier Bertine og Lea.

Den eldste, Lea, er kunstnerisk og flink til å tegne, men også god med ord. Inspirert av storesøstrens skjebne har hun utdannet seg til å bli palliativ sykepleier.

Bertine, håndballtalentet som reiste til Spania for å satse for fullt i klubben Cordoba etter at søsteren døde, er mer «røff» og utadvendt.

– Vi ligner på Maren på hver vår måte, sier de to.

Det er første gang de er med på intervju etter at storesøsteren døde, men de er bedre forberedt enn de fleste, oppvokst som de er med en far som er journalist og dokumentarskaper.

For vel 20 år siden startet han «Novemberfilm». Selskapet leverer dokumentar-produksjoner til de store TV-kanalene. «Norge bak fasaden» og «Dyrepasserne», «Oslo Fengsel» og «Leo og de farlige» er blant programmene selskapet hans står bak.

Det har blitt flere Gullruter på Kjetil og staben hans. Men det er bare én av dem han har stående hjemme: Marens pris.

TV-kjendis

For Maren var det så viktig å få ut budskapet til unge kvinner om at de måtte teste seg og ta celleprøve at hun trosset sykdommen og var hovedperson i programmet «Norge bak Fasaden», som ble sendt på TV 2 i januar 2023.



Minnene lever: Selv om savnet etter en datter, bonusdatter og storesøster er stort for Kjetil, Christel, Bertine (20) og Lea (23), tar de med seg uendelig mange gode minner videre.

Opp- og nedturer: her skåler far og datter over at Maren har fått beskjed om at kampen mot kreften ser ut til å lykkes. Et halvt år senere får hun tilbakefall.



Ærlig og hudløs, og bokstavelig talt hårløs, sto hun frem med sin historie.

– Maren var klar på at denne historien måtte fortelles, og det raskt.

Hun var bekymret for at unge kvinner skulle bli syke og dø før dokumentaren kom på lufta.

– Jeg tror det var lettere for henne enn for meg å by på seg selv. Å vise følelser.

Pappa Kjetil syntes det var krevende å stille opp og fortelle om noe som var så personlig.

– Men i min jobb ber jeg hele tiden om andres livshistorie, så jeg måtte bare stille. Det var verdt det, mener han i ettertid.

Og dokumentaren satte virkelig dagsorden.

– Maren oppnådde det hun ville, sier faren, og lar blikket hvile på Gullruten en liten stund.

Gullruten som Maren var for syk til å være med og motta.

Marens kamp er også blitt familiens kamp.

– Det var jo nettopp dette Maren ville. Holde liv i fortellingen om livmorhalskreft, men også bringe videre hvordan det er mulig å snu en dødsdom til noe positivt.

Kjetil forteller at mange lurte på hvordan familien har kommet seg gjennom dette tapet.

– Det er ikke et tap å dø. Det er en seier å ha fått leve, sier han.

– Vi glemmer ofte hvor heldige vi er som har livet.

Livbøyen

Det er når noe går galt, man virkelig får prøvd seg som foreldre. Kjetil beskriver det så billedlig:

– Da er det vi som må være bøyen som holder alt

flytende. Synker bøyen, synker hele familien.

Christel legger til:

– Vi har et liv som skal leves i fortsettelsen også. Vi var heldige; Maren hadde et eksepsjonelt godt humør helt til det siste. Det tar vi med oss videre.

Maren var engasjert i livet til familien, selv om hun visste at hun ikke skulle være med. Som da Lea kjøpte hus tre dager før Maren døde. Hun var for svak til å være oppe, men likevel uttrykte hun stor glede på søsterens vegne.

Som en dyrebar skatt

Alle fire uttrykker stor takknemlighet for den hjelpen og støtten de fikk ved Lovisenberg Lindring og Livshjelp.

Lea har delt noen av sine tanker om å være ung pårørende og etterlatt med følgerne til «Ung Kreft» i sosiale medier:

«Uka på Lovisenberg knyttet oss tettere sammen som familie. Den uka, som fort kunne vært kilden til mange vonde minner, ser jeg tilbake på som en dyrebar skatt. Jeg sitter igjen med gode minner fra denne uka.

Det høres kanskje rart ut. At jeg har gode minner fra den uka som søsteren min døde. Grunnen til det er at vi var sammen. Vi fikk mye uforstyrret tid.

Vi pratet sammen og var stille sammen. Vi beholdt humoren vår, og det tror jeg hjalp oss mye. Det er så viktig å le, selv om man står midt i livets verste krise.

Jeg kjenner nærværet hennes hver dag. Jeg husker hva som var viktig for henne, og det har gjort det lettere for meg å være pårørende og etterlatt.» ●

**«Det er så viktig å le,
selv om man befinner
seg midt i livets
verste krise.»**

Lillesøster Lea



I storesøsters ånd: – Vi må holde fast på minnene etter Maren, men ikke bli sittende fast i sorgen, mener Marens to lillesøstre, Bertine og Lea.

Krønsj & knæsje lokker

De to tingene er som varemerker å regne på dommeren fra «Bakemesterskapet». Marthe Kilen har bygd drømmen sin med mel på hendene og hjertet utenpå forkleet.

Tre gode ingredienser:

Marthe er blitt hele Norges bakedommer. Her sammen med programleder Ulrikke Brandstorp og meddommer André Løvaas i «Bakemesterskapet» på NRK.

Du kjenner kanskje 37-åringen best som den fargerike dommeren i «Bakemesterskapet» på NRK; hun med det fargerike håret, trønderdialekta og en forkjærlighet for krønsj – altså litt knasende konsistens – i alt av bakverk. Hun er utdannet kokk og konditor og har tre år som utøver og kaptein på det norske baker- og konditorlandslaget, men hjemme i Indre Fosen kommune i Trøndelag er hun bare Marthe.



«Jeg tok telefonen med mel på hendene og trodde det var tull da noen nevnte NRK og audition.»

På tettstedet Rissa driver hun Fru Nelik (etternavnet hennes (Kilen) baklengs), som er kantina i rådhuset på Rissa, hvor hun også selger kaker og hjemmelaget godteri. Bak disken byr Marthe på hjemmelaget is og pikekyss med en overraskelse; de såkalte «Smellkyssene».

– Smaker som barndom, med et lite smell på slutten, sier hun med et glimt i øyet.

Fikk sjokk

Evig tidsoptimist, et skikkelig arbeidsjern, godt over middels hyperaktiv og en som ikke er veldig glad i kontorarbeid, men helt klart trives best på gulvet. Slik beskriver hun seg selv på hjemmesida til Fru Nelik. Og det var sånn, i full vigør på kjøkkenet, hun var da telefonen fra NRK kom:

– Jeg sto midt i jobbkaos, tok telefonen med mel på hendene og trodde det var tull da noen nevnte NRK og audition, ler hun.

Men snart satt hun på flyet til Bergen. Og da beskjeden kom om at hun hadde fått jobben som dommer i «Bakemesterskapet», mistet hun munn og mæle.

– Jeg fikk helt sjokk. Men for en reise det har vært!

Programleder Ulrikke Brandstorp, meddommer André Løvaas og Marthe er veldig ulike, men det gjør også dynamikken dem imellom god, mener Marthe.

– Og produksjonen har tatt utrolig godt vare på oss.

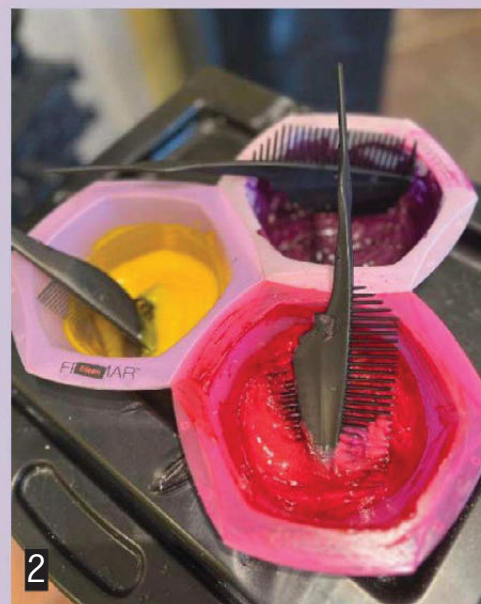
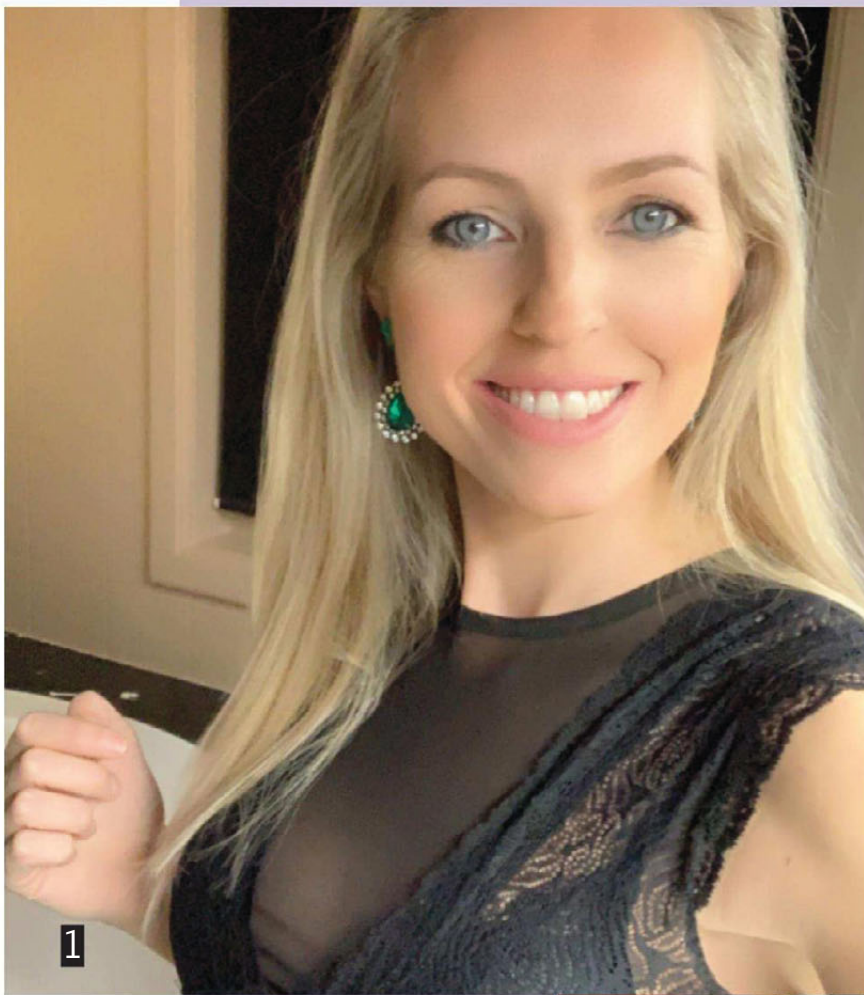
Men så var det det håret, da. Hva er greia med alle fargene?

– Jeg trengte en forandring under pandemien! forklarer blondina som har farget den lange, fine

>

Kakemester: «Jeg savner litt krønsjl», sa ofte dommer Marthe Kilen i «Bakemesterskapet» mens hun smakte seg gjennom kake deltakerne hadde bakt. 37-åringen har vært kaptein på det norske konditorlandslaget, så hun vet hva hun snakker om!



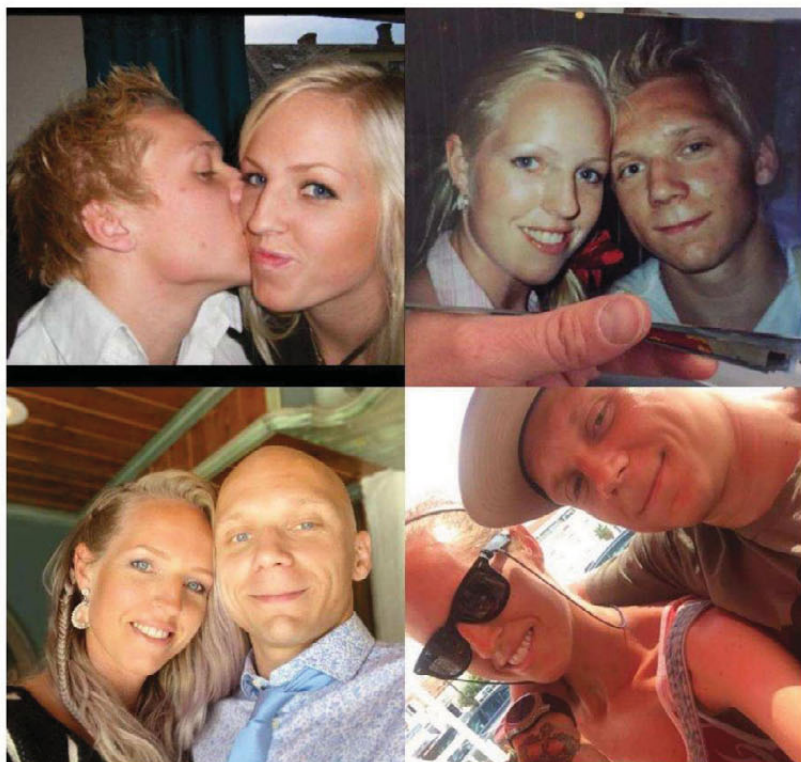


1 **Naturlig:** Marthe er egentlig blondine.

2 **Dristig:** Under pandemien begynte hun og frisøren hennes, Miriam Labreche i Trondheim, å leke seg ...

3 **Alt kler den smukke:** Lilla, blått, grønt; de lange lokkene til Marthe har hatt mange ulike fargesjatteringer.





Par i hjerter:
Marthe og Morten
har vært kjærester
siden de var
ungdommer.

Herr og fru: Marthe og
Morten har matchende
tatoveringer.



manken i sjatteringer av både lilla, grønt og blått.

– Etter pandemien gikk jeg tilbake til min naturlige farge, men før innspillinga av «Bakemesterskapet» spurte NRK om jeg kunne farge det igjen, forteller hun.

Nå er det nærmest blitt hennes varemerke.

Ungdomskjærester

Det har vært travle tider for Marthe. Andre sesong av «Bakemesterskapet» har rullet og gått på skjermen den siste tida. Nylig startet også innspillinga av «Bakemesterskapet junior» i Bergen, deretter blir det produksjon av nok en sesong av det populære NRK-programmet.

Det er ikke bare kameraene Marthe har måttet venne seg til, men også det å være borte fra familien.

– Det er utfordrende å være borte hjemmefra så lenge. Jeg er jo ikke akkurat verdensmester i å gi slipp. Men jeg må. Heldigvis har jeg et superteam som holder fortet her hjemme, forteller 37-åringen.

Hun er gift med ungdomskjæresten Morten Kilen. Sammen har de barna Nils (12) og Nini (9). Logistikken på hjemmebane sitter, takket være ektemannen og god hjelp fra familie og nettverket i Rissa.

– Morten er helt utrolig. Han fikser alt – hus, unger, lekser og middag. Han sa bare: «Dette må du gjøre. For en mulighet!» Og det har han jo rett i.

Fra drøm til virkelighet

Marthe har erfaring fra stjernekokkenet på Britannia hotell i Trondheim, har vært på det norske

«Marthe er sprudlende, rettferdig, artig og ekstremt målbevisst.»

Mannen Morten

konditorlandslaget og jobbet seg opp fra kokk til konditor – og nå dommer på TV. Det begynner å likne mye på det hun drømte om som lita jente.

– Da jeg var liten, sa jeg til mamma at jeg skulle kjøre motorsykel og lage mat over hele verden. Og jeg var godt på vei; hadde Harley Davidson-motorsykel før ungene kom, smiler hun.

I dag er Fru Nelik, som åpnet dørene for første gang i september 2023, et av regionens mest populære konditorier. Reisen dit har vært alt annet enn enkel.

Gleder meg til jobb

– Jeg sa opp en trygg jobb i 2013 og åpnet kantina på rådhuset året etter. Mange hadde prøvd før – uten å lykkes. Men jeg kastet meg ut i det. Og har egentlig jobbet konstant siden. Jeg elsker det. Selv på dritt-dager gleder jeg meg til jobb, påstår hun.

Hodet jobber mye med kreative prosesser, og ofte dukker ideene opp midt på natta.

– Før skrev jeg dem i ei bok ved senga. Nå prøver >



Artig og kleint: Barna Nini og Nils har måttet venne seg til å ha en mamma på TV. Men både de og pappa Morten synes det er mest stas.

jeg bare å huske. Noen ideer er gull – andre ... vel, ikke fullt så spiselige.

Når vi spør om hun ser på seg selv som et forbilde, blir hun stille.

– Det har jeg ikke tenkt så mye på. Men en gang fikk jeg en video fra en far. Dattera hans på fire år sa: «Hei Marthe, jeg skal bake sjokoladecake!» Jeg svarte henne med en liten video. De ble så glade! Da skjønnte jeg at det faktisk betyr noe, det vi gjør.

Snart er det juniorenes tur til å prøve seg på kjøkkenet i «Bakemesterskapet junior».

– Jeg var litt spent. Broren min sa bare: «Stakkars unger!» Jeg vet jeg har blitt stemplet som streng, men det er kanskje dialekta og det at jeg er direkte som gjør det? Men jeg prøver å være tydelig og gi gode tips. Barna imponerer virkelig, det er kjempegøy å jobbe med dem.

Kjendisliv og dagligliv

Et steinkast unna konditoriet tar vi en pause på det lokale kjøpesenteret. Her hilser folk varmt, smiler og nikker. Alle har én ting til felles: stoltheten over «hu Marthe».

**«Morten er helt utrolig.
Han fikser alt
– hus, unger, lekser
og middag.»**

– Du er nå så flink, Marthe! sier en eldre dame og klapper henne på skuldra.

Marthe smiler bredt.

– Jeg tror jeg har verdens fineste heiagjeng!

Vel hjemme i den lune eneboligen til deres i tettstedet Stadsbygd møter vi familien – og hennes store kjærlighet. Morten, som Marthe møtte som 15-åring og giftet seg med da hun var 22, følger henne fortsatt gjennom tykt og tynt.

– Marthe er sprudlende, rettferdig, artig og ekstremt målbevisst. Jeg har sett hvor mye arbeid hun legger ned. Det er ikke mange som får til noe sånt i ei lita bygd, sier han og sender stolte blikk hennes vei.

Sønnen Nils synes det er litt artig å ha en mamma som er på TV:

– Og litt kleint, legger han til med et forsiktig smil.

– Men det er jo bare mamma, liksom.

Mens søstera Nini, yngstemann i familien, kan være litt eventyrlysten på kjøkkenet, har ikke Nils arvet moras bakerinteresse. Men han vet akkurat hva han liker best:

– Isen og kakene!



Saros Z70

Grip fremtiden



AVSLAPPA HVERDAG

Det er hverdager det er flest av! Kunsten er å finne myke, behagelige plagg som samtidig ser bra ut. Slik får du en velkledd, men samtidig avslappa hverdagslook.



Bluse, Inwear, kr 795.
Skjørt, Herskind, kr 1430.
Jeans, Aeron, kr 3170.

Pynt opp jeansen med ett florlett, feminint skjørt.



Gi looken din en frisk vri med rosa denim. Det fungerer perfekt som et statement-piece, spesielt når du holder resten av antrekket i samme tone, slik som her.

Jakke, Gestuz, kr 2385.
Skjort, Aeron, kr 4680.
Joggesko, Billi Bi, kr 1585.



Semsket topp, Munthe, kr 5085.
Jeans, Inwear, kr 1430.
Belte, Nué Notes, kr 1270.



Strikkegenser, Skall Studio, kr 4450.
Kjole, Aeron, kr 5555.
Belte, Plissé Copenhagen, kr 795.
Veske, By Malene Birger, kr 4450.



Velg to farger som utfyller hverandre, og bland ulike toner av dem. Her skaper nyanser av blått og brunt dybde og et sofistikert fargespill.

Skjorte, Cos, kr 1110.
Topp, Munthe, kr 635.
Shorts, Object, kr 730.
Ballerinasko, Lolo The Ballerina, kr 2700.
Belte, Plissé Copenhagen, kr 795.
Veske, Cala Jade, kr 7628.



Kjolen ser sommerlig ut med bare armer, men kan også brukes med en feminin skjorte under.

Kjole i semsket skinn med belte, Munthe, kr 6670.
Støvletter, Anonymous Copenhagen, kr 3815.



Vest, Object, kr 570.
Skjorte, Co.Couture, kr 950.
Bukser, Gestuz, kr 2065.
Veske, Anonymous Copenhagen, kr 3495.
Solbriller, Louis Nielsen, kr 1260.

Bøtتهatten er tilbake!
Lexington er kjent for
god kvalitet og en
klassisk og tidløs
stil, kr 795.

BADETØY TIL DIN FIGUR

Bikinisesongen er i gang, og det gjelder å finne strandklær du føler deg komfortabel i, enten du gleder deg til strandvolleyball eller bare vil ligge og slikke sol. Nyt sommeren med stil og selvtillit!



Solbriller med logo fra Gucci, kr 2900.



Sandaler med spenne fra Zara, kr 579.

Trendy tilbehør

Smale solbriller, minimalistiske sandaler og hatter og vesker i strå er sommerens trendy detaljer som hever strand-stilen på et blunk.

Newbie fra Kappahl har mye søtt og romantisk badetøy, som denne rutete bikinitoppen, kr 349.



Gammelrosa badedrakt fra Kappahl, kr 599.



Rysjer på badetøyet kan skape inntrykk av større buste eller bredere hofter.

BYGGER UT OG BALANSERER



Fargerik topp med rysjer og underdel med rysjekanter, kr 900 pr del, fra By Malina.



Blomstrete badedrakt fra Love Lolina, kr 1599.



Stripe overde kr 399 og underdel kr 279, fra Ellos



Bikinitopp med rysjekant kr 259 og underdel kr 199, fra Bik Bok



Asummetrisk, rosa bikinitopp kr 1100 og underdel kr 800, fra Lovestories.



Romantiske rysjer

Rysjer gir badetøyet et søtt uttrykk og ses ofte i pasteller, blomster og blonder. De bygger ut og passer perfekt for deg med liten buste eller smal figur. Småmønstrede eller fargerike bikinier bidrar også til å forsterke denne effekten enda mer. Vil du dempe det søte uttrykket, kan du kombinere en rysjetopp med en enkel underdel.



Bikinitopp kr 900 og truse kr 900, fra By Malin.



Topp med brede stropper og bukse med høyt liv, kr 1400 pr del, fra By Malene Birger.



Prikkete badedrakt fra Ellos, kr 549.



Svart bikinitopp kr 279 og underdel kr 199, fra Bik Bok.



Full støtte

Brede stropper og spiler gir ekstra støtte til en større byste. For best mulig passform, velg en bikinioverdel med regulerbare stropper og en solid lukning i ryggen. Ta deg tid foran speilet og sjekk hvordan den sitter når du beveger deg. En god topp skal føles like bra som den ser ut.

Du kan velge ulike modeller på topp og underdel i forhold til effekten du er ute etter.

Scampi Swimwear har fokus på gode passformer og tidløse modeller som du kan bruke sesong etter sesong. Topp kr 1250 og underdel kr 970.

Den høye fasongen dekker mer, gir en hold in-effekt og kan føles tryggere enn en lav truse.



Lysegul bikinitopp kr 199 og underdel kr 179, fra H&M.



Blomstrete topp og underdel kr 1200 pr. del, fra Faithfull the Brand.



Høy på livet

Bikinitruser med høyt liv fremhever midjen og gir en retro følelse. Velger du en modell med høy skjæring, får du også en illusjon av lengre ben. Vil du markere midjen ekstra, se etter detaljer som rynker, sømmer eller belter.





Brede stropper og spiler gir
maks støtte til en stor byste.

Svart bikini med håndkletekstur,
topp kr 499 og underdel
kr 379, fra Mango.





Cubus har badetøy
til alle fasonger.
Omslagstopp og
truse med høyt liv,
fra kr 249.

Badekjoler, badeskjørt og singletter
gir litt mer dekke - perfekt for deg
som ønsker ekstra komfort eller bare
vil føle deg litt mer påkledd.



Badekjole fra Zizzi, kr 799.

Ikke fullt så nakent

Badekjoler, badeskjørt og singletter gir litt mer dekke – perfekt for deg som ønsker ekstra komfort eller bare vil føle deg litt mer påkledd. Enten det handler om sol, aktivitet eller hva du føler deg best i.

Gå gjerne for modeller med draperinger eller struktur i stoffet – det gir både støtte og en flatterende fasong.



Badeskjørt fra Lindex, kr 249.

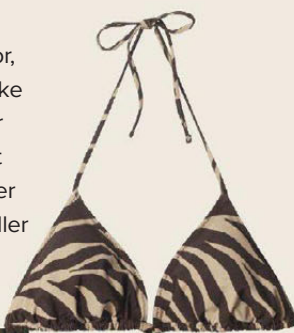


Badedrakt med hjerteformet utringning, fra Zara, kr 499.

Draperinger, vattering eller struktur i stoffet kan gi bedre hold og fremheve form.

Strandens klassiker

Trekantbikini passer best for en liten til mellomstor, fast byste. Den er lett å tilpasse med knytting i nakke og rygg, men gir lite støtte. Trekantsnittet passer perfekt til late dager i sola, men er ikke alltid det beste valget hvis du skal være veldig aktiv. Ønsker du å gi inntrykk av mer volum, kan du gå for modeller med mønster, rysjer eller tekstur i stoffet.



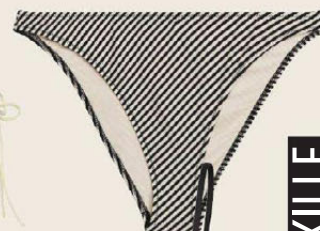
Sebrastripet topp og underdel, kr 290 pr del, fra & Other Stories.



Bikini i leken fargekombinasjon, kr 1100 pr del, fra Faithful the brand.



Stripete bikinitopp kr 290 og underdel kr 270, fra Arket.



Blomstrete bikini fra Bik Bok, kr 149 pr del.



Svart med brodert kant, topp kr 1000 og truse kr 900, fra By Malina.



Ønsker du å gi inntrykk av mer volum, kan du gå for modeller med mønster.

Mønstrete trekant-bikini er en klassiker, kr 299 pr del, fra Zara.



Trekantet badedrakt med halterneck fra Zara, kr 499.

KLEDELIG FOR ALLE BYSTER



Bikinioverdel med hvit blomst kr 230, underdel kr 140, fra Dorina.



Bikini med bølgete kant, topp kr 389 og underdel kr 249, fra Hunkemoller.



Beige bikinitopp kr 550, underdel kr 390, fra Triumph.



Leopardtopp kr 350, underdel kr 299, fra Mango.



Brun halterneck badedrakt fra Massimo Dutti, kr 1200.



Prikkete badedrakt med blomst fra Zara, kr 499.

Heia halterneck!

Halterneck-bikinen er sommerens favoritt. Den er både flatterende og støttende. Knyt den rundt nakken og få et naturlig løft. Helt perfekt for både små og større pupper. Jo bredere stroppene er, jo mer støtte får du. Husk bare at den kan gi synlige solskiller.

Cut-out detaljer, slik som på denne badedrakten fra By Malina, kr 1700, gir det lille ekstra.



Stroppeløs, rød badedrakt fra Arket, kr 690.

Svart og klassisk bikini fra Rosemunde, topp kr 359 og underdel kr 369.



Svart og hvit topp og truse fra & Other Stories, kr 320 pr del.



Solsikkert valg

Stroppeløse bikini- og badedrakter er perfekte hvis du vil unngå bikiniskiller. De gir et rent og elegant uttrykk, og passer godt til soling. Velg en modell med silikonkanter eller god elastikk, så holder toppen seg på plass hele dagen. Truser med høy skjæring gir illusjon av lengre ben.

FOR BRUNE SKULDRE OG LANG FIGUR

Dobbelt halskjede
fra Mango, kr 249.

Perler og palmesus

Gull gløder ekstra fint mot solbrun hud, og fremhever varmen i huden. Samtidig gir detaljer som perler, skjell og fargerike steiner en leken og avslappet strandstil. Lag på lag med tynne kjeder, miks av materialer og personlige charms setter prikken over i-en.

Øredobb fra
Maanesten,
kr 2200.

Husk at bader du i klorvann,
kan klorete gjøre smykkene misfarget.

Sjekk ut Anni Lus nyeste
smykkekolleksjon for
fargerike smykker som
hever sommerstilen.





En klassisk båtutrigning gjør at skulderpartiet virker bredere, så dette er en fin skjæring spesielt til en nett figur med et smalt skulderparti.

En myk og fin sommerfavoritt!

Maritime striper

Strikk deg en lett og deilig sommergenser med båthals og isydde ermer.

OPPSKRIFT

Antibes genser

Størrelser

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

Plaggets mål

Overvidde: ca. 86 (95) 102 (114) 123 (135) 148 cm

Hel lengde: ca. 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 cm

Ermelengde: ca. 48 cm, eller ønsket lengde

Garn: Silja Superwash 80 % superwash ull, 20 % nylon, 50 gram = ca. 150 meter

Garnforbruk

Farge 1: 7 (7) 8 (9) 10 (11) 12 (13) nøster Hvit 302

Farge 2: 3 (3) 3 (3) 4 (4) 4 (5) nøster Skarp grønn 395

Pinner

Stor og liten rundp og strømpep nr. 2,5 og 3

Strikkefasthet

26 m x 36 omg glattstrikk på p nr. 3 = 10 x 10 cm

Stripemønster A: Strikk *4 omg med farge 2 og 10 omg med farge 1*, gjenta fra *.*.

Stripemønster B: Strikk 6 p med farge 1, 3 p med farge 2, 8 p med farge 1, skift til p nr 2,5, og strikk 3 p med farge 2, 8 p med farge 1.

Bolen

Legg opp 264 (280) 304 (328) 360 (400) 440 m med farge 1 på p nr 2,5, og strikk 8 cm vrangbord rundt med 2 r, 2 vr. På siste omg felles 40 (32) 40 (32) 40 (48) 56 m jevnt fordelt = 224 (248) 264 (296) 320 (352) 384 m.

Skift til p nr. 3, og strikk videre i glattstrikk og stripemønster A. Når arb måler 25 (27) 28 (30) 31 (32) 34 cm, deles arb i hver side med 112 (124) 132 (148) 160 (176) 192 m til for- og bakstykket.

Bakstykket

= 112 (124) 132 (148) 160 (176) 192 m. Strikk videre frem og tilbake i glattstrikk og stripemønster



Du kan strikke genseren lengre om du vil, men da må du huske å kjøpe mer garn.

A til arb måler 45 (47) 49 (51) 53 (55) 57 cm. Slutt med en p fra vrangen.

Fortsett med p nr 3, og strikk videre frem og tilbake med stripemønster B og vrangbordstrikk frem og tilbake slik:

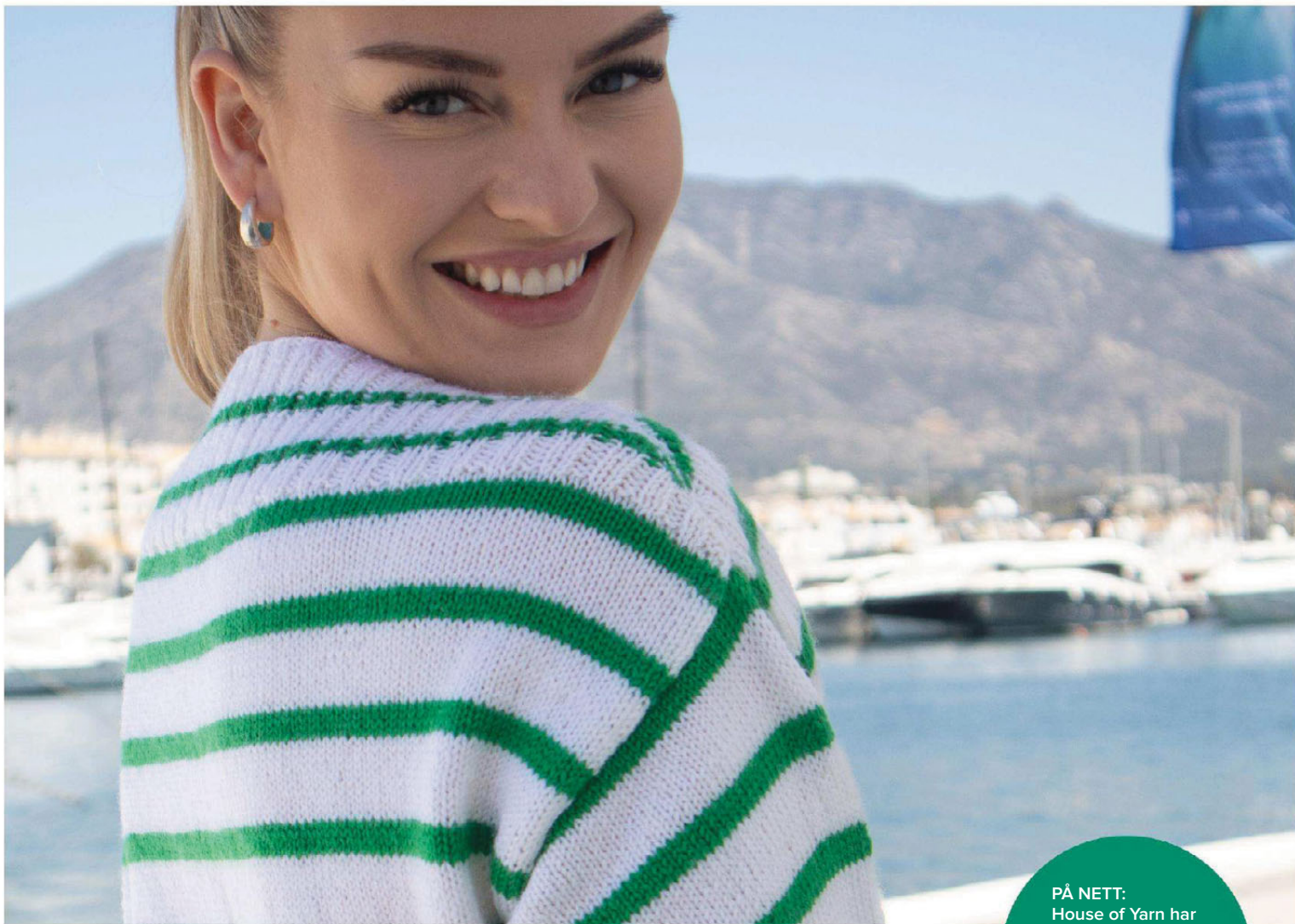
(= retten) Strikk 1 vr, 2 r, *2 vr, 2 r*, gjenta fra *-* til det gjenstår 1 m, strikk 1 vr.

Fra vrangen strikkes det som m viser.

Samtidig skrås det til skulder i hver side slik: strikk til det gjenstår 2 (3) 3 (3) 5 (5) 6 m i slutten av p, snu med 1 vende-m, og strikk til det gjenstår 2 (3) 3 (3) 5 (5) 6 m i motsatt side, snu med 1 vende-m.

Strikk til det gjenstår 4 (6) 6 (6) 8 (10) 12 m. Snu med 1 vende-m, og strikk til det gjenstår 4 (6) 6 (6) 8 (10) 12 m i motsatt side.

Fortsett på denne måten



Ermene sys sammen med såkalte madrassting, som gir en usynlig sammensyning.

PÅ NETT:
House of Yarn har gode videoer som lærer deg ulike strikketeknikker på youtube.com/houseofyarn

med 2,2,2,2,2,2,2,2,1,1

(3,2,2,2,2,2,2,2,2,2)

3,3,3,2,2,2,2,2,2,2

(3,3,3,3,3,3,3,3,3,2)

4,3,3,3,3,3,3,3,3,3

(5,5,4,4,4,4,3,3,3,3)

6,5,5,5,5,4,4,4,3,3,3 færre m

i hver side for hver gang = 62

(62) 66 (66) 66 (68) 68 m til

nakke, snu med 1 vende-m, og

strikk vrangbordstrikk ut p.

Fell av med r og vr m over de

første 25 (31) 33 (41) 47 (54) 62

m, strikk som m viser over de

neste 62 (62) 66 (66) 66 (68) 68

m og sett de på en maskeholder,

fell av de siste 25 (31) 33 (41) 47

(54) 62 m.

NB: Når det strikkes over

vende-m, strikkes de to løkkene

i vende-m sammen.

Forstykket

Legg opp og strikk som
bakstykket.

Ermene

Legg opp 52 (56) 56 (56) 60 (60)

60 m med farge 1 på p nr. 2,5, og

strikk 8 cm vrangbord rundt med

2 r, 2 vr.

Skift til p nr. 3, og strikk videre

i glattstrikk og stripemønster A.

Samtidig, på 1. omgang, økes 10

m jevnt fordelt = 62 (66) 66 (66)

70 (70) 70 m. Sett et merke rundt

først og siste m = merke-m.

Når arb måler 9 cm, øk 1 h før

merke-m og øk 1 v etter merke-m

= 64 (68) 68 (68) 72 (72) 72 m.

Gjenta økningene på hver 1,5.

cm i alt 21 (19) 21 (21) 22 (25) 25

ganger = 104 (104) 108 (108) 114

(120) 120 m.

Strikk til arb måler ca. 48 cm,
eller ønsket lengde. Fell av.

Strikk et erme til på samme
måte.

Montering

Sy sammen på skuldrene.

Sy i ermene med madrassting.

Halskant

Strikk m fra begge maske-

holderne r inn med farge 1 på

p nr. 2,5, og strikk opp 1 m i hver

side ved skulderen = 126 (126)

134 (134) 134 (138) 138 m.

Fell løst av med r og vr m.

Swedish design with a colourful soul

Bluse «Ping»
795,-

Trikottopp «Bip»
695,-

Silkeveien
2025

Gudrun Sjödén

gudrunsjoden.com

SWEDEN GERMANY NORWAY DENMARK FINLAND UNITED KINGDOM USA CANADA FRANCE SWITZERLAND NETHERLANDS



I finstasen: Mai og juni er månedene for de store festene og anledninger til å pynte seg litt ekstra.

Det lille til festen

Er du så heldig å ha blitt invitert i bryllup eller en annen stor fest, er det bare én ting som er like viktig som et par dansevennlige sko; en velutstyrt håndveske med blant annet pudder, hårspray og en god lipgloss i.

Hold fast på håret:
Det er alltid lurt å ha litt hårspray til å stramme opp håret med i løpet av dagen. Denne 50 ml versjonen fra Glynt er ikke-klebrig og utstyrt med en mikroforstøver, slik at stylingen blir både langvarig og naturlig. Merak Dynamic Spray, Glynt, kr 80.

Diskret pudder:
Å ha et godt pudder i håndveska er et absolutt must for å dekke røde neser og fjerne spor etter tårer. Denne versjonen fra Laura Mercier lover å fikse sminken i opptil 16 timer med en mild, matt finish uten skimrende effekt. Translucent Pressed Powder Ultra Blur, Laura Mercier, kr 610.

Allsidig rouge:
Disse rougepinnene kan brukes på både kinn, lepper og øyelokk. Glo har laget en versjon som smelter naturlig inn i huden samtidig som den pleier huden med blant annet E-vitamin. Cream Blush Stick, Glo, kr 380.

Kyssestikker lipgloss:
Et bryllup eller rundt lag innebærer mange klemmer og kyss, så gå for en fargeløs lipgloss som ikke etterlater merker på leppene, men samtidig pleier som et serum. Lip Volumizer, La Mer, kr 990.

Veska som kan gjøre alt:
Velg en kosmetikkveske som også kan fungere som en festlig håndveske eller motsatt. Lekker variant. Kosmetikpung i silkevelur, Sonja Love, kr 520.

Husk lommestørkle til alle de fine talene!



Skjønnhet kjenner ingen alder

– men huden kan føle forskjellen

Skjønnhet er definitivt ikke knyttet til en viss alder eller antall rynker, men til utstråling, personlighet og stil. Likevel lønner det seg å vite hvordan man best tar vare på huden, spesielt i overgangsalderen.

Hudlege Hans Christian Ring svarer



HUDLEGE:
Hans Christian Ring er spesialist i dermatologi fra Bispebjerg Hospital og avdelingslege på Sjællands Universitetshospital, hvor han har spesialisert seg på kroniske inflammatoriske hudsykdommer som psoriasis og eksem.

Hva skjer med huden i overgangsalderen?

– Når kvinner kommer i overgangsalderen, synker østrogennivået drastisk, noe som kan føre til en lang rekke symptomer. Mange kvinner vil oppleve at huden blir tynnere og kan føles tørrere på grunn av dette fallet i østrogennivået. Dette henger sammen med en reduksjon i hudens naturlige produksjon av elastin og kollagen. Forandringene i huden kan begynne allerede i perimenopausen.

Hvilke ingredienser savner huden spesielt i denne perioden?

– Generelt sett savner huden evnen til å holde seg fuktig. Derfor er det viktig å bruke gode fuktighetskremer som tilfører huden fuktighet hver dag.

Hvordan tar man best vare på huden i overgangsfasen?

– Selv om huden kan bli mer skjør med alderen, gjelder de samme rådene for alle uansett alder og kjønn gjennom hele livet. Rådet er å bruke gode, uparfymerte fuktighetskremer daglig, solkrem hele året og å føre en generelt sunn livsstil med fokus på trening, søvn og et variert kosthold, samt å ikke røyke.

Er det noen fordeler forbundet med overgangsalderen?

– Hvis du alltid har vært plaget av fet og uren hud i ansiktet, kan du oppleve at overgangsalderen reduserer disse symptomene.

Bør vi fortsette med de samme rutine etter overgangsalderen?

– Ja, det vil jeg si. Dessverre kan noen kvinner utvikle alvorlig kløe og regelrett eksem når de blir eldre. I slike tilfeller anbefales det å kontakte fastlege eller hudlege for intensivt lokalbehandling.

Er det lurt å ta et hormonpreparat for å motvirke hudreaksjonen?

– I forhold til huden vil jeg absolutt ikke anbefale hormonpreparater. Fastlegen din kan imidlertid vurdere hormonbehandling i overgangsalderen ved moderate til sterke hetetokter og svette, og lokalt virkende hormoner ved slimhinneplager.

Og hva med hormonkremer som amerikanske kvinner snakker mye om?

– Hormonkremer har ingen indikasjon for hudens respons på overgangsalderen. Hormonkremer bør reserveres for spesifikke hudsykdommer, dvs. betennelsestilstander, da uhensiktsmessig og regelmessig bruk kan føre til uheldige bivirkninger. For råd om hormonkremer bør du snakke med legen eller hudlegen din.

Hvilke kremer bør man investere i?

– Det er veldig individuelt hvilke fuktighetskremer man finner tilfredsstillende, men det er lurt å være kritisk til tilsetning av parfyme og ulike naturlige oljer.

«Mange kvinner vil oppleve at huden blir tynnere og kan føles tørrere.»



Voksen hud: Også huden kan forandre seg litt når du kommer i overgangsalderen.



Hva er overgangsalderen?

- Selv om mange kvinner omtaler hele prosessen – perimenopause, menopause og postmenopause – som overgangsalder, er begrepet teknisk sett det øyeblikket da østrogennivået har sunket så lavt at eggøsning og menstruasjon opphører permanent.

- Gjennomsnittsalderen for når kvinner begynner å merke symptomer, er tidlig i til midt i 40-årene. Noen opplever imidlertid endringer i kropp og sinn allerede i midten av 30-årene.

- Årene frem til siste menstruasjon kalles perimenopause og begynner vanligvis i midten av 40-årene, selv om mange opplever de første symptomene flere år tidligere.

- Hele perioden varer mellom to og ti år, og de fleste symptomene oppstår eller forsterkes i de sene stadiene av perimenopausen. Men de kan også oppstå tidligere, til og med før menstruasjonen blir uregelmessig.

- Når du ikke har hatt menstruasjon på 12 måneder, er du i postmenopausen, som er en fase du nå vil befinne deg i resten av livet. Du er ikke lenger fruktbar, og kjønnshormonene dine er på et lavmål.

Tidlige tegn: Forandringene i huden kan begynne allerede i perimenopausen, det vil si 8–10 år før menopausen.



Tre steg til mer fukt: Serum, krem og så en olje, er hudpleierens råd.

Hudpleieekspert Anette Kristine Poulsen svarer

Hva skjer med huden i overgangsalderen?

– Huden påvirkes spesielt av østrogenfallet. De to største endringene er at den blir tørrere, og at mengden kollagen reduseres. Begge deler skjer fra perimenopausen og utover.

Hvilke ingredienser savner huden spesielt i denne perioden?

– Overordnet sett vil den savne – hvis du ikke allerede praktiserer det – å ha kontroll over rekkefølgen av fuktighet og olje fordi det er slik den holder fuktighet forseglet. Hvis du ønsker å forbedre opptaket av ingredienser som kan bidra med mer kollagen, som peptider og vitamin A, kan det være en fordel å innlemme litt eksfolierende syre i rutinen din. Bare en mild melkesyre, eller polyhydroksysyre, som er enda mildere.

Er det noen ingredienser som er overflødige?

– Jeg vil heller si at det kan ende opp med å bli en gal vurdering å kaste bort tid på å eksperimentere med tvilsomme ingredienser og behandlinger. Måten å finne ut av det på kan kreve litt research, men det er ikke så vanskelig. Sjekk eller spør konsekvent om det finnes upartisk vitenskapelig støtte til kremers påståtte egenskaper. Spesielt når huden blir tørrere, kan det være en god idé å redusere mengden kraftig rensing. Mange føler at de får i seg ekstra fuktighetskrem ved bare å rense huden om kvelden og så bare bruke en ren, oppvridd vaskeklut om morgenen.

Hvordan tar du best vare på huden din i overgangsalderen?

– Det kan være individuelle hensyn å ta, men hvis vi ser på de to hovedutfordringene, er de ganske like. Når kollagennivåene er under press, er det to ting å gjøre. For det første: beskytte kollagenet du allerede har ved å unngå for mye sol og kutte ned på sukker. For det andre: «gjødsle kollagenmadrassen» i huden

din med ingredienser som peptider og vitamin A. Til slutt finnes det laserbehandlinger hvis du vil ha mer. Tørrheten som mange opplever, oppstår når huden påvirkes av den plutselige endringen i hormonstatus, spesielt østrogen. Hudens produksjon av lipider endres, vi blir rett og slett mindre selvsmørende og dermed en slags «omvendt tenåring». Løsningen er å ty til en slags fuktighetssandwich: først fuktighet – typisk serum og dermed det mest vannholdige – deretter noe forseglende – krem – og så en plantesalve eller -olje.

Bør man fortsette med de samme hudpleierutinene etter overgangsalderen?

– Ja, det er fornuftig. For etter overgangsalderen trenger huden fortsatt hjelp til å holde bedre på fuktigheten, og det samme gjør behovet for beskyttelse mot for mye UV-stråling, som ikke plutselig avtar.

Hva bør flere kvinner gjøre for huden sin før de går inn i overgangsalderen?

– Hvis du er av den minimalistiske typen, er det mulig å holde huden beskyttet og sunn med svært liten innsats. Om morgenen bruker du en vaskeklut, deretter en fuktighetskrem – sjekk at den inneholder hyaluronsyre/glyserin og antioksidanter – og avslutt med solkrem. Om kvelden renser du med en rens etterfulgt av en krem som inneholder enten peptider eller A-vitamin. Suppler eventuelt med noen dråper planteolje.



HUDPLEIER:
Anette Kristine Poulsen står bak skjønnhetsplattformen Beautyspace.dk og har skrevet flere bøker om hud. Hun står også bak hudpleiemarket Seriously Better Skin.

«Vi blir mindre selvsmørende – en slags omvendt tenåring.»

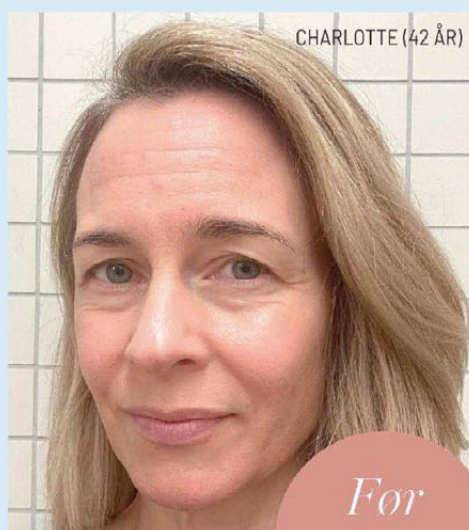
Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab: – *Virker det egentlig?*

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.





Vaskedag: Håret trenger ofte litt ekstra pleie når gradene stiger og sola steker.

Førstehjelp til lokkene

Klarer du ikke å la være å bruke rettetanga litt for ofte, få flere striper enn manken din tåler og utsette frisørbesøket fordi du endelig har fått langt hår? Da er det fint å huske å gi lokkene den pleien de fortjener!



Klør hodebunnen? Denne sjampoen skal gjenopprette den sunne balansen i hodebunnen. Shampooing Dermo-Apaisant, Biologique Recherche, kr 657.



Gi skjørt og skadet hår litt ekstra pleie med Sephoras nærende sjampo. Fortifying Repair Shampoo, Sephora Collection, kr 143.



Sjampo med veganske proteiner som har en keratinlignende og gjenoppbyggende effekt. The Kure Bond Repair Shampoo, Amika, kr 350.



Sjampo som dufter friskt og etterlater håret mykt og smidig etter bare noen få gangers bruk. Deluxe Herbal Shine & Repair Shampoo, Tromborg, kr 380.



Hvis du bor i et område med spesielt hardt vann, kan du prøve en sjampo som denne for å myke opp håret og gi det ekstra næring. Hard Water Shampoo, Iles Formula, kr 570.



Mykgjørende sjampo for flisete tupper, Awapuhi Wild Ginger HydraSoft Shampoo, Paul Mitchell, kr 443.



Økologisk hårkur som gir næring til hodebunnen med jojoba- og kokosolje, hvete-protein og erteprotein, uten å tyngne håret. Lindengloss Intensive Hair Mask, Less is More, kr 515.

Et pleiesett for tørt, tykt og krøllete hår. Tilfører håret og hodebunnen rikelig med fuktighet og etterlater en herlig duft av sitrus, roser og fresa. Nourishing Hair Care Kit, Woods_Copenhagen, kr 769.



En komplett serie med sjampo, balsam, spray og geleer som passer spesielt godt til alle typer krøller og fall som fortjener litt ekstra næring. Produktene er beriket med naturlige, aktive ingredienser og eteriske oljer fra blant annet kanel, patchouli, geranium og lavendel. My.Curling kit, My.Organic, kr 358 pr. stk.



En lett, men effektiv hårolje som glatter ut krus og beskytter ved varmestyling og føning. Superfruit Star Lightweight Hair Styling Oil, Amika, kr 585.



Braker du føner eller rettetang ofte, kan du beskytte håret med denne kremen, som holder håret mykt og glansfullt. Du kan også bruke kremen før en dag i sola eller etter en tur i bassenget. Resurgence Blowout Crème de Brushing, Cupid's Kiss, kr 595.



Best på urten

Tablettene tilfører næringsstoffer til hodebunnen og hårssekken.

Procyanidin B2

Aminosyrer

Sink

Kjerringrokk

Biotin

Kobber



Få drømmehåret!

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

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

sunkost

life

med24.no

røtter

boni

arnika.no

VITA

LYKO

LYKO

Boots
Apotek

Sommeridyll på slektsgården

Camilla og Henning har gjort en stor jobb med å skape et nydelig hjem for seg og døtrene i huset på hennes slektsgård i Leirsund. Og med den flotte uteplassen er det ingen grunn til å reise bort om sommeren.



Kjøkken: Det store kjøkkenet har innredning fra Ikea. Veggene har Camilla malt i fargen Kalk.



Slektsgård: Gården ligger landlig og fritt til i enden av en landevei på Leirsund, omgitt av skog, åker og eng. Her har Camilla bodd i hele sitt liv, og her får døtrene Vilja og Lilli en like fin oppvekst som sin mor.



Camilla og Henriks gårdstun

Bor i et gårdshus på Torgenrud i Leirsund sammen med døtrene Lilli og Vilja.

INSTAGRAM: [@camillaingrid](#)

Det er sensommer, og Lilli og Vilja koser seg i jacuzzien nede i skråninga utenfor huset på gården Torgenrud i Leirsund. Himmelen er blå med bare noen vennlige, hvite skyer her og der, og utsikten over åker, eng og skog mot Fetsund, Rælingen og Lillestrøm er praktfull.

Her på Torgenrud har Camilla Ingrid Myhrvold bodd i hele sitt liv, og hun har alltid visst at hun en dag skulle overta hovedhuset på gården, som har vært i hennes slekt helt siden tippoldemor Thea kjøpte den i 1906.

Grunnmur fra 1600-tallet

Da Camilla var liten, hadde de sauer, hester og okser her, men nå er katten Teddy eneste dyr på gården. Dyreliv er det likevel tett inntil eiendommen, for jordene er bortleid, og her går det kuer på beite. Foreldrene hennes bor i kårboligen, mens broren holder til i et annet hus på den store eiendommen, som ligger innerst i en vei, noen kilometer fra Leirsund sentrum. >



Under tak: Sommer-sesongen kan strekkes i begge ender når man har en koselig sittekrok under tak og attpåtil en varmelampe over bordet. Møblene er av merket Noah.

Gammelt: Den eldste delen av huset har grunnmur fra 1600-tallet, og her ble det senere plassert et tømmerhus oppå. Det staselige inngangspartiet ble bygget i 2007 da huset ble renoverert utvendig.



Frodig: Det blomstrer vakkert i hagen hos Camilla og Henning.

Epler: Vilja og Lilli trenger ikke gå langt for å finne fine epler i den store hagen på Torgenrud.



Velkomst: Det koselige inngangspartiet på gården er sommerlig pyntet med hvit petunia i blomsterkassene.



«DET ER VELDIG LETT Å VÆRE HJEMME NÅR VI HAR ALT DETTE.»

Da Camilla vokste opp, var det beste-foreldrene hennes og en grandonkel som bodde i hovedhuset. Etter at hun og mannen Henning Breivik overtok i 2016, hadde de mer enn nok med å renovere innvendig de første årene. Den eldste delen av huset har grunnmur fra 1600-tallet, og her var senere bygget et gammelt tømmerhus oppå. Denne delen lot de stå, og dermed er skjeve vegger og tak i stua blitt sjarmerende påminnelser om gårdens lange historie.

Enorm jobb

– Vi fjernet alt inn til skjelettet og gjorde all rivingen selv. Det var en enorm jobb. Vi angret nok litt underveis, sier Camilla og ler.

Men de holdt ut, og sakte, men sikkert ble huset bygget opp igjen og etablert som et mer moderne hjem for familien på fire. >

Jacuzzi året rundt

Utenfor huset la de nytt terrassegulv på den gamle betongverandaen og satte opp et overbygg med plasttak hvor det er koselig å sitte, enten det er sol eller regn. I budsjettet la de også inn at de skulle skaffe seg en jacuzzi i hagen. Det er i bruk hele året, og har virkelig vært en god investering.

Plattingen rundt jacuzzien er plassert på fjell og glir naturlig inn i terrenget. Der sto det egentlig et flott peonbed som oldemor hadde anlagt.

– Det gjorde litt vondt å ta det bort, men det måtte gjøres, så da flyttet jeg peonene til andre steder rundt omkring i hagen, sier Camilla, som koser seg både med hagearbeid og avslapping.

Sommerdag: Lilli, Vilja og mamma Camilla nyter den fine sommerdagen hjemme på gården.



Sofakrok: Camilla lette lenge etter en perfekt lampe, men alle hun fant, var for dyre. Derfor kjøpte hun en på Ikea som hun spraymalte i gull. Sofaen er fra Bohus, og gulvteppet og lenestolen fra Ikea, mens bordet er et gammelt kjøkkenbord fra en nabogård. Veggene er malt i fargen Sans.

Arvegods: Det gamle skapet sto på gården fra før. Nå er det hvitmalt og har fått plass på det store baderommet i andre etasje.



«VI FJERNET ALT INN TIL SKJELETTET OG GJORDE ALL RIVINGEN SELV. DET VAR EN ENORM JOBB.»

Camilla og Henning hadde planlagt godt og laget nøyaktige tegninger over hvordan de ønsket at huset skulle være. I hovedetasjen var det opprinnelig fire rom, inkludert en finstue som pleide å være avstengt, og hvor det alltid var kaldt. Vegger ble fjernet, og etasjen er nå åpen og luftig med stort kjøkken og en stor stue. Og det som tidligere var besteforeldrenes stue i andre etasje, er blitt Camilla og Hennings soverom.

– Der hadde vi en utfordring, for det var så lavt under taket. Men etter at vi fikk åpnet taket og fjernet kottene under skråtaket, ble det et romslig og koselig rom der også. >



Fliser: På gulvet i gangen er det lagt fliser av typen Italiensk #20 fra Historiske fliser. Bordet som Camilla fant på stabburet, har hun malt i fargen Deco Pink. Veggene er malt i fargen Soft Skin.

Langbord: Spisebordet fra Skeidar kan forlenges slik at det er plass til 14 mennesker hvis det trengs. Stolene sto på gården fra før, mens sittebenken er et bruktfunn. Lampene over bordet er egentlig to blomsterpotter som Camilla har sprayet i gullfarge.



Kosekrok: Lenestolen i kroken på kjøkkenet er fra Ikea, mens bordet er et bruktfunn.

Soverom: Det som i sin tid var bestemors stue i andre etasje, er nå blitt hovedsoverom. Kottene under skråtaket ble fjernet og bjelker hentet fram, i tillegg til at de har lagt noen nye støttebjelker. Veggene er malt i fargen Soft Skin.



Lys stue: Stua ligger i den eldste delen av huset, og her er vegger og tak skjeve og skakke. Skjenken som Camilla har fått av en venninne, er malt i fargen Deco Pink. Bildet på veggene er fra Mrs Mighetto.

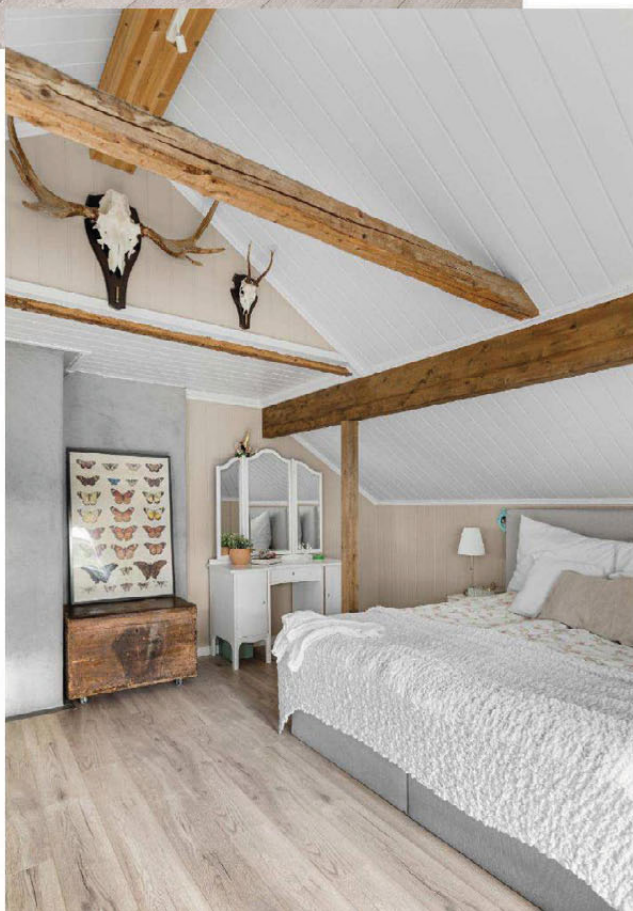
«DET ENESTE JEG IKKE ER KJEMPEGLAD FOR, ER AT VI LA PANEL I STEDET FOR Å HA SLETTE VEGGER.»

Camilla er kreativ, noe som kommer godt med når hun ikke finner det hun egentlig er på jakt etter.

Rimelig løsning

– Jeg lette veldig lenge etter en lampe til å ha over stuebordet, men da jeg fant som var som jeg hadde tenkt meg, kostet minst 20 000 kroner, og det får da være grenser. Så til slutt endte jeg med en lampe fra Ikea som jeg sprayet med gullmaling. Det synes jeg ble en god løsning, sier Camilla som også er godt fornøyd med valgene de har tatt for øvrig både innvendig og utvendig.

– Det eneste jeg ikke er kjempeglad for, er at vi la panel i stedet for å ha slette vegger. Da hadde det vært lettere å male de gangene jeg får lyst til å forandre litt på fargene her, sier Camilla, som riktignok medgir at det ikke er noe stort problem, i alle fall ikke nok til at de gidder å gjøre noe med det.





GRATIS



BLOMSTERFRØ

Hjelp naturens superhelter!

RINGBLOMST OG
KORNBLOMST

Hjelp naturens superhelter!



NL-910 01 EU/
Non EU Agriculture



SCAN QR-KODEN
MED DIN MOBIL

FÅ GRATIS BLOMSTERFRØ PÅ
WWF.NO/BLOMST

LAG SELV

SMART TIL UTEPLASSEN

Butikkene er fulle av fine ting til uteplassen, men hipp hurra for at det også er fantastisk mye flott vi kan lage selv!





2

UTESPA

En dusj i hagen trenger absolutt ikke å bli dyrt! Her er selve dusjen, som kobles til hageslangen og varmer vann i røret, fra Biltema. Et enkelt espalier med klatreplanter fungerer som skillevegg foran dusjsone. Over dusjen klatrer planter i vaiere trukket fra treverk til treverk, og med tiden vil det dannes en egen pergola her av vintereføy og villvin.

1

UTEBAD

Denne herlige, lille «vaskeseksjonen» er laget for nesten ingen penger! Benken er hjemmesnekret, og den gamle vasken er funnet i kjelleren i huset. Det er praktisk å kunne vaske seg på hendene når man har stelt i hagen og drivhuset. Til fest fylles vasken med isbiter og fungerer som vinkjøler!

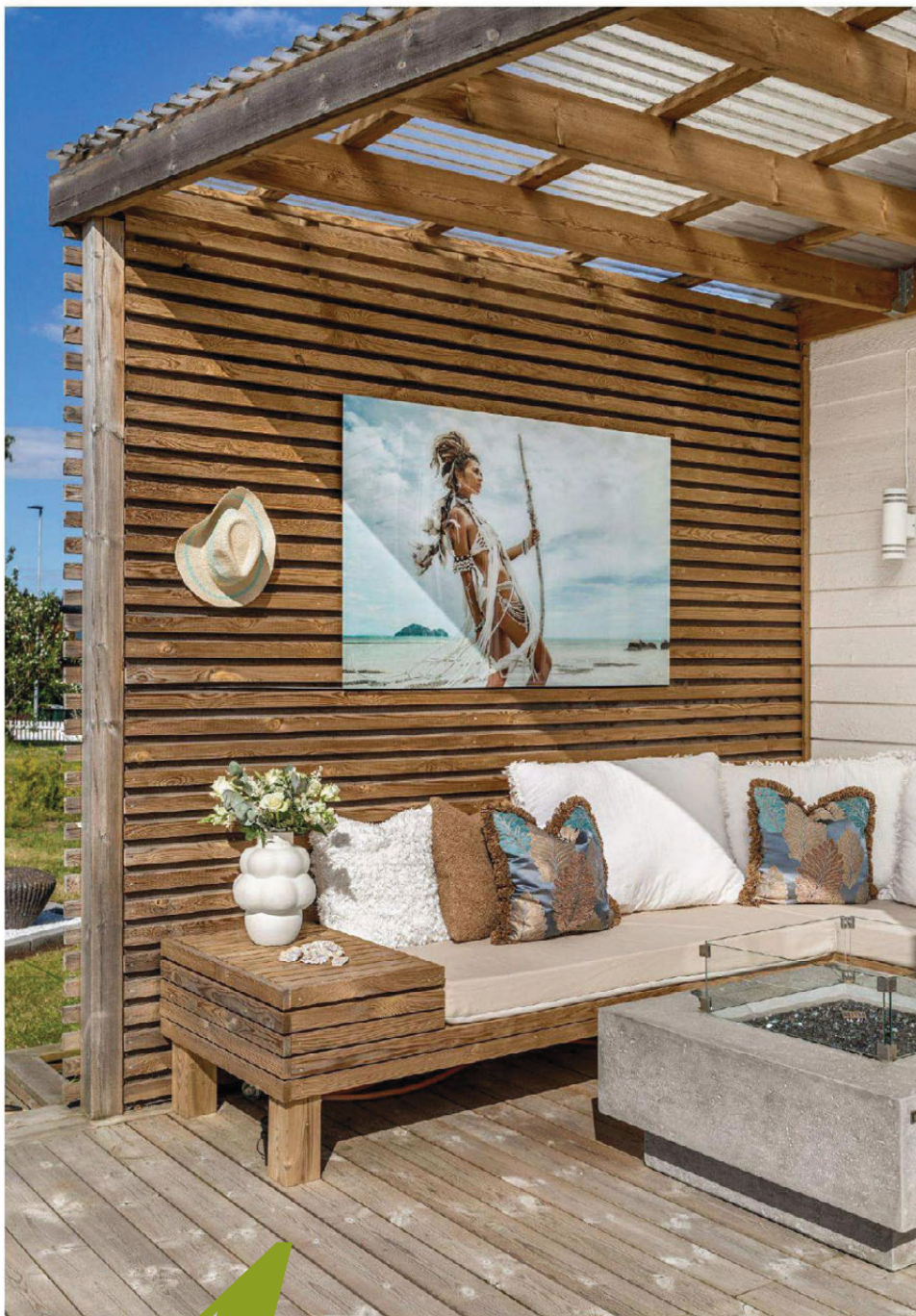


3

ENKEL HJØRNESOFA PÅ EN HELG

Denne deilige utesofaen er laget på enkleste vis av paller med hjul, så her kreves det ikke voldsomme snekkerevner – dette er gjort på en kveld. Vil du lage din egen utesofa, er det lurt å velge værbestandig tekstil til puter og madrasser.





4

HJEMMESNEKRET SOFA

Denne flotte uteplassen har fått en hjemmelaget levegg med tak, som gjør at plassen kan brukes i all slags vær. Av samme materiale bygget eierne en praktisk utesofa, med båtputer som tåler vær og vind. Her står også et lekkert peisbord fra Elementi, som man kan kose seg rundt på kjølige kvelder. Det flotte bildet på «veggen» er prikken over i-en. Det er kjøpt via C-You Home.



5

RIMELIG VANNSEIL

Eieren av denne uteplassen drømte om vann i hagen, men hadde ikke råd til basseng. Løsningen ble et 20 cm dypt vannspeil nedfelt i terrassen. Selve «bassenget» er i brennlakkert stål. Her kan voksne vasse og småbarn leke og bade. Speilet fungerer på samme måte som et badekar. Det har ikke pumpe, men vanlig sluk, så det må vaskes for hånd og fylles manuelt. Slik har uterommet fått den luksuriøse og beroligende følelsen av vann på aller rimeligste vis!

6

UTEKJØKKEN AV RESTMATERIALER

Markedet florerer av ferdige utekjøkken, men det kan fort bli veldig dyrt. Å snekre sitt eget utekjøkken trenger verken bli veldig dyrt eller vanskelig. Du kan fint snekre utekjøkken av restmaterialer eller vanlige terrassebord. Dette utekjøkkenet tilknyttet en sommerhytte i Stavern er bygget av teamet i Tv-programmet «Eventyrlig oppussing». Det spesiallagde kjøkkenet har mattbørstet steinplate med integrert vask fra Lundhs Royal og Castelmonde pizzaovn fra Forno. Benken er malt i fargen 2859 Whispering Red.



Smått og smart

Fine blomsterpoter, smarte løsninger og stilrene blomsterkasser forvandler terrassen din til en fin, liten oase. Her kan både du og plantene nyte!

Flyttbare: Lette konsollbord med to hyller av lakkert stål, h 55,5 og 77,7 cm, kr 2699 per stykk, fra Zone Denmark.





Som støpt: Lav krukke, Palissad Planter, i rå aluminium, b 40 x d 19 x h 13 cm, kr 2800, fra Byarums Bruk.



Hengende potte: Hvit, stilren metallkrukke, kr 199, fra Granit.



Toffing: Utekrukke i råjern, som med tiden får en rusten finish, b 40 x h 50 cm, kr 949, fra Clas Ohlson.



Tid for planting: Rett verktøy gjør jobben enklere. Vannkanne, 7 l, kr 249, hagehansker, kr 100 for 3 par, plantespade og ugressjern, kr 50 per stykk, jutesnor, kr 40, dyrkingsbriketter, kr 100 for 3 x 20 stk., potte Toscana, Ø 29 x h 26 cm, kr 100, lave gummistøvler, kr 199, alt fra Rusta.



Insekthotell: Eller snarere et lite vandrerhjem for våre kjære venner, pollinatorene. Perfekt i en potte på balkongen eller i bedet, kr 499,90, fra Gardena.



Betongkrukke: Rustikk krukke, Midje, Ø 35 x h 28 cm, kr 399, fra Granit.



Fargeklatt: Glaserte krukker, kr 1599 for tre stk., fra House Nordic.



Naurlig: Utekrukke i terrakotta, som er naturlig brent leire uten glasur, fra kr 150, fra Hageland.



Plantekar: Beige sinkbalje, kr 279, fra Granit.



Balkongkasse: I galvanisert stål, 54 x 19 x 18,5 cm, kr 599, fra Granit.

Ulike stiler: Bland farger, former og strukturer på potter og potteskjulere for en elegant og avslappet følelse. Beige potter fra King & Caroline, i metall med blank finish, h 62 cm, kr 1999, og h 73 cm, kr 2799, fra Plantasjen.

KJØTT ♦ FISK ♦ KYLLING ♦ VEGETAR SALATER MED VÅRVIBBER

Vi byr på lekre, fargerike salater som metter og passer like godt til lunsj, middag eller kveldsmat.

Sitrussalat

Friske appelsiner og klementiner blir en herlig rett i selskap med søte råvarer.

2–4 porsjoner

4 appelsiner
2 klementiner
½ fennikel
2 dadler

Glaserte nøtter:

3 ss sukker
½ dl vann
valnøtter
1 ts salt
½ chiliflak
1 ss smør

Dressing:

2 ss flytende honning
2 ss fruktig olivenolje
½ ts flaksalt
½ ts kanel

Noe av sitrusen kan erstattes med nektarin eller fersken. Kanel kan erstattes med nykvernet pepper. Litt grillet kylling, mozzarella eller blandet grønn salat kan godt legges til for å gjøre salaten til et mer fullverdig måltid.

Lag glaserte nøtter først. Kok opp sukker og vann i en stekepanne, tilsett nøtter og la sukkeret bli lyst karamellisert. Dra panna av varmen og tilsett salt, chiliflak og smør, bland og hell over på bakepapir og la avkjøle.

Bland alle ingrediensene til dressing.

Skrell appelsiner og klementiner og del i skiver. Finsnitt fennikel. Legg på tallerkener og drypp over honning og olivenolje. Dryss over flaksalt og kanel. Topp med dadler og glaserte nøtter og drypp over dressing.

Salat med reddiker, søtpotet og grønn dressing

Denne salaten er en fryd for øyet og smaksløkene med sine nydelige farger og knasende sprøhet.

2–4 porsjoner

Bakt søtpotet:

1 stor søtpotet
½ hvitløk
4 ss olje
4 ss grovhakket rosmarin
salt og pepper

Grønn gudinne-dressing:

150 g gresk yoghurt
1 vårløk
2 dl bladpersille
2 dl basilikumblader
2 fedd bakt hvitløk (fra søtpotetformen)
3 ss friskpresset limesaft
2 ss olivenolje
1 avokado
1 frisk jalapeño

Salat:

150 g sprø salat, f.eks. hjertesalat, isberg eller romano
50 g bitter salat, som radicchio eller endivie
4 reddiker (se tips)
2 ss olivenolje
1 ss sitronsaft eller eple-sidereddik
salt
2–3 ss korianderblader

Skrell og del søtpotet i biter, del hvitløk i fedd med skallet på. Vend søtpotet og hvitløk med olivenolje, rosmarin, salt og pepper. Legg i en ildfast form og stek ved 200° i ca. 30 minutter til søtpotetbitene er møre. Legg til side to fedd bakt hvitløk til dressingen. Press ut innmaten i resten av hvitløken og vend det med søtpotetbitene.

Lag dressing ved å kjøre sammen yoghurt, vårløk, bladpersille, basilikum, bakt hvitløk uten skall, limesaft, olivenolje, avokado og jalapeño i en blender.

Vask, tørk og riv salat i biter og finsnitt reddik. Vend salat og reddik med olivenolje, sitronjuice og salt. Legg på tallerkener og topp med søtpotet og dressing. Dryss over frisk koriander.

De vanlige reddikene er gode, men finner du en reddikmiks med spennende farger, så prøv det!



Salat med bakte beter og chèvre krem

Kombinasjonen av bakte beter, sprø salat og fløyelsmyk chèvre er uimotståelig. Ta deg tid til å ovnsbake betene; det bringer frem smaksdybden.

2–4 porsjoner

4 middels store beter, for eksempel rødbeter, gulbeter og polkabeter

Dressing/marinade:

*2 ss finhakket sjalottløk
3 ss olivenolje
1 ss hvitvinseddik
4 ss mild honning
salt og pepper*

Chèvre krem:

*200 g chèvre
2 ss kremfløte
1 ss hvitvinseddik
2 ss olivenolje
flaksalt
nykvernet sort pepper*

Til servering:

*100 g blandet salat, gjerne hjertesalat, endivie, rucola
2 ss frisk basilikum og timian
4 ss ristede pistasjenøtter*

Legg beter med skallet på i en ildfast form og bak i ovnen ved 180° i ca. 1 time til de er helt møre. Avkjøl til lunkne, skrell og del i biter.

Visp sammen sjalottløk, olivenolje, eddik og honning til dressing. Smak til med salt og pepper. Vend dressing og beter. La marinere i minst 30 minutter.

Kjør chèvre, kremfløte, eddik, olivenolje, salt og pepper til krem i en kjøkkenmaskin eller med stavmikser.

Anrett salat på tallerkener og legg på beter. Hell over marinaden og legg på chèvre-krem. Dryss over urter og pistasjnøtter.

Mariner rødbetene for seg, slik at de ikke farger over på de andre betene. Bruk en myk chèvre, for eksempel fra Haukeli.

Biff- og nudelsalat

En salat du blir mett av! Ta deg tid til å snitte kål og løk superfint, gjerne på mandolin. Det gjør mye for smaken og konsistensen.

2 porsjoner

*300 g indre- eller ytrefilet
av storfe*

salt og pepper

2 ss olje til steking

150 g glassnudler

½ agurk

1 gulrot

1 rød chili

½ rødløk

1 vårløk

100 g kål

1 mango

*3 dl edamamebønner, uten
belg*

2 ss snittede mynteblader

½ potte koriander

Dressing:

5 ss fiskesaus

5 ss soyasaus

3 ss riseddik

2 ss nøytral oje

3 ss brunt sukker

½ ts five spice-krydder

1 finrevet hvitløkfedd

1 ts finrevet frisk ingefær

1 ts chiliflak

Til servering:

2 dl pecan- eller peanøtter

2 limebåter

La kjøttet ligge i romtemperatur i 30 minutter. Krydre med salt og pepper og brun godt på alle sider. Stek i 5–10 minutter, avhengig av tykkelsen. La hvile i minst 10 minutter før oppskjæring.

Kok nudler etter anvisning på pakken og skyll i kaldt vann.

Del agurk og gulrot i tynne staver, finsnitt chili, rødløk, vårløk og kål og del mango i terninger. Vend grønnsaker og frukt med edamamebønner, mynte og koriander.

Visp sammen ingrediensene til dressing. Anrett salat i serveringsskåler, hell over dressing, dryss på nøtter og server med limebåter.

Tofu eller stekt kylling kan erstatte storfekjøtt. Thai-basilikum er godt i denne retten hvis du har tilgang til asiatiske varer.

Bytt ut balsamico med rødvinseddik og lønnesirup eller en annen god, aromatisk eddik.



Burrata-salat med jordbær og basilikum

Burrata er en type mozzarella med mykt fløtehjerte. Nydelig og spennende i kombinasjon med jordbær, basilikum og balsamico.

2 porsjoner
250 g jordbær
65 g feldsalat
200 g burrata
2 ss salte mandler, grov-hakket
1 liten håndfull friske basilikumblader

Dressing:

2 ss balsamico
1 ss lønnesirup
4 ss god olivenolje
1 ts flaksalt
nykvernet sort pepper

Til servering:

4 grissini
4 skiver spekeskinke

Del jordbær i biter, vend med feldsalat og legg over på tallerkener. Legg burrata midt på. Dryss over basilikum og salte mandler.

Visp sammen balsamico, lønnesirup, olivenolje og flaksalt. Drypp over dressingen og topp med nykvernet sort pepper.

Server med grissini og spekeskinke.

Salat med bønner og kikerter

Denne er inspirert av den italienske retten «pasta Putanesca», men her er pasta byttet ut med bønner og kikerter.

2–4 porsjoner

Salat:

300 g modne tomater,
 gjerne flere typer
 ½ bunt bladpersille
 1½ dl hermetiske kikerter
 2 dl hermetiske hvite bønner
 15 g parmesan
 50 g oliven
 1½ ss kapers

Dressing:

½ dl god olivenolje
 1–2 ss sitronsaft
 1 fedd hvitløk, finrevet
 salt og pepper

Til servering:

brød

4 sitronbåter

4 ss finsnittet persille

god olivenolje

salt

Del tomater i biter og finsnitt persille. Sil bønner og kikerter og skyll i kaldt vann. Bland tomater, persille, kikerter, bønner, parmesan, oliven og kapers.

Visp sammen olivenolje, sitronsaft, revet hvitløk, salt og pepper og vend inn i salaten. Smak ev. til med mer sitron, salt og pepper.

Server med godt brød, sitronbåter, persille, olivenolje og salt.

Visste du at hvite bønner er en super kilde til kalium, bidrar til å senke kolesterolet og inneholder fiber?

Cæsarsalat

En høyt elsket klassiker som lages i mange varianter.

2 porsjoner

1 kyllingbryst
1 ss nøytral olje til steking
1 ss smør til steking
1 fedd hvitløk, lett knust
salt og pepper
4 skiver bacon
1 hode romanosalat eller
hjertesalat (ca. 200 g)

Dressing:

1 egg
4 ansjosfileter
1 ts dijonsennep
2½ dl nøytral olje
1 ss hvitvinseddik
salt
30 g finrevet parmesan
nykvernet sort pepper
1–2 ss sitronjuice

Krutonger:

2 skiver landbrød eller loff
3 ss olivenolje
ts flaksalt
2 ss revet parmesan

Til servering:

2 ss olivenolje
1 ss sitronsalt
1 klype flaksalt
2 ss revet parmesan

Krydre kyllingbryst med salt og pepper og brun godt med olje, smør og hvitløkfedd. Legg kyllingfileten i en ildfast form og etterstek i ovn ved 180° i 6–7 minutter. La hvile i 10 minutter.

Sprøstek bacon og skyll salatblader i iskaldt vann. Tørk godt.

Lag dressing ved å ha egg, ansjos, sennep, olje, eddik og litt salt i en høy, smal beholder og kjør til majones. Ha i revet parmesan og smak til med salt og sitronsalt.

Vend brødterninger med olivenolje og salt og legg på bakepapirkledd stekeplate. Dryss over parmesan. Stek ved 180° i 5–6 minutter til sprø krutonger.

Riv salaten i grove biter og vend med olivenolje, sitronsalt og salt, legg på fat. Skjær kylling i skiver og legg oppå sammen med bacon. Ha på raust med dressing og krutonger, topp med parmesan og nykvernet pepper.

Originalen er uten kylling og bacon, men det er så godt med full pakke. Tilsett gjerne oliven og finsnittet rødløk for enda mer smak.

Salaten er også fin å servere ved siden av en hel bakt laks på et koldtbord.

Salat med bakt laks, dill og yoghurt dressing

Nordiske, milde smaker dominerer i denne retten.

2 porsjoner

Hurtigsyltet løk og agurk:

½ agurk
½ rødløk
2 ss eddik
1 ts salt
2 ss sukker
2 dl vann

Bakt laks:

300 g renskåret laksefilet
1 ss salt
1 ss sukker

Dressing:

2 dl yoghurt naturell
4 ss olivenolje
1 fedd revet hvitløk
1 ss sitronsaft
1 ts revet sitronskall
1 ss sukker
½ ts salt
½ ts pepper
4 ss finsnittet dill

Salat:

½ hode isbergsalat
30 g rucola
30 g babyspinat
4 reddiker

Del agurk i skiver og finsnitt løk, gjerne med mandolin. Visp sammen eddik, salt, sukker og vann og bland med agurk og løk. Sett i kjøleskap og la trekke i ca. 20 minutter.

Dryss salt og sukker på begge sider av laksefileten og la stå i 8 minutter. Skyll av og tørk med kjøkkenpapir. Legg fisken i en ildfast form og bak ved 180° i 8 minutter. La hvile i 10 minutter før servering.

Visp sammen ingrediensene til dressingen.

Del salat i grove biter og legg på tallerkener sammen med rucola, spinat og reddik i skiver. Hell av laken på grønnsakene og vend med salaten. Legg laks i store biter oppå salaten og hell over dressingen.



PIMP PÅSAN

Kamille gir deg
raske tips,
som funker
i hverdagen.



Fish & Chips

*Den engelske favorittretten kan du enkelt lage
hjemme med heldig og smakfullt resultat.*

FOTO OG STYLING: Line Dammen OPPSKRIFT: Victoria Wilhelmsen

Fish & Chips med ertepuré

4 porsjoner

30 min

DU TRENGER:

1 pose frossen fries
4 frosne panerte torskefileter
1 pose frosne erter
1 dl vann fra kokevannet
1 pose remulade
1 ss kapers
1 sitron
1 dl hasselnøtter
bladpersille

SLIK GJØR DU:

Stek fisk og pommefrites etter anvisning på pakkene.

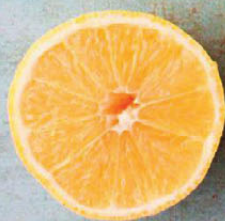
Kok opp vann og ha de frosne ertene i vannet når det koker. Småkok i 3 min. Spar 1 dl av kokevannet sammen med ertene. Bruk en stavmikser og mos ertene til en puré sammen med saften av 1 sitron.

Rist hasselnøttene i tørr panne på medium varme til de er brune og skallet faller lett av.

Bland remulade og kapers til en saus.

Server fisken på en seng av ertemos og topp med hasselnøtter, persille og en sitronskive.

Tips! Er du ekstra sulten, kan du riste en brødskeiv og legge fisken oppå.



JORDBÆR- LYKKE

Forsommeren er i gang med søte, røde jordbær som oser sol og sommer. Nyt desserten i hyggelig selskap på verandaen.

Saft av hyllebær eller -blomst får du i mange helsekostbutikker. Ikeas varehus selger hyllebærsirup, og Meny har en juice av eple og hylleblomst.

Har du ikke porsjonsformer, kan du fint lage én større pai. Øk da steketiden til ca. en halvtime.

Jordbærmousse med hyll

En luftig mousse som smaker sommer.

4 porsjoner

2 gelatinplater
2 eggehviter
1½ dl sukker
200 g jordbær
½ dl saft av hyll
2 dl kremfløte

Til servering:

300 g jordbær
hylleblomster

Legg gelatinplatene i kaldt vann i 5 minutter. Rør sammen eggehviter og sukker over vannbad til sukkeret er smeltet. Ta bollen av varmen og pisk med miksmaster til det er en marengs.

Skyll og rens jordbær og bland med hyllebærsaften i en miksmaster eller blender til en puré. Varm opp ½ dl av pureen i en kjele, legg i gelatinplatene og la dem smelte. Bland inn resten av jordbærpureen.

Visp fløten til krem. Bland den først med jordbærpureen og vend den så inn i marengsen.

Fordel moussen i glass og la stå i kjøleskap i en time. Server med friske jordbær og hylleblomster til pynt.



Smuldrepai med jordbær

Lune, små paier med deilig bærsaas – nam!

6 porsjoner

1 kg jordbær
½ dl sukker
1½ ss potetmel

Paideig:

150 g smør
2 dl hvetemel
2 dl havregryn
2 dl sukker
½ dl kremfløte
½ dl lys sirup
½ ts bakepulver

Til servering:

vaniljesaus
eller vaniljeis

Skyll, rens og del jordbær. Bland inn sukker og potetmel og fordel i smurte porsjonsformer.

Smelt smør i en stor kjele.

Ta kjelen av varmen og bland inn mel, havregryn, sukker, fløte, sirup og bakepulver. Rør sammen til en jevne røre og bre den over bærene.

Stek paiene midt i ovnen ved 175° i 20 minutter, eller til toppen er gyllen. Server med vaniljesaus eller vaniljeis.



Kok gjerne bærene sammen med krydder som for eksempel kanel, stjerneanis, vanilje eller kardemomme. Det gir en spennende og annerledes kompott.

Rabarbra og jordbærkompott med hjemmelaget vaniljesaus

En nesten glemt sommerdessert som smaker himmelsk.

(4 – 6 porsjoner)

350 g rabarbra
1 vaniljestang
150 g sukker
3½ dl eplejuice
300 g jordbær
2 ss potetmel
½ dl kaldt vann
1 ss sukker

Vaniljesaus:

1 vaniljestang
evt. 1 ts vaniljesukker
5 dl helmelk
2 egg
½ dl sukker
1 ts maisenna

Pynt:

6 jordbær
ev. spiselige blomster
ev. frysetørket bringebær

Skyll og skrell stilkene med rabarbra. Del i biter og ha alt

i en kjele. Tilsett vaniljestang, gjerne delt i to, sukker og eplejuice. Småkok til rabarbraen begynner å gå i oppløsning. Tilsett halve jordbær mot slutten av koketiden. Dra kjelen av platen. Rør ut potetmel i kaldt vann og hell i en tynn stråle mens du rører jevnt. La kompotten koke opp til en stor boble, ikke lenger, da blir den seig. Hell over i porsjonsglass eller i en bolle. Strø over et lite lag med sukker på toppen for å unngå snerk.

Lag et snitt i vaniljestangen og skrap ut vaniljefrøene. Ha stang og frø i en kjele sammen med resten av ingrediensene. Varm opp under omrøring til sausen blir passe tykk. Pass på at den ikke koker. Avkjøl kjelen i kaldt vann. Rør under avkjøling for å unngå snerk, eller strø litt sukker på overflaten.

Server kompotten med vaniljesaus, og pynt med jordbær og gjerne frysetørket bringebær og spiselige blomster. Her har vi brukt fioler.

TEST ÅRETS GRILLNYHETER!



Endelig er årets mest smakfulle sesong her, og vi i REMA 1000 er stolte av å kunne tilby kanskje Norges største utvalg av grillmat. I år har vi over 40 grillnyheter som er verdt å teste. I butikkene finner du blant annet deilige grillspyd, saftig laksefilet og grillklare pølsevarianter som gjør det enkelt for deg å imponere ved grillen.

REMA 1000
Alltid lave priser

Hvorfor lyver du?

Halvsannheter, direkte løgner – og alt derimellom! Vi gjør det alle sammen. Ofte lyver vi av omtanke for andre, men også av mer egoistiske grunner. Heldigvis (kanskje?) er det slett ikke så lett å avsløre en løgner som man kanskje skulle tro.

Du hører deg selv si: «Så hyggelig, tusen takk for at vi fikk komme, vi har gledet oss til dette selskapet i mange dager!» Men det du tenker, er: «Åh, må vi kaste bort en hel kveld på disse folkene, når kan vi gå?»

Eller kjenner du deg igjen i denne, kanskje: «Nei, du ser absolutt ikke tykk ut i de nye buksene dine», sier du, mens det du burde sagt er: «Åh, du burde velge en annen modell.»

– Folk lyver. Vi lyver i dagliglivet, vi lyver i jobbsammenheng, vi lyver i det offentlige rom, og vi lyver i retten, sier tidligere psykologiprofessor Svein Magnussen ved Universitetet i Oslo.

Han har i mange år kurset norske dommere, jurister og studenter om påliteligheten av vitners hukommelse og troverdighet.

Forskning forteller at de aller fleste av oss lyver i alle fall et par ganger i uka.

– Noen av oss er mer kreative løgnere og lyver hver dag, et fåtall av oss endatil flere ganger om dagen, sier Magnussen.

– Det finnes så mange aspekter ved løgn, det er sikkert derfor det er et spennende tema, sier Daniel Rydén.

Han er journalist og forfatter, og har gitt ut en rekke bøker der han formidler kunnskap og historie på en

lettfattelig måte, blant annet «Løgner. Osanningens historia».

– På den ene siden bygger alle gode relasjoner på at vi kan stole på hverandre. Ærlighet er en forutsetning for at hverdagsrelasjoner skal være verdt noe. I alt fra filosofi til samfunnsnormer er sannheten noe hellig. På den andre siden har vi alltid løyet. Og når jeg sier «vi», mener jeg ikke bare onde løgnere og svindlere, men vi mennesker generelt. Vi har alltid funnet anledninger hvor det har føltes nødvendig å lyve, ikke minst for å skåne andres følelser, sier Rydén.

Lyver for å beskytte

Han har ikke sett noen forskjell i holdninger til løgn i ulike kulturer eller land, heller ikke at det er noen store forskjeller gjennom historien. Det er vanskelig å avgjøre om det å lyve har økt i omfang. Nå for tiden snakkes det mye om falske nyheter og samfunnsløgner. Men kanskje er det fordi det er blitt lettere å oppdage en løgn?

– Kanskje lyves det ikke mer, men det har jo aldri vært så lett å spre en løgn – takket være sosiale medier, sier forfatteren.

Det finnes klassiske løgner der hensikten er å beskytte et annet menneske. Et eksempel:

– En kvinne i Nederland skjulte jøder på loftet. Gestapo banket på døra og spurte hvor jødene befant seg, men kvinnen svarte at hun ikke hadde skjult noen jøder. Hun ble mishandlet, men heller ikke da avslørte hun noe. Hennes løgn reddet livet til en hel familie, påpeker Rydén.

De fleste av oss havner ikke i en situasjon der vi redder liv ved å lyve. Men vi tyr likevel til løgn for å verne om andres følelser, konstaterer han.

– Hvis jeg er på en middag og vertinna lurar på om maten smaker godt, ser jeg ikke noen grunn til å si hva jeg virkelig mener. Hvorfor ødelegge et

«Nei, du ser absolutt ikke tykk ut i de nye buksene dine.»

Av omtanke:

Mange av oss lyver
for å være snill med
andre; ikke såre
deres følelser.

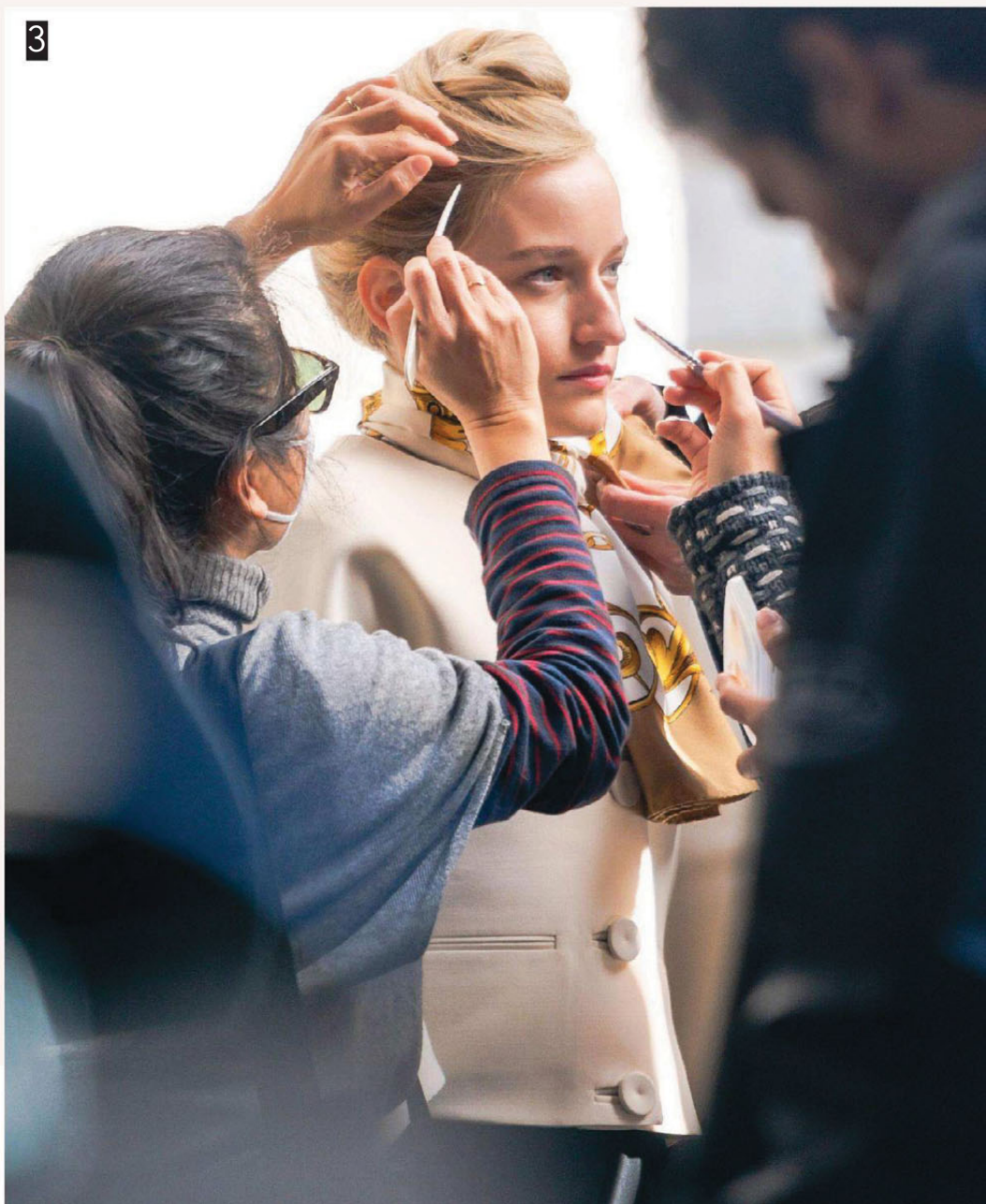


1 Skam: «Jeg kan ikke erindre å ha møtt denne kvinnen. Overhodet ikke», sa prins Andrew om anklagelsene om overgrep. Da det ble bevis at han løy, mistet han «alt»; ikke minst folkets gunst.

2 Blir sett: Donald Trumps oppslutning blant velgerne handler ikke bare om politiske saker, men like mye om å bli sett og anerkjent. Trump bekrefter verdien og æren deres, samtidig som han nedvurderer andre grupper, sier Torben Iversen, professor i politisk økonomi på Harvard University, til Forskning.no.
– Derfor er det ikke så viktig for dem om Trump innimellom kommer med absurde påstander, sier Iversen.

3 Netflix: Skuespiller Julia Garner på settet til Netflix-serien «Inventing Anna», der hun spilte svindleren Anna Sorokin.

4 Med hånda på hjertet: Bill Clinton og kona, Hillary Clinton, på et arrangement i Det hvite hus i 1998 der presidenten ettertrykkelig benekter å ha hatt en affære med den tidligere praktikanten Monica Lewinsky.





«I did not have sexual relations with that woman.»

4 avslørte løgnere

Prins Andrew

Prins Andrew ble tvunget til å avslutte alle kongelige engasjementer og sitt arbeid for kongefamilien i 2019. Hans vennskap med den pedofile milliardæren Jeffrey Epstein fikk konsekvenser da et av ofrene hans, Virginia Giuffre, anklaget ham for voldtekt. Etter et mye omtalt intervju med BBC ble prinsen tatt i flere løgner, blant annet om at han ikke var i stand til å svette etter å ha deltatt i Falklandskrigen.

Donald Trump

Fra han ble innsatt som USAs president i januar 2017 til han ufrivillig gikk av fire år senere, skal han ha løyet hele 30 573 ganger i offentligheten, ifølge Washington Post, som jevnlig publiserer en spalte under overskriften «Fact Checker».

Anna Sorokin

Hun snek seg inn i New Yorks jetset-verden og lurte investorer for titusener av dollar til en fiktiv kunststiftelse. Hun ble til slutt dømt for millionsvinndel. Den russiskfødte svindleren kalte seg Anna Delvey og utga seg for å være den rike datteren til en tysk diplomat. Saken hennes har blitt beskrevet i Netflix-serien «Inventing Anna».

Bill Clinton

«Jeg hadde ikke noe seksuelt forhold til den kvinnen, Miss Lewinsky», var presidentens første TV-sendte kommentar til offentligheten i januar 1999. Clinton ble stilt for riksrett for å ha løyet om affæren, men ble ikke avsatt. Kona, Hillary Clinton, valgte også å stå ved hans side.

hyggelig selskap? Ofte lyver vi av omtanke fordi vi ikke vil gjøre andre mennesker lei seg.

Likevel har løgnen et så dårlig rykte.

– Ja, selv den innbitte løgneren ønsker at andre skal snakke sant. De som selv lyver, liker å tro at andre også gjør det. Det handler delvis om å rettferdiggjøre sin egen oppførsel. «Alle» er utro. «Alle» stjeler. «Alle» lyver. Men når noen lyver, blir vi på vakt. Det er veldig vanskelig å bygge relasjoner med noen som lyver.

Det er en vanskelig balansegang; når er det egentlig greit å lyve? Og når skal man virkelig ikke ty til løgnen?

– Det kommer vel an på hvor viktig det er. Hvis venninna di skal gifte seg og viser deg brudekjolen, og du mener den er grusom, bør du kanskje vurdere å si noe i retning av: «Har du vurdert å prøve noe annet?» Men man må velge sine kamper.

Ondskapsfulle løgner

Det finnes altså ulike grunner til at vi lyver. Noen ganger lyver vi for å være snille, men andre ganger tar vi til løgnen for å skape uorden.

– Vi har vel alle hatt en venn som har skilt seg, og som har rakk ned på eksen. Han kan komme med de mest hårreisende ting, og man kjenner: «Men hallo, det der er jo ikke sant.» Bakgrunnen er å få vennene over på sin side, og det må vel betraktes som en ondskapsfull løgn.

Vi lyver både for å oppnå fordeler og å unngå ulemper, konstaterer Daniel Rydén.

– I en jobbsituasjon pynter man kanskje på CV-en og unngår å nevne at man faktisk ikke fullførte det kurset. Dette med å prøve å unngå ulemper,

>



«Løgnere oppfører seg ikke noe annerledes enn folk som snakker sant.»

Professor emeritus Svein Magnussen

– Stemmer det at løgnere oftere tråler seg inn i detaljer for at løgnen skal fremstå som mer troverdig?

– Det stemmer. Jo flere detaljer, desto mer å holde styr på for løgneren. Et råd til en løgner – til den som vil lyve overbevisende og troverdig – er altså å ikke ta med så mange detaljer. Man trenger ikke å fortelle fargen på bilen, for eksempel.

– Hvordan avslører man en løgner da?

– Det er vanskelig, kanskje skal man være oppmerksom på nettopp detaljene. Få detaljer kan være en indikasjon på at personen vet hvordan man skal lyve på mest overbevisende måte.

Mikroutrykk

Professor emeritus Svein Magnussen ved Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo har i mange år kurset norske dommere, jurister og studenter om påliteligheten av vitners hukommelse og troverdighet.

Den tidligere psykologiprofessoren mener det er umulig å avsløre en persons løgner kun basert på kroppsspråk.

Tegnene som ofte skal tilsi at noen lyver, er unnvikende blikk, blunking, selvmanipulering, generelt urolig kroppsspråk, skifte av kroppsstilling og urolige ben.

– Men den teorien har ingen som helst empirisk støtte, og overhodet ingen sammenheng med hvorvidt avsender faktisk lyver. Løgnere oppfører seg ikke noe annerledes enn folk som snakker sant, sier Magnussen.

Han slår fast at løgnere generelt sett ikke fremstår spesielt mer nervøse enn andre, og de unngår ikke øyekontakt.

Han forteller at ingen av de yrkesgruppene vi antar er gode til å avsløre løgnere, er noe spesielt bedre på dette enn gjennomsnittet av befolkningen. Det inkluderer politietterforskere, psykologer og jobbrekutterere.

– Kort sagt har all forskning som er gjort på dette feltet i flere tiår, kommet til samme konklusjon: Vi kan ikke si om noen lyver ut fra oppførsel og kroppsspråk, slår han fast.

Lang nese: Pinocchios nese ble lengre og lengre for hver gang han fortalte en usannhet, men slik er det ikke med oss mennesker. Det er ikke så lett å avsløre en løgner ut fra kroppsspråk som man kanskje skulle tro, viser forskningen.

begynner man med allerede som liten. Livets første løgn er ofte noe i retning av: «Det var ikke jeg som tok den siste kaka.»

Dårligere moral

Nederlandske forskere har undersøkt hvem som lyver, og kommet frem til at noen av oss lyver mer enn andre. En sjettedel tyr til løgnen oftere enn andre. Fellesnevneren for denne gruppa er at de ikke helt klarer å leve seg inn i hva andre føler. De har rett og slett dårlig empati. De er dessuten mer kyniske og har dårligere moral.

– Samtidig viser forskningen at denne gruppa har det bedre rent psykologisk enn andre. De ser altså ikke ut til å være så sensitive for sine egne følelser heller. De er på en måte følelsesmessig avstumpet.

Men hvordan blir man egentlig en god løgner?

– Hvis man skal lyve, bør man ha et godt minne. Hvis du har sagt at du skal til Køben når barndomsvenninnene skal møtes til middag, må du huske hva du har sagt. Hvis venninnene senere spør hvordan det var i København, og du står der som et spørsmålstegn, avsløres jo løgnen.

HVORFOR
SYNES FOLK DET
ER SÅ VANSKELIG

Å SPISE
FISK



NÅR DET  EEEGENTLIG
ER SÅ LETT?

DAGSTURER FRA TRONDHEIM

TRIVELIGE TRØNDELAG

Det er ingen grunn til å hoppe bukk over Trøndelag som reisemål. La deg begeistre og fascinere av både natur, gjestfrihet og severdigheter i trønderske byer og bygder.



Fin kyst: Trøndelags mangfoldige kystlinje er hjemsted for et vell av vakre øyer, skjærgårder og sjarmerende, små tettsteder og byer.



Langs landeveien: Nydelige Inderøy byr på essensen av Trøndelag – her får du både aktiviteter, lokalmat og kunst.

En smak av havet

Kysten av Trøndelag er rå og vakker, og fortsatt litt utenfor turiststråket. Det tar bare et par timer fra Trondheim å kjøre ut til Hopsjøbrygga i idylliske Dolmsundet på øya Hitra. Dette er en nydelig kjøretur uansett, men havets delikatesser er den store attraksjonen. De kjølige havstrømmene utenfor Hitra gir nemlig perfekte forhold for sjømat, og bacalao, saltfiskball, blåskjell og andre godsaker fra havet servert på den sjarmerende restauranten ute på brygga er en vidunderlig opplevelse. Det historiske handelsstedet er også et levende museum over gamle tider ute ved kysten, og en fin base for å utforske både Hitra og Frøya ytterligere.

Det tar ca. to timer å kjøre fra Trondheim til Hitra og Dolmsundet.

Hopsjo.no

Den gylne omvei

Dette er et idyllisk kulturlandskap og en fin omvei fra E6. Her finner du ikke bare et duvende landskap av skog, jorder og gårder, men også en rekke attraksjoner i form av lokalmat, kunst og opplevelser. Gangstad Gårdsysteri har ost i verdensklasse, Gulburet dufter deilig av bakervarer og kaffe. Nils Aas har galleri og kunstverksted her, mens det også er bunadverksted og skulpturpark ved inngangen til Beitstadfjorden. Øverst på en høyde troner Øyna kulturlandskapshotell.

Den gylne omvei på Inderøy er en avstikker fra E6 et par timer nord for Trondheim.

dgo.no



Sentralt: Trivelige Trondheim er et godt utgangspunkt for en biltur midt i landet.

FIN KOMBO

Ta noen dager først i Trondheim, der dere finner et utall kunstgallerier, mange shoppingmuligheter og avslappende spa, før dere tar landeveien fatt og besøker noen av de fine stedene omkring byen.

Ærverdige Hotel Britannia er blitt en destinasjon i seg selv, enten du søker velvære, en seng for natta eller gode måltider, midt i Trondheim. Speilsalen er hedret med stjerne i Michelin-guiden, mens historiske Palmehaven har eminent frokost og klassisk «afternoon tea», sistnevnte i helgene. Glem heller ikke Jonathan Grill og Brasserie Britannia, som betyr at hotellet i storbyen har stor variasjon i både smaker og prisnivå.

Overnatting fra kr 3000, men restaurantene er åpne også for den som ikke sjekker inn på hotellet.

britannia.no

Sjø og sjarm på Stokkøya

Et lite stykke Middelhavet i Trøndelag, og et perfekt sted for å finne roen. Stokkøya i Åfjord er en fin base for kystnære opplevelser. Det særegne overnattingsstedet Stokkøya Sjøsenter er spennende arkitektur og vakker natur i skjønn harmoni. Stokkøya har også en av landets fineste sandstrender, og en fin og nyrenovert strandbar med matservering, hvor menyen i stor grad består av kortreist mat. Blåskjell har alltid hatt en sentral rolle – samt kjøtt og grønt fra lokale gårder. De bærekraftige SUB-husene (sov under bakken) er også noe helt for seg selv, mens mer tradisjonelle hytter også er til utleie. Det er dessuten muligheter for å parkere bobil i herlige omgivelser rett ved sjøen.

2½ timer med bil/ferge fra Trondheim.

stokkoya.no

Ut på tur: Husk å pakke med lette turklær og en dagstursekk!



Perla i Trondheimsfjorden

Kombinasjonen av historiske ruiner, et moderne trappistkloster og gode smaker med lokale råvarer gjør denne øya midt i Trondheimsfjorden til en skikkelig perle. Tautra har broforbindelse med Frosta over en 2,3 kilometer lang molo, så på veien får du følelsen av å kjøre midt ute i fjorden. Øya er relativt liten, men rik på nydelig natur og åndelige opplevelser. Den mest kjente attraksjonen er ruinene av Tautra kloster, som ble grunnlagt allerede i 1207, mens et moderne trappistkloster designet av Jensen & Skodvin Arkitektkontor og drevet av nonner fra cistercienserordenen representerer moderne klosterliv. Gjester er også velkomne til kirkebygget.

Gå ikke glipp av kulinariske nytelser servert ved Klostergården vis av vis kloster-ruinene nord på øya. Her er det kafé med kortreiste varer, gårdsbutikk med lokalt øl, krydder, sauser og andre gode smaker – samt såper laget ved Mariaklosteret, og muligheter for overnatting.

Ca. 1½ timers kjøring langs fjorden fra Trondheim. Klostergården på Tautra har seng og frokost, kr 1100 for to i dobbeltrom.

klostergardentautra.no

Myk sand: Stokkøya strandhotell og strandbar ligger ved en stor, flott sandstrand.

Krigsminner på Falstadsenteret

En gyllengul kornåker og digre lønnetrær flankerer veien, og det er lett å la tankene svirre til slottsferie i Toscana. Men dette idylliske stedet har alt annet enn en lystig historie.

Falstadsenteret var en av de største fangeleirene til nazistene i Norge under andre verdenskrig. Over 4200 politiske fanger fra 15 nasjoner var internert i SS-Strafgefangenenlager Falstad. Et ukjent antall ble henrettet på retterstedet i Falstad-skogen én kilometer unna leiren.

Denne historien formidles gjennom Falstadsenteret, hvor både museum, minnested og senter for menneskerettigheter danner en av de viktigste severdighetene i Trøndelag. Et tankevekkende sted som byr på en veldig viktig historietime.

Falstadsenteret ligger én times tid nord for Trondheim.

falstadsenteret.no



Deilig: På Røros hotell har de svømmebasseng, boblebad og badstue.



Fyrhopping fra øy til øy

Frøyas skjærgård sør på Trøndelagskysten er for mange en skjult skatt. Her finner du fine øyer på rekke og rad, der du kan besøke gamle fiskevær og oppleve kystkultur og natur på kroppen.

Få kommuner i landet har flere fyr enn Frøya. Ikke så rart med det 70 kilometer lange området med grunner, fallgard, holmer, skjær og øyer. Fyrkjeden består av Sletringen på Titran, Sula, Vingleia, Finnværet og Halten, hvorav sistnevnte er det nordligste fyret.

Kysthistorisk museum på Mausund leier ut Vingleia fyr, og du kan også overnatte og feriere i den vakre fyrvokterboligen på Sula.

oyrekka.no

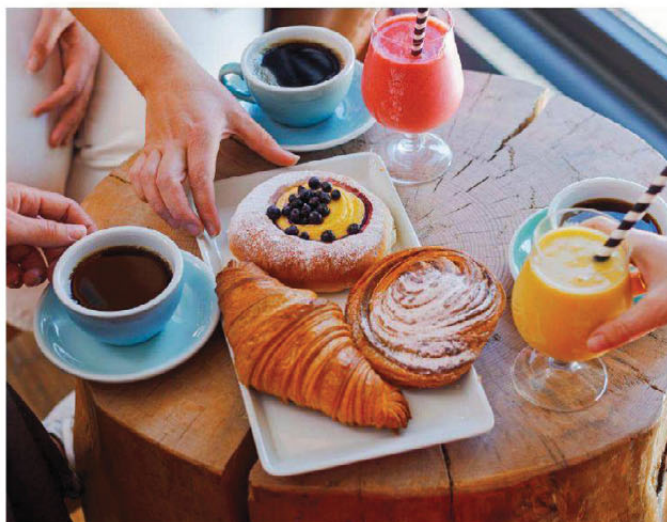
En natt på fyret:
Finn roen i havgapet.



Fruene i fjøset: Trivelig landhandel på en gård på Stadsbygd. Få deg noe å bite i og la deg inspirere av mote, interiør og håndarbeid, eller rett og slett bare nyte fuglesangen og lukta av nyslått gress i hagen en herlig sommerdag.



Kosetur: Ta med venninnegjengen på road trip i Trøndelag, midt i Norge!



Kultur og natur: Røros er full av historie, men det er også mange fine turstier i området.

Skysleeping

Fosen Skysleeping tilbyr en unik overnattingsopplevelse hvor du kan sove i telt hengende fra en fjellside! Opplevelsen inkluderer en guidet tur via Fosen Via Ferrata til Mælanakken fjelltopp, med alt nødvendig sikkerhetsutstyr. Gjester nyter kveldsmat og frokost laget med lokale råvarer, og overnatting skjer i forhåndsoppsatte telt med soveposer og liggeunderlag. Turen passer for personer med normal fysisk form og krever ingen forkunnskaper.

fosenaktiv.no

Den gamle gruvebyen

Gruvehistorien står i sentrum for det meste i Bergstaden, Røros, og den formidles på spennende vis i Smelthytta, som er museum og verdensarvsenter. Det er også verdt å ta turen ut til Olavsgruva et par mil utenfor sentrum for en guidet utfukt ned i de nedlagte gruvesjaktene. Røros er ellers viden kjent for stolte lokalmattradisjoner. Spis surpølse og reinsdyrbiff på Kaffestuggu, eller nyt pjalt med brunost på Trygstad bakeri.

Ta toget! Reisetid ca. 2½ time fra kr 199 én vei.

[Sj.no](https://sj.no)

En reise tilbake i tid

29. juli 1030 var Stiklestad åsted for et av Norges historiens mest kjente slag. Da vikingkongen Olav Haraldsson falt, startet historien om martyrkongen Olav den hellige. På Stiklestad Nasjonale Kultursenter er utstillingen «Stiklestad 1030» en reise til tiden hvor kongen ble drept og kristendommens inntog, illustrert av både gjenstander, tablåer og tekst.

1½ timer fra Trondheim. Inngang til utstillingen kr 90. Hver sommer er «Spelet om Heilag Olav» den store attraksjonen under Olsokdagene.

stiklestad.no



Aktiv moro

Oppdal er kjent for både en spennende zipline og utfordrende kanoferd, men bygda ved Dovrefjell er også et godt valg for den som gjerne vil oppleve spektakulær natur uten å bruke for mye krefter. Fra skisenteret

i Hovden går det nemlig gondol opp til toppen av Skjørstadhovden 1125 meter over havet, og med restaurant The Hill 1125 på toppen er det meste lagt til rette for en behagelig utflukt til høyden. Gondol kr 190 t/r.

oppdal.com

Full fart: Oppdal byr på heftige opplevelser både høyt og lavt.

Som i et eventyr:
På Grønnset
Skysstasjon har de
kun seks soverom,
men de er alle
unike.



Velkommen heim!

I Heim kommune kan du oppleve det gode liv på landet, enten om du ønsker aktivitet eller avslapping, fjelluft eller sjøluft. Grønnset Skysstasjon ved Vinjefjorden har et sus av GardsGlam over seg. I gamle og ærverdige bygninger tar vertskapet Helga og Mark personlig deg imot. Her kan du overnatte i våningshuset og spise frokost i Gammelfjøset.

Meditasjonssenteret Way of Life tilbyr opplæring og praktisering av meditasjon i vakre omgivelser på Hjellnes i Valsøyfjord og på besøkgården Oddan Alpakka i Kyrksæterøra kan du bli med på alpakka-vandring.

Ca. 2 timer med bil fra Trondheim.

oddanalpakka.no, gronset.net,
facebook.com/TWLNorway



Imponerende:
Austråttborgen er en
skikkelig kulturskatt
i Orland kommune.

Kulturskatten Austråttborgen

Bare noen kilometer fra Brekstad (tilgjengelig med ferge fra Trondheim) ruver den nydelige Austråttborgen. Dette er en av de eldste herregårdene i Norge, og en av få bygget i renessansestil. Her går røttene helt tilbake til middelalderen, og på omvisning med kyndige guider får du virkelig følelsen av historiens vingeslag.

Ikke langt unna borgen troner Austrått fort som et minne over helt andre tider. Dette var en tysk festning under 2. verdenskrig med strategisk beliggenhet ved innseilingen til Trondheimsfjorden. Fortet er sommeråpent, men det er mulig å bestille guidet omvisning også utenfor sesong.

Ferge fra Trondheim til Brekstad tar omtrent én time.

atb.no, orlandkultursenter.no

Sov i et tog over elva

Namsen Salmon & Train Experience er et helt unikt konsept der du kan spise og overnatte på et tog som står plassert på en 180 meter lang bru over en av landets beste lakseelver, Namsen i Overhalla kommune, drøye tre timer nord for Trondheim.

nste.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**

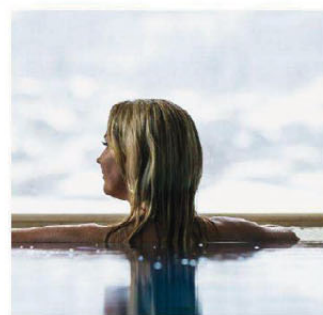


Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no

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)



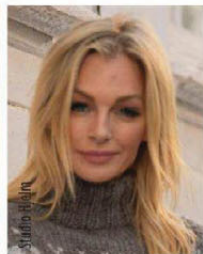
Meld deg på på kamilleweekend.no

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



Merete Gulliksrud

*Yngvar har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
møte og interiør*

KAMILLE SPALTIST



Først da jeg ble mor, begynte jeg å reflekterte mer over hvordan min egen barndom var. Noe om er ganske vanlig, er min erfaring.



Jeg har det gøyere nå enn da jeg var flink pike. Da hadde for eksempel det å ta i hårruller virkelig vært viktigere!

MÅ



VIL

Er du ei slik ei, som tar valgene dine ut fra hva du vil, og ikke hva du føler at du må? Bra jobba!

To små ord

Det finnes visst over 300 000 norske ord. Noen brukes ofte, andre har du aldri hørt. To av alle disse tusenvis av ordene betyr faktisk veldig mye mer enn du kanskje tror, nemlig VIL og MÅ. Hvilke av de to ordene vil du si at styrer deg?

Da jeg var liten, ble jeg møtt av mine foreldre slik de fleste ble; med betinget kjærlighet. Ikke fordi jeg hadde dårlige eller dumme foreldre, men fordi det var den vanlige måten å oppdra barn på.

Vi, de fleste av oss født på den tida, følte oss mer elsket når vi var snille og greie, enn når vi var for eksempel sinte eller «vanskelige». Jeg husker at jeg tenkte at hvis jeg er lett å ha med å gjøre, så vil ikke bare foreldrene mine, men alle andre også, like meg mer.

Og der har du grunnen til at så mange av oss ble snille, flinke piker og gutter. Vi ble opplært til å tro at kjærlighet er forbundet med det du gjør, fremfor hvem du er. Vi lærte at «du gjøre deg fortjent til å bli elsket», selv om det ikke ble sagt i klartekst, så var det erfaringa vår.

Og dette var noe jeg trodde i årevis, helt til jeg ble mor selv og begynte å reflektere mer over foreldrerollen, og hvorfor jeg blant annet var så dårlig til å uttrykke sinnet mitt. Jeg begynte bare å gråte hvis jeg var sint, noe som var fryktelig frustrerende. Andre «negative» følelser holdt jeg skjult for alle, for jeg var redd de ikke ville like meg om de så den sida av meg.

Jeg var kun verdt å elske hvis jeg var lett å elske, lett å like. Snill, grei, omgjengelig. Premien var andres aksept.

Frykten for avvisning

Det jeg ikke var klar over, var hvordan det lille ordet MÅ styrte meg i stor grad. Da jeg sto ovenfor valg, kjente jeg ikke etter hva jeg selv ville eller ønsket. Nei, jeg tenkte: «Hva er riktig? Hva burde jeg gjøre? Hva mener andre?»

Kan du kjenne deg igjen i denne tankegangen? Det er i så fall ikke rart, det er ekstremt utbredt å sette andre foran oss selv. Fordi vi er redde for at

hvis vi gjør det som kjennes riktig for oss selv, så er det kanskje feil i andres øyne, og da blir vi avvist.

Og fordi avvisning føles så vondt, strekker vi oss ofte alt for langt for å unngå den følelsen. Selv om den ofte er innbilt – vi blir ikke nødvendigvis avvist om vi velger oss selv, men frykten for det, styrer oss mer enn de fleste er klar over.

Ekstremt utbredt

Jeg tror veldig mye av det å bli eldre handler om, er å tåle at andre ikke er enige i valgene våre. Det er en skummel vei å gå, men hvis du velger å heller ta «minste motstands vei», så ofrer du deg selv på veien. Fordi du tar alle valgene dine basert på hva du tror andre tenker og mener. Og akkurat det er så utbredt!

I boka «The 5 regrets of dying» skriver den australske sykepleieren Bronnie Ware om den tida hun jobbet med døende mennesker og det de sa de angret på da livet var nesten over. Hun hadde hørt de samme tingene på dødsleiet i over 30 år da hun skrev boka, og det mest vanlige å angre på, er nettopp det å ikke være tro mot seg selv. Det er nummer én!

For å være nøyaktig, dette er det Bronnie Ware hørte oftest: «Jeg angreir på at jeg ikke var mer tro mot meg selv, men prøvde å leve opp til andre folks forventninger».

Såpass utbredt er dette med å sette andre først, men er det ikke trist om flertallet av oss angreir på akkurat det >

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





*Livet er som en reise... Vi utvikles
gradvis til å bli mer kjent med oss selv
og hvordan vi vil ha det.*

«Må eller vil jeg tilbringe så mye tid med svigerfamilien i sommer?»

samme i årene fremover?! Er ikke det litt tragisk? Å gjenta de samme feilene år etter år?

– Høres det banalt ut?

Dersom du er oppdratt til å være flink pike eller gutt, der alle andres følelser kommer foran dine og du tilpasser deg alt for mye, vel her er veien ut av det: Bytt ut ordet *må* med ordet *vil*! Høres det banalt ut? Litt for enkelt? Vel, det er faktisk der det starter, jeg snakker av erfaring. Å bli bevisst hvordan du tenker.

Jeg skjønte etter hvert at jeg ville leve mer indrestyrt, ikke være så opptatt av alle andre hele tida (som også kalles å være ytrestyrt). Det vil si at jeg ville leve mer *mitt* liv, og en god måte å gjøre det på, er å stoppe opp og kjenne etter når jeg står ovenfor valg: «Vil jeg dette?» Og så er det følelsene mine som svarer. Hvis det kjennes godt, eller riktig, så sier jeg «ja». Dersom jeg kjenner at det en murring, noe som ikke stemmer, så gjør jeg det ikke.

Men det tar tid å bygge opp denne evnen til å skille vil og må. Og jeg er ikke i mål, men på god vei. Jeg kan fremdeles finne på å si ja til en jobb jeg kjenner senere at jeg egentlig ikke vil, men ville ikke skuffe noen, og sa derfor ja. Da tenker jeg: «Ok, neste gang så sier du nei.» Og så prøver jeg på det.

Eller når det er noe sosialt, og jeg sier ja, men kjenner at det murrer, jeg *vil* jo egentlig ikke ... Kanskje fordi jeg egentlig er sliten og trenger egentid, eller at jeg vet at de jeg skal være sammen med, taper meg for energi. Da trenger jeg en liten prat med meg selv igjen: «Nå sa du ja fordi du følte at du måtte, men husk: Du får mer energi og glede av å gjøre det som er riktig for *deg*, det du *vil*.» Og så

minner jeg meg selv på å være mer tro mot vil enn må.

Som sagt; det tar tid, det her, og det er lett å ramle tilbake til gamle mønstre.

Spørsmålene til deg selv

Men sånn er det, det tar tid å endre et mønster som sitter dypt i oss. Og ordet *må* styrer alt for mange, altfor mye. Plikten, det riktige, det andre forventer. Men du er kommet til verden for å leve livet ditt! Stopp opp og kjenn etter: Vil jeg ditt, eller vil jeg datt? For eksempel:

- Må eller vil jeg tilbringe så mye tid med svigerfamilien i sommer?
- Må eller vil jeg trene slik som jeg gjør? Gjør jeg det av plikt eller fordi det er lystbetont? Hva kan jeg gjøre for å like det bedre?
- Må eller vil jeg gjøre de arbeidsoppgavene jeg har på jobben? Går jeg på akkord med meg selv for å please en sjef eller leve opp til forventninger andre har?
- Må eller vil jeg bruke fritida mi på det jeg gjør? Hvem gjør jeg det for; er det meg, eller for å ikke skuffe noen?

Bli rett og slett bevisst på valgene dine; er det *må* eller *vil* som styrer deg? Tillat deg at det tar litt tid å få svar, for hvis du ikke har spurt deg selv dette før, så er det som en muskel som ikke har vært i bruk. Vi trenger å trene oss opp til å bli bedre på å ta de valgene som er riktige for oss.

Å gå fra *må* til *vil* tar tid. Men premien er stor: det er et mer autentisk liv. Mer ekte. Mer i tråd med det som er riktig for deg. Og da slipper du å ligge for døden og være enda en som sier: «Fillern, jeg prøvde å leve opp til andres forventninger, jeg levde ikke *mitt* liv!»

Nei, drømmen er vel heller at du ligger der om en god del år, full av rynker etter er langt, levd liv og sier: «Jeg er stolt over at jeg turte å være tro mot meg selv.»

Hæ?! Er ikke det et fint mål å ha?

Hvis du *vil* da? Du må jo ikke, hehe!



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



8 av 10 Kamille-lesere velger dette

Kr 119 i butikken



Kr 29 i postkassa*



Hva velger du?

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

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



Velkomstgavene kan variere.

Scann QR-koden!





Vinn

5 Flax-lodd og muligheter
til å bli millionær, eller
bare få litt spenning
i hverdagen.

I Kamilles premiekryss skal du finne frem til setninga i den fargede gata. Send inn ditt svar på kryssord.no/innleveringer/kamille, eller på SMS med kodeord KAMKRYSS + ditt svar til 2205, kr 5.

Svarfrist: 6. juni

Helt gratis! →



På kryssord.no finner du flere kryssord og morsomme ord-oppgaver!

AD OG INNHOLDSANSVARLIG

Runhild Elgaen
runhild.elgaen@egmont.com

REDIGERER OG AD

Nina Kirkenær

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik
kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:

Marianne Gram

INNHOLDSANSVARLIG

Jane Holma
jane.holma@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG

Rebekka Østby

REDAKTØR

Monica Smith
monica.smith@egmont.com



MARKEDSANSVARLIG

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

ANNONSER

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

ABONNEMENT

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



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

JOURNALISTIKKEN

Kamille forplikter seg til å følge presseetiske retningslinjer gitt i Vær varsom-plakaten. Publisering av tekst og bilder i bladet skjer i henhold til Story House Egmonts generelle vilkår for rettigheter til stoff. Det gjelder både for honorert og ikke-honorert materiale. Vi forbeholder oss retten til å lagre og utgi tekst og bilder i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å publisere på internett. Innsendelse av materiale kan, etter avtale med redaksjonen, reservere seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen kan ikke ta ansvar for innsendte bidrag som ikke er bestilt. Bildene i Kamille er fargejustert, og noen bilder er retusjerte. Du vil dog aldri finne bilder hvor kroppene er gjort tynnere, vi heier på kvinnekroppen!

DU STØTTER EN GOD SAK!

Egmont er et nordisk mediekonsern og en stiftelse, og gjennom Egmont Fondet gir vi hvert år rundt 100 millioner danske kroner av overskuddet fra medievirksomheten vår til organisasjoner som arbeider for barn og unge som lever under vanskelige forhold i Norge, Sverige og Danmark.

PELS

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

PODKAST

Vår podkast «Hetebølgen» er sponset av Femarelle, mens «Summa Summarum» er sponset av KLP. Annonserne har ikke innflytelse på det redaksjonelle innholdet.



story house
EGMONT

Utgiver: Story House Egmont

Besøksadresse: Nydalsveien 12, Tlf: 22 77 20 00 Postadresse: Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo
Trykk: Global Supply ISSN 0809-6678

SUDOKU

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

Lykke til!

LETT

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Løst av: Egmont Kids

**NYTT BLAD MED
VARIERTE OG LETTE OPPGAVER!**



I BUTIKKEN FRA 16. MAI!

NESTE NUMMER

I SALG 6. JUNI



ALLTID MYE GODT LESESTOFF

Inspirerende innhold
for kropp og sjel,
hode og hjerte.

PAKK KOFFERTEN!

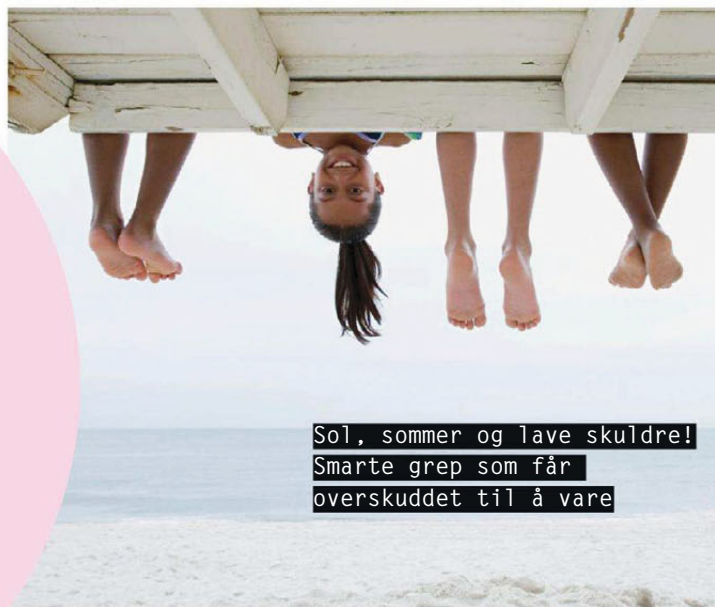
Slik mikser og
matcher du sommer-
moten uansett hvor
ferien går.



Fornyelse av
ekteskapsløftene:
Gull for romantikken!

Fest i det fri

*Stor sommermat-spesial
med masse inspirasjon til
borddekking, cocktails,
snadder på grillen og søte
desserter med nyplukket
rabarbra. Eller hva med
en piknik med din kjære?
Sååå mye godt du kan
fylle kurven med!*



Sol, sommer og lave skuldre!
Smarte grep som får
overskuddet til å vare



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

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®

Screen stopper
solvarmen
utenfor glasset

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



1

GRATIS BEFARING

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



2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.



3

MONTERING

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

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset



GANT

TIME