

God nok som du er!

Kamille

– JEG ER
FRYKTELIG
GLUPSK
PÅ LIVET

Anne Lindmo

HØST-
FEST
med tropiske
smaker

UNIKT I NORDEN:
Helgeturene du
sent vil glemme

HJEMME HOS
INTERIØRDESIGNER
TONE KROKEN

**STJEL
STILEN!**
Moteikonene
vi digger



Gavedryss
Vinn premier for kr 120 000



Ingrid Gjessing Linhave: AH, JEG ♥ ROMANTIKK

Mange vet at vi lager en skikkelig god brus.



Men det er jo en tid for alt. Og noen ganger er
det kjernetid. Bare sånn hvis du vil prøve litt mer
av det som er litt bedre.



VI SOM VIL DET ANNERLEDES

Du finner oss hos REMA 1000

Velkommen

Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

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



16 SIDER EKSTRA!

Høstens kuleste
strikk og hekling
kun til abonnenter.



*Aller første
utgave i 2005*

*Vinn flotte
premier!*



*Vi feirer 20-årsjubileum med å gi bort premier til over kr 120 000,
og med en ekstra stor utgave til alle dere som abonnerer på Kamille;
magasinet som mener at skjønnhet kommer i mange former,
at styrke finnes i sårbarhet og at du er god nok som du er!*

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 husker
mitt første
kyss som om
det var i går!»**

Ingrid Gjessing Linhave, spaltist

HALLO

Nyheter og snakkiser!

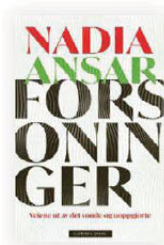
TEKST: Ann Merete Slåtland

FOTO: Produsentene, Getty Images og privat



Ut av skammen

Psykolog Nadia Ansar har selv opplevd hvordan det usagte og uoppgjorte skaper skam, nag og innkapslet sinne. Gjennom 20 år i terapirommet har hun sett hvordan konflikter og brutte relasjoner setter seg i folks sinn og kropp. Med personlige erfaringer, faglig stemme og flere pasienthistorier viser hun hvordan tilgivelse, aksept og forsoning kan forløse krefter, evner og følelser – og gi hver enkelt av oss et bedre liv.



Boka «Forsoninger» er for alle som har noe usagt eller uoppgjort i livet sitt, og som søker forsoning. Cappelen Damm, kr 399.

Trendy på budsjett

Vi nordmenn er kjent for å bry oss over gjennomsnittet mye om hvordan det ser ut hjemme, og hyggefaktoren skal helst være høy. Og det er jo ikke så rart, med tanke på at vi bor på en breddegrad som store deler av året gjør innekos mest fristende. Heldigvis for oss finnes det flere og flere muligheter til å innrede med trendy design uten å vrenge lommeboka totalt, som hos Søstrene Grene der høstens kolleksjon byr på tidløse nyanser, geometriske former og varme farger – alt til overkommelige priser. Se mer på sostrenegrene.com.

Vegglysestake, b 16 x h 18 cm, kr 112.



Vase med mønster, 15 cm høy, kr 66,40.



Krakk med flettet sete, b 37 x l 37 x h 44 cm, kr 866.



Hjernelagde mellombarer. En varm, uimotståelig anbefaling fra én godtegris til en annen.



Bli med meg å rense vaskemaskinen!

@KRISLOVESFOOD

Kristoffer Tvilde er utdannet økonom og bruker kunnskapen sin til å inspirere oss til å lage digge matretter basert på rimelige råvarer og restemat. I 2022 ga han ut «Sparekokeboka», og han er kjent som «Visste du at»-mannen, siden han ofte starter videoene han deler på Instagram og TikTok, med nettopp ordene «visste du at». Der får vi stadig smarte tips om alt fra matkjøp og matlaging til rengjøring og andre hacks.



FØLG PÅ
INSTAGRAM

BILLIG BUDSJETT LUKSUS

EGEN VRI

Motefolket spår at blazeren blir sentral i motebildet denne høsten; gjerne i en dobbeltspent, oversized og maskulin modell i grått eller svart. Vi tenker at det går an å finne sin egen vri på det, med en mer feminin silhuett og i en fristende og flott farge som passer perfekt til høsten.



kr 799

Blazer med avtagbart belte, fra Ellos Collection.



kr 3749

Blazer med knapp, fra Boss.



kr 8211

Blazer med gullfargede knapper, fra Elisabetta Franchi.

Bruser med fjæra!

Kamille jubilerer, og i likhet med motedronninga Anna Wintour, har vi lyst å bruse litt med fjæra! Etter ikke mindre enn 37 år i stillinga, har 75-åringen bestemt seg for å gå av som sjefredaktør i motemagasinet Vogue. Hun har vært en av de mest innflytelsesrike figurene i motebransjen i alle år, og for anledninga vil vi trekke frem dette antrekket fra MET-gallaen i New York i 2019. Wintour har ofte brukt fjær i ulike former, men denne kapp fra Chanel er blant de mer spektakulære. «Spread your wings and fly away»?

WOW!



Lett som en plett!

Den svenske bakeguruen Martin Johansson har lyst til å forenkle baking, slik at flere baker mer, gjerne hver dag. I den nye kokeboka hans, «Én oppskrift, hundre brød», viser han hvor langt vi kommer med en grunnoppskrift som raskt kan læres utenat; du får den her. Så er det bare å bestemme seg for å hva du vil bake; hverdagsbrød, baguetter, pitabrød, pizza eller boller?



«Én oppskrift hundre brød» passer både for nybegynnere og drevne bakere. Bonnier Norsk Forlag, kr 349.

Grunnoppskrift

16 rundstykker/3–4 baguetter/
1–2 brød

Du trenger:

½ ts (en terning) fersk gjær
eller 1/3 ts tørrgjær
5 dl kaldt vann (500 g)
10 dl hvetemel (600 g)
2 ts salt (12 g)

Smuldre gjæren i en bolle og tilsett vannet, melet og saltet. Bruker du tørrgjær, blandes den direkte i det tørre. Rør til en løs deig med en sleiv eller slikkepott.

Dekk bollen med et lokk, bivoksduk, plastfolie eller lignende, og la deigen heve i 6–10 timer i romtemperatur. Skrap deigen over på et melet bakebord. La deigen heve ytterligere i ca. 30–60 minutter.

Dryss litt mel over deigen og form den til det du ønsker.

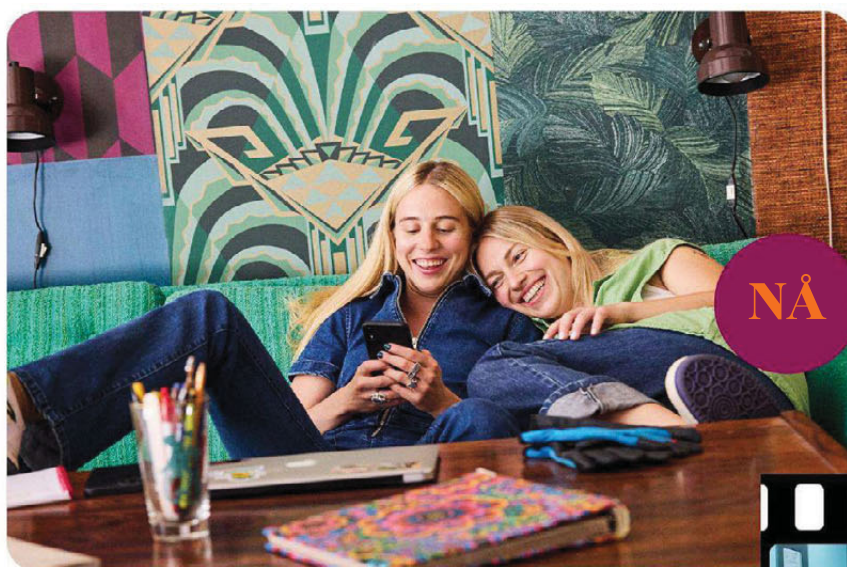
Stek på 250 °C i 15–35 minutter, avhengig av størrelsen.

HALLO

Nyheter og snakkekiser!

ROXETTE TIL TRE NORSKE BYER

I 2016 spilte Roxette det de fleste trodde var deres siste konserter noensinne. Nå, nesten et tiår senere, bringer frontmann, låtskriver og grunnlegger Per Gessle de ikoniske hitene tilbake til scenen. Sammen med den svenske pop-sensasjonen Lena Philipsson legger «Roxette In Concert» ut på arenaturnté i Europa, og heldigvis tar de turen til tre norske byer også: den 10. desember på Unity Arena i Oslo, 12. desember på Sparebanken Møre Arena i Ålesund og 13. desember i Trondheim Spektrum. Vi tipper det blir en skikkelig joyride! Billetter kjøpes på livenation.no.



Tinder-liv og mislykka dating

Den nye TV-serien «Halva Malmö består av killar som dumpat mig» er basert på Amanda Romares suksessroman med samme navn, og er inspirert av forfatterens eget kjærlighetsliv. Vi møter 31 år gamle Amanda gjennom en sommer preget av intenst datingliv. Hun prøver alt fra Tinder-swipes til barheng i jakten på den store kjærligheten, men sliter med å komme seg videre til en andre date. En romantisk komedie-serie vi gleder oss til å følge utover høsten! På Netflix nå.

FILM/SERIER



Et avgjørende øyeblikk

For deg som liker historiske dramaer, kan kinoplakaten nå by på filmen «Blücher», der et avgjørende øyeblikk i norgeshistorien står i fokus. Bjørn Sundquist spiller oberst Birger Eriksen når vi møter ham på Oscarsborg festning før det tyske angrepet på Norge 9. april 1940. Da meldinger om ukjente skip i Oslofjorden kommer inn, får han ingen klare ordre fra overkommandoen, men bestemmer seg for å handle raskt og målretta med de midlene han har. På kino 26. september.



Omsorg på stoppeklokke

Vi hører stadig om for lav bemanning i helsesektoren, og filmen «Kveldsvakt» gir et innblikk i nettopp dette. Det intense og gripende sykehusdramaet aktualiserer en pågående helsekrise – sett gjennom en sykepleiers blikk. Floria jobber på en avdeling der både personale og ressurser er i konstant underskudd. Med varme og ansvarsfølelse går hun fra seng til seng og gir både pasienter og pårørende den omsorgen de trenger. Men oppgavene bare hopper seg opp, og kveldsvakta blir et kappløp med tida. På kino 3. oktober.



MAGNOR

& STORM STORM

Palazzo



MAGNOR.NO

HALLO

Nyheter og snakkesaker!

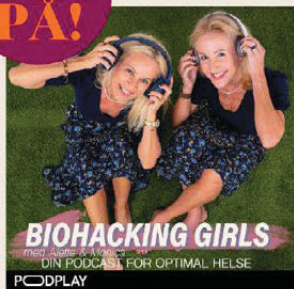
Syng med den stemmen du har!

Har du fått med deg det populære fenomenet pubkor? Det begynte som et lavterskeltilbud på kulturhuset Carls i Oslo og har siden vokst seg til å bli landsdekkende. Her er det ingen auditioner, ingen fast oppmøteplikt eller krav om øvelser. Bare allsang, ekte glede og følelsen av å være en del av noe større – om så bare for én kveld. Under ledelse av initiativtaker og dirigent Vetle Gjevestad Agledahl har over 15 000 deltatt på pubkor-øvelser. Flere andre plasser i landet har også lokale initiativtakere startet å arrangere pubkor eller allsangkvelder, kanskje det finnes noe i nærheten av der du bor? Ellers er det jo mulig å trå til og arrangere noe selv! Vil du vite hvor Pubkoret kommer neste gang, ta en titt på pubkor.no/kalender.

Gründer: Dirigent Vetle Gjevestad Agledahl startet å arrangere pubkor i Oslo i 2024.



HØR PÅ!



Bio-hvaforno'?

Biohacking er et ord vi hører ofte, men hva betyr det egentlig? Hvis du lytter til podkasten «Biohacking Girls» med Alette Sophie Aubert og Monica Øien Dyvi, blir du klokere. De dykker dypt ned i feltet og deler av egen kunnskap, samt tar inn gjester fra hele verden, som leger, forskere, eksperter og andre biohackere. Målet er å inspirere og opplyse om hvordan alle kan optimalisere helsa og forstå kroppen best mulig. Lytt på Spotify eller i podkast-appen din.

SKJØNNE NYHETER

ET VÅKENT BLIKK

Heldigvis er en ren og velstelt hud med minimalistisk makeup alltid både vakkert og aktuelt. Ofte er en god maskara det eneste du trenger.



Gir både volum og lengde til vippene, og er enkel å påføre. Lash Paradise, L'Oréal Paris, kr 169.



For voluminøse, lange og løftede vipper, Triple Threat Mascara, Iconic, kr 236.



Gir definerte vipper og drysser ikke. Double Wear Zero-Smudge Lengthening Mascara, Estée Lauder, KR 480.



Navnet lover (kanskje) mer enn denne maskaraen kan holde, men den gir deg i hvert fall sexy, vakre vipper. Better Than Sex Mascara, Too Faced, kr 380.



For diskrete «hverdagsvipper», men også mer definerte «festvipper». Master Mascara, Makeup by Mario hos Sephora, kr 365.

TEKST: Sine Gerstenber FOTO: Producersenter

NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil



jacmotors.no



LEASING
0,- I FORSKUDD
KUN 2.990,- I MND.

36 mnd / 10 000 km per år Egenkapital kr 0,-. Etableringsgebyr 4.995,-. Totalt kr. 112.630,-.
Metallic lakk og vinterhjul er inkl. Frakt og klargjøring, kommer i tillegg.

Lanseringskampanje fra

219.900,-

Nå lanseres JAC E30X! Prisgunstig og romslig kompaktbil med stor Nordic Edition-pakke – perfekt for både komfort og praktisk bruk!

Høyt utstyrsnivå | 15,6" skjerm | 374 km rekkevidde | Rask levering
41/51,5kW batteri | 310l bagasjerom | jacmotors.no





Om å våge: – Når du kommer over kneika av redsel og vemod, er det ekstremt vitaliserende og gøy å starte noe nytt, mener Anne.

- DET ER MORSOMMERE ENN JEG TRODDE Å VÆRE VOKSEN!

I over 20 år har hun vært en trygg stemme og et fast ansikt i rampelyset. Men det siste året har Anne Lindmo tatt et byks ut av det kjente. Nå venter et liv hun har tenkt å fylle til randen.

HVEM: Anne Lindmo (55). Gift med Hasse Lindmo (53) og bor på Skillebekk i Oslo. Sammen har de sønnene Ola (20) og Eivind (23). Anne har vært hele Norges talkshowdronning i en årrekke. Nå er hun aktuell med podkasten «Lindmo & Co» og som deltager i NRKs «Ekspedisjonen».

Helt øverst i en elegant bygård på Oslos beste vestkant, med en utsikt som får deg til å trekke pusten, bor hele Norges Anne Lindmo (55) sammen med ektemannen Hasse Lindmo (53) og hunden Bamse. Oslofjorden ligger som en rolig, glit-

rende kulisse utenfor vinduene. På kjøkkenet er det liv: Sminkør og hårstylist jobber synkront, kaffekopper står på rekke og rad, og Bamse myser mot sola fra et persisk teppe på stuegulvet.

På soverommet står Annes mor, Inger Sandvik, og stryker skjorter til Hasse – en årlig julegave svigersønnen aldri får nok av.

Det er første gang på mange år at Anne ikke har et talkshow som styrer arbeidsrytmen. I fjor vinter ble det kjent at «Lindmo» skulle forsvinne fra skjermen etter 12 år og 25 sesonger.

– På mange måter står jeg midt i en ny start, sier hun mens hun lukker øynene for å gjøre jobben enklere for sminkøren.

En atmosfære der alt kan skje

De fleste nordmenn som har hatt radioen eller TV-en på de siste to tiårene, har på et eller annet tidspunkt støtt på Anne Lindmo. Hun slo først gjennom på radio på midten av 90-tallet med suksesser som «XL» og «Mamarazzi» på NRK, før hun tok steget over til TV og ble hele Norges talkshowdronning. Underveis har hun fylt premiehyllen med Gullruten-priser, både for «Store studio» og sitt eget talkshow, «Lindmo».

I «Lindmo» har hun fått alt fra nobelprisvinnere til nybakte realityprofiler til å åpne seg, le høyt og dele øyeblikk de kanskje ikke hadde planlagt å dele. Hun

er kjent for å skape en atmosfære der alt kan skje, fra hjertelige latterutbrudd til de små, stille pausene som sier mer enn tusen ord.

Gjennom årene har hun håndtert direktesendinger, rampete gjester og tekniske krumspring med en blanding av scenevant ro og kjapp humor. Alltid med en replikk som får både gjester og publikum til å trekke på smilebåndet.

Våken og skjerpet

– Jeg måtte iverksette mye nytt da jeg valgte å runde av talkshowet. Det førte med seg en god del usikkerhet og litt stress, men først og fremst en særdeles tilfredsstillende følelse av å være våken og skjerpet.

Bare noen uker før vi møtes, var Anne på innspilling av NRKs mest ekstreme realityformat, «Ekspedisjonen». I snø, is og bitende kulde, med en tung pulk etter seg, var hun teltmakker med Harald Rønneberg. Som to av seks ekspedisjonsdeltagere reiste de inn i den brutale fjellheimen i Alaska, uten bærere, med egen kropp som eneste ressurs. Målet? Å bestige verdens kaldeste fjell.

Å stå ved foten av Denali, er som å møte selve urkraften. Det majestetiske fjellet, en del av de legendariske «Seven Summits», rager 6190 meter over havet i hjertet av Alaskas villmark. Her, i den strengt beskyttede nasjonalparken, kan været skifte fra stille solskinn til isende snøstorm på et øyeblikk, med vindkast på opptil 160 kilometer i timen.

– Det er fjellet som er sjefen, sier Anne og strekker seg etter kaffekoppen.

– Du kan være så sterk og sta du bare vil, men naturen setter premissene. Det er ingen vei ut. Du må bare trekke det neste innpustet og sette den ene foten foran den andre.

Lærte tålmodighet

Hun beskriver landskapet som så dirrende vakkert at det nesten gjorde vondt, med isbreer, tusen nyanser av kritthvitt og ishvitt, og skyer som stadig skiftet form.

– Det var den mest totaloppslukende naturopplevelsen jeg har hatt, forteller hun.

Om det tok pusten fra henne? Ja, men mest av alt lærte hun tålmodighet.

>

*«DET VAR DEN MEST TOTAL-
OPPSLUKENDE NATUROPPLEVELSEN
JEG HAR HATT.»*



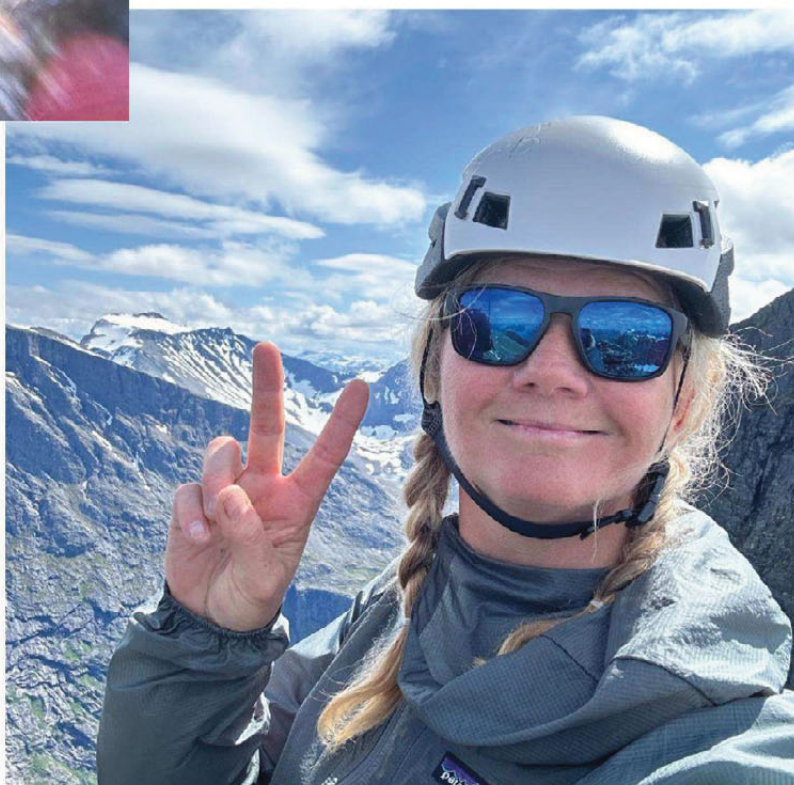
Eventyrlysten:
– Turtallet mitt går ikke ned, sier Anne med et smil. Her på tur i Østmarka.

Fra marka til Alaska: Oppladning med lange turer i Østmarka sammen med treningskompis Harald Rønneberg ble nøkkelen til å takle pulk og snøstorm i realityserien «Ekspedisjonen».



Høyt oppe: Å bytte ut talkshowstudio med Alaskas mektige fjell, ga Anne en opplevelse for livet.

På TV i høst: I «Ekspedisjonen» på NRK kan vi følge Anne, som sammen med Inga Strømke, Harald Rønneberg, Tete Lidbom, Espen Nakstad og Hedvig Wessel, med freidig mot legger i vei for å prøve å nå toppen av det høyeste fjellet i Nord-Amerika.



I sitt ess: Fjellet gir både mestring og ro, en kombinasjon Anne stadig søker. Selfien er tatt på toppen i Åndalsnes.





Stilsikker: Fra boden henter hun frem en japansk kimono, som endelig får lov til å skinne.

– Jeg har jo en tendens til å være rastløs og sulten på fremdrift. På dette fjellet måtte jeg slippe taket, gi fra meg kontrollen og innse at det er naturen som bestemmer tempoet. Det var befriende.

For å bli klar for oppgaven, gikk hun all in i månedene før.

– Jeg hadde fem økter i uka og la inn småtrening i alt jeg gjorde. Hver gang jeg forlot huset, hadde jeg en tung sekk på ryggen. Til butikken. På tur med bikkja. Til og med på søndagstur med venninner. Mens de hadde kaffe i termosen, hadde jeg 18 kilo vektskiver i sekken.

Til slutt ble det en vane for familien også. Hasse satt på båtripa mens hun rodde ham rundt halve Oslofjorden, et slags én-kvinne ro- og kjæreste-transportbyrå.

Når Anne snakker om naturen, er det ikke som et eventyr hun besøker en gang iblant, men som et sted hun stadig vender tilbake til. Hun liker både det rå og det nære, fra lange viddekryssinger til små kveldsturer med Bamse. Naturen er for henne et rom der hodet tømmes, humøret løftes og de beste ideene får slippe til.

Hverdagsglamour

Som ventet er Anne den fødte vertinne. Hun henter frem klær til fotograferingen, farer inn og ut av rommet og holder samtaler gående i flere retninger samtidig. Fra bodens dyp fisker hun frem en japansk kimono, som endelig får komme frem i lyset og innta catwalken.

Fotografen foreslår spøkefullt litt cremant for å få fart på bildene. Anne sender et blikk mot kjøkkenet.

– Skal vi ikke bare åpne den cremanten? Det er mandag, men livet må feires, slår hun fast.

Med et karakteristisk, litt rampete smil får hun korken til å sprette.

Det er typisk Anne Lindmo; hverdagsglamour uten anstrengelse. Hun kan snakke like engasjert om pustøvelser i høyden, som hun gjør om familiens evige kamp om hvem som har rota bort fjernkontrollen. Hun

*«FORELDRENE MINE MARINERTE
MEG I KJÆRLIGHET, TRYGGHET
OG OPPMERKSOMHET.»*

har det nesten alltid gøy, men tar aldri lett på det som virkelig betyr noe.

Har blitt voksne sammen

Anne og Hasse har vært kjæresten siden de var i 20-årene.

– Vi har på sett og vis oppdratt og utdannet hverandre. Vi har lært hverandre å bli voksne, bli foreldre, bygge karriere og drive butikk sammen. Og Hasse har lært meg å tenke både langt og kort samtidig. Ha en plan, men kryss broene når vi kommer til dem.

Hjemme i leiligheten er det brått mer plass nå som begge de voksne sønnene har flyttet ut.

– Vi har både mer tid, flere kvadratmeter og oppsiktsvekkende mange flere sokker, sier hun og ler.

De har nemlig oppdaget at det hjemme har pågått omfattende og systematisk sokketyveri i mange år.

Ikke små solkonger

Hva har hun tatt med seg fra sin egen oppvekst, som hun har ønsket å gi videre til sønnene sine?

– Foreldrene mine marinerte meg i kjærighet, trygghet og oppmerksomhet, og samtidig ga de meg klokkeklare forventninger om å ta ansvar, bidra i gruppa, stå rank og bli sterk. Jeg er takknemlig for arven fra dem, og har prøvd å sende den videre til gutta mine.

Anne forteller at hun aldri har hatt noe behov for at sønnene skal være «så fryktelig flinke».

– Jeg har ikke jobba ut fra et prestasjonsfokus. Det viktigste har vært at de skulle bli brukbare mennesker. Ydmyke typer som forstår at universet ikke kretser rundt dem.

Hun trekker på smilebåndet, før hun fortsetter:





Bra team: Anne og Lasse, her fra en teaterpremiere i 2023.

*«DET KOM LITT BRÅTT PÅ MEG.
JEG ELSKER JO Å HA
DEM I HUSET.»*

– Den største angsten jeg hadde, var å få små solkonger. Å innbille barn at de fortjener det beste og kan bli hva de vil, er egentlig bare å rigge dem for skuffelse. Da risikerer de enten å føle seg mindreverdige, eller bli fryktelig furtne på livet fordi hverken de eller livet kan levere det de har blitt forespeilet. Og dét, det er stusslig.

Sammensveiset familie

Som prestedatter født i Sveits og oppvokst på Toten, beskriver Anne Lindmo seg selv som et barn med mye energi, og det allerede fra første dag.

– Ifølge mamma var jeg en over snittet våken baby. Hun mener jeg kom til verden med et batteri som varer lenge og lades raskt. Det er ikke helt feil, ler hun.

Selv om sønnene nå har egne liv, er de aldri langt unna – akkurat som resten av den nærmeste familien. Mora bor åtte minutters spasertur unna, broren fire, og sønnene et sted midt imellom.

I sentrum for denne lille familielogistikken mellom foreldre og barn står en blå VW Caddy ved navn Blåmann.

– Den er som et litt krevende familiemedlem, men den gir oss mye glede, sier hun med et smil.

Vemodig å tenke på

Etter endt photoshoot, med både cremant og vindmaskin, og tonene av «Fångad av en stormvind», har vi lovet å kjøre Anne til innspilling av en episode til podkasten «Lindmo & Co».

Intervjuet fortsetter mens bilen snegler seg mot NRK på Marienlyst.

– Hva er din favorittmorgen, Anne?

– Jeg har det ikke sånn at det er én spesiell morgen som er best. Jeg elsket de morgene der

en fireåring rev opp øynene mine og sa «nå er det morgen!» klokka kvart over fem, sier hun og smiler nostalgisk.

– Nå står jeg opp i et stille hus, klør bikkja på magen, setter på kaffe og har helt fred og ro. Jeg kan bestemme absolutt alt som skal skje, og i hvilken rekkefølge.

Anne innrømmer at det var vemodig da hun skjønte at eldstesønnen skulle flytte hjemmefra.

– Det kom litt brått på meg. Jeg elsker jo å ha dem i huset, medgir hun.

– Sneip til høyre!

Apropos barn og livets store øyeblikk; midt i Kirkeveien får vi øye på en kvinne som tilsynelatende er i ferd med å føde.

– Nei, guri! Så gøy. Der fikk hun veer, utbryter Anne mens latteren igjen fyller bilen.

Vi vender tilbake til samtalen om voksne barn som forlater redet.

– Nå har yngstemann også snart flyttet, rekker hun å si, før en ny, uventet hendelse får henne til å sprette opp i setet.

– Se der! nærmest roper hun.

– Der er jo sønn nummer to! Sneip til høyre! Det er Ola. Har du sett, så koselig.

Hun myser mot fortauets.

– De har enorme jeans nå for tida. Buksene er så store at de har eget postnummer, humrer hun, før hun ruller ned vinduet.

– Hei, Ola! Ko-ko! Jeg følger etter deg. Du får ikke lov å flytte hjemmefra, kvitrer hun til sønnen.

«Nå må det vel snart bli mer orden?»

Ola, som tydeligvis er på vei til jobb, vinker overrasket tilbake.

– Han skal på Elkjøp, der han har jobbet i mange år. Og nå har han begynt å studere på Blindern. Jeg synes de har blitt bra, begge to. Dessuten er de så gode, sier hun, og stoltheten er umiskjennelig.

– Hva har sønnene dine lært deg?

– At jeg ikke skal ta meg selv så høytidelig. At jeg aldri kommer til å bli så ordentlig.

– Har du strebet mot å være mer ordentlig enn du er?

– Kanskje litt i starten av morsrollen? Jeg tenkte: «Nå må det vel snart bli mer orden?» Jeg trodde at man ble mer saklig. Som barn tror man jo at voksne kan alt. At de har full innsikt, kontroll og en plan. Men gudskjelov er ikke det tilfellet. Sånn sett er det morsommere enn jeg trodde å være voksen.

Anne er langt fra ferdig med å utfordre seg selv. ➤



Pels og pusterom: En liten kosepause med hunden Bamse gjør alltid dagen bedre.



«EN STOR DEL AV MEG ER
FORTSATT GANSKE BARNSLIG,
TRASSIG OG USERIØS.»

nysgjerrigheten og evnen til å si ja. Det er jeg stolt av.

Barnslig og trassig

Når Anne blir spurt om hva som har overrasket henne mest med seg selv i voksen alder, ler hun litt, før hun svarer:

– At en stor del av meg fortsatt er ganske barnslig, trassig og useriøs. Og at jeg driver med stadig mer høyalpine aktiviteter og fjellklatring. Det er faktisk en enorm overraskelse, for meg og de fleste rundt meg, skrittler hun.

Med årene har roen kommet, men ikke stillstanden.

– Med alder kommer erfaring og trygghet. Jeg står godt og stødig i meg selv. Men samtidig er jeg rastløs og glupsk på å bruke tida mi best mulig. Turtallet mitt går ikke ned. Det er nok heller tvert imot.

Feiringa fortsetter

Stadig minner Anne seg selv på å holde både hode og kropp sterk og smidig, og å si «hei og velkommen» til nye muligheter. Og nye muligheter har det blitt mange av etter at hun la talkshowet bak seg.

– Det vondeste var å gi slipp på folka, mine elskede kollegaer og det rå fellesskapet vi hadde bygget. Vi var en sammensatt gjeng med en felles valgt identitet: at vi var verdens beste redaksjon. Jeg savner å sitte rundt desken, jobbe hardt, levere sammen og være flinke til å feire oss selv. Heldigvis holder vi fortsatt sammen, møtes jevnlig og fortsetter feiringa.

Å forlate det trygge, var likevel en frigjørende erfaring.

– Det er vondt å bryte med vaner og gå fra det man behersker. Men når du kommer over kneika av redsel og vemod, er det ekstremt vitaliserende og gøy å starte noe nytt. Det har jeg kjent på til de grader!

Nå er det andre kilder som gir henne energi; å henge med flokken sin, lage podkast, jobbe med sitt neste TV-prosjekt (som hun ikke kan si mer om ennå), gå på tur og klatre i fjell.

– Det er der jeg kjenner at jeg lever, sier hun med et smil.

Og kanskje er det nettopp dette som kjennetegner Anne Lindmo aller mest, enten hun står på et isbreplatå i Alaska, sitter i en talkshow-stol eller i en smårotete stue med hunden ved føttene: Hun er til stede, hun er nysgjerrig, og hun sier ja til livet. Det er derfor hun stadig får nye kapitler å skrive. Og som hun selv sier: «Jeg vil smake på hele buffeten.»

Syling: Sort dress. Annes egen. Handletett fra Nille.

Hverdagsglamour: Anne liker kontrastene, fra fjellturer i ull til pentøy til bobler på terrassen.

– Jeg er fryktelig glupsk på livet. Jeg vil smake på hele buffeten, ikke bare røkelaksen. Jeg er ikke en som stopper ved én rett. Jeg vil prøve mest mulig.

55-åringen trives i kontrastene mellom hektiske arbeidsperioder og helt enkle dager hjemme, selskaper så fulle at gjestene må stå, og stille fjellturer der hun selv styrer tempoet.

– Jeg trives i ei stappa uke med tre fester, 12 møter og fire foredrag. Eller med å ta meg én uke alene på vidda i flere dager. Det er i spennet mellom fellesskap og eget selskap jeg har det best.

Hvis hun kunne gått tilbake og møtt seg selv som tenårings, vet hun hva hun ville sagt:

– Bare gled deg! Det blir mye morsommere enn du tror.

Men 15-årige Anne ville kanskje syntes at det skortet litt på det akademiske.

– Ja, hun var strengere, mer snusfornuftig. Men hun ville nok sett at jeg har beholdt gleden,

Opplev Ving-effekten på Kanariøyene

1 uke fra

4.995,—*



Vinteren på Kanariøyene byr på solskinn, deilige strender og herlige feriedager. Når du reiser med oss, bor du på nøye utvalgte hotell hvor det er lett å finne roen. Personalet vårt er alltid i nærheten – klare til å gjøre reisen din så enkel og behagelig som mulig. Vi gjør mer, så du kan gjøre mindre.

Våre beste tilbud finner du på ving.no

VING

*Priseksempelet gjelder pr. person i delt dobbeltrom på utvalgte charterreiser til Kanariøyene i desember.

STOOORT GAVEDRYSS

Hotellopphold, spa, klær og skjønnhetsprodukter er bare noe av det du kan vinne om du deltar i vår store jubileumskonkurranse. Følg med på Facebook og Instagram fra fredag 19. september!

Følg oss på:  @bladetakamille  @kamillenorge



PREMIER
for over
kr 120 000



KONKURRANSEREGLER: Du deltar ved å kommentere på konkurranser som postes på Kamilles Facebook- og Instagram-side daglig i perioden fra 19. september til 13. oktober. Vinnere trekkes vilkårlig, og liste over alle vinnerne publiseres på Facebook og Instagram den 15. oktober. Alle premiene er sponset og kan sendes til vinnerne direkte fra våre sponsorer. Som vinner blir derfor din kontaktinformasjon formidlet til våre sponsorer.



2

Gavekort fra Ikea til én vinner, verdi kr 1500.



1

Valgfri overnatting fra Lauv Tretoppfytter til én vinner, verdi kr 3 –4000.

3

Skjønnhetsprodukter fra Duffbeauty til én vinner, verdi kr 1610.



Nivea Cellular gavepakke til fire vinnere, verdi kr 538.

5



BaByliss Air Wand, verdi kr 1299, og X-Blade Super-X Performance Trimmer, verdi kr 949, til én vinner.

6

4

Blender fra Nutribullet til én vinner, verdi kr 1499.

7

Youthtopia-serien fra Origins til to vinnere, ca verdi kr 1445.



8

Velværepakke fra Avène til én vinner, verdi kr 2159.



9

Enso-maskin i matt svart, med kullsyresylinder og en smakspakke med Pepsi Max Vanilla og Tonic No Sugar, fra Sodastream til én vinner, verdi kr 2500.



10

Produkter fra Endelig hjemme-kolleksjonen fra Moomin Arabia til én vinner, verdi ca kr 2000.



11

Gavekort på overnatting med 2-retters middag i Brassieriet og eksklusiv inngang til spa fra The Well til én vinner, verdi ca kr 5000.



12

Rover 2 RB9X GTX sko fra Icebug til én vinner, verdi kr 2199.

13

Valgfritt brillepar fra Specsavers AndMore-kolleksjon til tre vinnere, verdi kr 1695.



14

Espressomaskinen DeLonghi Dedica Duo til én vinner, verdi kr 4599.



17

Stay Balance dundyne fra Norsk Dun til én vinner, verdi kr 3495.



16

Skjønnhetsprodukter fra Nilens Jord til to vinnere, verdi kr 1330.



15

Et utvalg Moisture Surge-produkter fra Clinique til én vinner, verdi kr 2300.



18

Grytesett i serien Finmat fra Ikea til én vinner, verdi kr 3396.



19

Totebag med matchende bag charms, høstnyhet fra Dark, til én vinner, verdi kr 4397.



20

Årsmedlemskap hos Naardic, Norges største treningssenter på nett, til én vinner, verdi 2988.



22

Spa of the world-serien fra The Body Shop til én vinner, verdi kr 1793.



23

Hårpleieprodukter fra BHBD til én vinner, verdi kr 2250.



21

Valgfri jakke fra Jean Paul til to vinnere, verdi ca kr 4000.



24

Robotstøvsuger Roborock Grevo Edge 5v1 til én vinner, verdi kr 10 490.



25

Hovedpremien er overnatting i to netter for to personer i suite, inkludert frokost og middag, samt 2 x 20 min spabehandling på Vestlia Resort på Geilo til én vinner, verdi kr 8000.



Kamille
2005-2025

20

JUBILEUM

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**

Scann QR-koden!



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



Velkomstgavene kan variere.

Kampen for å gi datteren en god fremtid

Salon Rapunzel ser ut som en hvilken som helst annen, moderne frisørsalong med store vinduer og lys, elegant innredning. Men bak fasaden skjuler det seg en unik historie.

Maj og Mathias Dahl Sørensen fra den lille byen Hals på Nord-Jylland er ikke utdannede frisører og vet egentlig ingenting om frisyre og permanent. Likevel har de investert i en frisørsalong – ene og alene for å sikre fremtiden til datteren deres, Victoria på 20.

For ti år siden fikk Victoria to hjerneblødninger, og dommen var klar: Hun ville aldri få et normalt liv. Siden har Maj og Mathias kjempet for å motbevise dette.

Løp så fort hun kunne

Det var en septemberdag i 2015 at livet til familien Dahl Sørensen ble forandret for alltid. Maj, som i dag

er 41 år, var i mamma permisjon og for første gang alene i hjemmet i Hals, 30 kilometer øst for den danske byen Aalborg, med sin nyfødte sønn, Morgan, og hans ett år gamle bror, Theo. De eldste barna, Victoria på ti og William på ni år, var på skolen, mens Mathias var tilbake på jobb etter permisjonen i forbindelse med fødselen.

Plutselig ringte Victoria og klaget over kraftig hodepine. Maj lovte å hente henne, og ba faren sin, som bor bare noen minutter unna, om å komme og sitte barnevakt for de minste.

– Men da jeg ringte tilbake til Victoria, kunne hun bare lage noen uforståelige lyder, så jeg la på og ringte ambulansen og Mathias, som jobber ti kilometer unna. Jeg satte Morgan midt på bordet så han ikke kunne falle ned, og Theo i barnestolen, og så løp jeg så fort jeg kunne, forteller Maj.

Grå og livløs

Da foreldrene nådde frem til skolen, var ambulansen allerede kommet, og Victoria lå grå og livløs på båren. Senere, på akuttmottaket, viste det seg at Victoria hadde fått to hjerneblødninger, og at det var så mye blod i hjernen at det ikke var plass til at enda et blodkar skulle sprekke.

Problemet var at Victorias blodårer lå som et nøkkelknippe i hjernen, så før eller siden ville flere blodkar sprekke, fikk foreldre forklart. Derfor var det nødvendig med en operasjon for å redde Victorias liv.

– Legen sa: «Vi skal gjøre det vi kan, men du må gå inn og si hade til henne. Du har to minutter på deg.» Jeg husker at jeg var frustrert over at jeg ikke kunne ta farvel med henne mens øynene hennes var åpne, for det føltes som om hun allerede var borte, sier Maj, tydelig berørt.

Oppvåkningen

Fem timer senere var operasjonen over. Den var vellykket, men det som snart ble tydelig, var at Victoria hadde mistet mange av sine kognitive funksjoner. Hun hadde blant annet vanskeligheter med å planlegge, ta beslutninger og tenke abstrakt.



Hjerneblødning: Bare ti år gammel kjempet lille Victoria for livet.

«Da jeg ringte tilbake til Victoria, kunne hun bare lage noen uforståelige lyder.»



Sterke sammen: En septemberdag for ti år siden ble livet til familien forandret for alltid. Fra den dagen av har mamma Maj gjort alt for at datteren, Victoria, skal få et så normalt liv som mulig.



«Vi insisterte hele tiden på at Victoria skulle få et liv som sine jevnaldrende.»

Mer enn bare hår: Når man kjenner Victorias historie, skjønner man at frisørsalongens payoff, «frisør med passion», betyr så mye mer enn at de vil gi kundene noe ekstra ved å servere dem både nykværnet kaffe, deilig sjokolade, kald hvitvin eller øl.



Flink: Victoria fullførte det første grunnkurset i frisørfaget på Tech College i Aalborg med karakteren 10, noe som tilsvarer «meget god prestasjon».

Takknemlig: Mamma Maj har utdanning innen pedagogikk og ledelse, mens pappa Mathias jobber i byggebransjen. De tok en real u-sving for å hjelpe datteren sin. Det er Victoria veldig glad for!

Neste stopp var et rehabiliteringssenter, men Maj og Mathias følte ikke at det passet for familien deres. I stedet reiste de hjem og ble selv en del av rehabiliteringsteamet på Aalborg Universitetssykehus.

– Jeg har det svart på hvitt fra rehabiliteringssenteret at Victoria aldri kommer til å få et normalt liv. Men det ville vi ikke akseptere. Vi insisterte hele tiden på at Victoria skulle få et liv som sine jevnaldrende, understreker Maj.

Familien tok dermed fatt på en komplett annerledes hverdag enn de var vant til. Mens Mathias begynte å jobbe igjen, fikk Maj, som er pedagog og coach og har tatt diplomutdanning i ledelse og prosessveiledning, innvilget tapt arbeidsfortjeneste, slik at hun kunne koordinere datterens rehabilitering.

– Victoria hadde tidligere vært et geni i matte, men da hun våknet opp, tror jeg ikke engang hun visste hvordan et totalt så ut. Hun måtte også lære alfabetet på nytt og kunne ikke navnene månedene og årstidene.

Maj opplevde at det var vanskelig for Victoria å lære ting gjennom lytting.

– Så jeg måtte for eksempel spørre «hva forbinder du med våren?», og så tegnet vi det og hengte det opp. På denne måten ble hele huset nærmest tapetisert av en stor rehabiliteringsplan.

Støtte fra lokalsamfunnet

Herfra krevde det utholdenhet og hardt arbeid fra både Victoria og foreldrene hennes for å komme videre. Men Maj understreker også at de aldri hadde klart det uten støtten fra lokalsamfunnet.

– Fordi Victoria slet med maten, la jeg ut et innlegg på byens Facebook-side. Da ringte min gamle matte-lærer, Bjarne, og sa: «Hvis jeg kunne lære *deg* matte, så kan jeg sikkert lære henne også matte.»

Victoria har også hatt et godt team rundt seg på skolen, med tre lærere som har fulgt henne gjennom hele skoleløpet.

– Styrken ligger ikke bare i meg, den ligger også i relasjonene rundt meg. For ingen kan gjøre alt alene for alltid, understreker mamma Maj.

Rehabiliteringen av Victoria var ikke Maj og Mathias' eneste kamp. Gang på gang har de opplevd å møte veggen når de har søkt om hjelpemidler og ekstraundervisning.

– Men jeg er en type som kjemper, ikke en som gir opp. Jeg har brukt alle mine våkne timer på å kjempe, og til tider har jeg til og med måttet bruke nettene. Så jeg vet hvordan det føles å leve med 60 minutters søvn i døgnet. Det gjør virkelig vondt i kroppen på et tidspunkt.

I løpet av årene som har gått, føler Maj dessuten



«Styrken ligger ikke bare i meg, den ligger også i relasjonene rundt meg.»

at hun nærmest har blitt utdannet advokat.

– Halvparten av tiden jeg var ansatt for å rehabiliterer datteren min, brukte jeg på å lese lover og studere høyesterettsdommer.

Alltid på vakt

Men det er ikke bare Victorias sykdom som har preget familiens liv. Først fikk Majs bror sklerose og døde, så fikk faren hennes kreft, og nå sist fikk moren en blodpropp. Hver gang har Maj trådt til. Hun har vært i konstant alarmberedskap.

– Jeg har alltid på meg joggesko, har jeg merket; alltid klar til å løpe! skildrer hun beskrivende hvordan hun opplever at hverdagen kan føles.

I mange år begravde hun også barna sine i drømmene sine hver natt.

– Men jeg har innsett at de sannsynligvis ikke kommer til å dø, så nå kan jeg sove godt.

Men så snart barna har feber eller hoster, sover hun ved siden av dem.

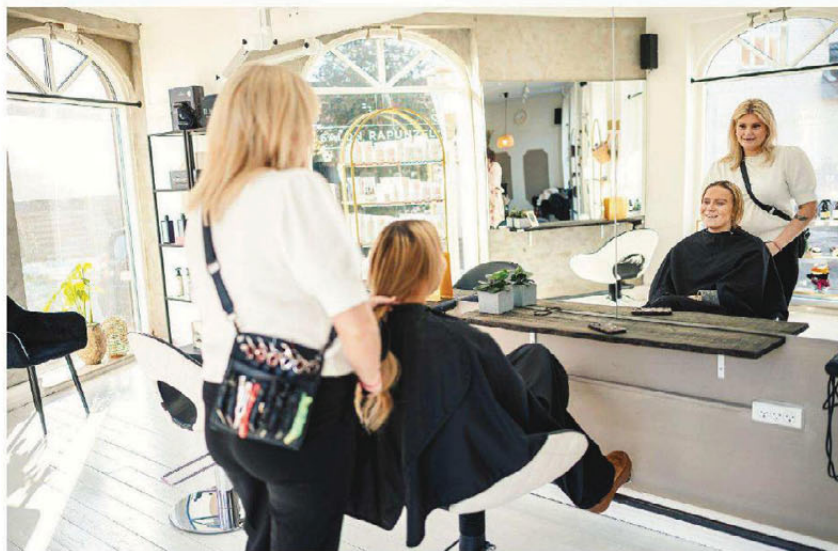
– Det er ingen tvil om at hvis man har opplevd det jeg har opplevd, så er man merket for livet, sier 41-åringen.

Utfordringene har også påvirket forholdet mellom henne og ektemannen.

– Vi har kranglet, og jeg har kastet pottedplanter, men vi har likevel aldri vært i tvil om hvor vi har hatt hverandre.

Brukte sparepengene

I dag har Victoria fullført både avgangseksamen og grunnkurset i frisørfaget. I fjor oppsto det imidlertid en >



Eventyr: Akkurat som prinsen som klatret opp Rapunsels lange hår for å redde henne, som satt innestengt i et høyt tårn, har mamma Maj hatt en bratt læringskurve i det å drive en frisørsalong – for å redde datterens drøm.

Ser fremover: Victoria har nå de beste forutsetninger for å oppfylle drømmen om å bli frisør.

«Hjernen min er en «løsningsmaskin»; den går nonstop, minst ti mulige veier, helst samtidig.»

ny utfordring da Victoria ikke fikk seg lærlingplass.

Men foreldre visste råd og tok et uvanlig valg, slik at Victoria skal kunne fullføre frisørutdannelsen sin. Da de så at en frisørsalong i byen ble lagt ut for salg, tok de nemlig ut en stor del av sparepengene sine og kjøpte salongen – uten å nøle.

– Mathias hadde nettopp sagt opp sin godt betalte jobb og startet for seg selv, og vi hadde ingen planer om å involvere oss i et nytt prosjekt. Å kjøpe frisørsalongen var jo et økonomisk sjansespill, og vi visste ingenting om det å drive salong.

Maj måtte igjen sette seg inn i noe hun ikke kunne; lære seg det som var nødvendig om alt fra arbeidskontrakter, produkter og behandlinger til drift av sosiale medier og nettside.

– Men jeg har ikke på noe tidspunkt vært i tvil om vi skulle gjøre det eller ei. Vi fikk en mulighet, og vi grep den.

Hun forteller at det i utgangspunktet kan være vanskelig å finne lærlingplass, og hvis man i tillegg har ettervirkninger etter en hjerneblødning i form av hjer-netretthet (fatigue), som gjør at man blir trøtt, utmattet og mister hukommelsen når man er under mental belastning, blir det enda vanskeligere.

Fremtiden ser lys ut

Victoria er for tiden lærling, med hjelp fra salongens to frisørassistenter, og hun utfører allerede flere

behandlinger enn det hennes medelever får lov til i løpet av lærlingtiden. Victoria sier støtten hun har fått, er fantastisk:

– Det er faktisk typisk for foreldrene mine å velge en løsning som de færreste ville valgt. Det er sjelden den enkleste, men det er den beste. Det betyr at drømmen min går i oppfyllelse, og at jeg kan være glad hver morgen når jeg står opp fordi jeg gleder meg til å gå på jobb, sier Victoria selv.

Moren forteller at de jo ønsker at Victoria skal bli en så god frisør som mulig.

– Hun har frisørassistenter som kan svare på de tekniske spørsmålene, og vi har kunnet be dem om å prioritere tiden sin til å hjelpe henne slik at hun kan gjøre de store behandlingene.

Det betyr at assistentene selv får gjort færre behandlinger, og dermed har mindre inntekter.

– Men slik er det. Det er imidlertid ingen forskjellsbehandling i hverdagen. Vi legger vekt på å skape et godt arbeidsmiljø for alle ansatte, sier Maj.

Enorm lettelse

Nå er Victoria på vei mot den fremtiden foreldrene alltid har kjempet for, og etter ti år kan Maj begynne å tenke litt mer på seg selv igjen.

– Først nå skjønner jeg hva det har kostet, skriver hun i et innlegg på LinkedIn, der hun forteller at hun selv har fått diagnosen Aspergers syndrom.

– Og vet du hva? Ja, det var et sjokk. Men det var også en enorm lettelse. For første gang følte jeg meg forstått. Hjernen min er en «løsningsmaskin»; den går nonstop, minst ti mulige veier, helst samtidig.

Kanskje har autismespekterforstyrrelsen vært en fordel for henne i alle de årene hun har stått på for datteren? Hva fremtiden nå bringer, er hun usikker på.

– Det viktigste er uansett at jeg nå har fire friske barn og en fantastisk mann.

DryNites®

Færre bekymringer, mer barndom

Våkne opp tørr

med Norges nr. 1 nattunderbukser

Forskjellige sugekjerner til

Jenter & Gutter

for ekstra høy beskyttelse

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



Prøv også
BedMats
engangsunderlaken
for ekstra
beskyttelse

Få mer informasjon på www.drynites.no

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

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

Samvittighetens pris

Da Maria Arredondo skjønte at hun måtte bryte med miljøet der hun hadde tilbrakt hele sitt liv, ble hun både skuffa, forbanna og trist. Et spørsmål om kjærlighet, synd og skam ble avgjørende.

Inn gjennom sprossekledd vinduer flommer sola og avslører nyvaska vinduer og ryddige stuer i huset der familien Arredondo/Sødal er fjerde generasjon. Bare en tusj-strek på en stolrygg, fargekodede pianotangenter og noen knivstikk i kjøkkenbordet avslører at det også bor to viltre gutter på syv og fem år her.

Maria ler hjertelig når vi antyder at det ikke ser ut som om familien har barn:

– Det var godt at dere skulle komme på «hjemmesos». Vi har rydda i to dager! sier 39-åringen – og viser dessuten frem rosa, velpleide negler.

– En gave til meg selv for å markere at vi ikke lenger har bleiebarn!

Men det var nettopp av hensyn til barna, og hvilket samfunn hun vil at de skal vokse opp i, at Maria og mannen for litt siden tok valget om å bryte med Frikirka, som alltid har vært en naturlig del av livet deres. Hva som ble avgjørende, kommer vi tilbake til, men det aller viktigste for Maria var:

– Jeg ønsker kjærlighet og trygghet for mine gutter.

Oppvekst med alenemor

Selv om musikk og sang alltid har vært en del av livet til Maria, lå det ikke akkurat i kortene at den sjenerte jenta, som vokste opp på tettstedet Vennesla litt nord for Kristiansand, skulle bli verdensstjerne. Marias mor,

Grete Lill, var 21 år da hun kom hjem med «kul på magen», men uten mann.

Maria var et av de første barna født utenfor ekteskap som ble båret til dåpen i Frikirken i Vennesla. Marias mamma hadde sin barnetro, men var ikke aktiv i menigheten. Det var derimot «pappa», som Maria kalte sin bestefar.

Maria elsket å være med ham i kirka, høre på sangen. På sengekanten var det mamma som sang sanger fra «Like til Betlehem». Slik vokste Maria opp på loftet hos besteforeldrene i en raus, trygg og inkluderende familie – og med en tro som var basert på nestekjærlighet.

Ble oppdaget som 14-åring

Da Maria var seks år, møtte moren den chilenske flyktningen Nelson. Fra ham fikk Maria sitt eksotiske etternavn – og fire yngre brødre i løpet av fire og et halvt år.

Først da hun var 14 år, møtte hun sin biologiske far. Da var talentet allerede oppdaget. For selv om hun vokste opp i et hus der alle sang, var den lille, lyse jenta forsiktig med å heve røsten offentlig. Helt til en lærer lokket henne til å synge for klassen.

To Cola-bokser med bilde av guttebandet Backstreet Boys på var hennes første honorar. Sangen var Sissel Kyrkjebøs «Kjærlighet». Så ble det julekonsert i Frikirka. Deretter gikk det slag i slag med platekontrakt, studioinnspilling – og ikke før hadde hun eksamenspapirene fra ungdomsskolen i hånda, så flyttet hun til Oslo, der hun bodde hos manageren sin og kona hans.

Artistkarrieren har vært hektisk og suksessrik. Hun har spilt hovedrollen i «Sound of Music» og deltatt i «Melodi Grand Prix» og «Stjerneekamp». Hun har gitt ut seks plater og en haug med singler. Men for nordmenn flest er hun kanskje mest kjent for julekonserterne. I fjor solgte de 26 000 billetter. Det er store tall i Norge, men forsvinnende lite målt mot Kina-tallene, >

«Jeg ønsker kjærlighet og trygghet for mine gutter.»



Friheten til å elske: – Jeg har mange skeive venner. De er også skapt i Guds bilde. Deres kjærlighet er vakker, sier Maria, som vil at guttene hennes skal vokse opp i et samfunn der man behandler andre mennesker – uansett legning – med godhet og respekt.



1



2

1 Samstemte: Tre frierforsøk måtte til før Torstein fikk sitt ja fra Maria – men først etter at hun hadde vært helt stum i 45 minutter!

2 De to gullene: Maria er lykkelig mamma til Elijah (7) og Samuel (5). Her er familien på Oslo-tur.

3 Den store kjærligheten: Det tok litt tid før Maria og Torstein fikk barn, og de var usikre på om de noen gang ville få oppleve å bli foreldre.



3

«Det tok litt tid før vi fikk førstemann. Vi visste ikke om det ville gå, vi håpet og ba.»

der hun for tida har tre millioner nye avspillinger *hver dag!* Innen året er omme vil de passere to milliarder avspillinger.

Den store kjærligheten

Artistlivet har ikke bare sikret henne suksess på scenen. Det har også skjenket henne den store kjærligheten. Torstein Sødal er «ur-kristiansander». Han kan telle slektsledd tilbake til omtrent da Christian Kvart grunnla byen med rutenett-gater og renessansebygg. Sødal-slekta er stor og musikalsk, og som Maria, er også han vokst opp i Frikirka.

Selvsagt var det musikken som brakte dem sammen. På lange bilturer til og fra julekonserter vokste det frem et vennskap så sterkt at Maria bare motvillig måtte innrømme at hun var forelska. Det tok år før de skjønte at så sterke følelser nyttet det ikke å kjempe imot.

Sommeren 2014 spilte Maria hovedrollen i sommerspelet «Køber-mysteriet» på Hankø, mens den kommende frieren sykla Norge på langs. På sykkelsetet planla han det perfekte frieriet. I Mosjøen så han på ringer, men klarte ikke å bestemme seg for den rette før han var i Gjøvik. Deretter inviterte han kjæresten på slottsferie i Danmark.

Alle gode ting er tre

– Ja, nå skal du høre, sier Torstein og ser over kjøkkenbordet på kona, før de begge spruter ut i latter.

Vi mer enn aner at frieriet ikke gikk helt etter planen. For Torstein så for seg gressende rådyr og duftende blomstereng som den perfekte kulisse. Men han tok ikke høyde for at Maria gikk på høyhælte sko som sank ned i det myke gresset ...

Nytt frieriforsøk på balkongen utenfor slottssuiten. Det gikk heller ikke, da den vordende bruden begynte å synge med på sangen han ville fremføre for henne. Og da han på tredje forsøk endelig fikk gått ned på kne, plukket frem ringen og sunget «I never knew I could feel this way», ble Maria stum.

Helt stum. I 45 minutter!

– Jeg måtte spørre henne om hun ikke skulle svare, forteller Torstein.

– Jeg var helt satt ut. Jeg måtte gjenvinne kontrollen, repliserer Maria.

Før de begge ler igjen.

Men gift ble de, med «Sound of Music»-inspirerte nonner langs benkeradene i kirkeskipet og servering av Marias favorittrett som barn, Joikakaker (som nå heter Vilti) og makaroni, utenfor kirka. Deretter var det fest for 170 gjester på Festningen i Kristiansand. Brudeparet sang duett, og hele selskapet stemte i.

Ti år og to unger senere vibrerer kjærligheten fortsatt mellom de to.

– Han er mitt ankerfeste. Der jeg er urolig og usikker, er han trygg og rolig. Han har gitt meg så mye selvillit og gjort meg mye tryggere. Han er en eventyrer. Jeg er mer forsiktig, sier Maria, som for å illustrere det, forteller om den gangen han inviterte på sykkelstur til Danmark.

De endte opp i Praha!

Begge har levd av musikk «hele livet». Som Maria har også Torstein deltatt i «Melodi Grand Prix». Han har holdt utallige julekonserter, blant annet med Hanne Krogh. I 2011 holdt paret sin første julekonsert sammen. Siden har de fortsatt.

– Julekonserter er noe helt spesielt. Noen kommer for nostalgien og vil høre barndommens julesanger. Andre vil ha en pause fra hverdagen. Jula er som et forstørrelsesglass. Det gode blir bedre, det såre enda mer sårt. Også musikk forsterker følelser og minner, sier Maria, som må innrømme at det kan være tungt å være så mye borte fra ungene i adventstida.

Flyttet hjem

I 2018 flyttet paret tilbake til Kristiansand og inn i huset som Torsteins oldefar hadde bygget. Der skal Elijah (7) og Samuel (5) vokse opp.

– Å bli mor gjorde meg både sterkere og mer sårbar. Det tok litt tid før vi fikk førstemann. Vi visste ikke om det ville gå, vi håpet og ba. Så kom Elijah på selveste julaften som verdens beste juleunder. Å holde ham i armene første gang, var den mest fantastiske følelsen, forteller Maria.

Da nummer to kom til verden, var Norge koronastengt. Familiene til de ferske tobarnsforeldrene sto ➤



Superstjerne: Maria er kjempepopulær i Kina og blir stadig gjenkjent av fans på gata når hun er der.

langs veien og vifta med flagg, men fikk ikke besøke den lille familien på flere uker.

De to sønnene var også en viktig del av årsaken til at Maria og Torstein i fjor valgte å bryte med frikirka.

Bruddet

Både Maria og Torstein er vokst opp i frikirkemiljøet. Det var der de hadde sin tilhørighet, der de hadde familie og mange venner.

– Vi var fjerde generasjon i frikirka. Våre barn skulle bli femte generasjon.

Men da frikirkas konservative syn på likekjønnet ekteskap ble gjort til et bekjennelsesspørsmål, kunne ikke Maria være med lenger. Det ble et samvittighetsspørsmål.

– Jeg ønsker kjærlighet og trygghet for mine gutter, og jeg vil at de skal behandle andre mennesker – uansett legning – med godhet og respekt. Jeg mener ikke at likekjønnet samliv er synd. Jeg har mange skeive venner. De er også skapt i Guds bilde. Deres kjærlighet er vakker, sier Maria engasjert.

Hun innrømmer at hun var både skuffa, forbanna og trist da hun skjønte at hun måtte bryte med miljøet der hun hadde tilbrakt hele sitt liv. Men troen har hun beholdt.

«Noen ser kanskje på meg som en slags fiende, men jeg har ingen fiender.»

– Troen gir meg trygghet og motivasjon. Det gir mening å tro på noe som er større enn oss selv, sier hun.

Og understreker at det er holdningene og bekjennelsen i Frikirken hun reagerer så sterkt på, ikke menneskene.

– Noen ser kanskje på meg som en slags fiende, men jeg har ingen fiender. Nå er vi aktive i den lokale menigheten her på Lund og i domkirka i byen. Der har vi blitt møtt med mye omsorg og forståelse.

Maria blir stille. Det er tydelig at bruddet har kosta. I engasjementet er det lite igjen av den beskjedne, litt forsagte jenta fra barndommen. Morsrollen, ekteskapet – og kanskje alderen – har gjort henne trygg. Det kommer godt med også når hun igjen skal til Kina og møte horder av fans!

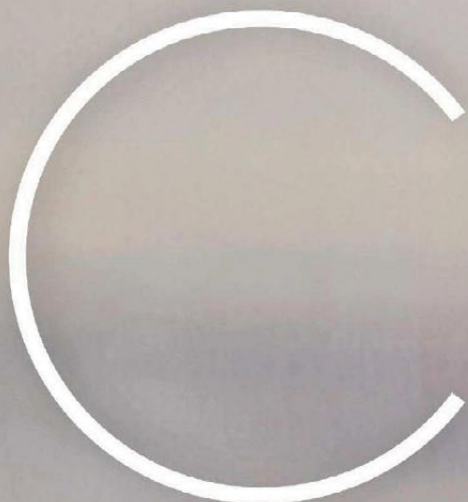
Superstjerne i Kina

Hva som er årsaken til hennes enorme popularitet i Kina, er ikke godt å si, men sikkert er det at hun har fått god drahjelp av en av Kinas mest berømte spillkjendiser, BurNIng. Han bruker nemlig låta hennes, «Burning», som sitt varemerke. I fjor hadde Maria sin første TV-opptreden på den kinesiske statskanalen CCTV. Så mange som en milliard kinesere ser på kanalen.

– Det er helt vilt! Det er så store tall at det er vanskelig å forstå. Menneskemøtene kan jeg forholde meg til, men disse tallene! De er rett og slett uvirkelige, sier Maria.

I løpet av våren og forsommeren har det blitt flere turer til Kina. Til nye TV-opptredener, men også for å holde konserter på festivaler.

I Norge er gullstrupa «julestjerne» – i Kina superstjerne. Men aller best trives Maria når hun kan legge seg på stuegulvet i joggebukse og en gammel kofte fra 1960-tallet og leke og bare være mammaen til Samuel og Elijah.



csoaps.com



HØST-SNACKS PÅ SKJERMEN

*Her er en godtepose du kan fråtse i når du trenger
å legge deg selv på lading – det vil si krype under pleddet
og bare la deg underholde en stakket stund!*

Under radaren

Fem nye kjendispar er klare for den tredje sesongen av «Jaget» på TVNorge, der de i ti dager skal leke katt og mus med politietterforskerne med begrensede muligheter når det gjelder bruk av penger og telefon. I år er det «Paradise Hotel»-profilene Triana Iglesias (bildet) og Martine Lunde, skuespillerne Johannes Furst og Torjus Tveiten, samt Nicolai Cleve Broch og Trond Fausa Aurvåg, komikerne Nora Svenningsen og Javad El Bakali og idrettsstjernene Tarjei Bø og Christina Vukicevic som skal prøve å holde seg helt under radaren.

TRIANA
IGLESIAS

ID:

003081

DATO:

19/05/25



Skalkeskjul

Oppveksten til søstrene Devon og Simone, som vi møter i miniserien «Sirens» på Netflix, var langt annet enn luksuriøs, men mens storesøsteren blir alkoholisert og småkriminell, har lillesøster Simone fått jobb som assistent for sosietetskvinnen Michaela Kell (spilt av Julianne Moore). Her lever hun et liv i overdådig luksus, men under overflata er det mange hemmeligheter og grums. Den gåtefulle Michaelas kultaktige liv virker som en rus for Simone, og Devon bestemmer seg for at noe må gjøres. Men lite vet hun om hva Michaela faktisk er i stand til å gjøre.



Reality-debut

Den femte sesongen av «Forræder» vil overraske både spillerne og seerne fra start, lover TV 2, som også avslører at det blir nådeløse tvister man aldri før har sett i programmets historie. Blant deltakerne finner vi Leah Isadora Behn (bildet), som debutterer i reality-TV, samme med blant andre Bertine Zetlitz, Kathrine Sørland, Markus Bailey, Siri Avlesen-Østli, Sophie Elise Isachsen og Tuva Fellman.

HEMMELIGHETER & PRØVELSER



Nervepirrende nysatsing

Denne høsten kommer et nytt sosialt spill kalt «Hotellet» på TV 2. Det er basert på den britiske serien «The Fortune Hotel» og foregår i Italia. 11 kjendispar skal gjennom konkurranser der relasjoner blir satt på prøve i et nervepirrende, strategisk spill. Vinnerlaget står igjen med en koffert full av penger. Det er tidligere «Forræder»-vinner og «Skal vi danse»-finalist Aslak Maurstad (bildet) som har fått jobben som programleder for den nye storsatsingen.



Rundlurte verden

«Most Wanted: Teen Hacker» er en dokumentarserie på HBO om finske Julius Kivimäki som ble verdensberømt da han som 15-åring hacket både Elon Musk, PlayStation og et passasjerfly. Ifølge FBI var han en av verdens farligste hackere. Serien viser hvordan finnen til slutt ble avslørt, og Kivimäki, som nå er 27 år og sitter i fengsel, blir intervjuet.

I skjul

Denne miniserien på NRK TV forteller den sterke og virkelige historien om Miep Gies, kvinnen som hjalp Anne Frank og familien hennes å gå i skjul under andre verdenskrig. Miep Gies var den som tok vare på dagboka da Anne Frank ble sendt til dødsleirene, og vi følger hvordan hun og ektemannen risikerer alt for å redde liv, samtidig som de selv lever med konstant frykt. Dette er en inspirerende fortelling om mot, motstandskraft og tragedie med Bel Powley (bildet) i en gripende hovedrolle.





Litt mer vågal

I våres fikk Bernt Hulsker, som selv mener at han har null peiling på mat, besøk av mesterkokk Kjartan Skjelde i TV3-programmet «Kjartan rydder opp – hjemme». De to ble gode venner, og nå har Bernt invitert sin nye kamerat med på en gastronomisk reise i Europa i TV 3-serien «Smak og ubehag». Nå skal det bli slutt på at den tidligere fotballspilleren alltid bestiller det tryggeste på menyen når han er på ferie. Det blir blant annet røkt ål og råttent hai på tallerkenen når duoen besøker England og Island. På TV3.

Bjudar på!

Sesong 1 av «Norges dummeste» ble en braksuksess for TV 2 med 1,1 millioner seere per episode, og var med det det mest sette programmet på kanalen fjor. Programleder Einar Tørnquist mener at sesong 2 er enda bedre! Disse kjendisene skal gjøre alt for å unngå å stå igjen som siste person i konkurransen: Frank Løke, Marius Skjelbæk, Arve Juritzen, Fetisha Williams, Cristian Brennhovd, AnneMa Yuvali, Sofie Karlstad, Niklas Baarli, Iselin Michelsen, Martine Aurdal, Kevin Lauren og Katrine Moholt.



Skal imponere legenden

Benedicte Adrian (bildet) er én av elevene på TV2s «Kokkeskolen» som skal gjøre sitt beste for å imponere kokkelegende Eyvind Hellstrøms godt trente smaks-gane ved å lage de mest smaksrike og kreative rettene. Intet mindre! Det var Vita Mashadi som vant i forrige sesong; nå skal tvillingsøsteren, Wanda Mashadi, prøve seg. Hun skal knive mot blant andre Anne Lindmo, Henrik Asheim, Thomas Numme, Terje Sporsem og Cecilie Skog.

FNISING & SMATTING

Trim for lattermuskulene

Sesong 1 av «Humoretaten» på NRK falt i smak hos TV-seerne med et snitt på godt over 700 000 seere. Nå er Maria Stavang, John Brungot, Sigrid Bonde Tusvik, David Mokel, Arman Surizehi, Mathea Josefsen og Christian Mikkelsen tilbake for å lage sketsjer og parodier. Robert Stoltenberg er ikke med i den nye sesongen.



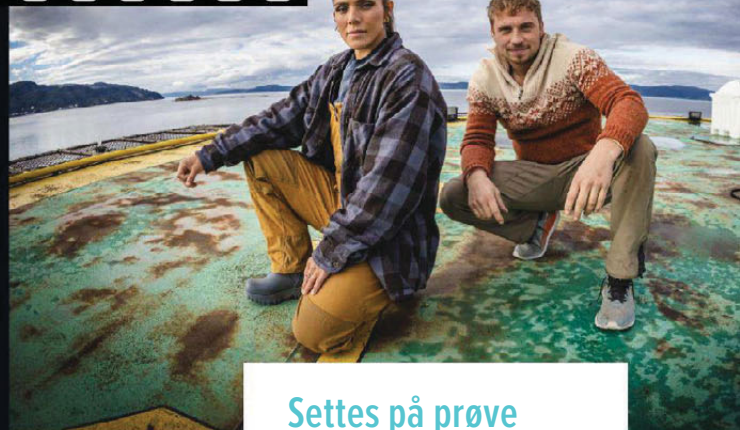


Til verdens kaldeste fjell

I den nye NRK-satsinga «Ekspedisjonen» skal seks kjente fjes ut på en svært krevende tur. Målet for Tete Lidbom, Espen Nakstad, Harald Rønneberg, Anne Lindmo, Inga Strømke og Hedvig Wessel er å nå toppen av Denali. Fjelltoppen rager 6190 meter over havet i Alaska og er kjent som verdens kaldeste fjell med ned mot 50 minusgrader og en vindstyrke opp mot 160 km/t! Det blir derfor en svært krevende og uforutsigbar utfordring som krever god fysisk form og mental styrke.

Røffe tak

Tidligere langrennsstjerne Martin Johnsrud Sundby og klinisk ernæringsfysiolog Anette Skarpaas Ramm er tilbake med en ny «16 ukers helvete bootcamp»-sesong på TVNorge, der Anette blant annet vil vise mer om hvordan man setter sammen et godt og sunt kosthold. Carina Olset Hovda (bildet) er én av årets deltagere, som sammen med Joakim Hykkerud, Chris Medina, Brynjar Meling, Frida Grande og Tommy Steine skal ta et skikkelig grep om egen helse.



Settes på prøve

NRK lover at sesong 6 av «Norges tøffeste» skal være enda tøffere enn tidligere, både mentalt og fysisk. Før var det 10 deltagere, i år er det 12 unge gutter og jenter som blir satt på prøve. Nytt av året er også at Jørgine Massa Vasstrand, som selv var deltager i sesong 2, nå har med seg Isak Dreyer som medprogramleder. Han vant sesong 3 i 2021.

Hvilepuls?

Mange husker nok fjorårets utgave av «71° nord – Norges tøffeste kjendis», hvor kranlingen mellom Carina Olset Hovda, Espen Abrahamsen og Gaute Grøtta Grav ble en sentral del av sesongen, samtidig som ordet «hvilepuls» fikk en ny betydning. Om det blir like opphetet i årets sesong på TVNorge, gjenstår å se, når denne gjengen skal ut på tur. Blant årets deltakere finner du blant annet Kamille-spaltist Ingrid Gjessing Linhave (det er lov å heie litt ekstra på henne!)



NEGLESPRETT & GANGSPERRE



Komplisert forhold

I sesong 1 av «Nobody Wants This» på Netflix fikk vi følge med på den kompliserte kjærlighetshistorien da den agnostiske og frittalende podkast-verten Joanne (Kristen Bell) og den nysingle og godhjerta rabbineren Noah (Adam Brody) forelska seg i hverandre i Los Angeles. De to har helt ulikt livssyn, og deres familier stakk også kjepper i hjulene for turtelduene ved å prøve å sabotere forholdet. Nå kommer sesong 2 med ti nye episoder. Klarer forholdet å overleve alle utfordringene?



Leter etter norsk drømmemann

Gunilla Persson har blitt et kjent navn og ansikt gjennom sine ti sesonger av realityserien «Svenske Hollywoodfruer». Hun har levd som singel i en årrekke i Los Angeles, men nå ønsker hun å finne den store kjærligheten, og hun har lagt sin elsk på norske menn! 66-åringen synes nemlig at Norge har noe Sverige mangler, nemlig kjekke og omtenkssomme gentlemen. Gjennom åtte episoder på TV 3 møter hun ulike friere fra hele landet i «Den rette for Gunilla». Det er duket for latter, kjærlighet, tårer og kaos i jakten på den perfekte mannen.

SUSSING & MUSSING

Rollebytte

I fjor var Daniel Viem en av frierne i «Jakten på kjærligheten» på TV 2. Nå prøver han lykken igjen – denne gangen som bonde! Familien hans har nemlig gård, og Daniel står fortsatt uten frue, så hvorfor ikke? Kjærlighets-jakten har mange trofast seere, og nå er det for sesong 22 av programserien! Men det er aller første gang at en tidligere frier blir bonde.



Kjærlighets-hjelperen

Fem single er i ferd med å gi opp håpet og utfordres til å tenke nytt om dating. Men funker det? Programleder Thomas Engeset i «Singelgåten» på NRK TV er veldig opptatt av kjærlighet og vil at alle som har lyst på en kjæreste, skal få det. Målet hans er å gjøre alt han kan for å øke sjansene for at det skal skje med de fem single deltagerne i programmet.



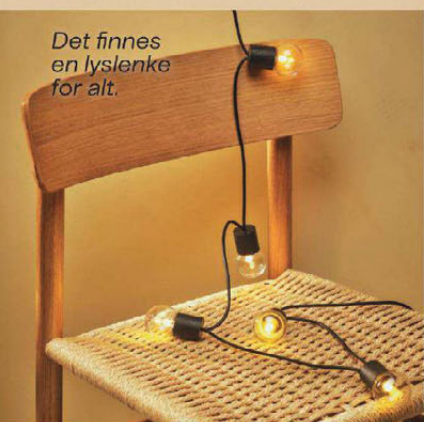
Sett lys på de tingene du liker best.

Lampesesongen er her!
Lys opp de viktigste stedene i hjemmet ditt, og oppdag våre siste nyheter innen belysning.



Prisene gjelder til og med 7. oktober 2025

Det finnes en lyslenke for alt.



Nyhet!
Trådløs
vegglampe
249,-



Med god belysning
lager du soner for
hvile, aktivitet og
alt du måtte ønske.
Kanskje du finner
din nye lampe hos
oss i dag?

**Hatten av for
sesongens lyse
nyheter!**
Sopp-lampe
349,-



For alle hjemme-
fiksere, siden 1918.

Velkommen til butikk
eller clasohlson.no
Vi fikser det!

Vi har
massevis
av smarte
dingser og
tilbehør.



 **Clas
Ohlson**



**Halv pris
på kino!**

Kinofilmer vi gleder oss til i høst!

Hva har skarp politisk satire, norsk storsuksess fra Filmfestivalen i Cannes og gripende julefilm basert på en bok både Oprah Winfrey og Dua Lipa har anbefalt til felles? De er alle aktuelle i Kinoklubben!

Kinoklubben har igjen satt sammen et sterkt filmprogram med kvalitet, bredde og følelser i fokus. Og det beste av alt? Som medlem ser du filmene til halv pris på over 120 kinoer i hele landet.

Noen av høstens filmer i Kinoklubben



Ingen kommentar

Premiere 22. august

Med bitende politisk satire, sylskarpe replikker og glitrende skuespill gir filmen et hysterisk morsomt, og noen ganger nokså kleint og gjenkjennelig bilde av livet i kulissene bak norsk politikk.



Affeksjonsverdi

Premiere 12. september

En fraværende regissør (Stellan Skarsgård) vender tilbake og vil ha datteren Nora (Renate Reinsve) i hovedrollen i sitt store comeback.



Stargate - en julefortelling

Premiere 17. oktober

En velspillt, sår og varm filmatisering av Ingvild H. Rishøis bestselgende roman med samme tittel.



Fremdeles her

Premiere 25. desember

Denne filmperlen vant årets Oscar for beste internasjonale film, og hovedrolleinnhaver Fernanda Torres vant Golden Globe for beste hovedrolle!

*Fordeler i
Kinoklubben:*



Se minst 12 gode og varierte kinofilmer til halv pris hvert år.



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



Medlemmer får alltid 10 % rabatt på Filmwebs nasjonale Kinogavekort.

Elsker du kino, men synes det blir for dyrt i lengden?

Med et medlemskap i Filmweb Kinoklubb kan du kutte kostnadene og få mer ut av hver kinotur. Her er tre smarte måter du sparer penger på – allerede fra første film.



Halv pris på utvalgte kvalitetsfilmer

Som medlem får du 50 % rabatt på minst 12 utvalgte filmer hvert år. Filmene velges ut av en ekspertgruppe med fokus på kvalitet og bred appell. Filmene spenner fra søt romantikk og rå humor til smarte satirer og prisvinnende perler – nøyte utvalgt for deg som liker både store følelser og tankevekkende historier.

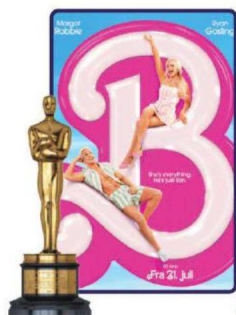
Spleis med en venn og spar fra første film

Medlemskapet koster kun 179 kroner i året, i tillegg får du et ekstra medlemskap med på kjøpet når du betaler for ditt første år i Kinoklubben – et 2-for-1-tilbud som gjør det enkelt å spleise med en venn. Hvis dere deler kostnaden, betaler dere under 90 kroner hver for et helt års medlemskap – det betyr at dere begge sparer inn summen allerede på den første filmen dere ser.

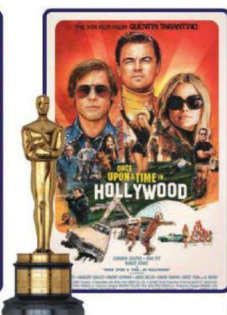
Rabatt på kinogavekort som kan brukes på "alt"

Medlemmer får også 10 % rabatt på Filmweb Kinogavekort. Gavekortet kan brukes både på billetter til andre filmer og på kioskvarer på de fleste kinoer i landet. Det gir deg ekstra fleksibilitet og enda flere muligheter til å spare, enten du kjøper til deg selv eller gir bort som gave.

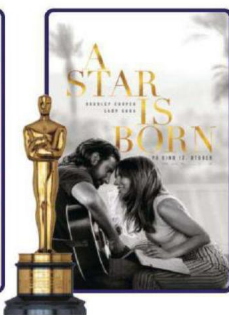
Priser til Kinoklubbens filmer



Oscarvinner 2024



Oscarvinner 2022



Oscarvinner 2019



Amandavinner 2023



Amandavinner 2022



Amandavinner 2018

Aubefaling fra @sparestemning

"I tillegg til å spare meg for penger har Kinoklubben gitt meg noen fantastiske kino-opplevelser til halv pris de siste årene – som Past Lives, Hør her 'a og lbelin."



Kristine, innehaver av spareinfluenser-profilen Sparestemning

Bli medlem
eller les mer på
www.kinoklubb.no



FILMWEB Kinoklubb

Mens...

...du tar en velfortjent pause,
vil vi minne deg på at vi har
50 % medlemsrabatt på bind,
tamponger og truseinnlegg.



Ikke medlem? Send SMS «Coop» til 2330



EXTRA
Gjør det billig!



4 STILIKONER UTEN UTLØPSDATO

*Fra klassisk eleganse til grensesprengende provokasjoner;
noen kvinner har ikke bare fulgt moten, men også formet den.*

*Vi hyller fire stilikoner som alle har satt sitt preg
på måten vi kler oss på – og som fortsatt gjør det.*







Hårboyle med strass, Pipol's Bazaar, kr 200.



Topp, Gestuz, kr 1420.



Jakke, Object, kr 1260.



Øreringer, Arket, kr 460.



Skinnsshorts, Oval Square, kr 2800.



Skinnskjørt, Rogue Edit, kr 1900.



Belte med nagler, Kaphal, kr 199



Kjole, Rotate, kr 4000.



Madonna

Få har utfordret moten som Madonna. Hver epoke i karrieren hennes har kommet med en ny stilltolkning; fra 80-tallets punkinspirerte looks til 90-tallets minimalisme med en vri av sensualitet, og underveis har hun klart å gjøre korsett til gatestil, jeans sexy og religion til popestetikk.



Kjole, Samsøe Samsøe, kr 1900.



Strikket bluse, Nea NY, kr 1400.



Tyllskjørt, Ida Sjøstedt, kr 1675.



Denimkjole, Ganni, kr 2699.



Slingbacks, Newd, kr 1400.



Støvletter, Billi Bi, kr 3800.





Rihanna

Rihanna har redefinert hva det vil si å være et stilikon i dag. Lookene hennes er både sofistikerte og lekne, luksuriøse og kule. Hun blander sjangre, bryter regler og setter sine egne standarder, både som artist og designer. Og hun har gjort inkludering til en selvfølge – også gravide mager hører hjemme i moteverdenen!



Strikkekjole, Vero Moda kr 399.



Kjole, Remain hos Zalando, kr 3800.



Topp, Desigual, kr 1100.



Stiletter, Diesel hos Zalando, kr 8000.



Skjørt, Saint Tropez, kr 790.



Lærbelte, Rodebjer, kr 795.



Bukser, Gestuz, kr 1900.



Caps, Blanche,
kr 620.



Jakke, Skall,
kr 6970.



Polo T-shirt,
Ganni,
kr 2675.



Sweatshirt,
Polo Ralph Lauren,
kr 2529.



Ring,
Ralph Lauren,
kr 750.



Cardigan,
House of
Sunny, kr 1800.



Blazer, Dorothee
Schumacher,
kr 8200.

Bukser, Dorothee
Schumacher,
kr 5850.



Jeans, Object,
kr 950.



Støvler,
Tamaris,
kr 2199.

Prinsesse Diana

Fra pastellfargede kjoler til power-dresser og kule sweatshirts – Lady Di hadde sin egen tolkning av den kongelige stilen. Hennes evne til å balansere tradisjon og trender gjorde henne til en av sin tids største stilikoner, og hun viste at stil også kan være et språk for følelser og forandring.



Jackie O

Stilen var ren, klassisk og presis da Jacqueline Kennedy Onassis, USAs førstedame fra 1961 til 1963, trådte inn på verdensscenen i sine Chanel-dresser med matchende hatter. På 1970-tallet ble silhuetten mykere, og det finnes fortsatt inspirasjon fra Jackie O i mange av dagens fine dresser og korte jakker.



Vest,
Lovechild 1979,
kr 2690.



Kjole, Polo
Ralph Lauren
hos Zalando,
kr 3000.



Hatt,
Prada,
kr 5700.



Cardigan,
Samsøe Samsøe,
kr 1744.



Strikk, Gestuz,
kr 2000.



Jakke,
Elise Gug,
kr 5550.



Loafers,
Nwed, kr 1580.



Tørkle,
Alayu,
kr 620.



Bukser, Inwear,
kr 1900.



Neglakk,
Chanel,
kr 820.



Øreringer,
Ragbag,
kr 3000.

TILBAKE PÅ Plass

Bland business-klassikere som skjorter og skarpe dresser med elegante skjerf, brosjer og smykker, og du får en kul kontorgarderobe med et feminint touch.



Sett en stor blomsterbrosje på jakkeslaget på blazeren eller vesten. Det tilfører både mykhet og femininitet til et ellers formelt antrekk.

Vest, Costa Mani, kr 1580.
Skjorte, Munthe, kr 2690.
Bukser, Costa Mani, kr 1259.
Øredobber, Pernille Corydon, kr 949.
Brosje, E&L, kr 280.



Skjorte, Blanche, kr 3000.
Shorts, Second Female, kr 1260.
Tørkle, Nadia Wire, kr 300.
Belte, Plissé Copenhagen, kr 475.
Øredobber, Pernille Corydon, kr 950.
Brosje, Georg Jensen, kr 5939.



Jakke, Ganni, kr 4900.
Bukser, Object, kr 570.
Støvler, Deichmann, kr 1400.
Ring, Jane König, kr 550.

Skjorte, Samsøe Samsøe, kr 1900.
Briller, Louis Nielsen, kr 2845.





Vest og bukse i samme farge skaper en sofistikert og strømlinjeformet stil. Bruk vesten igjenkneppet over en skjorte, eller la den være åpen og fungere som en lett jakke.

Vest, Samsøe Samsøe, kr 1400.
Skjert, Nadia Wire, kr 470.
Skjorte, Blanche, kr 1895.
Bukser, Samsøe Samsøe, kr 1500.
Sko, Deichmann, kr 550.
Lang ørepynt, Jane König, kr 1260.
Kortere ørepynt, Jane König, kr 1110.





Jakke, Rotate, kr 5000.
Bukser, Apof, kr 3485.
Øredobber, Plissé Copenhagen, kr 550.



Shorts og capribukser kan få være en del av garderoben langt utover høsten om du kombinerer de med strømpebukse eller høye støvletter.

Jakke, Elise Gug, kr 8720.
Capribukser, Rotate, kr 1900.

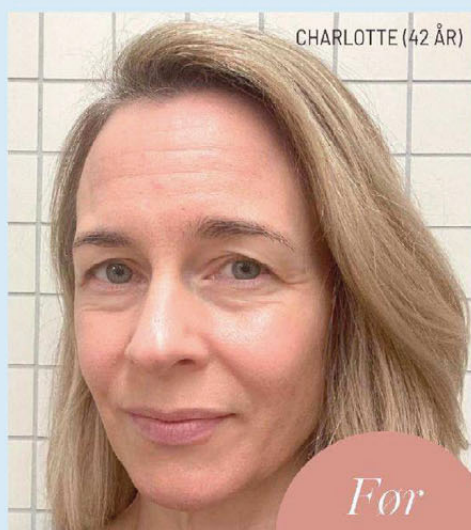
Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab: – *Virker det egentlig?*

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



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

JETTE (55 ÅR)



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

CHARLOTTE (42 ÅR)





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

OSLO SKIN LAB®
THE SOLUTION
BEAUTY COLLAGEN

28 STICK PACKS 70g

THE RESCUE
FOR A GOOD SKIN DAY

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

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

+ Gave
HYDRO BOMB SHEET MASK
Verdi: 169,-

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

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

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

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





CAROLINE LEITHE (35): «Ryddenerd»
og gründer av organiseringsbutikken Boxo.no,
kjent fra instagramprofilen @ordenogsystem

Bak den populære Instagram-kontoen @ordenogsystem, finner du ryddeguru og gründer Caroline Leite. Her avslører hun skjønnhetsrutinene som gir både glød og oversikt i en hektisk hverdag.



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

Kanskje 6–7? Jeg bruker ikke mye tid på sminke i hverdagen, men hver tredje–fjerde uke unner jeg meg å fikse både negler og vipper. Det gjør at jeg kan være ekstremt effektiv i en hektisk hverdag og fortsatt føle meg fresh.

Hva er de tre beste skjønnhetsproduktene du har prøvd?

Glöd fra Sophie Elise, for hvem liker ikke en tan når vi har mørketid altfor mange måneder i året? Biotherm Lait Corporel Body Lotion fordi jeg er avhengig av body lotion. Jeg tester litt forskjellig, men ender alltid tilbake på denne. L'Occitane Almond Shower Oil fordi jeg vil ha babymyk hud, alltid!

Produktene du bruker nesten hver dag?

Bodylotion er helt nødvendig. Og jeg sverger til Ole Henriksen C-Rush Brightening Double Crème for ansiktet. Øyebryns penn fra Anastasia er også fast inventar. En liten hilsen fra 90-tallet da tynne bryn var greia.

Hva er ditt enkleste tips for å holde orden i sminkepungen?

Ha kun hverdagsfavorittene der, resten kan bo i en liten boks eller et glass i skapet. Da slipper du å lete gjennom ti lepestifter hver morgen, og sminkepungen blir ryddigere – og lettere å ta med seg.

Hva er signaturduften din?

Armani Si Passione Eau de Parfum bruker jeg akkurat nå.

Hva er ditt beste skjønnhets-tips?

Gjør det enkelt! Som småbarnsmor og gründer har jeg null tid å kaste bort, så rutineene må være enkle, men effektive. Litt glød, litt mascara og masse fukt. Det holder!

Har du en smart måte å holde orden på småting?

Samle q-tips, hårstrikker og pads i små beholdere eller bokser inni en større boks. Da ser alt mer ryddig ut, og du

unngår at småtingene sprer seg over hele badet.

Hvordan pynter du deg til fest?

Jeg går alltid for kjole, enklere blir det ikke! Da trenger jeg bare å finne én ting som funker, i stedet for å mikse og matche flere plagg. Jeg er ingen fashionista, men med kjole, sko og veske er man good to go.

Hva ser du når du ser deg selv i speilet?

Det kommer litt an på dagen... Men ofte: En småsliten mamma med mange baller i lufta, men med vipper og negler som gjør at det i hvert fall ser ut som jeg har prøvd. Og det har jeg jo! Vipper og negler tar faktisk tid.

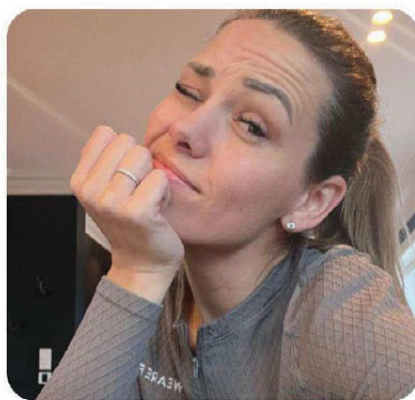
Hvordan stiler du håret ditt?

Tørreshampoo = mammahack nr. 1! Jeg lærte nettopp at man skal spraye, vente 30 sekunder og så rufse til det. En gamechanger! Nå funker den faktisk enda bedre. >

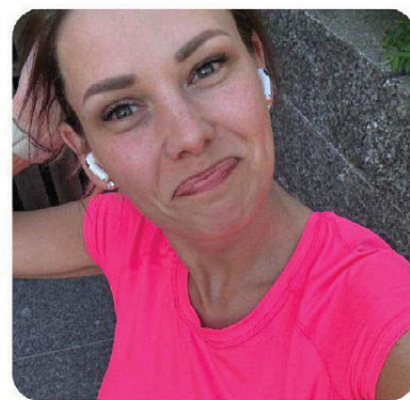
Tørreshampoo = mammahack nr. 1! Jeg lærte nettopp at man skal spraye, vente 30 sekunder og så rufse til det. En gamechanger!



Caroline grunnla nett-butikken Boxo.no med fullt fokus på rydding og organisering i 2022.



#jassåååå



#høypuls

«En av mine største skjønnhetstabber var å nappe brynene helt bort da jeg var 15.»

Stikkord som oppsummerer livet ditt nå?

Travelt, uforutsigbart, fint og veldig spennende. En herlig miks av småbarnsliv og det å bygge Boxo.no, stein for stein.

Hva er det vakreste du vet?

Et ryddig hjem! Når alle ting har sin faste plass, gjør det meg glad i hjertet.

Hvor ofte bør man gå gjennom baderomsskapet og kaste pro- dukter man ikke bruker lenger?

En mini-gjennomgang av baderomsskapet hver tredje måned holder lenge. Kast gamle produkter (sjekk utløpsdato, lukt og konsistens), og sorter resten slik at du faktisk ser hva du har. Det sparer både plass og penger.

Hva gjør deg skjønn, fra inn- siden og ut?

Et smil kommer du langt med! Jeg

prøver å tenke positivt og lar være å bekymre meg for ting som ligger langt fram i tid. Det gir meg mer energi og gjør det lettere å holde tempoet oppe.

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

Definitivt. Før var jeg nok mer rigid. Nå, med barn og mann i hus, har jeg senket skuldrene litt. Et hjem må først og fremst fungere for dem som bor der. Det er viktig å ikke sette standarden for høyt, både til seg selv og hjemmet vi lever i. Men orden og system gir meg indre ro, som gjør meg til en bedre mor og kone.

Dine beste tips til å holde huden fresh?

Fuktighet, fuktighet, fuktighet! Gjerne med litt farge, så får du glød på kjøpet.

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

Å nappe brynene helt bort da jeg var 15! En av mine største skjønnhetstabber. Nå må jeg bruke tid hver dag for å tegne dem tilbake, så jeg ser våken ut.

Ha kun hverdagsfavorittene dine i sminkepungen,
resten kan bo i en liten boks eller et glass i skapet.
Da slipper du å lete gjennom ti leppestifter hver morgen.

A woman with long, wavy blonde hair is walking on a cobblestone street. She is wearing a light-colored trench coat with thin vertical stripes, a black belt, and black boots with buckles. She is holding a brown paper coffee cup in her right hand and has a black bag slung over her shoulder. She is wearing dark sunglasses. The background features a black metal fence with gold-colored finials and a light-colored building with a large window.

SKECHERS[®]

Favorittsted: Tapet er en av Tones signaturer. Her står hun foran en av sine egne favorittvegger, nemlig kjøkkenveggen.

– HJEMMET SKAL OMFAVNE DEG

*Bak de elegante dørene til interiørstylist og designer
Tone Kroken i Oslo finner du et hjem der
det hjemmekoselige møter vakker estetikk.*

TV-aktuell: Tone Kroken er stylist i TVNorges nye boligprogram, «Beliggenhet, beliggenhet, beliggenhet». Her sammen med meglerne Botan Abubake, Karianne Amlie og Helene Solberg.



tone kroken (61:)

Interiørstylistens hjem er en leilighet i Bygdøy allé i Oslo. Hun er mor til Emma (29) og Emil (30) og er en anerkjent stylist og interiørdesigner, som blant annet samarbeider med Bohus. Sammen med journalist Benedicte Wessel-Holst lager hun podkasten «Interiørrådet». På @tonekrok på Instagram har hun nesten 100 000 følgere.



Gjennom vinduene i Tones leilighet i Bygdøy allé strømmet et mykt morgenlys inn. Det treffer mønstrede vegger, danser over lekke loungestoler og grønne planter og får glass og keramikk til å glitre som små smykker.

Interiørstylisten har stylet mange hjem for både privatpersoner og bedrifter, og er på speed dial hos en rekke norske kjendiser når de trenger hjelp med oppussing og innredning.

For Tone er et hjem som et godt vennskap: ærlig, varmt og litt uforutsigbart. Hennes egen leiligheten er som en hyllest til livet hun har levd, og menneskene hun elsker.

Et stort speil fanger og sprer lyset, og grønne planter rammer inn rommene med mykhet. Rosa loungestoler står mot duse,

beige vegger, oliventrær minner om ferier sør i Europa, og hyller bugner av bøker, kunst og små minner fra reiser.

Interessen startet tidlig

Oppveksten hennes startet i et nytt og flott hus, men alt endret seg brått da foreldrene skilte seg. Flyttelasset gikk til en kommunal leilighet som en gang hadde vært et gammelt meieri. Tone beskriver den som kald, upersonlig og med altfor få møbler. Men midt i det som kunne føles trist, fant Tone og søsknene en kreativ redning.

– Vi begynte å ommøblere mors mamma var borte. Alt som var stygt, la vi laken over. Vi hentet ting vi fikk av andre folk, tente stearinlys og plukket blomster og kvister på vei hjem fra skolen, erindrer hun.

Tone var da ikke gamle jenta, men allerede en ivrig stylist. Denne kreativiteten ble >

Harmoni: Tone elsker grønne planter og mener de gir ekstra liv til rommet. Samtidig gir det at alle plantene er grønne, og pottene og vasene er hvite, en ro til rommet.



Spisestua: Marmorbordet er det naturlige samlingsstedet både for hverdagsmiddager og lange, gode kvelder med venner. Portrettet på veggen er malt av Tones gode venninne, billedkunstner Gøril Fuhr.

Samstemt: En gjennomgående fargepalett med nyanser av hvitt, blått og grønt skaper en helhet i leiligheten.



Samlinger: Små stilleben skaper stor stemning. Det pent utskårne gullbordet er kjøpt hos en svensk antikvitethandler.



«ALT SOM VAR STYGT, LA VI LAKEN OVER.»

spiren til en livslang kjærlighet for å skape rom som føles gode.

Allerede som barn visste altså Tone hvordan hun kunne forvandle et rom, men i mange år la hun kreativiteten til side mens hun jobbet seg opp i næringslivet. Likevel ventet barndommens glede over å skape vakre omgivelser tålmodig på en åpning.

Fra business til basarer

– Jeg hadde alt man trodde man kunne ønske seg: høy lønn, ansvar, status. Men jeg savnet å skape noe med hendene, forteller Tone.

En kveld inviterte hun til middagsselskap i villaen familien bodde i. En meglervenn lot seg begeistre av interiøret og spurte rett ut om hun jobbet med styling. Dermed ble nok et frø sådd – og Tone er ikke typen som lar en mulighet gå fra seg. Allerede uka etter >

På veggene: Store, grafiske kunstverk og fotografier gir rommene karakter og et personlig preg.



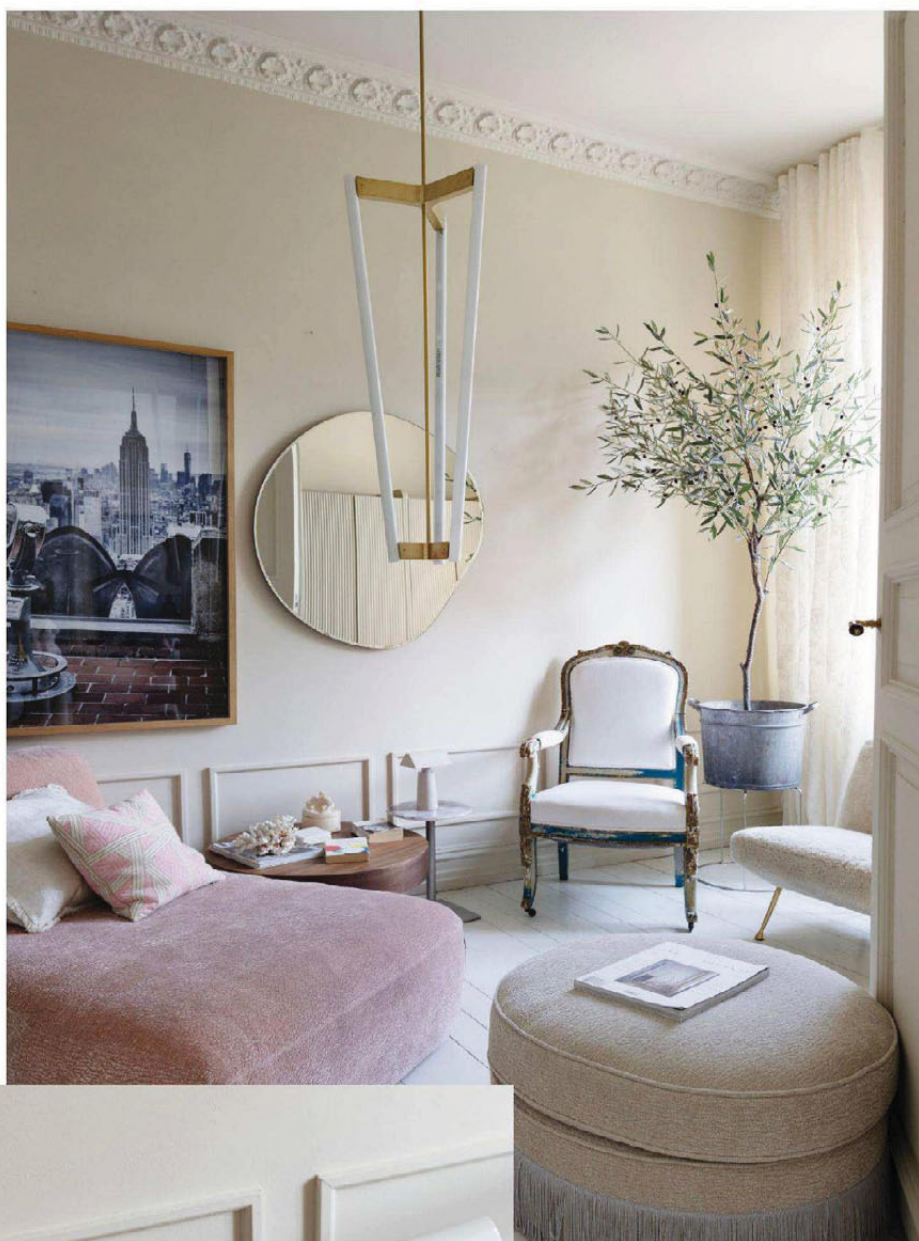
Fin miks: I de åpne hyllene på veggen pynter de hvite porselensvåsene av Jonathan Adler, sammen med bøker og andre dekorelementer, opp i stua.

Tones interiørfilosofi

- Bland nytt og gammelt. Kontrastene skaper sjel.
- Bruk farger som gir deg ro. Mørke vegger gjør et rom lunt.
- Pynt med ting som betyr noe for deg.
- Lag små soner for ro.
- La hjemmet følge livet ditt. Det skal endre seg med deg.

Urban globetrotter:

New York på veggen og Oslo rett utafor vinduet. Kunst og reiser er viktige inspirasjonskilder for Tone.



«JEG SAVNET Å SKAPE NOE MED HENDENE.»

tok hun kontakt med flere interiørmagasiner og tilbød sine tjenester.

– Plutselig sto jeg i Marrakech på mitt første stylingoppdrag. Jeg visste ikke helt hva jeg drev med, men jeg hadde motet. Og jeg kjente i magen at dette var riktig vei å gå.

Fra sjenert til TV-trygg

Av venner beskrives Tone som festens midtpunkt, en venners venn og et samlende element i vennegjengen. Men slik har det ikke alltid vært.

– Jeg ble rød som en tomat bare noen snakket til meg. Jeg syntes til og med at det var vanskelig å kjøpe bussbillett, innrømmer hun.

I dag gjør hun stor suksess som programleder for podkasten «Interiørrådet» og står trygt foran kamera som en av profilene i TVNorges boligprogram, «Beliggenhet, beliggenhet, beliggenhet».

– Jeg tror jeg fikk jobben fordi jeg virkelig >



Sosial sone: Stuekroken har et mykt uttrykk med lyse tekstiler og naturlige materialer. Tone har innredet med en blanding av egendesignede møbler for Bohus, samt antikk-kupp.

Personlighet: Boka «Fargeløse Tsukuru Tazaki og hans pilegrimsår», som er blant bøkene som ligger fremme til pynt, handler om vennskap man trodde skulle vare evig. Bordet er fra kolleksjonen Tone har designet for Bohus.



Ensartet: Både vegger, dører og skap på Tones soverom er malt i samme farge, som bidrar til en god ro i rommet.

Fredfullt: Dekorative pyntegjenstander skaper stemning i rommet.

Dekorativt: Tone har dekorert skjenken med elementer fra keramikeren Jonathan Adler og mer budsjettvennlige funn.



«DET SKAL VÆRE ET STED DER SKULDRENE SENKES.»

bryr meg om mennesker. Det handler ikke bare om kvadratmeter og farger; det handler om å forstå hva som får folk til å føle seg hjemme.

Blikket fremover

Denne høsten er full av prosjekter: en bokutgivelse, en helt ny designkolleksjon og nye episoder av «Beliggenhet, beliggenhet, beliggenhet» på TVNorge. Coffee table-boka som hun nå finpusser på, blir en personlig reise gjennom unike hjem i Oslo der det bor alt fra arkitekter og kunstnere, til designere og kreative sjeler hun har en spesiell forbindelse med.

– Jeg vil at leserne skal føle at de blir invitert inn, at de får både inspirasjon og en liten bit av sjela til menneskene som bor der, sier hun.

Midt i alt det travle vet Tone også å bremse og nyte.

– Et hjem skal omfavne deg. Det skal være et sted der skuldrene senkes og hjertet får puste, mener hun.



PLEDD &
PYNTEPUTER*

50%

*Unntak gjelder.

Magisk høststemning!

Myke tekstiler, varme
farger & lange kvelder.

Bli inspirert





Oppdag nyhetene fra Bohus Exclusive by Storm Storm. Kolleksjonen, som kun selges hos Bohus, kjennetegnes av naturlige materialer, rene linjer og en subtil eleganse.





Luksus er å leve enkelt,
omgitt av ting som
føles ekte. Skap rom
du vil være i, ikke
bare se på.
Storm Storm



Bohus
FOR DE TUSEN HJEM

EN GYLLEN ANLEDNING

Å kunne spise ute når sommeren er såpass på hell, føles som en stor bonus. Men det gjelder å gripe sjansen mens været er bra; du vet aldri om resten av høsten bare regner vekk.

Et frodig høstbord

Dekk på ute, omgitt av gylne høstfarger, og nyt et måltid med gode venner i det varme lyset fra en lav høstsol. Legg en pen duk på bordet, pynt med en frodig bukkett og tøyservietter. Og det skader ikke å ha noen varme pledd på lur!



Bordbuketter

Disse er enkle å få til hvis du setter sammen litt sentblomstrende vekster fra hagen. Alt kan brukes! Her er det hagtorn, hyll, klematis, krysantemum, parykkbusk og eukalyptus i vasene.



Dramatisk forvandling

I løpet av høsten forandrer villvinen farge til de nydeligste rødtoner. Mellom bladene skimtes dekorative bær. Skal du beskjære enkelte lange kvister etter løvfall, så ta vare på dem. De kan du fint bruke til kranser eller til å feste blomster på som en del av kransen, slik at du både kan se villvinkvistene og den delen som har blomsterpynt. Mørke rødtoner er vakkert også i buketter.

Bukett på én-to-tre

Når du skal velge planter til høstbuketten, så gå for farger som passer sammen, men tenk også på å ha blomster og bær med ulik form, så blir den et mer spennende skue for øyet. Her er en parykkbusk klar for vaser sammen med villgulrot, hortensia, ildtorn, hyllebær og lyng. Blodbøk er et godt alternativ til parykkbusk.



Velkommen

En krans på hageporten, fylt med blomster og frukt. Form kransen i kraftig ståltråd, eller ranker av villvin. Surr blomstertape rundt ståltråden før du fester planter til kransen med blomstertråd. Bruk de blomstene og kvistene du finner, eller om du har rester fra buketter. Skal kransen ha lik tykkelse hele veien rundt, bør kvistene ha samme lengde, ca. 3-4 cm. Bind en liten bunt til kransen og fortsett med en enkelt eller to blomster eller kvister om gangen. Lag en pen avslutning ved å legge de siste kvistene under den første, lille bunten. Fest et bånd i matchende farge til kransen for oppheng.





Be inn til eplefest!

Nå bugner fruktrærne. Nyt synet, fråts i frukt og skulle noen av eplene se litt stusselige ut, så ta vare på dem og server de til fuglene når vinteren kommer. Svartrost elsker epler!



Alt på et fat

I stedet for å spre blomsterpynten utover hele bordet, kan du samle den på et trefat. Fyll vasen med for eksempel japansk ildkvede, liguster, villgulrot, ildtorn, høstasters og hundegress, og la hagtorn og ekte kastanjer pryde fatet. Har du liguster som hekk eller en busk, kan du nyte blomstene på forsommeren og de sortglinsende fruktene nå (husk, at de ikke er spiselige). Vasen i bakgrunnen er fylt med parykkbusk, krysantemum, høstasters, lyng og eukalyptus.



Rustikt

Bruk det du har i hagen til borddekinga og dekorasjoner. Her er skåler og kurver på bordet fylt med dekorative epler og japansk kvede. Sistnevnte er en tornet busk med oransjerøde blomster og gulgrønne, eplelignende frukter, som modner på høsten.



Ville vekster

Bland ville vekster med planter fra hagen eller blomsterhandleren, så blir buketten ekstra flott. Denne er en miks av hortensia, høstasters, bjørnebær, hyll, ildtorn, villgulrot, hundegress, hagtorn, japansk kvede, parykkbusk, bregne og epler. Arranger blomstene og kvistene i en rustikk leirkrukke som går godt sammen med høstens skjønnheter. En gren med uperfekte epler fra hagen er også flott i buketten. La gjerne eplekvisten henge lett utover vasens kant, slik som her.

FESTMAT MED SMELL

Inviter til venninnefest og overrask med en kulinarisk reise til tropene, hvor Hawaii møter Karibia i et fyrverkeri av smaker! Her danser krydderne på tunga, og ingrediensene flørter med friskhet og sødme. Akkurat hva vi trenger i den mørke høsten!

Ceviche med wasabi på puffet rispapir

En spennende Hawaii-inspirert forrett med sprø rispapir toppet med tunfisk-ceviche.

4 porsjoner

Puffet rispapir:

- 4 ark rispapir
- 5 dl olje til fritering
- 1 ts flaksalt

Ceviche:

- 250 g tunfisk
- 1 mango
- ½ agurk
- 1 vårløk
- ½ rød chili

Dressing:

- 1 ts wasabi
- 1 ts frisk revet ingefær
- 2 ss limejuice
- 3 ss soyasaus
- 1 ss nøytral olje
- 1 ss sesamolje
- salt og pepper etter smak

Guacamole:

- 1 avokado
- ½ ss limesaft
- 2 ss koriander
- salt og pepper etter smak

Til servering:

- koriander til pynt

Puffet rispapir: Risapapir får du kjøpt i asiatiske matbutikker og enkelte dagligvarebutikker. Varm olje til 180°. Klipp rispapir i mindre biter og friter de raskt til de blåser seg opp. La renne av på kjøkkenpapir. Dryss over litt flaksalt.

Ceviche: Skjær tunfisk, mango og agurk i små terninger. Finsnitt vårløk og rød chili og vend sammen.

Dressing: Bland wasabi, revet ingefær, limejuice, soyasaus, olje og sesamolje. Vend sammen med cevichen, smak til med salt og pepper hvis det trengs.

Guacamole: Mos avokado, limesaft og koriander grovt sammen. Smak til med salt og pepper.

Servering: Topp puffet rispapir med guacamole og ceviche, pynt med koriander og server med én gang.

Laks kan erstatte tunfisk. Ønsker du en mer mettende rett, kan du droppe rispapir og heller servere retten med ris som en pokebowl.





Karibisk rekegryte med kokosmelk og lime

Saftige reker i en kremete saus og med et spennende kick fra karibisk krydder.

4 porsjoner

400 g gambas eller argentiniske kjempereker

1 løk

2 hvitløkfedd

1 rød chili

2 cm frisk ingefær

2 ss olje til steking

2 ts cajun- eller jerkkrydderblanding (bla om for tips)

3 dl kokosmelk

2 dl kyllingkraft

4 limeblader

1 ts sukker

1 rød paprika

1–2 ss limesaft

salt etter smak

Til servering:

1 vårløk

½ rød chili

kokt ris

koriander

4 limebåter

Skrell rekene, men behold halen på for ekstra smak og estetikk. Hakk løk, hvitløk, chili og ingefær. Varm olje i en gryte og tilsett løk, hvitløk, chili, ingefær og krydderblandinga. Surr på middels varme til det blir blankt og dufter aromatisk.

Limeblader (kaffir lime) får du i internasjonale matbutikker. Litt finrevet limeskall (kun det grønne) gir en lignende aroma.

Tilsett kokosmelk, kyllingkraft, limeblader og sukker. La det småkoke i 10 minutter.

Rens og del paprika i biter. Tilsett paprika og reker og la småkoke i 2–3 minutter, til akkurat gjennomkokt. Smak til med limesaft og eventuelt litt salt.

Til servering: Finsnitt vårløk og chili. Server den dampende gryta med nykokt ris og topp med vårløk, frisk koriander og limebåter.





Grillet biff tataki med ananassalsa

En japanskinspirert rett hvor biffen raskt stekes eller grilles på høy varme for å gi en sprø skorpe, mens innsida forbli nesten rå. En frisk salsa smaker deilig til.

4 porsjoner

Tataki:

400 g ytrefilet av storfe

4 ss soyasaus

1 ss sesamolje

2 ss søt riseddik

2 ts revet ingefær

1 presset hvitløkfedd

Ananassalsa:

150 g frisk ananas

½ rød chili

1 vårløk

4 ss finhakket rødløk

2 ss finsnittet frisk mynte

1 ss limesaft

salt og pepper etter smak

Til servering:

1 ts flaksalt

1 ss sesamfrø

koriander

Tataki: Tørk kjøttet med kjøkkenpapir. Visp sammen soyasaus, sesamolje, riseddik, ingefær og hvitløk. Pensle kjøttet med marinaden. Stek på høy varme i 1–2 minutter på hver side.

Kok opp resten av marinaden, avkjøl.

Ananassalsa: Del ananas i små terninger, del og finhakk chili, finsnitt vårløk. Bland ananas, chili, rødløk, mynte og limesaft. Smak til med salt og pepper.

Servering: Skjær kjøttet i tynne skiver, anrett på tallerkener og dryss litt flaksalt over. Server med ananassalsa, drypp over marinaden, dryss over sesamfrø og koriander.

Navnet «tataki» refererer til tilberedningsmetoden, som kan bety «banket» eller «lett grillet,» avhengig av sammenhengen. Tataki kan også lages med fisk, som tunfisk eller laks. Foretrekker du kjøttet stekt medium-rå, steker du det til en kjernetemperatur på 53°.



Grillet jerk-kylling med mango- og avokadosalsa

Med karibisk jerk-krydder får kyllingen et skikkelig smaksjokk!

4 porsjoner

Jerk-kylling:

- 4 store kyllinglår, ev. 800 g brystfilet
- 1 ss jerk eller cajun krydderblanding (se tips)
- 1 ss soyasaus
- 1 ss limesaft
- 2 dl vann eller ananasjuice

Mango- og avokadosalsa:

- 1 moden mango
- 1 avokado
- 200 g små tomater
- ½ rødlok
- ½ boks sorte bønner
- 4 ss grovsnittet koriander
- 1 ss limesaft
- salt og pepper etter smak

Til servering:

- 4 porsjoner nykokt ris
- frisk koriander
- 4 limebåter

Kylling: Skyll og tørk kyllinglår og legg i en ildfast form. Bland jerk-krydder, soyasaus og limesaft og hell over kyllingen. Mariner i minst 2 timer, gjerne over natta.

Hell vann eller ananasjuice i forma og stek kyllingen på 200° i ca. 45 minutter – eller fyr opp

grillen og grill kyllingen for en mer autentisk smak.

Mango- og avokadosalsa: Del mango, avokado og tomater i biter. Finhakk rødlok. Bland med sorte bønner, limesaft og koriander, smak til med salt og pepper.

Til servering: Server Jerk-kylling med salsa og ris, pynt med litt frisk koriander og limebåter.

Jerk er en krydderblanding fra Jamaica. Finner du ikke det i butikken, kan du lage din egen blanding med 1 ts allehånde, ½ ts cayennepepper, 1 ts tørket timian og 1 ts sukker.

Sprø fisketaco med avokadokrem og coleslaw

Dett er en knasende, kremete og syrlig, ny vri på tacoen. Her kan du bruke ulike typer fisk.

4 porsjoner

Coleslaw:

250 g rødkål
2 lime, saften
½ ts salt

Syltet rødløk:

½ rødløk
2 ss limesaft
1 ts salt
1 ts sukker

Avokadokrem:

1 avokado
4 ss dl yoghurt
1 ss majones

1 lime, saften

½ ts salt

Pico de gallo:

½ rødløk

½ chili

200 g tomater

1 ss limesaft

2 ss finsnittet koriander

salt etter smak

Fisk:

600 g torskefilet

1 dl hvetemel

1 dl rismel

1 ss cajun eller jerk krydder-
blanding (se tips)

1 ts salt

3 dl øl

4 ss maisenna

5 dl nøytral olje til fritering

Til servering:

8 små mais- eller hvete-
tortillas
limebåter

Coleslaw: Finsnitt kål og vend sammen med limesaft og salt. La stå i minst 15 min før servering

Syltet rødløk: Rens og skjær rødløk i tynne skiver. Bland løk, limesaft, sukker og salt. La marinere i minst 5 minutter.

Avokadokrem: Kjør avokado, yoghurt, majones, limesaft og salt til en jevn krem med stavmikser.

Pico de gallo: Finsnitt rødløk og chili og del tomater i små biter, vend med limesaft og

koriander. Smak til med salt.

Fisk: Del torskefilet i porsjonsbiter. Bland hvetemel, rismel, krydder og salt, tilsett øl og rør jevn. Ha maisenna på en tallerken. Vend fiskebitene i maisenna og dypp deretter i øl-røren. Varm olje i en gryte til ca. 180°. Friter fisken i små porsjoner i 2–3 minutter på hver side, til den er sprø og gyllen. Legg på tørkepapir for å fjerne overflødig olje, og dryss over litt salt.

Til servering: Varm tortillalefser, legg på coleslaw, syltet rødløk, avokadokrem og fritert fisk. Server med limebåter og pico de gallo, eller annen salsa etter smak.

Erstatt fritert fisk med ovnsbakt eller grillet, cajunkrydret fisk. Laks er en god erstatning for torsk.

Mango- og lime-pannacotta

En frisk og tropisk dessert med mango og kokosflak.

4 porsjoner

Pannacotta:

- 2 plater gelatin
- 2 dl kokosmelk
- 100 g sukker
- 2 ss mørk rom (kan sløyfes)
- 2 dl seterrømme

Mangopuré:

- 1 stor, moden mango
- 1 lime, saften
- 1 ss sukker

Til servering:

- ½ mango
- 2 ss ananasbiter
- 2 ss ristede kokosflak
- 1 ts revet limeskall
- mynteblader

Pannacotta: Legg gelatin i kaldt vann i 5 minutter. Kok opp kokosmelk, sukker og rom. Ta kjelen av varmen og rør inn gelatin. Sil blandingen, visp inn rømme og fordel blandingen

i porsjonsglass. La stå i kjøleskap i minst 4 timer.

Mangopuré: Skrell mango og kjør til puré med limesaft og sukker.

Servering: Del mango i pene skiver og topp pannacotta med mangopuré, mangoskiver, ananasbiter, kokosflak, revet limeskall og mynteblader.

Sprø topping! Tilsett hakkede, ristede nøtter, som pekannøtter eller mandler, for ekstra krønsj.



Litchi Love

Server gjerne en deilig og frisk drink med tropisk smak når gjestene kommer, eller som en pause midt i måltidet.

1 drink

knust is

2 ss litchi-lake

1 ss bringebærsaft

1 dl cava eller annen musserende vin

1 syltet litchi

1 bringebær

ev. 1 spiselig blomst til pynt

Fyll et glass med knust is. Topp med litchi-lake, bringebærsaft og cava. Pynt med litchi, bringebær og blomst, og server straks.

Lake fra hermetisk litchi brukes i drinken. Hermetisk litchi får du kjøpt i asiatiske matbutikker.

Marmorert kake

Denne kaka, laget på sukkerbrød og pyntet med makroner, er et kunstverk i seg selv, men ikke vanskelig å lage for det. Sukkerbrødet er farget med konditorfarge og glasuren er marmorert for en fargerik og trendy look.

8–10 porsjoner

5 egg

150 g sukker

120 g hvetemel

2 ss potetmel

1 ts bakepulver

noen dråper konditorfarge

Smørkrem:

100 g mykt smør

1 vaniljestang

300 g melis

3 ss fløte

Til pynt:

**makroner i pastellfarger
konditorfarge**

Pisk egg og sukker til stiv eggedosis. Sikt i hvetemel, potetmel og bakepulver og vend det forsiktig inn til blandet.

Ha halvparten av røra over i en annen bolle og vend inn ønsket konditorfarge. Fordel i to smurte former, ca. 18 cm i diameter, dekket med bakepapir i bunnen.

Stek midt i ovnen ved 180° i 20–25 minutter eller til ei kakenål kommer ut ren. Avkjøl opp-ned i ca. 10 minutter. Løsne kakene fra formene og avkjøl helt på rist.

Smørkrem: Sørg for at smøret til smørkremen er mykt og romtemperert. Splitt vaniljestanga på langs og skrap ut frøene. Pisk vaniljefrøene med

smør, melis og fløte til en glatt og jevn krem.

Fyll et lag med smørkrem mellom kakene. Dekk hele kaka med et tynt lag glasur og sett kaldt i 30 minutter, slik at glasuren stivner. Dette «forsegler» slik at den ikke smuldrer opp når du tar på resten av kremen.

Smør et lag smørkrem over hele kaka. Bland en liten del av kremen med konditorfarge, det er ikke nødvendig å røre den helt ut, og gni den fargede kremen ut på kanten av kaka med en palettkniv. Ikke gni fargen for mye, for du ønsker en marmorert look. Pynt toppen med makroner.



Bruk gjerne pastafarge, som er en type konsentrert konditorfarge som gir kraftigere farge. De finner du i velassorterte butikker eller spesialbutikker, som cacas.no.

Rask og enkel tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

SITT NED OG KOS DEG!

Duker og dekketøy i fine farger og søte mønstre setter stemninga på både store og små fester – og lager sågar litt fest over frokosten en vanlig tirsdag!

Det er ikke gull alt som glimrer, men jammen meg gir det festbordet litt bling!

Gyldent: Bordbrikke i gull, kr 14,90, Verona tallerken, Ø 28 cm, kr 79,90, og Ø 22,5 cm, kr 59,90, Elsaform duk i bomull, kr 199, og gullbestikk, kr 249/16 deler, alt fra Rusta.

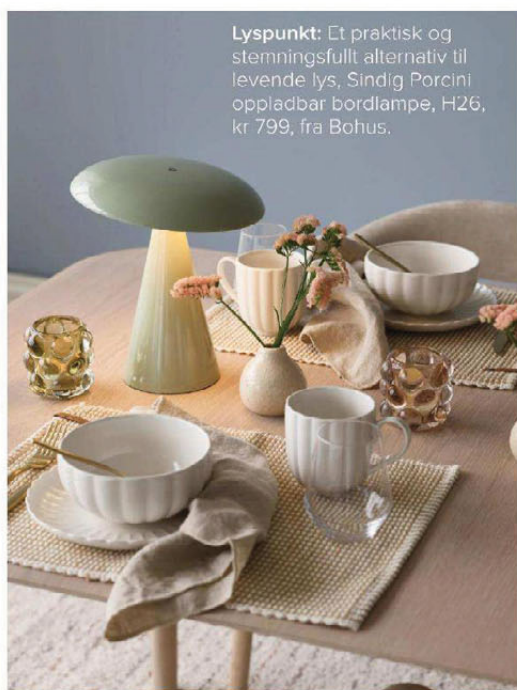


Selv om høsten er her,
har vi ikke glemt sommeren helt!

På brett: Server med still!
Brett av robust melamin,
kr 391, fra Spode Morris & Co.



Uformell stil:
Bomullsduk,
kr 699, fra
Almedahls.



Lyspunkt: Et praktisk og
stemningsfullt alternativ til
levende lys. Sindig Porcini
oppladbar bordlampe, H26,
kr 799, fra Bohus.

Nostalgi: Heritage
Green Italian tallerken
(27 cm), kr 475, fra
Kitchn.



Fine former: Er vaser et
«smykke» i seg selv, holder
det med en liten blomsterkvast
oppi. Amalie vaser i glasert
keramikk, kr 229 for 3 stk.,
fra Broste Copenhagen.



Yndig: Vakker vase
i glasert keramikk,
kr 849, fra Ellos Home.



På stett:
Farget glass,
kr 349, fra
Here's How.

Jordnær: Bolle
formet som et
salathode, kr 149,
fra Kid Interiør.



Til dessert: «Skikkelig
gode kaker» heter
den nye kokeboka fra
Ina-Janine Johnsen,
matpaabordet.no,
hvor hun har samlet
90 av sine beste
kakeoppskrifter,
kr 399, fra Frisk forlag.

Høstgul: Prickruta fra Almedahls Home, kr 899 for duk 145 cm x 250 cm.



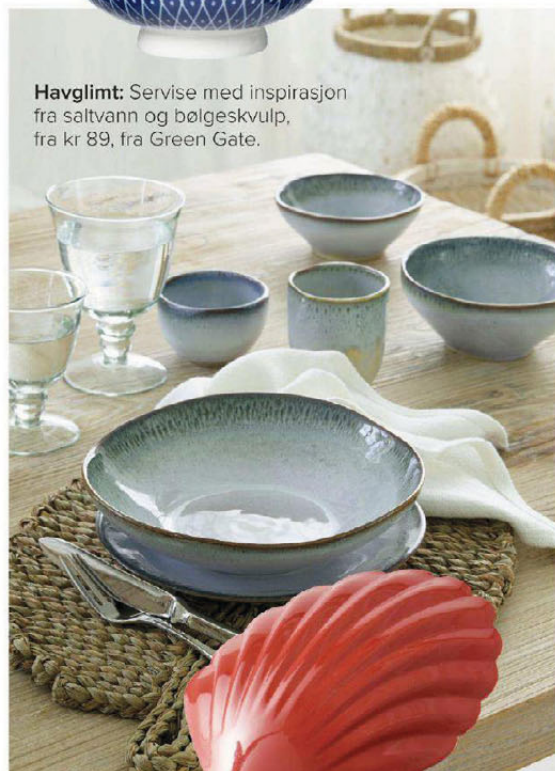
Flettet: Stilfull kurv, perfekt for frukt og grønt eller brød. Kr 399, fra Kid Interiør.



Mønster: Fire søte boller i blått steintøy, kr 129, fra Rusta.



Havglimt: Servise med inspirasjon fra saltvann og bølgeskulp, fra kr 89, fra Green Gate.



Polkagris: Dekorative tallerkener i ulike størrelser, håndlaget og håndmalt i Portugal, fra kr 375, fra Pick a Poppy.



Forsyn deg!: Praktisk matklype i metall, kr 399, fra Jotex.



Pene og praktiske: Boller med lokk, praktisk når du lager salaten eller annet klart i god tid, kr 100 for tre stk., fra Rusta.

Klassiker: Serveringsfat i serien Mon Amie designet i 1952, en ekte klassiker fra Rörstrand, kr 199.

Serviettring: Alle servietter fortjener sitt eget smykke! Serviettring i porselen, kr 319 for to stk., fra Byon.



Svensk design: Körsbärsträdgården
duk med mønster designet av Marianne
Westman, en av Sveriges mest anerkjente
designere, kr 950, fra Almedahls Home.

Uten forkleinelse for roser og tulipaner,
må man kunne si at noen litt rare,
annerledes blomster gir bordet karakter
- og gjestene noe å snakke om!



PÅ GOD FOT MED FØTTENE



Glade føtter: Sørg for å holde føttene dine fornøyde. De har stor betydning for helsa di!

Føttene bærer deg gjennom livet og fortjener det beste. Ta dem på alvor! Lytt til ekspertenes råd og tips om hvordan du kan unngå de vanligste fotplagene.

Føttene våre, og kroppen generelt, er laget for bevegelse. Derimot er det ikke all belastning føtter og ankler tåler like godt.

I dagens samfunn beveger vi oss for det meste på harde og flate underlag. Føttene må dermed tilpasse seg underlaget i stedet for at underlaget tilpasser seg foten, slik som ved naturlig underlag i skog og mark.

På denne måten blir vi mer utsatt for overbelastninger og skader. Smerter, stivhet, nedsatt balanse og endringer i sensibilitet, som nummenhet og prikking, er utbredte fotplager.

– Muskler, sener, leddbånd og nerver er bevegelige og tilpasser seg måten de blir brukt, eller ikke brukt, på. Det samme gjelder knoklene våre, men disse er mindre utsatt for skader, sier kiropraktor Jonas Isdahl, som driver Fot- og ankelklinikken på NEMUS Skøyen.

Viktig støtdemper

Føttenes hovedoppgave er å bevege kroppen effektivt og skånsomt. Foten er også kroppens viktigste støtdemper, altså

beskytter. De mest utsatte områdene for skader i føttene ligger under foten, og noen av de vanligste årsakene til smerter og andre plager i føttene er plantar fasciitt, mortons nevro og metatarsalgi.

Hallux valgus er en annen vanlig fotplage som sees spesielt hyppig hos kvinner og kjennetegnes ved at stortåa peker i retning lilletåa. Skjevheten sees ofte sammen med en tydelig utvekst helt innerst på stortåleddet som kan øke bredden på foten og skape vanskeligheter med skotøy.

– Den eksakte årsaken er ukjent, men her tror man at både genetikk og slitasjeendringer i stortåas grunnledd påvirker, sier Isdahl.

Riktige sko

Kombinasjonen dårlige sko og hardt underlag kan føre til overbelastning og smerter i føttene. Underlaget er ofte den største utfordringa. Går du mye på harde og flate

underlag, øker risikoen for å få fotplager. Her kommer skotøyet inn.

– For de fleste vil det viktigste forebyggende tiltaket man kan gjøre mot plager i føttene, være variert bevegelse med riktig skotøy, sier fotterapeut Vilja Norin Klausen ved Klinikk P i Oslo.

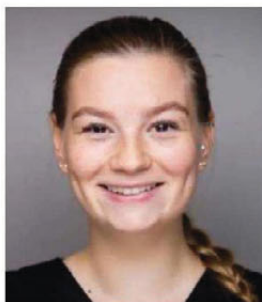
Såle som beskytter

– I noen tilfeller kan det også være nødvendig med tilpassede såler og andre mer konkrete tiltak, tipser fotterapeuten.

Det er viktig å ha en skosåle som beskytter mot trykk og press fra underlaget,

enten gjennom tykkelse og mykhet, noe som er typisk for en joggesko, eller stivhet, som gjerne kjennetegner tursko.

– Å velge riktig sko er helt essensielt. Skoene bør ikke være for lave, for smale eller for korte. Det er lurt å unngå spisse sko og høye hæler. Ikke minst er det lurt å variere mellom ulikt fottøy. Husk også å fjerne oppsamling av hard hud om du sliter med det. Har du store problemer med dette, kan en fotterapeut bistå med å beskjære områdene og slippe ned, råder Klausen.



«Skoene bør ikke være for lave, for smale eller for korte.»

FOTTERAPEUT: Vilja Norin Klausen jobber ved Klinikk P i Oslo.



«De mest utsatte områdene for skader i føttene ligger under foten.»

KIROPRAKTOR:
Jonas Isdahl driver
Fot- og ankelklinikken
på NEMUS Skøyen
i Oslo.

Fotbuen: Det er den fasongen foten din får på grunn av fotskjelettets oppbygning (krumning), både i lengderetninga og på tvers. Denne formen, sammen med bånd og muskler, gjør at foten fjærer litt når vi går, og at fotbuen opprettholdes.





Vær smart: Riktig skotøy og variert bevegelse for fotbladene er god forebyggende medisin.

1

Plantar fasciitt

Hvis du får en overbelastning av bindevevet under foten, kan det gi smerter under hælen og fotsålen. De typiske symptomene på plantar fasciitt er ømhet, stivhet og stikende smerter om morgenen. Plagene kommer gjerne når foten har vært i ro lenge, eller når du har belastet foten mye.

For de fleste vil det viktigste forebyggende tiltaket mot plager i føttene, være variert bevegelse med riktig skotøy. Det viktigste er å sikre at skoen har god konstruksjon, og at den gir tilstrekkelig med støtte og støtdemping.

Noe så enkelt som å bruke gode innesko gjør ofte en stor forskjell. I noen tilfeller kan det også være nødvendig med tilpassede såler. Strekkøvelser og massasje kan også lindre smertene.

Hallux Valgus

Skjev stortå er en svært vanlig feilstilling som gjør at stortåa dreier mot de andre tærne, og at knoken ved stortåas grunnledd stikker ut. Årsaken kan være genetisk eller relatert til sko, eller en kombinasjon av begge deler.

Bruker du for små sko, spisse sko eller høye hæler over flere år, vil det forverre problemet. Blir det for trangt foran i skoen, vil føttene forme seg feil.

Skoen må være romslig nok til at det ikke klemmer eller presser under, over eller på sidene av foten. Tilrettelagte øvelser kan være aktuelt for å opprettholde en god funksjon, tåskille eller andre former for avlastning.

Oppsøk hjelp hvis det er vanskelig å gå eller vondt å bevege foten. I noen tilfeller er det nødvendig med operasjon.



Hard hud: Å file bort hard hud under beina, gjør vi ikke bare for at føttene skal se bra ut. Det er også viktig for å forebygge fotplager.



Fotpleie: Ikke glem undersåttene, huden under føttene trenger også pleie.

Plattfot

Å være plattfot, innebærer å ha liten eller ingen avstand fra lengdebuen på innsida av foten og ned til underlaget.

Det er svært vanlig å ha lave lengdebuer ved belastning, men normal høyde på lengdebuen når man ikke har vekt på foten. Dette kalles ofte for en myk plattfot.

Noen har en type plattfot som er flat både med og uten belastning på foten. Dette kalles stiv eller rigid plattfot.

Du får ikke nødvendigvis plager av å være plattfot, men ettersom lengdebuen har en viktig funksjon som kroppens støtdemper, kan du ha økt risiko for forskjellige typer plager ved en slik fottype. Her vil skotøy, og i mange tilfeller tilpassede innleggssåler, være svært viktig.

For å redusere belastningsskader og redusere smerter, er det viktig å bruke sko som er stødige, men ikke for stabile. I noen tilfeller fungerer en såle som justerer hælen og avlastar muskler, sener og ledd.

Hudproblemer

Både medisiner, sykdommer, skader og dårlige sko spiller inn på huden under føttene. Mange får tynnere og skjørere hud med årene, og huden kan bli tørrere og mer sensitiv for værforandringer.

Blir det sprekker i huden, øker sjansen for irritasjon, sopp og bakterier i sprekken. I tillegg kan hard hud være smertefullt og føre til at du trår annerledes, noe som kan påvirke gangen, muskulaturen og leddene.

Hard hud og hælsprekker kan fort føre til gnagsår og infeksjoner, men kan enkelt reduseres ved regelmessig fotterapi. Personer med diabetes skal være forsiktig med å pleie føttene på egen hånd. Her er rådet å oppsøke profesjonell hjelp.



Liktorn

Når huden utsettes for trykk og økt press fra sidene, kan du få clavi, eller liktorn, som det også kalles. Det oppstår en fortykkelse som fører til at huden presses som en «brodd» ned i underhuden. Liktorn er vanligst foran på foten og på tærne og kan være svært smertefullt.

Forebyggende arbeid, som smøring av huden og å slippe bort tørr og hard hud, kan hjelpe. Igjen er det viktig med gode sko som gir nok og riktig støtte.

Et liktornplaster innsatt med salisylsyre som løser opp hud, kan virke forebyggende. Jevnlige fotbad og sliping av hard hud kan også hjelpe, dessuten kan en fotterapeut bidra til å fjerne liktørner.

Stell neglene: Pass på at du ikke klipper tåneglene for korte, og huske at de skal klippes rett, ikke i en buet fasong. Dette for å unngå inngrodd negl.

Inngrodd negl

Hvis neglen vokser ned i huden, kan huden bli betent og smertefull. Vanligvis oppstår problemet rundt stortåneglen.

Problemet kan være relatert til forandringen som skjer i leddene over tid. Feil negleklipping og tidligere skader spiller også inn. Også her kan smale, trange eller spisse sko virke negativt.

En inngrodd negl kan gjøre vondt, irritere huden og øke risikoen for infeksjon. Noen har negler som naturlig er mer utsatt enn andre, også her spiller genetikk inn.

I noen tilfeller kan det opereres, men det vil uansett være viktig med gode tiltak i ettertid.

Opplever du smerte i tåneglene, er det lurt å ta kontakt med en fotterapeut, som enkelt kan korrigere neglen. Riktig og godt stell av neglene virker forebyggende. Det kan også være aktuelt å bruke tåskiller for å avlaste tærne.

Neglesopp

Vanlige symptomer er tykke, sprø og gulhvite negler. I tillegg er neglen gjerne litt seigere enn vanlig. Neglesopp er ufarlig, men kan være skjemmende.

Neglesopp smitter lett. Soppen som forårsaker disse infeksjonene, holder til på varme og fuktige steder, som for eksempel i dusjen og på gulvet i svømmebader og garderober.

Tidlig behandling gjør det lettere å bli kvitt infeksjonen. Det er viktig med godt stell, og riktig stell, noe det kan være vanskelig å få til selv.

Sliping av eventuelt fortykkede negler for å redusere risikoen for økt press, og i verste fall at neglen løsner, kan være å anbefale. Så også gode sko.

Fotbad: Å sette føttene i varmt vann tilsatt litt fotslat, kan være avslappende for slitne føtter, og det virker også mykgjørende på hud, negler og neglebånd.



Fotmassasje: Det trenger ikke bety dyre timer hos terapeut; litt massasje av føttene i sofakroken duger også!

Mortons metatarsalgi og Mortons nevrom

Dette er to forskjellige tilstander som begge kan gi plager i den fremste delen av foten. De kan være vanskelige å skille fra hverandre.

Mortons nevrom er en fortykkelse av én eller flere av de små nervene foran i foten. Ved belastning kan dette gi smerte og nummenhet i forfot og tær.

Metatarsalgi referer til smerter i mellomfoten og brukes for å beskrive plager fra ledd eller muskler og sener.

Man tror overbelastning grunnet fottype eller bruk av dårlig skotøy er årsaken til disse plagene. Skoen må være bred nok, og sålen må ikke være for hard. Sko eller innleggssåler kan tilpasses, slik at de gir en god fotbue. En romsligere sko som ikke klemmer foten sammen, vil også kunne hjelpe på smertene.

I noen tilfeller er operasjon nødvendig.

Negleforandringer

Neglene kan endre seg ved en rekke sykdommer, medisinbruk, skader eller feil skovalg. Neglene kan bli fortykket, misfargete eller flisete.

I mange tilfeller skyldes endringene i neglene økt trykk, langvarig belastning eller dårlig sirkulasjon. Noen har plagsomt tykke tånegler, og i slike tilfeller er det lurt å oppsøke fotterapeut for å få hjelp og praktiske råd om egenbehandling.

De fleste negleforandringer er uskyldige og behøver ikke sees på av lege. Blir neglen svart eller brun, eller blir veldig plagsom, er det derimot lurt å oppsøke lege.

Mange plages også av kronisk neglerotbetennelse, og da er det spesielt viktig med gode sko. Blir det for ille, kan en fotterapeut hjelpe.



Liten og hendig: En massasjeball koster en slikk og ingenting, og er enkel og bra å rulle foten over.

Unike helgeturer

*Gourmetmat, luksuriøst design og herlige spa-opplevelser;
inviter med den du aller helst vil tilbringe en uforglemmelig helg
med på et av disse helt spesielle overnattingsstedene
i Norge, Sverige eller Finland.*



Helt på kanten: Det er Sjøhyttene som gjør Månshausen helt spesiell. Å bo her er sofistisert enkelhet med hundre prosent nærhet til naturen, havet og lyset.



1. Stilrent: Det ærverdige, gamle hovedhuset på øya er ombygget og renoveret, og her er det restaurant, loftstue med bibliotek og vid utsikt til den vakre naturen utenfor.

2. Smak av høst: Menyen i restauranten styres av sesongene og består hovedsakelig av lokale ingredienser som sjømat, reinsdyr, lam og elg.

3. Har testet ut stedene: Inge og Jakob Skovdal er begge fotografer og elsker å reise til spektakulære steder – spesielt i Norden.

Manshausen: Små hus med fantastisk utsikt

På ei lita, privat øy i Nord-Norge kan du finne roen fullstendig – eller tvert om; få masse action. Navnet klinger tysk, men denne øya ligger i Steigen kommune og eies av den norske eventyreren og forfatteren Børge Ousland, som er kjent fra å ha vært på et utall ekspedisjoner i Arktis og Antarktis.

Dere kan kjøre nesten helt ut til Børges øy, som ligger nord for Bodø, men det siste stykket er ganske kronglete. Vi satte bilen fra oss i Bodø og tok ferga nordover til Nordskot (ca. to timer). Når man har booket et «rom» på Manshausen, blir man henta av en liten båt der i havna og tøffet over til den private øya.

Rommet

Hvert rom er et frittstående hus med bad, toalett, veranda og bålplass. Det er i alt ni hus – alle med fantastisk utsikt til sundet,

havet og fjellene. Vårt hus var plassert med vinduet ut over vannet, og senga pekte direkte ut mot utsikten. Vi var heldige med 25 grader og knallblå himmel, men dette stedet må være spennende å besøke i all slags vær.

Maten

I hovedbygningens restaurant står et bord klart til hvert hus, hvor man kan få alle tre måltider, eller bare det man ønsker, men det er ganske viktig å booke middag ved bestilling av oppholdet. Vi hadde booket middag begge dager og fikk selvfølgelig kun retter av lokale råvarer; masse fisk, skalldyr, rein og elg. Og så fikk vi hvalbiff, som smakte fullstendig fantastisk!

Høydepunkter

Det er egentlig nok bare å sitte og stirre ut fra dobbeltsenga eller ta en kopp kaffe på terrassen – det er så vakkert og spesielt at man blir fylt opp av den beste ro i kroppen.

Men det er også et stort utvalg av aktiviteter man kan bli med på.

Vi hadde booket en guidet fisketur med båt. Vi tøffet 10 minutter utover, slengte snørene ut og kunne med det samme hale torsk og sei opp i båten. Etter en times fiske sørget guiden for at vi kom forbi et sted hvor store havørner sirklet om redene sine.

Prisen

Det er et dyrt sted å bo, vi ga ca. kr 5000 pr. natt. Til gjengjeld er det også et av de vakreste, mest spektakulære og samtidig usjenerte stedene vi noensinne har besøkt. Om kvelden spiste vi for ca. kr 1200.

Se mer på manshausen.no

1. Frokost: Restauranten tenker på maten som en hyllest til den mangfoldige naturen i nord og verdens reneste ingredienser hentet fra naturen.

2. Reinsdyr: Sannsynligvis det mest ikoniske dyret i Lappland.

3. Rustikt: Rovaniemi er en stor by, men her føler du deg tett på naturen, både inne og ute.



Lappland Hotel Sky Ounasvaara: Avslapning blant åser og fjell

Helt oppe ved polarsirkelen i Finland ligger Rovaniemi, den største byen i Lappland. Byen har 75 000 innbyggere og er forholdsvis stor, omgitt av åser og fjell, og selvfølgelig skog. Det er en populær skidestinasjon om vinteren, men Nord-Finland, og resten av det nordlige Norden, er også verdt et besøk om våren og tidlig høst.

Rommet

Lappland Hotels Sky Ounasvaara ligger i åsene helt inne ved Rovaniemi. Det er dog fortsatt et par kilometer inn til sentrum, så her er det best å ha bil. Hotellet ligger utrolig vakkert til, selv om det er plassert tett på en stor by.

Stilen i bygget er moderne med lave bygninger, og inne er det store peiser og

panoramavinduer med vid utsikt. Noen av rommene har egen sauna, som med fordel kan tennes opp, så den er varm og klar til et besøk etter middagen.

Maten

Hotellets restaurant, Sky Kitchen & View, har flere ganger blitt kåret til en av de beste restaurantene i Finland. Her kan du nyte både frokost og middag med flott utsikt til naturen gjennom store panoramavinduer.

Vi hadde kun én overnatting, så vi kjørte ned til byen og spiste på en lokal restaurant. Til gjengjeld spiste vi en deilig frokost på hotellet som besto av en del lokale spesialiteter og delikatesser som bær, fisk og kjøtt fra området.

Opplevelser

Rovaniemi er den finske utgaven av julenissens by. Få kilometer utenfor Rovaniemi

ligger Santa Claus village, som er en gigantisk «landsby» med enormt mange gjester, busser som ruller inn og uendelige muligheter for innkjøp. Det er outlets for alle de store finske merkene, massevis av restauranter og verksteder – og selvfølgelig julenissens posthus.

Et slags Finland møter Disneyland møter Legoland, og selv om det kan høres ut som noe som passer best for barn, er det også morsomt å besøke for voksne. Vi kjøpte for eksempel en del håndlagde kniver, som det er flere verksteder som lager.

Prisen

Prisen for et rom med sauna er kr 1700.

Se mer på laplandhotels.com

Skogens ro

Tretoppfytter av alle slag har poppet opp i trærne de siste årene. Midt inni skogen, høyt over bakken, føler man seg lettere i ett med naturen, og både lave skuldre og sunn og god hvilepuls er nesten garantert. Du finner hytter av alle slag; helt fra de små og enkle, til de som er såpass luksuriøse og spesielle at de nærmeste er som noen små kunstverk i seg selv. Her er tre eksempler.



Glamping: Treehouse Dome i Rakkestad er en imponerende kuppelkonstruksjon av stål, kobber, sink og glass, som hviler mellom trærne fire meter over bakkenivå. treehousedome.com



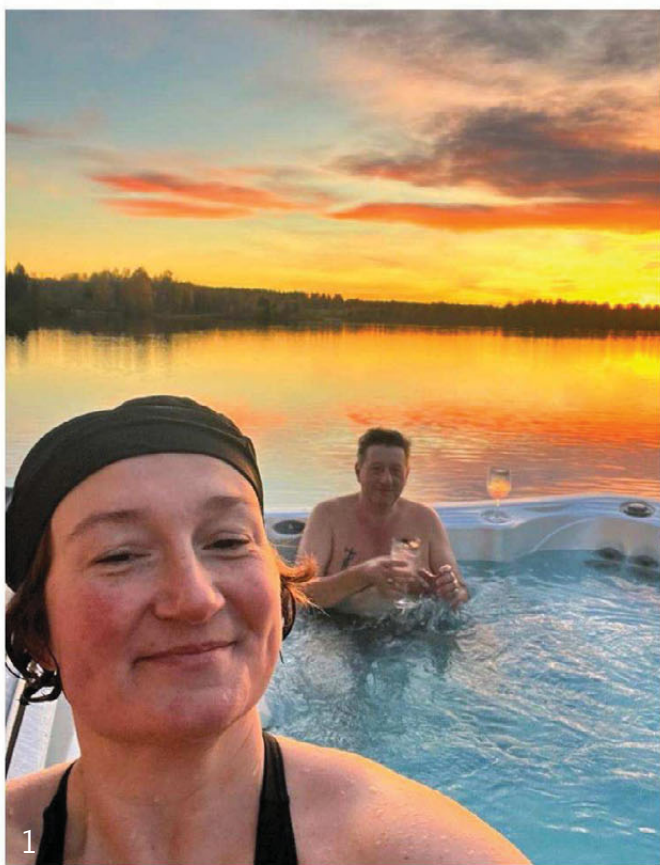
På styler: Et par timer fra Oslo, og du er i Finnskogen, med sin uberørte villmark. Her finner du Pan tretoppfytter, som ligger åtte meter over bakken og har flott utsikt mot de dype skoger. panhytter.no

Fuglekvitter: Biosphere er en arkitektegnet tretoppfytte i nordsvenske Harads. Alle sidene på den kasseformede hytta er dekket av til sammen 350 fuglekasser, mens store glassflater lar besøkende se ut på det yrende fuglelivet. treehotel.se



Spa-hotell: «La ellevannet vaske bort tankene dine og helbrede deg innenfra og ut», oppfordrer spa-hotellet på sine nettsider.





1. Kveldsidyll: Høstsola gir både vannet og himmelen en gyllen glød. Vakkert å sitte og beundre fra det varme boblebadet mens man nyter et glass med noe godt i.

2. I all enkelhet: Arctic Bath ligger i hjertet av Norrbotten og byr på en kulinarisk reise for ekte gourmeter.



Arctic Bath: Flytende på vannet

Nord i Sverige ligger et hotell hvor du kan bade direkte i den iskalde elva og spise bjørn til middag! Som navnet antyder, ligger Arctic Bath ganske langt nord i Sverige; ikke langt fra Polarsirkelen i den lille byen Harads med kun 500 innbyggere.

Den mektige Luleälva og dens historiske betydning for området er den røde tråden ved Arctic Spa. Hovedbygningen, som inneholder resepsjon, restaurant, bar og spa, er plassert i midten av de frittliggende og flytende rommene. Bygget er inspirert av tidligere tiders tømmertransport på elva. Den ligner ved første blick en stor haug sammenfiltrede tømmerstokker, men et ekstra blick gjør det tydelig at den helt unike bygningen bare passer perfekt inn i landskapet.

Rommet

Arctic Bath består av seks flytende hus, som hver er et rom, og i tillegg er det en rekke rom og suiter på land. De flytende rommene ligger langs bredden av elva med en lang

– og veldig stabil – flytende bro ut til hvert lille hus.

Rommet kan best beskrives som en suite. Det er stort, og det samme er badet, og fra dusjen har du direkte utgang til et dekk med solstoler rett ved elva. Rommet er utstyrt med minibar, og det kan bestilles fra baren i resepsjonen.

Maten

Vi hadde kostet på oss og booket to netter, samt middag begge dager. Restauranten var veldig omhyggelig med at vi fikk to forskjellige menyer, så vi fikk en spesiell opplevelse begge kveldene.

Maten er 100 prosent basert på lokale smaker og råvarer, så menyen besto av både rein, bjørn og elg, og selvfølgelig fisk fra Luleälven.

Opplevelser

Spaet på Arctic Bath er helt rått! Det ligger i midten av den kule hovedbygningen. Det er mulighet for å sitte i oppvarmet vann eller i et stort kar i midten med vann direkte fra elva – en veldig kald opplevelse! Vi satt i det

oppvarmede vannet med drinker, tok en tur i badstua, dyppet oss i det kalde vannet, og så tilbake til våre drinker.

Servicenivået er virkelig høyt, og kombinert med at det er ganske få gjester på stedet og få plasser i restauranten, føler man seg virkelig velkommen, og alle er ekstremt oppmerksomme, hjelpsomme og nærværende.

Prisen

To overnattinger inkludert to middager og frokost kostet ca. kr 14 500. På det tidspunktet da vi var der, kunne man minimum booke to netter, men det er også så spesielt og så langt vekk, at én natt nesten ikke er nok. Adgang til spaet er inkludert i romprisen.

Se mer på arcticbath.se

Kjærligheten i skrinet

Jeg har i bunn og grunn alltid vært forelska, i en eller annen, helt siden jeg var knøttliten. Riktignok ble ikke følelsene alltid gjengjeldt, men innelåst i et grønt, lite skrin levde håpet.

Jeg sitter i egne tanker på bussen hjem fra jobb da jeg hører mannen på andre siden av midtgangen si til sidedamen:

«Hei, jeg tror jeg kjenner deg. Jeg tror vi gikk på salskurs sammen for 20 år siden? Jeg heter Knut, kan det stemme at du heter Liv?»

Hun svarte blidt at hun heter Liv, og så måtte jeg gå av bussen. Men i mitt hode gifter de seg neste sommer takket være at Knut torde å si hei denne ettermiddagen på en overfylt, varm buss.

Konstant forelsket

Ah! Jeg elsker romantikk! Så mye at jeg helt siden barndommen ikke kunne se en blondeduk eller hvit gardin uten å ha lyst til å ta den på hodet som brudeslør. Jeg var for eksempel brud på karneval i Frognerparken i Oslo på 80-tallet. Venninna mi var blåbær. Jeg hadde fått låne bestemors blondegardiner.

Jeg var også utkledd som brud på Halloween som student på Lillehammer på 90-tallet. Og overlykkelig ekte brud i 2005.

Jeg har i bunn og grunn alltid vært forelska, i en eller annen, helt siden jeg var knøttliten. Det var

altoppslukende, ekte og sterkt. Jeg husker særlig forelskelsen i 5. klasse på barneskolen.

Kjærligheten i skrinet

Han gikk i 6. klasse. Han kunne slå ball ikke bare over hele skolegården, men videre over hele skolebygningen. Han hadde himmelblå anorakk og lignet bitte litt på den svenske tennistjerna Bjørg Borg.

Kanskje likte han meg bitte litt, i noen timer, én dag, i løpet av høsten i 5. klasse, jeg vet ikke. Men det ga nok brensel til å holde fyr inni meg i over to år. Og en kald høstdag skjedde det: Han ga meg en lakris-kjærlighet! Den la jeg i et lite, grønt metallskrin med lås. Og der lå den i to år.

Den smeltet hver sommer, og stivnet til igjen hver vinter når det var kaldt i lufta. Men så kom en ny sommer, og jeg husker sorgen da jeg så på blikket hans at han var stupforelska i «hun vakre i parallellklassen». Hun med det lange, mørke, krøllelete håret – og rosa bikini. Hun som hoppa fra 5-ern på Frognerbadet.

Og ikke bare kjente jeg sorg. Jeg så sørgelig ut også. Jeg hadde ikke fått pupper ennå, men hadde arva en damebadedrakt med altfor mye stoff til store kvinnebryster. Og da mener jeg *altfor mye* plass. På brystkassa mi hang det på en måte to slappe, triste poser med badedraktstoff der en dames bryster skulle vært, og mine pupper definitivt ikke var.

Den følelsen ... å sitte der på bassengkanten og vite at nå er alt forbi. Så jeg husker at jeg dro hjem og låste opp den lille, grønne safen og spiste opp kjærligheten. Det var like greit å komme seg videre.

Det er nå det kan skje!

Og hvor vil jeg med dette? Jo, jeg leser i avisa og ser på TV at Norge har 1,4 millioner single mennesker.

INGRID GJESSING LINHAVE er journalist med bred erfaring som programleder på TV. Sin TV-debut hadde hun i 1988 da hun ble intervjuet om forelskelse i «Midt i smørøyet».

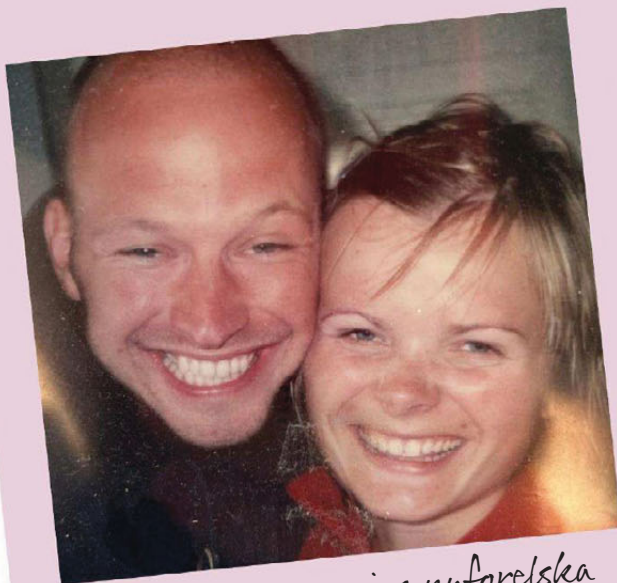


Omni dette skrinet gjemte jeg en helt spesiell gave fra en helt spesiell gutt.

«Jeg elsker romantikk! Så mye at jeg helt siden barndommen ikke kunne se en blondeduk eller hvit gardin uten å ha lyst til å ta den på hodet som brudeslør.»



Meg som 5.-klassing - uten en kjæreste, men med hunden Ludvig i armkroken.



Høsten -99 var jeg nyforelska i Jakob, som senere skulle gifte seg med meg på ordentlig.

«Det var jo ekstremt spennende. Som å netthandle og stappe en handlekurv full av ting uten å tenke på pris.»

Noen vil være det, og da er jo alt fint! Men hvis det ikke ble noen sommerforelskelse, og du går og drømmer om kjæreste, så mener jeg at *nå* kan det skje. For nå er det høst!

For mens sommeren har en slags påkrevd «nå skal vi være forbanna glade og utadvendte, dere», så synes jeg høsten har en mye enklere fasong, eller personlighet, eller hva man skal kalle det. Den er laidback og skriker ikke «smil!» eller «flørt!». Den sier med lav og lun stemme: «Ta på deg en strikkegenser og sitt bakpå sykkelen til den du liker.» Og så hjelper den til i kulissene med litt mørkere kvelder og masse stearinlys. Det er nå det kan skje!

Corny å posere sånn

Jeg er født i forrige årtusen og møtte mannen min før mobiltelefonen, så jeg skjønner ingenting av disse datingappene. Jeg har sittet ved siden av en venninne og sett hvordan man sveiper og drar hit og dit. Det var jo ekstremt spennende. Som å netthandle og stappe en handlekurv full av ting uten å tenke på pris.

Men det tok ikke mange minuttene før jeg merket at jeg ble for effektiv og bastant: «rart smil, corny å posere sånn, herregud for en hatt», og poff, så var vi videre.

Er det for mye fokus på det ytre? Er det mangel på arenaer der man kan møtes? Er det appene som ødelegger alt; blir det for teknisk og hardt? For enkelt og vanskelig på samme tid? Men for all del, bruk app, men ikke glem at der ute i virkeligheten går det mange tusen andre som også drømmer om å forelske seg.

Og kanskje skal du legge vekk mobilen og prøve en gammel metode? For i forrige århundre, faktisk forrige årtusen, hadde vi et hemmelig våpen, et hjelpemiddel som hadde fenomenal effekt: klinelåten!

Et vidunderlig verktøy

På slutten av hver fest, eller før utestedet stengte, kom den store, svulstige, klissete balladen som alle visste var et grønt lys for at «nå går du bort til den du liker, og hvis den personen liker deg, ja, da får vi litt fortgang!»

For sjenerte var dette et vidunderlig verktøy. Hvis du ikke hadde klart å prate med «crushet» en hel kveld, så kunne du på siste låta gjøre et kjempebyks i utviklinga ved å be om en dans, som kunne ende i et kyss.

Jeg husker mitt første kyss som om det var i går. På diskotek i Horten. Jeg hadde fått låne Levi's-buksene til storesøstera mi, noe som hevet selvtilliten, og idet «Everything I do I do it for you» med Bryan Adams fylte rommet, ble jeg bedt opp til dans av han pene fyren med rød T-skjorte. Kysset var ikke så mye å skryte av, en slags blanding av å stange tenner og bli kvalt. Men det var sensasjonelt spennende å ha det unnagjort!

Unner alle å sveve

Men det å finne en å være glad i, er jo ikke løst bare ved å høre en klinelåt, bruke en app, droppe å bruke en app eller prate til folk på bussen. Og ingenting er mer irriterende enn å få råd fra folk som tror de har løsninga fordi de selv ikke har problemet.

Men fordi jeg er så uendelig glad i forelskelse og unner alle å sveve, dåne, rødme og drømme når akkurat *den* personen er i nærheten, så vil jeg bare ønske masse, masse lykke til! Og håpe at akkurat *du* denne høsten får en kjærighet på pinne fra den du liker aller best.

Nå er det lov å begynne
å glede seg igjen!

Kamille Juleideer

*3. oktober er vårt store idémagasin i salg
i butikk, på sms og i bladkiosken.no.*

Forhåndsbetill på sms:
send KJUL25 til 2205.

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



AD OG INNHOLDSANSVARLIG

Runhild Elgaaen
runhild.elgaaen@egmont.com

REDIGERER OG AD

Nina Kirkenær

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik
kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:

Marianne Gram

INNHOLDSANSVARLIG

Jane Holma
jane.holma@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG

Rebekka Østby

REDAKTØR

Monica Smith
monica.smith@egmont.com



MARKEDSANSVARLIG

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

ANNONSER

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

ABONNEMENT

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



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

JOURNALISTIKKEN

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

DU STØTTER EN GOD SAK!

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

PELS

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

PODKAST

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



story house
EGMONT

Utgiver: Story House Egmont

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

SUDOKU

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

Lykke til!

LETT

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

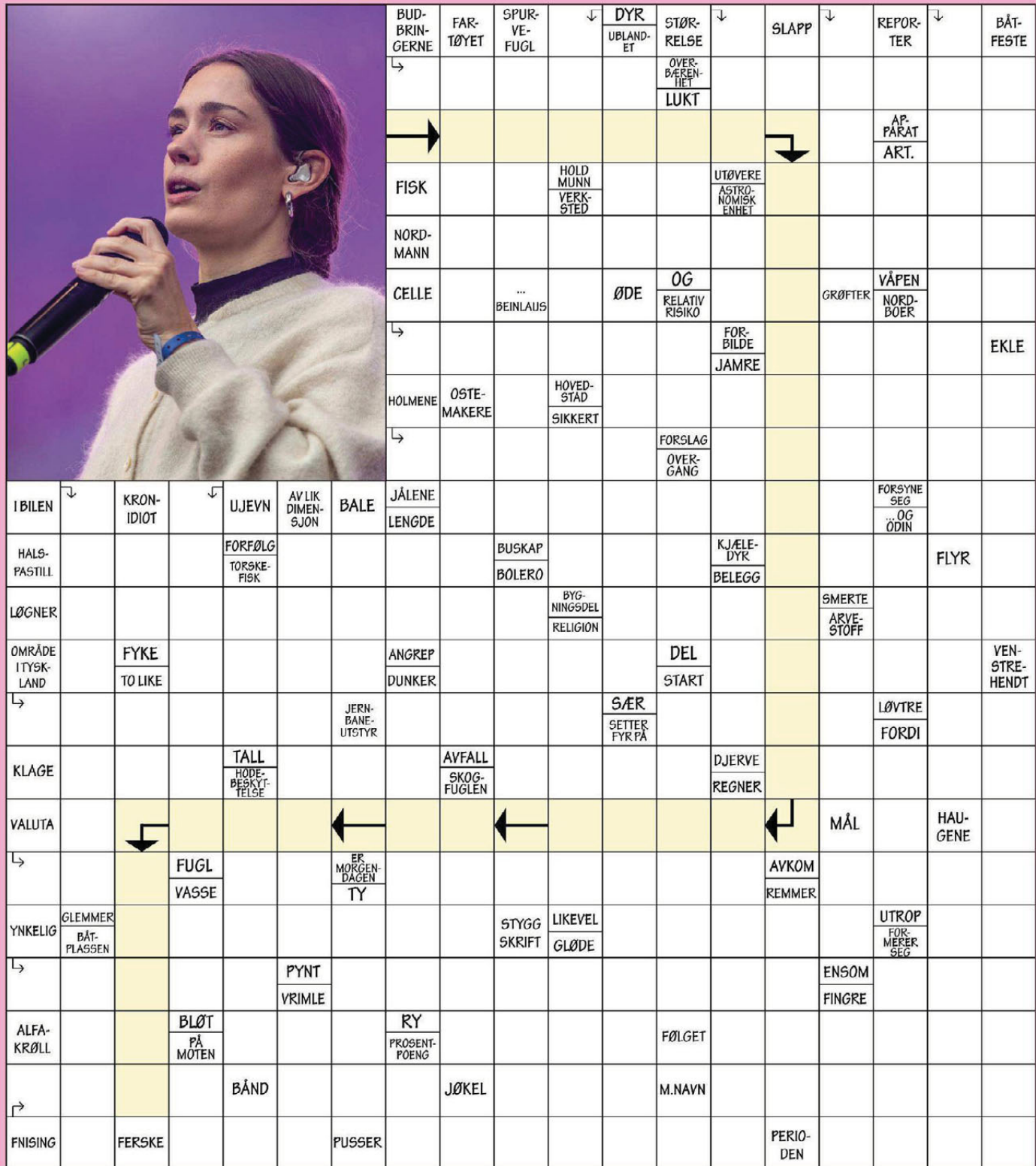
MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Løst av: Egmont Kids

**Vinn**

5 Flax-lodd og muligheten
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: 10. oktober

Helt gratis! →



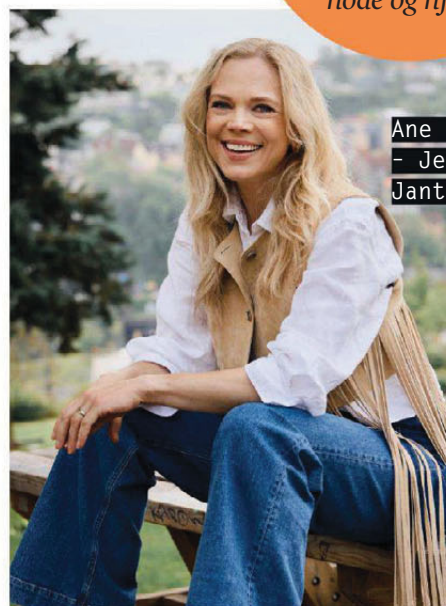
På kryssord.no finner du flere kryssord og morsomme ord-oppgaver!

NESTE NUMMER

I SALG 10. OKTOBER

**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

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



Ane Dahl Torp:
- Jeg savner
Janteloven.

Nyt av
høstens grøde!
25 SIDER
MAT & DRIKKE

HØSTKOS

*Gled deg til besøk på en
skikkelig koselig fjellhytte,
romantiske boktips
og ekstra mange inspirerende
oppskrifter på deilig høstmat
og sommelierens tips
til gode, italienske
rødviner.*

Deilige dufter!
Kjendisenes
parfyme-favoritter



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



 FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Forleng utesesongen med terrassemarkiser

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

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

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



2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.



3

MONTERING

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

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

● WILFA PROBAKER

dough pizza Better result you

Dual Action System
med både roterende
krok og bolle gir bedre
og mer effektiv elting

Kommer med
spiralkrok,
fleksivisp og en
god dobbelvisp

Står stødig selv ved
elting av tunge deiger



Stor kapasitet
med 7-liters bolle
for opptil 5 kg
deig



Utviklet i samarbeid med
**Det Norske
Bakerlandslaget**

