

God jul!

**VINN
PREMIER**FOR OVER
KR 100 000!

HERLIG VENNE- JULEBORD

**+ farlig god,
hjemmelaget
konfekt****SKJØNNHET
17 GAVETIPS
TIL JÅLEBUKKEN**

Cecilie Skog
– Så lenge jeg er
omgitt av flokken
min, er jeg lykkelig

**SAVE THE DATE
VI SKAL PÅ
BLÅTUR!****MARTHE FØLTE
SEG UBRUKELIG**
Nå redder hun
julen for mange

Julepyntet

- ♥ Festfin i vinterens hotteste farge
- ♥ Fra kvist og kvasst til frodig dørkrans
- ♥ Høy kosefaktor i bohemske julehjem

**Adam Schjølberg**

– Jul i London, uten familien?
Jeg bar tanken som en hemmelig stein i lommen



NEW
PRIVATE COLLECTION

meningsfulle gaver





Skjorte i lykrell,
Lindex, kr 499.



Høyhælte sko,
Billi Bi, kr 2180.



Bukser, Rodebjer,
kr 2795.



Ring, Joanli Nor,
kr 779.



Veske, Cala Jade,
kr 4360.



Eventyrer Cecilie Skog
i kjole fra Golightly, kr 2499.

BURGUNDER JUL

Den dype, varme nyansen av rødt er blant sesongens hotteste farger. Den går igjen hos alle de store motehusene på både klær og tilbehør.



Lange hansker,
By Malene Birger,
kr 2490.



Kjole med volanger,
H&M, kr 349.



Kasjmir- og silke-
tørkle, Rue de
Tokyo, kr 2025.



Plissert maxiskjørt,
H&M, kr 599.



Strikkegenser,
Apof, kr 2335.



Skjorte, Modström,
kr 1170.



Øreringer,
Nordahl
Jewellery, kr 429.

Burgunder er også en elegant og fin farge til neglene i festsesongen.

GANIT

TIME



Scann her

www.klokker.no

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

[ig/klokker.no](https://www.instagram.com/klokker.no)

Velkommen

Tagg oss med #kamillenorge!

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



Mange føler seg ensomme.
Å få en invitasjon til et
juleverksted, kan da være
særs velkomment.



Stor takk til alle dere
som bidrar for andre
med frivillig arbeid
både nå før jul og
ellers i året!



*Hvem kunne du tenket deg å overraske
med en hemmelig jentetur?*



Mmm, på
ønskelisten?



Festlin til
fingerspissene!



Klar, ferdig, start
nedtellingen!

*Å gi av din tid, kan være den mest verdifulle gaven i verden.
Det er ikke noe du kan pakke inn med en stor, rød sløyfe på,
men likevel kan din oppmerksomhet og tilstedeværelse bety både
trøst, hjelp og ikke minst masse moro for både deg og dine kjære
– og også for helt fremmede. Og du, glem heller ikke å gi deg selv
tid til å nyte den fine adventstiden vi går inn i nå!*

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



**«Tårene presset litt
på. Ikke fordi jeg
var trist, men fordi
hun så meg.»**

Adam Schjølberg, ny Kamille-spaltist

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

**KJØP FØR
AVGIFTSØKNING**

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

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

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

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



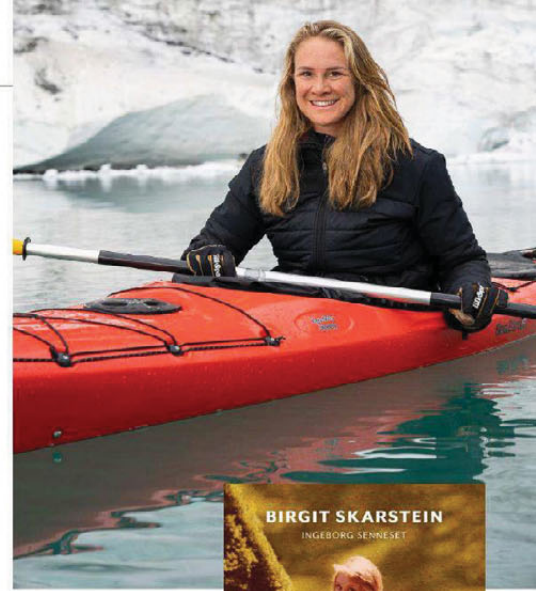
*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp 1.995,- pr mnd, inkl. mva. Egenkapital kr 100.000,-. Etableringsgebyr 5.225,-. Rente 6,49%. Effektiv rente 6,7% o/10 år. Totalt kr. 177.741,-. Frakt, klargjøring, metallikk-lakk og vinterdekk kommer i tillegg.

HALLO

Nyheter og snakkiser!

// TEKST: Ann Merete Slåtland

FOTO: Produzentene og privat



Personlig: «Så mye hadde jeg. Så mye mistet jeg. Så mye fant jeg», skrevet av Ingborg Senneset, Bonnier norsk forlag, kr 449.

Sterk historie

Birgit Skarstein var 19 år da hun lukket øynene før en rutineoperasjon. Da hun våknet, kunne hun ikke lenger bevege beina sine. Hva skjedde? I en ny bok forteller Birgit om alt fra oppvekst og oppturer, til sykehustabben, idrettens skyggesider og samfunnets mangler. Og, ikke minst – om sitt livs store kjærlighet.

En liten koselomme

Vi sier ikke at du *må* ha en adventskalender for å nyte førjulstiden, men har du lyst, har du lov. Og det trenger nødvendigvis ikke være noe spiselig, nå finnes det alt fra frøkalendere til skrapekalendere, kalendere med neglelakk, hudpleie, sokker, spennende ting for par og mer til. Et kalenderlys du kan tenne og brenne litt av hver dag, er også veldig koselig og en nydelig, liten påminnelse om å gire ned og nyte øyeblikkene.

Pilen flanelpysjamas, kr 899, og Balder flanel sengesett, kr 499, begge fra Høie.



Diorama adventskalender med kroppspleie og hjemmedufter, Rituals, kr 1519.



Adventskalenderen «Jorden rundt på 24 dager» med konfekt med smaker fra hele verden, sverreskonditori.no, kr 695.



Adventskalender med spennende frøpakke, hageglede.no, kr 499.

BILLIG BUDSJETT LUKSUS

SØNDAGS-SYSSEL

I år faller første søndag i advent på den 30. november. Mens noen sverger til den samme staken år etter år, liker andre å fornøye seg litt med jevne mellomrom. Vi synes disse adventsstakene i messingfarge skaper skikkelig stemning.



Adventsstake i gullfarget metall, ø 21 cm, Søstrene Grene.

kr 84



Missie adventslysestake i gullfarget jern med hvite misteltein, ø 33 cm, Lene Bjerre.

kr 599



Bloom lysestake i gullbelagt, rustfritt stål, ø 34 cm, Georg Jensen.

kr 2109

Snadder til smaksløkene

Som 19-åring forelska Lina Ekseth seg i Italias kultur for enkle småretter på deling og det sosiale i fokus. Gjennom Instagram-kontoen @plateit.up har hun blitt et kjent ansikt med sine aperitivo-retter til enhver anledning, og ikke minst også «fredagsdrinken», som hun går viralt med. Hva med å prøve en ny versjon av julegløggen? Oppskriften får du her, og er du nysgjerrig på mer, sjekk ut hennes nye bok, «Aperitivo – små retter, store smaker». der får du 48 aperitivo- og 32 drinkopskrifter.



Linas julegløgg

1 drink

– De fleste av oss har blitt servert den klassiske rødvingløggen, ofte med rosiner og mandler i. Personlig synes jeg den er litt kjedelig og for det meste smaker kokt rødvin. Min versjon er friskere og mer balansert, sier Lina.

- 4 dl eplejuice av god kvalitet
- revet sitronskall
- revet appelsinskill
- saften av ½ appelsin
- 5 nellikspiker
- 1 kanelstang
- 4 cl skotsk whisky
- 2 cl Cointreau

Pynt:

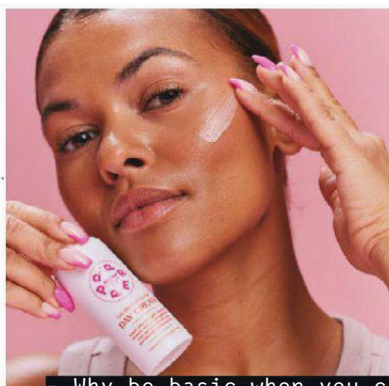
- 1 sitronskive

Ha juice, sitron- og appelsinskill, appelsinsaft, nelliker og kanelstang i en kjele. Gi blandingen et raskt oppkok og la den deretter trekke i minimum 30 minutter, gjerne lenger.

Fyll et glass med whisky og Cointreau. Rør godt rundt. Hell den varme eplegløggen over. Pynt drinken med en sitronskive.



Kokebok: «Aperitivo, små retter – store smaker», Egmont People, kr 399. (Forlaget hører inn under Story House Egmont, som også gir ut Kamille.)



– Why be basic when you can be PREPPd? sier artist, programleder og influencer Alexandra Joner når hun nå lanserer sin egen hudpleieserie. I oktober kom de fire første produktene; oljerens, eksfolierende rens, serum og dagkrem for en perfekt «preppet» base. Selges eksklusivt hos Vita, fra kr 199.



Gi bort latter og spenning i julegave?

Med et kinogavekort gir du mer enn bare en film
– du gir en opplevelse.



Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare

Les mer eller kjøp på:
kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

Kan brukes til kjøp av kinobilletter og kioskvarer på kinoer i Norge.

HALLO

HARM & HEGSETH MED 40 SHOW

I ti år har duoen Vegard Harm og Morten Hegseth laget den populære podkasten som bærer etternavnene deres. Jubileet feirer de med å legge ut på turné i starten av 2026. – Ti år med kjendisbitching, homosladder, horeri, hudpleie, realityhelvete, runkekopper, Ray-Bans på avveie og ufrivillig voksenliv har ført oss hit: Et sceneshow som oppsummerer alt vi elsker og frykter, uttaler den ikoniske duoen. Og det er ikke en rolig start på året guttene har planlagt. Hele 40 steder, fra Tromsø i nord til Kristiansand i sør, skal besøkes i løpet av årets tre første måneder. Vil du få det med deg, bør du sjekke ut harmoghegseth.no for spillesteder og billetter.

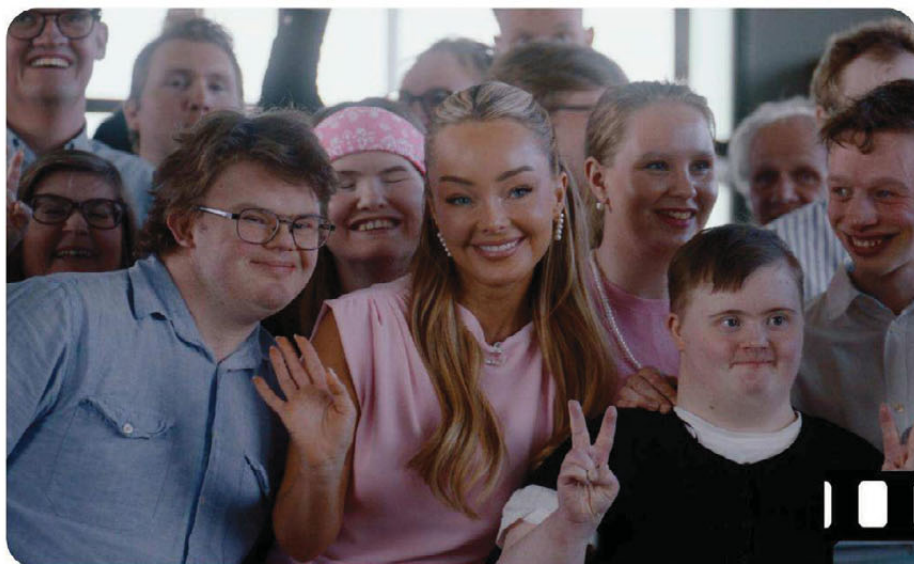
Gled
deg til

HARM & HEGSETH



10 ÅR!

MED PODD, P(AN)IKK
OG PSYKIATRI



Viser nye sider av seg selv

I andre sesong fra den herlige gjengen reportere med ulike funksjonsnedsettelser i «A-laget» har allerede Erling Braut Haaland, Sofie Steen Isachsen, Atle Antonsen, Chirag Patel, Gustav Magnar Witzøe og Henriette Steenstrup svart åpent og ærlig når reporterne stiller dem sine originale, kritiske og filterløse spørsmål. I romjula kommer de to siste episodene. Da er det Linn Skåber og Leo Ajkic som viser nye sider av seg selv.

På NRK TV nå.

FILM/SERIER



Virkelighetsbasert humor

Gjennom fire år har kompisene, skuespillerne og familiemennene Per Kjerstad og Ole Christoffer Ertvaag ventilert om hverdagen fylt av utfordringer knyttet til mental helse, samliv og karriere i podkasten «Psykodrama». Nå har den populære podkasten blitt en humorserie på TV der vi følger Per og Ole i kampen mot seg selv og omgivelsene. Med seg i serien har de også fått sine egne koner, Ina Fjellheim Kjerstad og Åse Godal, til å spille seg selv.

På TV 2 Play nå.



Ellevill muse- og menneskejakt

Det er duket for kamp i lysekronene, under tregulvet og i pepperkakehusene i en førjulsfilm av de sjeldne. En familie fra byen har nemlig lånt tantes forlatte hus for å feire en gammeldags jul på landet, uten å ane at huset allerede er bebodd. En høyst uvanlig musefamilie har nemlig også pyntet og er klare til jul, og de er ikke interessert i besøk! Dermed er det bare én ting å gjøre: rigge fellene, skjerpe sansene og forsvare huset med værhår, snedige oppfinnelser og musekrefter.

På kino nå.



@OSSTRE.NO

Hobbysnekkerne Maria Sæther og Bettina Bang-Hansen og tømrer Katarina Solend vil vise dagens unge, spesielt jenter, at håndverk som hobby eller yrke er givende, spennende og gøy. Men jammen blir vi litt eldre jentene inspirert også! Wooden Camping kaller de et prosjekt de startet i høst, der de skulle bygge ei hytte på bare fire uker. Byggeprosessen har blitt filmet, så kanskje blir det også en serie vi kan se i en mediekanal snart. Følg jentene på Instagram og nettsiden osstre.no.



Wow!

The devil's in the details

Neste år, 20 år etter at vi først ble introdusert for moteverdenens blendende, men tøffe univers, kommer endelig oppfølgeren til den ikoniske komedien «The devil wears Prada». Innspillingen er i full gang i New York, og vi kan allerede snappe opp motetips; som hvordan et smalt slips som går ton-i-ton med buksedressen, er en detalj som er prikken over i-en i antrekket Anne Hathaway, som spiller den personlige assistenten til redaktøren (Meryl Streep) i motemagasinet Runway, her har på seg.



HØR PÅ

Ta styringa!

Kjenner du på lysten til å bytte jobb, starte noe eget, bygge synlighet, få mer ut av den jobben du har, eller rett og slett ta litt mer styring over arbeidslivet ditt? Podkasten «Klart du kan!» med og av Karianne Hartviksen (frilanser og foreleser i entreprenørskap på BI, og på Instagram: @arbeidslivet) og Hege Janson Skogen (leder og foredragsholder) tar for seg spennende temaer, gir råd og tips, deler erfaringer og gir motivasjon til å ta rattet selv i egen karriere. Lytt på Spotify eller i podkast-appen din.

SKJØNNE FAVORITTER

Om høsten og vinteren blir huden ofte tørrere og kan begynne å flasse. Dette er en vanlig årsak til at mange opplever ubehagelig og plagsom kløe på denne tiden av året.



Oppstrammende og fuktighetsgivende øyemaske som skal reduserer tretthets-tegn. Eye Contour Mask, Sisley, kr 1640.

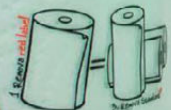
Leirebasert maske for å forebygge urenheter og holde huden matt. Anti-blemish Solutions Oil-control Cleansing Mask, Clinique, kr 400.



Fuktighetsmaske som påføres før sengetid, trenger ikke å vaskes av. Anti-Age Leave-On Mask, Nimue, kr 467.

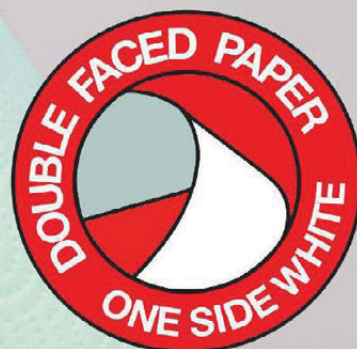
Forfriskende skrubber for hele kroppen som etterlater huden myk. Deep Cleanse Peppermint Exfoliating Body Scrub, New Nordic, kr 250.

the same
as always,
now more
compact



Renova

1 PAPER TOWEL ROLL | 120 TOWELS | 27.9 cm x 22.8 cm | 11.0 x 9.0 in/po
120 TOWELS | 27.9 cm x 22.8 cm | 11.0 x 9.0 in/po



Renova



Renova Red Label tørkeruller kombinerer estetikk og funksjonalitet i et slitesterkt og særegent format. Hver rull har dobbeltsidige ark: hvite på innsiden og fargede på utsiden. En Renova Red Label-rull tilsvarer tre Renova Standard-ruller, og kan brukes opptil 120 ganger pr rull. FSC®-sertifisert. Tilgjengelig i fargene Mint og Rosa. Trygg for kortvarig kontakt med mat, menneskelig hud og slimhinner.

Produktene er tilgjengelig hos et utvalg av MENY-, SPAR-, BUNNPRIS- og KIWI-butikker

VINTERSKOG

Hun har stått i snøstorm og stillhet på verdens tak. Nå kjenner Cecilie Skog at livet går inn i en ny årstid – der kjærligheten, barna og hverdagens små doser frihet betyr mer enn noen topp hun har besteget.



CECILIE SKOG (51): Polfarer, fjellklatrer, ekspedisjonsleder og eventyrer. Cecilie er utdannet sykepleier og fjellfører, bosatt på Tveita i Oslo sammen med døtrene Vilja (11) og Vega (9), hunden Klara og kjæresten Arne Løberg Sæter (44).



I endring: Ikke en topp. Ikke en rekord. Men kveldsmat med jentene ved et lite bål bak huset. Det – og kjæresten hun «i hemmelighet» har vært samboer med i tre og et halvt år – er lykke for tobarnsmoren nå.



Lave skuldre: Hjemme hos Cecilie er julen ikke overlesset – men nær.

S

orry, 5 min. bak skjema.» skriver Cecilie Skog på SMS.

Fem minutter senere ligger en svak lukt av kaffe og vedrøyk i luften når 51-åringen åpner døren hjemme i Oslo. De viltre krøllene er trukket tilbake i en hestehale, og den duse rosafargen på genseren matcher fjellrosene i kinnene. Det

er tidlig formiddag, men Cecilie har allerede rukket å trekke frisk luft helt ned i lungene. Det er morgenturen i Østmarka sammen med familiens cobberdog, Klara, i bånd som fikk tiden til å løpe fra henne.

– En god dag for meg starter med en treningsøkt på morgenen. Gjerne en løpetur med hunden og lydbok på øret. Jeg kjenner på lysten til å ha masse luft rundt meg. Den pausen, altså. Det er som en slags meditasjon.

Når vinteren flytter inn

Hun sender et blikk ut av de store kjøkkenvinduene, mot de glisne, avkleddede trærne som omgir eiendommen. Det er noe med disse trærne i dag som får tankene hennes til å fare.

– Jeg er litt på hils med de trærne som står der ute. Nå står de nakne igjen, uten den fargerike bladprakten som alle beundret for noen uker siden. Det er jo på sett og vis litt gjenkjennelig. Jeg føler selv at jeg fortsatt er det samme menneske inni meg, med masse lidenskap og lyst på livet. Men speilbildet henger ikke alltid helt med.

Hun ler.

– Særlig de dagene hvor jeg tilfeldigvis kommer borti kamerafunksjonen på telefonen, og ansiktet mitt fyller skjermen fra froskeperspektiv. Da henger trynet mitt i flatterende folder, tydelig preget av tyngdekraften!

At livet går mot høst – eller vinter, som hun selv formulerer det – strever hun litt med å akseptere.

Hun beskriver fortsatt et energioverskudd og ønsket om å rekke over tusen ting. Samtidig er det noe som har endret seg. Noe som minner henne på at overgangsalderen puster henne i nakken.

– Nå leter jeg kronisk etter bilnøklerne og glemmer å gå av på riktig T-banestopp. Jeg glemmer oftere, er mer distré, og tankene strømmer rett og slett ikke like fort lenger. Og jeg er utvilsomt mer engstelig ...

Hun lar det henge.

– Når jeg hører meg selv prate nå, kan det jo virke som om jeg har hoppet bukk over overgangsalderen og gått rett inn i tidlig demens!

«Jeg trives ikke alene. Jeg liker egentlig ikke å gjøre noen ting alene.»

Det var Sunnmøres majestetiske alper som forførte fjellklatreren og ekspedisjonsfareren som ung. I dag rager Jotunheimen høyt på prioriteringslisten når tankene skal luftes og kroppen balanseres. Likevel er det her hun har gått inn for landing – i en blindvei i utkanten av storbyen, sammen med døtrene Vilja (11) og Vega (9), hunden Klara og kjæresten Arne Løberg Sæter. Sistnevnte skal vi så visst komme tilbake til.

– Så lenge jeg er omgitt av flokken min, er jeg lykkelig. For jeg trives ikke alene. Jeg liker egentlig ikke å gjøre noen ting alene, ikke engang å løpe en tur. Mange tror jeg har vært mye alene på tur i fjellet, men nei. Jeg er veldig sosial, poengterer Cecilie og sender et kjærlig blikk mot den logrende familiehund.

Hun lot seg ofte forundre når spørsmålet kom de årene hun var «alene» med døtrene. Hvordan trivdes hun egentlig som singel, etter bruddet med barnas pappa.

– «Singel?», tenkte jeg med meg selv. Jeg følte meg mer som trippel. Jeg la meg kanskje alene om kvelden, men så kom begge jentene gjerne inn i løpet av natten, og vi våknet som et sånt trehodet troll, beskriver Cecilie med en trillende latter.

– Og jeg har alltid hatt mange venninner å dele tanker og tid med. Jeg er selvstendig og har gått min egen vei, men jeg har gått i flokk.

Hjem til jul

Det knitrer fra peisen og blarfer i levende lys. Det hvite teppet av lun snø har ikke rukket å pakke inn det svartmalte huset til jul riktig ennå, men inne i familiens hjem på hovedstadens østkant osrer det likevel av julefred. Ikke fordi det stilfulle hjemmet er nedlesset med julepynt. Den enslige julestjernen i stuen osrer ikke akkurat maksimalisme. Men det er snarere noe udefinert med dette huset i skogkanten som får skuldrene til å senkes og julefreden til å snike seg inn under huden.

– Tidligere hadde jeg ikke så stort behov for å være hjemme i julen. Jeg har tilbrakt flere juler i Antarktis og på fjellet, blant annet. Da er man i det minste garantert en hvit jul, smiler hun.

– Det endret seg da jeg ble mamma. Nå handler >



Kraft: To jenter på hoften, vind i håret og fjell under føttene. Et øyeblikk som rommer alt hun lever for: friheten, flokken og følelsen av å stå støtt.



Røtter: Cecilie sammen med mammaen, som lærte henne arbeidsmoral, ståpåvilje – og at lukten av fiskerbu egentlig lukter penger.



Magien: Juleribba, minutt for minutt. Cecilie lar jentene styre pynten – og julestemningen.

det om å puste med magen, ha lave skuldre og ikke så mange forventninger at vi ikke klarer å innfri.

Det har hendt at Cecilie har vært så utmattet etter en hektisk førjulstid at hun måtte gå helt ned i den mentale kjelleren for å hente adventsstaken på loftet akkurat i tide til lillejulaften. Det frister ikke til gjentakelse.

– Vi tenner masse levende lys og setter frem kassene med julepynt midt ute på gulvet her. Da er det to små blekkspruter som fyker rundt her og husker akkurat hvor julepynten sto i fjor.

Selve julekvelden tilbringer de gjerne her – i den lune oasen rammet inn av avkledd trær og forhåpentligvis et mykt teppe av snø. I romjulen søker de som oftest mot hytta på Tyn og den roen som bare fjellene kan tilby.

– Området er omgitt av store, alpine fjell og vill, vakker natur. Men du har også disse myke fjellene, de som er tette på hytta.

Det sies at eskimoene har hundrevis av ord for «snø». Litt sånn er det også å prate med Cecilie om

«Nå handler det om å puste med magen, ha lave skuldre.»

fjellet. Hun maler bilder med et rikt og kjærlig språk.

– Jeg sniker meg gjerne ut tidlig om morgenen, før alle andre har stått opp. Da går nabokjerringene og jeg på ski til toppen og rekker akkurat å få med oss soloppgangen. Det er bare en kort tur, men det handler om å få litt luft og litt himmel. Da er jeg klar for resten av dagen.

En stille julaften

Nå har vi kommet til temaet hun har navigert mesterlig rundt den siste timen. Julens omvendte ensomhet. Det som får tårene til å velle opp i øynene og det brede smilet til å få en undertone av moll. I delt omsorg følger delt jul. I år skal døtrene feire jul med pappaen sin. Hun unner dem kvalitetstid sammen. Hun mener det. Men det gjør vondt.

– Det er litt vanskelig å snakke om, faktisk. Det skjedde for første gang for to år siden, og nå er den tiden kommet igjen. Jeg har måttet ta meg skikkelig sammen, for jeg ønsker ikke at mine følelser skal bli en del av jentenes opplevelse av å feire med pappaen sin og hans familie.

Hun trekker pusten dypt og klør Klara kjærlig bak øret.

– Men de leser jo kroppsspråket mitt så tydelig. Så jeg er ærlig med dem og sier at jeg synes det er finest å feire jul sammen med dem. Og at jeg gleder meg til romjulen, når vi skal være i sammen, gå på ski, bygge snømann og sove i snøhule. Det aller viktigste er jo at de får en fin jul.

Første gang jentene ikke var hos henne på julaften, pakket hun og Arne telt og julepynt, spente på seg skiene og dro inn i Nordmarka. Der lagde de sin egen lille jul, på lille julaften. Dagen etter dro de til familien hans.

– Da ba jeg om å få ansvaret for julematen. Da hadde jeg noe å holde på med. Det hjalp.

Kjærlighet i klatregrep

Der dukket han altså opp igjen. Denne mystiske, fjellklatrende øyelegen, Arne Løberg Sæter, som med stadig hyppigere frekvens har dukket opp i Cecilies Instagram-feed det siste året. Spekulasjonen begynte i fjor sommer, men først i år bekreftet hun romanse-ryktene en gang for alle – og det med et bilde av et romantisk kyss i fjellveggen.

– Vi har vært sammen i tre og et halvt år og bodd sammen like lenge, opplyser hun og ler høyt av sjokket og vantroen som oppstår hos oss i etterkant.

– Jeg har ikke hatt noe behov for å skjule forholdet. De som trenger å vite, de vet. Det var ... oi, nå ringer han, lyser Cecilie opp og kikker ned på mobilen. >



Jul uten barna: Selv om det gjør vondt, unner Cecilie barna å ha kvalitetstid med faren sin i julen. – Men de leser jo kroppsspråket mitt så tydelig. Så jeg er ærlig med dem og sier at jeg synes det er finest å feire jul sammen med dem, sier Cecilie.



Frisk tradisjon: Cecilie gleder seg til hun og jentene skal sove i snøhule i romjulen.



Aktive barn: Cecilie elsker å se barna i fri utfoldelse, og hun var selv svært aktiv som barn. Her får Cecilie testet muskler med datteren på ryggen.



Annerledes jul: Den første julen uten barna feiret hun med kjæresten og familien. – Jeg ba om å få ansvaret for julematen. Da hadde jeg noe å holde på med, forteller Cecilie.



Syning: Kjøle fra Golligity kr 2.499.



Yngstejenta: Cecilie og den australske cobberdoggen Klara, oppkalt etter mormoren.

Syning: Hvit bluse fra Lindex, kr 499. Bulse fra Lindex, kr 499.

Tosomhet: Kjærligheten fant henne da hun sluttet å lete. Arne ble både turkamerat, kjæreste og en naturlig del av flokken.



– To sjeler – én tanke.

Hun smiler.

Første gang hun registrerte at denne mannen eksisterte, var på klatresenteret – like før pandemien. På et tidspunkt da hun tenkte at det ikke var plass til en kjæreste i livet hennes.

– Jeg var absolutt ikke på leting. Men så var han der, da. Jeg tenkte at «det er hyggelig å se at det finnes attraktive menn der ute».

De møttes først sånn «ordentlig» ute på et klatrefelt under pandemien, godt innpakket i dunjakker, med frosne fingre, kaffe og sjokolade delt mellom fire mennesker som egentlig ikke hadde lov til å sitte tett. Der kom det frem at Arne pleide å klatre i nærheten av der hun bor.

– Jeg sa til ham: «Du får bare si fra hvis du er der en dag og klatrer. Send meg en melding, så kan jeg møte opp med babycallen i bakloppen.» Han spurte ikke om nummeret mitt, så den kommentaren falt litt sånn på steingrunn, ler Cecilie, som spekulerte i om han kanskje var opptatt.

Halvannet år senere, da klatresentrene åpnet igjen, valgte hun å følge ham på sosiale medier. I det hun trykket «følg», dukket meldingen opp. Den hadde sendt etter klatreturen den gangen: «Jeg skal klatre på torsdag. Bli med hvis du kan!»

– Jeg svarte: «Oi, den meldingen så jeg ikke før nå. Det var synd, for jeg hadde blitt med.»

En klatre-date senere ble det likevel de to. Det var noe med denne rolige, stødige og omsorgsfulle mannen hun ikke fikk nok av. Måten han lot seg engasjert rive med, lekenheten og evnen til å se henne.

– Det var akkurat som vi visste det med det samme. Det var oss to. Han er en snill og varm kjæreste. Vi har mange felles verdier, trives veldig godt sammen og vil bruke tiden på de samme tingene. Han ble en naturlig del av flokken vår med en gang.

En ny kurs

Tre uker i måneden bor Arne sammen med krølltoppene oppe på Trasop. Den fjerde uken jobber han på øyeklinikken han har åpnet på Vestlandet. I sommer jobbet hun med ham der.

– Det var helt fantastisk! Jeg liker når vi får gjøre ting sammen. Å få ta imot pasienter, vise omsorg, gjøre forundersøkelser før jeg sender dem inn til ham ... Det gir meg så mye energi!

Hun smiler når hun sier «gi omsorg». Det ligger en slags tilbakekomst i stemmen hennes. Et slags hjem.

– Da jeg gikk sykepleien, ville jeg bli jordmor. Jeg hadde lyst til å stå der og ta imot livet. Jeg var hele tiden nede på Rikshospitalet og spurte: «Kan jeg få være her sammen med jordmødrene i natt?». Men livet tok en litt annen vei.

Den veien begynte i Briksdalen, hvor hun hadde sommerjobb som brefører parallelt med

«Det var akkurat som om vi visste det med det samme. Det var oss to.»

sykepleierstudiene. Etter en sesong som brefører, fullførte hun studiene og begynte å jobbe som 23-åring. Tilbake til de sterile sykehusgangene med litt lite luft og lite himmel.

– Korridorene føltes trangere og trangere, og sesongen ute på breen ble lenger og lenger. Så kom jeg frem til at jeg har et helt liv til å jobbe som sykepleier. Og så ble det jo et liv ute ...

Mamma-evolusjonen

Etter et halvt år i aktiv tjeneste tok karrieren en annen vending. Siden har hun gått til både Nord- og Sydpolen. Klatret flere av verdens høyeste fjell. Har hatt hundrevis av fine turer – og én skjebnesvanger en; da hun mistet sin daværende ektemann, fjellklatrer Rolf Bae, i en klatreulykke på K2 i 2008.

Men én ting var hun ikke forberedt på: at hun en dag skulle få lyst til bare å være hjemme. Å bli mor, beskriver hun som en egen, rå, sårbar følelse, som kom brått.

– Jeg var sjelden engstelig før. Jeg hadde sjelden katastrofetanker. Etter at jeg ble mamma, kom de seilende inn fra høyre og venstre. Plutselig ble jeg svett i hendene og hjertet dunker litt hardere. Det handler om den biologiske tilknytningen. Den er så sterk.

En photoshoot på en tynn fjellegg har blitt stående som selve symbolet på endringen som umerkelig hadde skjedd på innsiden. Det var første gang hun eksponerte seg for bratt terreng etter hun ble mamma. Det hun selvsikkert hadde gjort så mange ganger før, ble med ett vanskelig.

– Jeg tok meg selv i at det var vanskelig å flytte på seg i det hele tatt, der oppe i høyden. Jeg ville flytte tyngdepunktet mitt lavere, tryggere, og så mer ut som en narkoman med knekk i knærne. Jeg kjente på skam, der jeg sto. Jeg var booket til en jobb der jeg skulle være «Cecilie Skog», så var jeg plutselig «bare» en tobarnsmor fra Tveita. Da sceneteppet gikk opp, var det plutselig hun som sto der, forklarer hun og ler litt av seg selv.

Hun forsto det ikke i det øyeblikket. Refleksjonen >



Naturens ro: – Jeg har sluttet å jage. Jeg har ikke en CV jeg må fylle, sier Cecilie, som likevel fortsatt finner stor glede i naturen.

kom i etterkant. Der og da kjente hun bare på kaos og tankekjør.

– Fjellet har for meg alltid vært et sted jeg har vært 100 prosent til stede og kjent meg i balanse. Der jeg får puste, lade og har følt meg ekstremt levende. Så sto jeg der og ville bare bort. Alt var feil. Jeg var heller redd for å dø enn å kjenne meg levende.

Her er også en av hennes største overganger: fra en kvinne som alltid dro, til en kvinne som også blir.

– Før hadde jeg gjerne 150–200 teltdøgn i året. Nye turer dukket opp før den forrige var ferdig. Nå er det annerledes. Jeg vet at jeg ikke har behov for å være borte lenge. Én uke kan være nok.

Dragningen mot fjellet har aldri forsvunnet. Den er bare pakket inn i ansvar nå. Ikke erstattet – men regulert.

– Jeg har alltid hatt behov for å klatre – selv da barna var små. Det kan være inne, eller på en vegg i nærheten. I tillegg har disse fjellene på Vestlandet og i Jotunheimen en enorm tiltrekning på meg.

Hun beskriver fjellet som et rom der hun klarer å være helt til stede, uten å prestere for noen. Hun har et iboende behov for å være i øyeblikket.

– Og det er lettere når jeg gjør noe som krever mye av meg, som å klatre et fjell. Da kan jeg ikke være noe annet sted. Da må jeg være *der*.

Å gå sin egen vei

Prosjektet hennes nå – både som mor og som formidler – er å gi den følelsen videre.

– Når jeg ser på disse trærne som mister bladene sine, og fuglene som bygger reir om våren ... Akkurat

«Jeg liker å være på vei mot noe. Men jeg trenger ikke at det *noe* er så stort lenger.»

slik jeg fikk et enormt behov for å flytte ut av teltet og bygge rede hjemme da det nærmet seg Viljas ankomst. Det minner meg på at vi mennesker er natur.

Hun tar en liten pause.

– Det å ta barna med på tur, er ikke bare viktig. Det er fundamentalt avgjørende at de vokser opp med et snev av tilhørighet til naturen. At de kjenner at «vi er en del av noe større».

Hun og jentene sover ofte ute. Ikke nødvendigvis på en topp i Jotunheimen, men bak huset. I skogen.

– Vi blir liksom alle disse krøllene sovende sammen i en floke når vi ligger ute under åpen himmel. Vi har bål. Vi har popkorn. Det er ikke så mye mer som skal til enn at vi bare er i lag.

Samtidig er hun bevisst på ikke å gjøre døtrene sine til «små kopier av seg selv». De skal få lov til å finne ut hvem de er, uten å føle at de må være på en bestemt måte for at hun som mamma skal se dem. Hun merker også at hun må jobbe aktivt for ikke å overbeskytte dem.

– Jeg må bite meg i tungen. «Vær forsiktig», ligger så nært. Men jeg prøver å ikke sette grensene for dem. De må få lov å finne ut hva de kan klare. De må få kjenne litt frykt, litt motstand, slå seg litt og reise seg igjen. For det kommer livet til å kreve av dem.

Favorittsitatet kommer fra hennes yngste datter:

– Hun sier: «Ingen kuk er like hard som livet.» Det er like greit å lære dem det med en gang.

Hun ler høyt.

Små doser frihet

Sånn ser lykke ut for henne nå: Ikke en topp. Ikke en rekord. Ikke en tittel. Men tre runder Uno før skolestart. Kveldsmat ved et lite bål bak huset. At jentene fortsatt vil sove i en floke sammen med henne ute under åpen himmel. At hun (som regel) vet hvor bilnøklene er.

– Jeg har sluttet å jage. Jeg har ikke en CV jeg må fylle. Det har egentlig ikke så mye å si akkurat hvor jeg drar. Det handler om nysgjerrighet, nye impulser og lidenskap som dukker opp. Om å gå ut, få litt luft, kjenne at kroppen blir sterkere, og så komme hjem igjen. *Det* er nok nå.

Hun stopper litt. Smiler nesten unnskyldende:

– Jeg liker å være på vei mot noe. Men jeg trenger ikke at det *noe* er så stort lenger. Små doser er nok – men jeg vil fortsatt perse på sportsklatring!



Livets gang: – Inni meg er jeg fortsatt den samme, med masse lyst på livet. Men speilbildet henger ikke alltid helt med, sier Cecilie.



Helt inntil: Vesle Helena, trygt inntullet i et sjal, tett, så tett inntil Cecilies bryst.

Hjertemamma

Cecilie sto og laget sjokoladecake til datteren på toårsdagen hennes da telefonen ringte:

«Kan du ta imot en baby om tre timer?»

Slik starter en historie om utfordringer, omsorg, og et svulmende mammahjerte.

Kjærlighet: Helena (t.v) kaller adoptivmamma Cecilie for «hjertermamma». Både hun og storesøster Solveig opplever at Cecilie tar dem på alvor og snakker fra hjertet sitt.





1

3



2

1 Beredskapshjem:

Dette rommet i hjemmet deres står klart til barn som trenger det for en kortere eller lengre tid. Det tilpasses alder og kjønn. – Det er viktig for oss at barnet eller barna som flytter inn, kjenner at rommet også ønsker dem velkommen, sier Cecilie.

2 Heldig: – Jeg har alltid kjent dem som laget meg, og kjenner dem fortsatt. Jeg har fire foreldre, sier Helena, som nå er blitt tenåring.

3 Søstre: Solveig (t.v.) har alltid vært der for Helena. Noen ganger tett på, andre ganger mer i bakgrunnen. Alltid stabil og trygg.

Barn i foster- og beredskapshjem

Det bor om lag 8500 barn i fosterhjem i Norge. Cirka 3000 av disse bor i familier de kjenner fra før. I tillegg bor det til enhver tid om lag 650 barn i beredskapshjem.

Kilde: Bufdir.no

«Da jeg fikk Helena i armene, åpnet jeg hjertet på samme måte som da jeg fødte Solveig.»

Cecilie

Det har aldri vært noen forskjell på følelsene mine for jentene, men omstendighetene var ulike. Helena kom til oss som fosterbarn. Hun hadde to foreldre fra før, og vi visste ikke om hun ble værende hos oss, sier Cecilie Bakke (47).

Helena (14) var bare syv uker gammel da hun flyttet inn hos Cecilie, Bjørn Terje og Solveig (16), som den gangen var bare to år gammel.

Cecilie og hennes daværende ektemann, Bjørn Terje, var bevisste på å ta imot Helena som om hun var deres eget barn, uavhengig av om foreldrerollen skulle vise seg å bli permanent eller bare tidsbegrenset.

– Da jeg fikk Helena i armene, åpnet jeg hjertet på samme måte som da jeg fødte Solveig, sier Cecilie.

Hun føler seg velsignet som har fått lov til å ta vare på to barn på så forskjellige måter.

– Bjørn Terje og jeg hadde mange samtaler om at barn alltid bare er til låns. Det føltes riktig å gi det vi kunne, den tiden vi skulle være stedfortredere for de biologiske foreldrene. Etter hvert viste det seg at det beste for henne var å få bli hos oss, og da Helena var fire år, adopterte vi henne.

Meningsfylt og smertefullt

Det var altså da Cecilie sto og laget sjokoladecake til Solveig på toårsdagen at Bufetat ringte og lurte på om familien kunne ta imot en baby på kort varsel. Nå har Helena og Solveig har satt seg i sofaen ved siden av moren. Begge smiler. De har hørt historien mange ganger før.

– Pappa var ikke hjemme, så mamma ringte og sa at han måtte kjøpe med seg morsmelkerstatning, bleier og våtservietter hjem. Og bamse-sjokoladecake til Solveig rant ut i ovnen, forteller Helena.

Cecilie er utdannet barnevernspedagog og hadde med egne øyne sett behovet for fosterhjem. Etter at Solveig ble unnfanget med prøverør, bestemte hun og Bjørn Terje seg derfor for å bli fosterhjem.

– Gjennom Bufetat ble vi først beredskapshjem. Avtalen var at dersom barnet ikke skulle gjenforenes med foreldrene, ville vi bli fosterhjem, sånn at barnet slapp flere flyttinger, forteller Cecilie.

De regnet med det ville ta et års tid, men sånn ble det ikke.

– Telefonen fra Bufetat kom tidligere enn forventet, samtidig som barnet var så veldig velkomment, sier Cecilie, som kjente på hvor meningsfylt det var å ta imot et lite barn som trengte henne.

Samtidig opplevde hun det smertefullt å kjenne på at barnet hadde to foreldre som hadde det vanskelig.

Alle tre sin baby

– Solveig syntes det var rart. Ikke hadde jeg hatt mage, og ikke hadde vi rukket å snakke med henne. Plutselig var det en ny baby i mammas armer. Hun var ikke forberedt i det hele tatt og likte ikke at jeg bar Helena. Derfor tok Bjørn Terje Helena mye den første dagen. Vi var bevisste på å snakke med Solveig om at det ikke var mamma og pappas baby, men at det var «vår Helena», alle tre sin, helt fra starten, forteller Cecilie.

Hun beskriver Solveig og Helena som to like store gaver i livet.

– Å bli fosterforeldre til Helena – og siden adoptivforeldre – medførte en del samtaler Bjørn Terje og jeg ikke måtte ha som foreldre til Solveig. Vi åpnet hjertene våre for Helenas foreldre, og de har blitt en berikelse i livene våre. Jeg er takknemlig for at vi har fått lov til å bli kjent med dem og stolt over at vi har samarbeidet om Helena gjennom alle år, sier Cecilie.

– Nærmest som en storfamilie

– Jeg har alltid kjent dem som laget meg, og kjenner dem fortsatt. Jeg har fire foreldre, sier Helena.

– Vi har nærmest blitt som en storfamilie. Når Helena skal treffe de biologiske foreldrene og søsknene sine, er Solveig stort sett alltid med, sier Cecilie.

Helena har aldri reflektert noe særlig over at hun er adoptert.

– Jeg har alltid visst det, men aldri tenkt at mamma er en annerledes mamma. Mamma er mamma, og jeg er glad for at jeg fikk henne som mamma, fortsetter Helena.

Hun sier hun er takknemlig for at moren jobber med psykisk helse og barn som strever, slik at også hun kan få hjelp når hun trenger det.

– Jeg husker at jeg pleide å kalle mamma for «hjertemamma», og den andre mammaen min for

>



Følelser: Mange barn er opptatt av dyr, og Cecilie bruker dem aktivt i lek og samtaler. – Det er ofte lettere for barn å snakke om dyrenes følelser og opplevelser. Vi kan få veldig fine samtaler om følelser som kan kjønnnes skumle når det er tigreren som er sint eller sjiraffen som er redd, sier Cecilie.

«magemamma», forteller Helena.

– *Så fint. Fant du det på selv?*

– Ja! svarer Helena.

– Gjorde du det? spør moren lattermildt.

– Ja, gjorde jeg ikke det? Det var i alle fall jeg som fant på å si «magemamma», sier Helena overbevisende.

Solveig kan aldri huske noe annet enn livet med Helena som lillesøster, men fikk en del spørsmål fra andre på barneskolen.

– Noen lurte på hvem Helenas ekte foreldre var. Når noen sa at hun ikke var den ekte søsteren min, ble jeg veldig sint, forteller Solveig.

Storesøsteren en klippe

Cecilie møter Solveigs blikk og forteller at Helena sa noe veldig fint om henne i bilen tidligere på dagen.

– Hun sa at du alltid har beskyttet og passet på henne på skolen, sier Cecilie.

– Sa du det? spør Solveig og smiler mot lillesøsteren.

Helena nikker.

Solveig husker en gang Helena var seks–syv år gammel og gråt voldsomt på skolefritidsordningen (SFO).

– Jeg ville trøste henne, og Helena ville være hos meg, men de ansatte på SFO skjøv meg bort. De ville ikke at jeg skulle ta meg av det, forteller Solveig, som minnes at det var sårt.

Cecilie forklarer at det var de som hadde bedt de voksne på skolen om å skjerme Solveig fra en for stor omsorgsrolle. Foreldrene var litt bekymret for at den rollen skulle ta for stor plass på skole og SFO.

Moren legger hodet på skakke og ser på Solveig.

– Du var alltid så snill. Det handlet om at vi ville

beskytte deg, men det var kanskje feilslått, sier hun.

Moren forteller at når Helena har hatt det vanskelig, har Solveig alltid vært klippestødig. Storesøster har vært trygg og støttende i overgangen fra barnehage til skole, og fra barne- til ungdomsskolen, noe Helena bekrefter.

– Helena og jeg er ikke bare søstre. Vi er veldig gode venninner også, og liker mange av de samme tingene, alt fra shopping og sminke til å dra på turer og gå i badeland sammen, sier Solveig.

Søstrene ser på hverandre og ler. De tenker på det samme; at de kan krangle også.

Eier sin egen historie

Fra Helena var liten, også før hun hadde språk, har foreldrene snakket med henne om hvordan alt henger sammen.

– Vi ville at hun skulle kjenne – og eie – historien om sitt eget liv. Vi ville også forsikre henne om at hun er like høyt elsket av alle de fire foreldrene sine. Det er jo ikke alt jeg som adoptivmor kan gi henne, sier Cecilie.

– Hva er det du ikke kan gi meg? undrer Helena.

– For eksempel det at vi ikke ligner på hverandre, svarer Cecilie.

– Mange sier at Solveig og jeg ligner på hverandre, hevder Helena.

Cecilie møter Helenas blikk og smiler varmt.

– Er det noe annet? lurer Helena.

– Noen ting er det bare den biologiske moren din som kan svare på. Husker du den gangen du spurte om du ble født på samme måte som Solveig? spør moren.

Helena nikker.

– Da ringte vi henne og fikk vite at du ble født med keisersnitt, erindrer Cecilie, som mener Helena på mange måter får det beste fra to verdener.

«Vi ville at hun skulle kjenne – og eie – historien om sitt eget liv.»

Cecilie

Smerte og glede

Som barnevernspedagog og foster- og adoptivmor er Cecilie bevisst på at adopsjon innebærer både smerte og glede.

– I begynnelsen da Helena var hos oss, var det utfordrende for alle. Vi kom inn som en erstatning og fikk ansvaret for barnet til to foreldre som hadde det >



Mamma med stor M:
– Å hjelpe mennesker i krise, er utrolig meningsfylt, og jeg er glad i jobben min. Likevel er det ingenting som kan måle seg med å være mamma, sier Cecilie.



Kan være tøft: Cecilie er opptatt av at man som fosterforeldre må ta innover seg at de biologiske foreldrene er i krise. – De har mistet det viktigste de har i kortere eller lengre tid, sier hun.

vanskelig. Jeg er opptatt av at alle som velger å bli fosterforeldre, trenger å bære disse utfordringene en stund. Vi må tåle de biologiske foreldrenes frustrasjon og smerte, sier hun.

Cecilie mener ikke at det er grenseløst hva fosterforeldre skal tåle, men sier det er nødvendig å ta innover seg at de biologiske foreldrene er i en krise.

– De har mistet det viktigste de har i kortere eller lengre tid.

Hun legger til at det er viktig at barnevernstjenesten gir støtte og veiledning til fosterforeldre.

– Rollen kan være krevende, og da er det viktig å være et team, mener Cecilie.

Et familieprosjekt

Gjennom deler av barndommen til Solveig og Helena har familien fortsatt med å være beredskapshjem. Fem barn har bodd hos dem.

– Det var et søskenpar som bodde her i ett år. Vi visste de skulle flytte, men siden de var her så lenge, følte de nesten som søsknene våre, sier Solveig.

Helena nikker og legger til at det var trist da de dro.

– Å være beredskapshjem, er et familieprosjekt, mener Cecilie.

Solveig synes det er fint å hjelpe til.

– Solveig og Helena er til god hjelp og støtte. Nå som de er større, bidrar de på en annen måte enn før. De har blitt veldig flinke med barn, forteller moren.

Søskenparet lærte tidlig at verden ikke er like enkel for alle.

«Vi har mange spennende samtaler. Når jentene møter utfordringer, snakker vi om det.»

Cecilie

– Jeg opplever at erfaringene har gitt dem noen verdier. Selv om det er krevende når barn vi har blitt glad i, drar, sitter de igjen med en følelse av å ha bidratt med noe i andres liv. Jeg opplever at dette har gitt dem større forståelse for andre mennesker, sier Cecilie.

Både Solveig og Helena har lyst til å jobbe med mennesker når de blir voksne.

– Barndommen har påvirket meg mye. Jeg har alltid hatt mange mennesker rundt meg. Nå tar jeg helse- og oppvekstfag på videregående skole og har lyst til å bli lege eller akuttstuskepleier, forteller Solveig.

Den viktigste rollen

– Å hjelpe mennesker i krise, er utrolig meningsfylt, og jeg er glad i jobben min. Likevel er det ingenting som kan måle seg med å være mamma. Jeg forteller jentene mine hver dag hvor takknemlig jeg er for dem. Mamarollen er den viktigste og beste rollen jeg har i livet, sier Cecilie.

Tobarnsmoren er opptatt av at gleden skal ha stor plass i livet.

– Vi forsøker å fylle dagene med opplevelser og latter, sier hun.

Dessuten har Cecilie alltid vært opptatt av at de skal kunne snakke sammen om alt i livet, noe familiens hverdag preges av.

– Vi har mange spennende samtaler. Når jentene møter utfordringer, snakker vi om det. Jeg håper og tror at de vil komme til meg dersom de møter vansker som synes uoverkommelige også, sier hun.

Cecilie forsøker å sette seg inn i hvordan døtrene har det. «Assumption is the mother of all fuckups» er favorittuttrykket hennes. I det ligger det at det er lett å tenke at barna våre tenker og føler som oss, noe de sjelden gjør.

– Det er satt litt på spissen, men minner meg om at jeg trenger å spørre barna mine om hva de tenker og føler selv. Bare på den måten kan jeg få vite hva de virkelig trenger, sier Cecilie med et varmt smil. ●

Cecilies eksmann og jentenes pappa, Bjørn Terje, og Bufetat har lest og godkjent artikkelen.



MAGNOR

& TERESA BERGERUD



Julestemning

Klassisk møter moderne: Magnors snømenn, nisser og grantrær
i glass fyller hjemmet med varm julestemning.

MAGNOR.NO

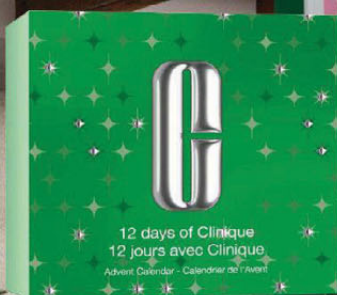
Kamilles herlige julekalender

Delta ved å kommentere på konkurranser som postes på Kamilles Facebook- og Instagram-side i hele desember og vær med i trekningen av flotte premier til en samlet verdi på over 100 000 kroner!



10

1



9



5



17



13

3



2



14



16

LUKE 1 Adventskalender fra Clinique til én vinner, verdi kr 2581 (vinner trekkes 2. des.). LUKE 2 Adventskalender og Mixologist glass fra Nespresso til én vinner, verdi kr 1327 (vinner trekkes 3. des.). LUKE 3 Juletreet Kongsberg fra Plantasjen til én vinner, verdi kr 3999. LUKE 4 Bondi Sands Liquid Gold selvbruningsserie til to vinnere, verdi kr 1793. LUKE 5 Tre smykker fra A&C Oslo til to vinnere, verdi kr 1496. LUKE 6 Hyaluron Active-serien fra New Nordic til én vinner, verdi kr 1797. LUKE 7 Lesebrett fra PocketBook til én vinner, verdi kr 2199. LUKE 8 Halskjede fra Caroline Svedbom til én vinner, verdi kr 2999. LUKE 9 Årsmedlemskap og treningsmatte fra Naardic til én vinner, verdi kr 3878. LUKE 10 Guess Ladies trendklokke til én vinner, verdi kr 2998. LUKE 11 Hårproduktserien BHBH Hero Mist til én vinner, verdi kr 2250. LUKE 12 STORT GAVEDRYSS. LUKE 13 Nutribullet Flex blender til to vinnere, verdi kr 999. LUKE 14 Norsk Dun Andedunsdyne Ekstra sval til én vinner, verdi kr 4229. LUKE 15 CK arm-bånd og klokke til én vinner, verdi kr 3796. LUKE 16 Hårstylingsprodukter fra BaByliss til tre vinnere, verdi kr 1165. LUKE 17 Lexington jacquard tredesign resirkulert ullpledd til én vinner, verdi kr 2795. LUKE 18 Ania Haie kjede og ørepynt «Tiger Eye» til én vinner, verdi kr 3056. LUKE 19 Braun QuickStyle 3 Pro til tre vinnere, verdi kr 629. LUKE 20 Kjøkkenmaskinen Kenwood kMix til én vinner, verdi kr 4359. LUKE 21 Gavekort fra Jean Paul til én vinner, verdi kr 5000. LUKE 22 Gavekort på overnatting med 2-retters middag i Brasseriet og eksklusiv inngang til Spa fra The Well til én vinner, verdi kr 5000. LUKE 23 Robotstøvsugeren Qrevo Edge 5V1 fra Roborock til én vinner, verdi kr 10 490. LUKE 24 HOVEDPREMIE: Mobiltelefonen Google Pixel 10 Pro i fargen Moonstone, 128 GB til én vinner, verdi kr 13 890.

Vinnerne trekkes vilkårlig, og liste over alle vinnerne publiseres på Kamilles Facebook- og Instagram-side 29. desember. Alle premiene er sponset.



21



18

22

Stort
gavedryss!

12



24

8



6



11



19



23



CATHRINE FOSSUM (47): Programleder for «Åsted Norge» på TV 2. Bor i Oslo med ektemannen, Anders Hovdan (48), og deres to tenåringer, Magnus (13) og Maria (15).

Årets høydepunkt: – Jeg gleder meg minst like mye til jul som barna mine, sier Cathrine Fossum.



Mens faren fikser ribba, ordner moren medisterkaker og hjemmelaget surkål og rødkål.



Mor i huset handler gjerne julegaver i god tid før jul.



Cathrine er sporty, også mellom julemiddagene, men håper å være enda mer aktiv i det nye året.

— Kos og hygge hele veien

«Åsted Norge»-programleder Cathrine Fossum er «kriminelt» opptatt av julen! Mens hun er seriøs på TV, har hun beholdt barnet i seg og får rett og slett litt overtenning når det skal pyntes til jul!

– **Hva setter deg i ekte julestemning?**

– Dorullnisser som barna lagde da de var små, glitrende ekorn og all mulig pynt – jo mer jo bedre, helt uten system! Vi har et hus i tre etasjer, og det står et juletre på hvert plan. Jeg er veldig julete; elsker julemusikk, julepynt og å shoppe julegaver, og jeg setter frem nisser i hele huset. Jeg elsker nisser og juletrær! Der har jeg overtenning ... Jeg bare rett og slett elsker julen! Kos og hygge hele veien.

– **Hvis du kunne tilbringe én jul hvor som helst i verden, hvor ville du reist?**

– Hjemme i Norge er tipp topp. Her trives jeg aller best. Hvis jeg skulle ha valgt noe annet, ville det vært noe som minner meg minst mulig om høytiden jeg er så glad i. Kanskje en tropisk jul på en strand på varmere breddegrader.

– **Hvilken julefilm eller julesang kan du ikke være foruten?**

– «Love Actually» og Donald på julaften.

– **Hva slags mat må du alltid ha i julen?**

– Ribbe, som pappa har ansvaret for, og mammas hjemmelagde medisterkaker med hjemmelaget surkål og rødkål. Og mammas hjemmelagde krumkaker. Berlinerkranser smaker også deilig. Kort sagt alt med smør og sukker!

– **Hvordan ser en perfekt julemorgen ut for deg?**

– Snø ute og stille i huset. Jeg våkner opp først, pynter enda litt mer, fyrer i peisen og ser at alt er på stell. Tar en siste sjekk på at julestrøpene til barna er lagt der de skal være.

– **Hvilken jul vil du aldri glemme?**

– Jeg har bare gode juleminner. Det har jeg hatt helt fra jeg var barn, og den følelsen har >

«Glitrende ekorn og all mulig pynt – jo mer jo bedre, helt uten system!»



Det er obligatorisk med levende lys hjemme hos Cathrine!



Familien er glad i varmen, men i julen trives de best hjemme i Norge.



Julegaven fra sønnen da han var liten, er et kjært minne.

«Det viktigste er at alle rundt meg holder seg friske, og at verden blir et roligere sted å være.»

jeg klart å videreføre til barna våre. Men jeg glemmer ikke første jul som mamma, heller ikke første jul som tante.

– Hvilken gave har betydd mest for deg?

– Jeg liker å gi gaver; det å shoppe er kjempegøy! De gavene jeg husker best, er de som barna har laget på skolen, enten det er do-rullnisse eller fjøl laget på sløyden.

– Du får gi bort verdens største julestrømpe, hvem skulle du gitt den til?

– Til dem som sørger for en god jul for barn som ikke har det så bra; forsømte barn her hjemme, eller de som feirer sin første jul i Norge etter å ha rømt fra krig og elendighet.

– Har du en julepynt som betyr spesielt mye for deg?

–Ikke én, men nisser i hopetall!

– Hva håper du å oppnå i året som kommer?

– Det viktigste er at alle rundt meg holder seg friske, og at verden blir et roligere sted å være. Personlig er målet å få et litt sunnere og mer aktivt år på treningsfronten, og så håper jeg på mye spennende i «Åsted Norge» – og i mitt eget lille selskap, der jeg tar på meg ulike oppdrag. ●



JULEGAVENE INGEN BYTTER

Ved å kjøpe gavekort og gavelapper fra Redd Barna gir du livreddende hjelp til barn som lever i krig, fattigdom og på flukt. Gi en julegave med mening i år – en gave som ingen ønsker å bytte. reddbarna.no/butikk



Redd Barna

– Jeg måtte da kunne brukes til noe?

Da Marthe ble ufør som 19-åring, følte hun seg stemplet som ubrukkelig og trodde livet var over. Men valget hun da tok, skulle vise seg å gi store ringvirkninger for langt flere enn bare henne selv.

Når du er 19, skal du ut og erobre verden. For Marthe Øyangeren (33) stoppet livet derimot opp da hun etter et liv med både fysisk og psykisk uhelse, ble ufør. Hun erkjenner at følelsen av å ikke kunne bidra i samfunnet, drar deg ned. Dessuten opplevde hun å ikke få tilstrekkelig veiledning for å finne sin vei i livet.

– Så jeg endte opp med å bli enda mer nedstemt og innesluttet, forteller hun.

Men da det var gått ett år, følte hun at hun måtte ta grep.

– Jeg er vant til å sette i gang ting selv og har alltid vært en helper. Jeg måtte vel kunne brukes til noe? Jeg kunne ikke leve et helt liv uten å være noe! husker hun at hun tenkte.

Marthe viet et par år til dyrevern, siden hun alltid har vært glad i dyr. Men det var for tøft å stå i den lidelsen hun så. Hun måtte finne en annen måte å hjelpe på.

– Det var da jeg så et innlegg på Facebook og forsto at her var det noe jeg kan gjøre for å føle meg nyttig.

Ildsjel med hjerte for andre

– Velkommen! sier Marthe når hun tar imot meg ved Matsentralen i Trondheim, der mange veldedige organisasjoner henter mat.

Ildsjelen bak «Hjelp mæ å hjelpe» er på plass her hver tirsdag for å dele ut matkasser. Det har hun nå gjort i mer enn ti år.

– Det startet i 2014 med at jeg så et Facebook-innlegg hvor en dame ville hjelpe folk før jul. Jeg tok

kontakt med henne og tilbød meg å være med. Da jeg snakket med en av mottagerne, fortalte hun meg at de slet resten av året også.

Det var en stor aha-opplevelse for Marthe.

– Jeg trodde vi hadde kommet så mye lenger.

«Finnes det folk i Norge som faktisk ikke har råd til mat?» tenkte hun.

– Å se dem i øynene og snakke med dem, gjorde noe med meg. Da hadde jeg ikke samvittighet til noe annet enn å fortsette, sier hun.

Årets hverdagshelt

I januar i år ble Marthe kåret til «Årets hverdagshelt 2024», en pris som deles ut av Adresseavisen i samarbeid med NRK Trøndelag. Samtidig ble Åge Aleksandersen «Årets trønder».

– Det var rett og slett stort. Det var jeg og Åge Aleksandersen liksom ... Det å bli satt pris på og feiret slik som dette, var utrolig stas, sier 33-åringen.

I løpet av de siste ti årene har hun fått med seg en hel gjeng av hjelpere. Mange av dem har selv kjent på kroppen hvordan det er å ha lite.

– Det ser jeg ofte: At det er de som har lite, som har aller mest å gi av sin omsorg. Det imponerer og gleder meg hver dag. Jeg er så utrolig stolt på deres vegne.

Marthe er overbevist om at vi alle vokser på å ha en meningsfull rolle i samfunnet.

– Jeg har definitivt vokst på rollen selv. Og jeg ser at jeg ikke bare hjelper dem som har dårlig råd, men også kan hjelpe noen med å finne sin plass. Og det gjelder også meg selv.

En stor dugnad

Det startet med at hun åpnet en Facebook-gruppe hvor hun inviterte til en storstilt dugnadsinnsats.

– Det viste seg heldigvis at det er flere enn meg som har glede av å føle seg til nytte, sier hun.

For mange ville bidra, og ballen begynte å rulle. Men samtidig opplevde hun at det var flere som var skeptiske til initiativet hennes.

– Faktisk var det flere som anklaget meg for

>



Marthe og Åge: I januar vant Marthe prisen for «Årets hverdagshelt», samme kveld som Åge Aleksandersen ble «Årets trønder». Det var et stort øyeblikk som måtte foreviges!

«Det ser jeg ofte; at det er de som har lite, som har aller mest å gi av sin omsorg.»



Endret synet på seg selv:
– Jeg er noen; jeg er «Marthe som hjelper». Det fikk meg til å innse at jeg slett ikke er ubrukkelig. Jeg kan masse! sier Marthe i dag.



Bidrar til en god jul:
Clarion Hotell har hjulpet organisasjonen med å samle inn julegaver siden 2016. De er én av syv bedrifter som samler inn julegaver i år.

Julehjelpesjøn:
Givergledden lokalt er rørende stor. Hver eneste gave eller matvare kan utgjøre en forskjell for et barn eller en familie.

Frivillig: Marthe Sivertsen ble uføretrygdet for en tid tilbake. Hun synes det er godt å treffe andre gjennom å jobbe frivillig, og samtidig kunne bidra i samfunnet.



svindel. Det var utrolig tøft å oppleve.

Men hver gang hun følte for å gi opp, tenkte hun på samtalen med damen som ikke visste hvordan hun skulle komme seg gjennom resten av året.

– Jeg kunne ikke svikte dem jeg skulle hjelpe.

Men i den perioden mistet hun nesten troen på menneskeheten. Likevel holdt hun ut. Det var til slutt den økende støtten som gjorde at hun kom seg gjennom det. For hun hadde aldri klart det alene.

– Motgangen har faktisk gjort oss sterkere. Dette har blitt den store dugnaden jeg håpet på, fra de frivillige som er med og hjelper, til de som støtter oss økonomisk og har vært samarbeidspartnere, samt våre mer enn 10 000 følgere i sosiale medier. Det beviser nettopp at vi er sterkere sammen, smiler hun.

Har fått et helt nytt liv

Siden 2014 har livet i stor grad dreid seg om organisasjonen, men hun har også opplevd at livet skulle få et helt annet innhold. Nå har hun to små barn, og hun har satt seg på skolebenken igjen for å studere sosialt entreprenørskap.

– Tenk at jeg, som har ADHD og falt utenfor på skolen nesten fra første dag, frivillig skulle velge å studere! Å bli mamma hadde jeg heller aldri trodd skulle være mulig. Jeg har på mange måter fått et nytt liv. De som så meg for ti år siden, ville knapt kjent meg igjen, sier hun og smiler.

Gjennom det hun lærer i studiet, vil hun fortsette å utvikle «Hjelp mæ å hjelpe» til å bli en solid organisasjon, slik at hun kan hjelpe flere.

Dagens matutdeling foregår i lånte lokaler i Sollia borettslag. Her fordeles maten i matkasser, som skal mette familier en hel uke. Det er hektisk, men god stemning.

– Flere av de frivillige er også mottagere av hjelp fra oss, eller har vært det tidligere. De ønsker å kunne gi noe tilbake, og dette er jo en fin måte å hjelpe på, mener Marthe.

En av dem er Monica Winum.

– Det skal mye til før jeg ikke møter opp på en tirsdag, sier hun og smiler.

Hun har vært med her i over ett år, og hun forteller



Matkasser: Frivillig Mona Rømmesmo pakker matkasser til familier som trenger hjelp. Verdighet er en viktig del av utdelingen; alt skal være like fint og innbydende som på butikken.

«Motgangen har faktisk gjort oss sterkere.»

at hun alltid får energi av å være her. Hun er selv ufør og vet at det å sitte hjemme for seg selv, ikke er bra for noen.

– Det er godt å jobbe og føle seg til nytte. Vi er en gjeng, en del av noe større. Vi betyr noe. Her er det vennskap og tilhørighet, sier hun.

Stadig flere trenger hjelp

De som ønsker hjelp av Marthe og gjengen, sender inn en søknad for å bli godkjent mottager. Per i dag har de 101 slike familier, og rundt 50 av de henter mat hver uke. De ser nå ikke bare en økning i hvor mange som trenger hjelp, men også at der det tidligere var aleneforeldre som trengte hjelp, kommer det nå også familier som står i jobb.

– Samtidig er det dyrere for oss å hjelpe. Når det ikke er mat på matsentralen, må vi kjøpe mat. Det har blitt vanskeligere, sier hun.

Totalt er de 18 frivillige som bytter på å komme hit. Mona Rømmesmo er en av de. Hun fikk øye på «Hjelp mæ å hjelpe» på Facebook, syntes det var et bra prosjekt, brettet opp ermene og ble med selv. I dag sitter hun også i styret.

– I tillegg er det så trivelig her! Jeg kommer definitivt til å fortsette å være med, jeg vil bidra der jeg kan.

Takknemlig

Matkassene er ferdig sortert og omsorgsfullt ryddet, og folk begynner å ankomme for å hente maten. Å ha dårlig råd, kan være et skambelagt tema å snakke om, men en ung kvinne som er innom for å få en matkasse, sier:

– Jeg er veldig takknemlig for dette tilbudet. Jeg vet faktisk ikke hva jeg skulle gjort uten det.

Hun beskriver hverdagen som stressende, spesielt det å ikke kunne stå i jobb.

– Tryggheten i å vite at jeg i alle fall har mat til meg

og familien min, gjør stresset mindre. Da kan jeg senke skuldrene litt.

Hun smiler, det er tydelig at hun synes det er godt å komme hit.

Marthe er overbevist om at det hjelper å ha noen å dele ting med.

– Skammen over å være fattig gjør at du gjør alt du kan for å skjule det. Spesielt av hensyn til barna dine, slik at de skal slippe å føle seg utenfor. Derfor er det godt å ha et sted hvor du kan slippe å late som en liten stund, sier hun.

Derfor leter gjengen etter et egnet lokale de kan få lov til å disponere, aller helst kostnadsfritt. Her vil de tilby en gratis kopp kaffe og noen å snakke med.

Tar aldri fri

«Hjelp mæ å hjelpe» tilbyr ikke bare mat, men også opplevelser. I påsken, julen og skoleferier er de alltid der med det lille ekstra. Denne gjengen tar aldri fri.

– Vi vil gi folk muligheten til opplevelser som andre har muligheten til, som å få lov til å feire bursdag, gå på kino og ut å spise, sier Marthe.

Gjennom livet har hun fått masse behandling og ulike medisiner for sine helseproblemer.

– Men ingenting kan måle seg med tilhørighet, det å ha en plass. Vi er laget for å være sammen med andre. Når vi faller utenfor, mister vi det. Derfor vil jeg gi andre en mulighet til å finne sin plass. Hele mennesket får et nytt lys når det finner tilbake til seg selv. Det er like fint å se hver gang, smiler hun.



Du kan også bidra: Kontakt «Hjelp mæ å hjelpe» på Facebook, facebook.com/hjelpetrandelag, eller gå inn på frivillig.no for å finne noe du kan være med på å hjelpe til med der du bor. Her kan du velge type arbeid som passer deg, og hvor mye du har tid til å bidra med.

RØD MAGI

*Fra elegant burgunder og kjølig mahogni til dyp vinrød
og klassisk julerød; ta i bruk hele julens fargepalett
i glatt silke, myke masker og røft skinn.*



Topp, By Malene Birger,
kr 2180.
Underdel, By Malene
Birger, kr 2490.
Armbånd, Dansk
Copenhagen, kr 545.
Ring, Jane König, kr 545.
Øreringer, Jane König,
kr 1169 pr. stk.





Ton-i-ton-farger skaper harmoni
i antrekket ditt og lar materialene
kommer til sin rett.

Cardigan, Lindex, kr 620.
Top i mesh, H&M Studio, kr 620.
Bukser, Apof, kr 2800.
Øredobber, Eshvi, kr 1865.
Armbånd, Pilgrim, kr 540.



Silkekjole, Charlotte
Sparre, kr 5605.
Øringer, Sif Jakobs,
kr 1710.
Smykke, Georg
Jensen, kr 31 110.
Armbånd, Cos, kr 545.





Smykker kan forvandle et rødt antrekk fra uformelt til ekstravagant. Bruk gull for et varmt, klassisk utseende, eller sølv for et kjøligere, mer moderne preg.

Lue, Samsøe Samsøe,
kr 540.
Strikkegenser, Samsøe
Samsøe, kr 2100.
Øredobber, Enamel, kr 935.



Jakke, Samsøe
Samsøe, kr 7200
Langermet T-Shirt,
Baserange, kr 1250.
Skinnbukser, By Malene
Birger, kr 10 590.
Øreringer, Sif Jakobs,
kr 1555.
Smykke, Plissé
Copenhagen, kr 779.
Ring, Maanesten, kr 1245.



Kjole, Rotate Birger
Christensen, kr 3425.
Strømpebukser,
Sneaky Fox, kr 310.
Sko, Anonymous
Copenhagen, kr 4360.
Øreringer, Georg
Jensen, kr 7000.
Ring, Georg Jensen,
kr 3890.

Den perfekte
venninnegaven
i førjulstida!

I salg i
butikk nå!



Kamille Juleideer kan også
bestilles på SMS ved å sende

KJUL25 til 2205

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

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som
bistår i fordøyelsen

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



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



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



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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



Les mer på verman.no

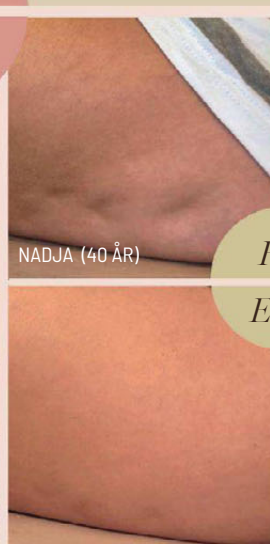
Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab: – *Virker det egentlig?*

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 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)

“
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)





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

DIN PRIS:

227,-

Ord.pris: 649,-

+ *Gave*GLOW UP
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 **KAMILLE+GLOW** 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 returrett.

*Dobbelblindet placebo-kontrollert studie på rynker: Proksch E1, Schunk M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Skin Pharmacol Physiol. 2014; 27(3): 113-9. doi: 10. 1159/000355523. Dobbelblindet 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.





#Fiskekarirapporterer



#pentipariis



#whitechristmas



ELI KARI GJENGEDAL (54):
Værsej i TV2. Bor sammen med sønnen
Nicolai på Nordnes i Bergen.

– Jeg er ikke jålete i det hele tatt

I hverdagen lever Eli Kari Gjengedal meget godt med raske løsninger og bruker lite tid foran sminkespeilet. Men når det er fest derimot, skurrer hun opp glamfaktoren mange hakk.



Jeg elsker Bananhårkuren til BodyShop. Den er bare helt fantastisk til folk som vil ha laaaangt hår.

Hvor jålete er du på en skala fra én til ti? Jeg vil si 1. Jeg er ikke jålete i det hele tatt! Je er sikkert den eneste i TV 2 som har fått beskjed om at jeg godt kan bruke litt mer tid på styling før jeg går i studio. Jeg har jo en personlig rekord på syv minutter. Da har jeg hevet på meg antrekket og stylet hår og sminke. Men så har jeg også kjent at jeg, under sending, har hatt kleshengeren inni dressjakken!

Hva er de tre beste skjønnhetsproduktene du har prøvd?

Jeg elsker bananhårkuren til Body Shop. Den er bare helt fantastisk for folk som vil ha laaangt hår. Den tilfører supermye fukt, samler tuppene og dufter deilig banan. Jeg elsker også sminkefjernerne til Nivea. Den tar alt av mascara og annen øyesminke på null tid. Den svir ikke eller gir blurry syn etter bruk. Maybellines leppestift nr. 565

«Almond Rose» er et must for meg. Jeg får panikk om jeg ikkje har den i vesken! Den forsterker din naturlige leppefarge og legger seg ikkje på tennene.

Hva gjør deg skjønn, fra innsiden og ut?

Det er å være snill.

Hva er ditt beste skjønnhetstips?

Sove, sove, sove!

Hva er signaturduften din? Det er Body Shops musk-olje. Men ingenting av duft biter på meg, så det dufter kun i to minutt etter at jeg har tatt den på.

Produktene du bruker nesten hver dag? Fuktighetskrem av ulike typer. Niveas deodorant, Kérastase Nutritive hårserum, og selvsagt leppestiften min fra Maybelline.

«Jeg er sikkert den eneste i TV 2 som har fått beskjed om at jeg godt kan bruke litt mer tid på styling før jeg går i studio.»

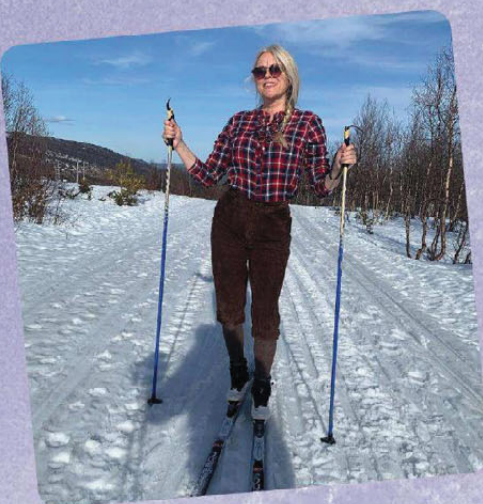
«Jeg kjører bønn hyla glitter, sykt mye hårspray og seffers høye hæler på de fleste fester.»



#Fadolerbarnet



#poolkastlivet



#godglid



Klar for fest: Med glitter, krøller og høye hæler.

Hvordan pynter du deg til fest?

Det kommer an på hvilken fest jeg skal på. Men jeg kjører bønn hyla glitter, sykt mye hårspray og seffers høye hæler på de fleste festene. Nå til jul er det på sin plass med paljetter, gull og masse julerødt.

Hva ser du når du ser deg selv i speilet? Ei dame som er kjempehappy, og veldig gøy med litt mere rynker enn før.

Hvordan styler du håret ditt?

Til hverdags: null und nix. Jeg lufttørker det og lar det henge der. På fest pøser jeg på med hårspray så håret får masse volum. På nyttårsaften drysser jeg masse glitter i håret, det er digg når alle som får en klem av meg, glitrer etterpå!

Stikkord som oppsummerer livet ditt nå? Jeg føler meg fri som fuglen.

Hva er det vakreste du vet?

Farger!

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

Ikke så mye. Jeg elsker farger – både farger i seg selv og fargerike mennesker. Mitt favorittværfenomen er regnbuen; ikke helt tilfeldig, kanskje.

Dine beste tips til å holde huden fresh?

Det er å sove masse. Og så en peeling i ny og ne.

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

Jeg farget blå striper i håret mitt da jeg var student. Ka f... var det for noe? Det var litt rart når lusekofte var signaturplagget mitt på den tiden!

DANIEL WELLINGTON



< Scann her

www.kokker.no

[/klokker_no](https://www.instagram.com/klokker_no)

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

Opplevelser er like fint å gi bort som produkter.
Et gavekort på spa, en blow-dry eller en sminketime
føles både personlig og luksuriøst.





Matte, Naturally Liquid Lipstick i fargen Enchanting fra Kjær Weiss, kr 220.

Sovemaske i silke fra Slip, kr 545.



Blonde-bh fra Lindex, kr 299.



Blondetruse fra Lindex, kr 129.



Bølgetang, That Beachy Wave fra Camilla Pihl, kr 1299.

Lip Shape Lip Liner i fargen Lou Lou fra Westman Atelier, kr 410.

Legg gjerne ved en vaskepose, siden silke og blonder alltid skal vaskes i vaskepose på et skånsomt program.

Sammenleggbare hårbørste fra Sæbeværkstedet, kr 229.



Phyto Teint Loose Powder fra Sisley, kr 1170.



Morgenkåpe i 100 prosent silke fra Lady Avenue, kr 2989.

Thickening spray til håret fra Ouai, kr 350.



Parfymen Rose of No Man's Land fra Byredo, kr 3095.

Fluffy tøfler fra Lindex, kr 299.



Hårpinn fra Pico, kr 200.

Gavetips til DEN FORFENGELIGE

For henne som aldri sier nei til en ny signaturduft eller et vakkert undertøysett. Her er gavene som gjør skjønnhet og velvære til ren hverdagsluksus.

UNDER 100-LAPPEN

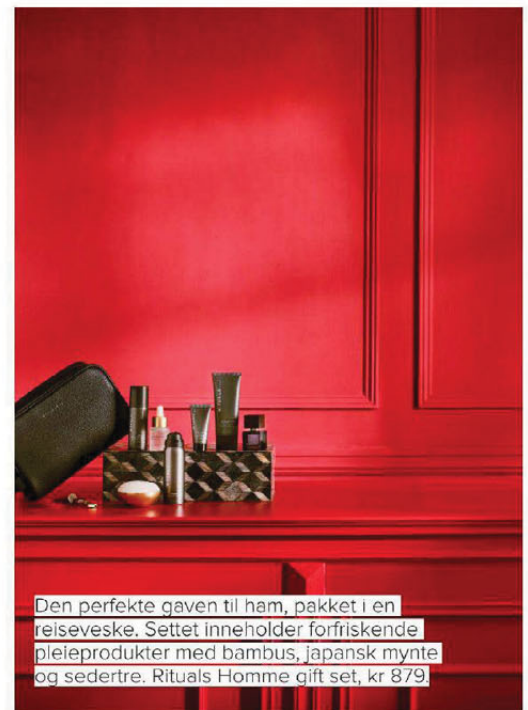
Melting Essnece Hand Mask fra Koelf hos KaRe-Beauty, kr 49.



Neglelakk fra Atelier Rouge i fargen Rouge Deluxe, kr 79.



Håndkrem Sardonix Fire fra & Other Stories, kr 90.



Den perfekte gaven til ham, pakket i en reiseveske. Settet inneholder forfriskende pleieprodukter med bambus, japansk mynte og sedertre. Rituals Homme gift set, kr 879.

Bohemsk jul

Solveig og Mats har skapt en kreativ oase i sitt koselig hjem på Nøtterøy. De elsker gjenbruk, DIY, felles prosjekter og bohemsk vilterhet.



Lun og god julestemning:
Solveig er et ekte julemenneske som elsker å pynte i hele huset.
– Det blir mange kranser rundt omkring her, sier hun.



Elsker kranser: Vinner av årets DIY-profil i Gullfjæren interiør awards i 2022. Solveig elsker å lage kranser, gjerne store og rufsete. Hun bruker mye tid ute i skog og mark på sanketur.

Solveig Westerberg

Bor i enebolig med hage på cirka

1,3 mål på Nøtterøy utenfor Tønsberg.

Følg Solveig på Instagram: @solis_bohemian



Vi har bodd her i mange år, sier Solveig med et stort smil.
– Men vi brukte mye tid på å løfte taket, så vi har fått den fine takhøyden her.

Hun viser frem det ene av fire juletrær som kom i hus i går. Det ble, etter et kreativt innfall fra Solveig, lagt oppe på det åpne bjelkelaget av Mats.

– Dette er typisk Solveig, kan Mats fortelle.

Mats er håndverker, og Solveig får nye ideer hele tiden. Sammen er de et dream-team som får utrettet masse!

– Jeg lar meg inspirere av andre på sosiale medier og i magasiner, men jeg lager egne kreative løsninger. Det er gøy å sette sin egen vri og personlighet på ting! sier Solveig.

Hovedfokus i det gamle, hvite huset på Nøtterøy er gjenbruk og utstrakt bruk av naturmaterialer. Og på Instagram inspirerer Solveig stort med sin evne til å skape mye ➤



Lysfat: Det store lysfatet midt på bordet har Solveig fylt med naturmaterialer. Som duk har hun brukt rustikke gardinlengder, som hun ikke har strukket helt ut. Lysestaken er fra Slange gård, kongler i grønt sammen med gran, einebær, kongler og gamle julekuler er fra Shishi.

Nydelig på Nøtterøy: Det vakre, gamle huset ligger nydelig til på Nøtterøy. Familien har kort vei til sjø og strender, men de trives veldig godt i egen hage. Her dyrker de kos og hageinteressen.



Julecocktail: Kanten på cocktailglassene har Solveig dyppet i eggehvite og brunt sukker. Cocktailglass er fra Kremmerhuset og vannglass fra Greengate, Stange gård i Tønsberg.

Stort juletre: Det store juletreet i stua rekker over bjelkelaget i huset og er pyntet med flere ulike glitrende sølvdetaljer. Grønnfargen på veggen er Soft teal fra Jotun.



Lag på lag: Solveig elsker å dekke bordet til julefest. De røffe vannglassene heter Alice cleat fra Greengate. Serviset heter Arabesque Fig og er fra svenske Sthål. Bestikket heter Celta fra Choice by Sthål. Linserviettene er fra Lovely Linen, alt fra Stange gård i Tønsberg.



«ETTER VI LØFTET TAKET, HAR VI PLESS TIL Å HA ET EKSTRA HØYT JULETRE, OG DET SYNS JEG ER SÅ FINT.»

av lite. Hun bruker mye tid ute i naturen for å sanke inn materialer til prosjektene sine. Hun både støper heller i betong selv, lager store kranser, baker kreative kreasjoner og dekker flotte bord. Og når hun trenger hjelp til de tyngre tingene, stiller Mads opp med både hammer og en utstrakt hånd.

Bohemsk stil

Solveig forteller at hun liker det rufsete og uperfekte. Hun har alltid vært opptatt av redesign og at ting kan få nye bruksområder. Selv føler hun seg litt bohemsk, elsker Frida Kahlo og lange kjoler. Hun liker å pynte seg, og å rusle barbert i hagen om sommeren. ➤

Egen kakekreasjon:
Solveig gleder seg til å få gjester på besøk. I dag har hun lagd iskake med pepperkakesmak. Hvit bluse, skjørt og belte, håndlaget i Athen med fokus på bærekraft, fra @ioannadesign på Tjømø.



Ulike høyder: Kakefest på kjøkkenet hos Solveig i dag, og julegjestene er rett rundt hjørnet. Hun bruker gjerne ulike høyder på fat og pynt for å skape fin harmoni.



Minihus: På toppen av iskaken har Solveig satt et mini-pepperkakehus. De små husene har hun lagd mange av, og hun bruker de på kopper med kakao også.



«JULETREET SER
VI FRA TV-STUA OG
KJØKKENET OGSÅ,
SÅ DET LYSER OPP
TILVÆRELSEN
I DESEMBER.»

Det er i hagen sammen med mann og barn at hun koser seg som mest – og finner ro.

For Solveig er ikke hage ensbetydende med sommer, hun nyter også hageliv om vinteren. Både i drivhuset og i hagestua pynter hun etter årstidene.

– En snødekt hage er vel så magisk som sommerhagen. Det er rart å tenke på alt som bare ligger i dvale under snøen, og venter på en ny vår, sier Solveig.

Hele inngangspartiet til huset er pyntet til vinter, og det er granbar, epler, kranser og tente lys som ønsker gjester velkommen. Trærne er noe Solveig lager fast hver jul. Da bruker hun stammen, som hun har støpt i >



Kreativ marengs: Juletrær av marengs på pinne er morsomt for barna.



Pepperkakevariant: Søsteren til Solveig har lagd en myk pepperkake i dag. Den er saftig og god, og skjæres i tykke skiver.



På trappen: Ved inngangspartiet har Solveig og Mads lagd et skap av gamle vinduer. Her har de ved og mye vinterpynt som granbar, kranser og lys.



Massiv lysestake: Den store kirkestaken flytter Solveig gjerne mellom inne- og uterom.

Peis som varmer: Peisen står midt mellom stuene og kjøkkenet, og varmer godt opp. Gulvet er det gamle tregulvet som var der originalt.



«VI KAN VEL TRYGT SI AT JEG ER EN MAKSIMALIST!»

betong, igjen og igjen. Det er bare kvistene hun bytter ut. Om sommeren kan hun bruke de samme stammene til å lage dekorasjoner med georginer. Også den store hagedamen i betong får et stort skjørt på seg av granbar når vinteren kommer. Og rundt epletreet har Solveig festet stoler rundt hele stammen i en sirkel.

– Jeg holder stort sett alltid på med et kreativt prosjekt, sier hun med et stort smil.

Solveig er et julemenneske og elsker adventstiden hvor hun pynter og lager ting.

– Det blir mange kranser rundt omkring her, sier hun. – Vi kan vel trygt si at jeg er en maksimalist!

Den store skyen av strå hun har over spisebordet, har hun brukt mye tid og krefter på. Hun kjørte rundt til alle strender på Nøtterøy for å samle og dro hjemover med 2000 strå. >

Vær forsiktig med levende lys

Tente lys skaper kos og stemning, men bidrar også til økt brannfare. Bruk av åpen ild, for eksempel levende lys, er en av de mest vanlige årsakene til brann i bolig, husk derfor alltid på:

- Gå aldri fra levende lys.
- Unngå brannfarlig pynt.
- Ha et brannsikkert underlag.
- Ha avstand mellom lysene.
- Ikke tenn levende lys i nærheten av trekk.

Kilde: Brannvernforeningen

Hyggelig hjørne: På kjøkkenet har familien lagd seg en koselig krok under det store vinduet. Her har de plassert noen gamle møbler sammen med et moderne, lite bord.



Uterom: Hagestuen bruker familien året rundt. Den er hjemmesnekret med blikktak og fliser på gulvet. Veldig enkelt å holde rent. Nå har Solveig vinterpyntet hagestua. Jernsengen er fra @jeannedarcliving.

«DET ER GØY
Å SETTE SIN
EGEN VRI OG
PERSONLIGHET
PÅ TING.»



Kosestund i hagestua:
Kler man seg godt, er det veldig koselig å sitte her med en kopp kakao. Bysten er fra @doroheas_eventyr, bord, kandelaber og servise er vintage.

De la hun utover hele stuegulvet, før hun begynte å feste de til hønsenettingen hun har i midten.

– Slike ting elsker jeg å drive med! sier Solveig. – Da skaper jeg noe helt eget, og føler på en enorm glede og tilfredsstillelse, legger hun til.

Et varmt hjem

I dag venter familien gode venner på besøk, og Solveig har ryddet hele kjøkkenbenken. Der har hun dekt på med ulike julekaker, en iskake med julesmak og en myk pepperkake. Hun har tent lys, pyntet med naturmaterialer, kokt kaffe og dekt et vakkert bord.

– Etter vi løftet taket, har vi plass til å ha et ekstra høyt juletre, og det syns jeg er så fint! sier Solveig. – Det ser vi fra TV-stua og kjøkkenet også, så det lyser opp tilværelsen i desember.



Renova



Renova Sort tørkerull kombinerer design og funksjonalitet i et flott, helsort format. Hver rull har dobbeltlags sorte ark for overlegen absorberingsevne og holdbarhet. Særpreget i hver minste detalj, fra papiret til den sorte kjernen er den et ekte stiluttrykk for ethvert kjøkken. FSC®-sertifisert. Tåler kortvarig kontakt med mat, menneskelig hud og slimhinner.

Produktet er tilgjengelig hos et utvalg av MENY-, SPAR-, BUNNPRIS- og KIWI-butikker

All I want for Christmas.

Kid

Få juleinspirasjon til hele hjemmet i butikk og på [kid.no](https://www.kid.no)



De beste julegavene
venter på deg!



Bow
pyntepute.



Red Home pynt



Lisa service.



Evergreen
krans.



Bow krus.



Beautiful bow
lysestake.



Joyce
pyntepute



Gol ullpledd
i 100% ull.

HJEMMELAGD

Ved bruk av naturlige materialer og ting du sannsynlig har liggende, kan du lage kortreiste og personlige gaver og fin julepynt til deg selv og dine kjære.

Adventskos

Inviter en god venninne eller tre og nyt litt kvalitetstid sammen ved et bord fylt med ting og tang som vekker kreativiteten deres. Hvis det finnes plass i huset ditt, la et kreativt «julebord» få stå fremme i adventstiden. Da er det så lett å sette seg ned når du har tid til å lage noe fint til både deg selv og de du bryr deg om.



Gi bort

En gammel trekasse med mange herlige, små rom blir vennegaven til den som har alt. Den er fylt til randen med heklede snøkrystaller, julegodteri og det du trenger for å tenne noen tindrende lys i julen.

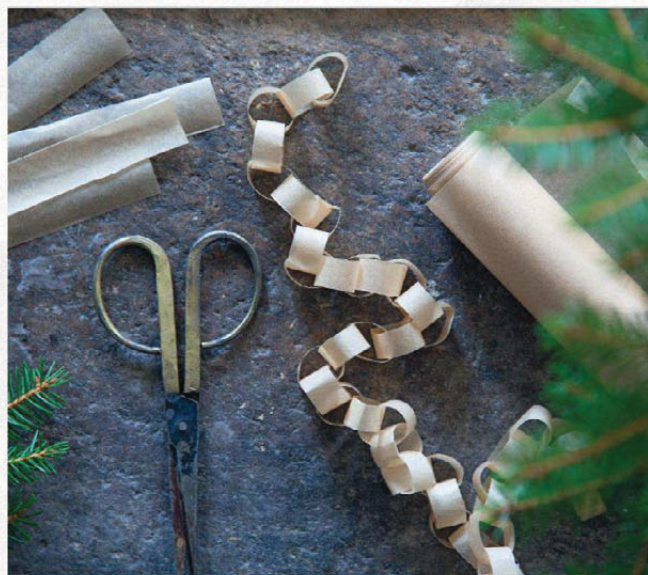


Gjenbruk

Å lage forskjellig julepynt av papir er en gammel tradisjon. Her har vi ofret en bok med gulnet papir og nostalgisk skrift for å brette små papirstjerner. Superfine i vindusposten!

Yndig lenke

Brett «trekkspill» eller strek opp like brede remser på bakepapiets kortsider. Bredden på remsene blir nett og fin på ca. 1,5 cm. Klipp ut remsene og del dem i fire. Da blir hver nye del på ca. 8,5 cm, det kommer an på papiret du bruker. Lim en kort remse sammen til en ring og fest så nye ringer til du har lengden du ønsker deg.



Snøkrystaller

Små hekleprosjekt som dette er det hyggelig å sitte med på førjulskveldene. Snøkrystallene er raske å hekle. Snart har du en bunke til både deg selv og noen du har lyst å glede denne jula. Disse gjør seg både på utsiden og innsiden av julegavene, eller i en tynn tråd i vinduet.

Grå

Garn: Sølje pellsullgarn fra Hillesvåg Ullvarefabrikk.
Farge: Naturgrå
Heklenål: Nr. 3,5.

Naturhvite små

Garn: Finull
Farge: 401
Heklenål: 3,5

Naturhvite store

Garn: Fritidsgarn fra Sandnes garn
Farge: Natur 1012
Heklenål: 6

Forkortelser:

Lm = luftmaske(r)
Kjm = kjedemaske(r)
Fm = fastmaske(r)
St = stave(r)

Oppskrift:

Legg opp 14 lm og fest sammen til en ring med 1 kjm.

Runde: Hekle 21 fm rundt ringen. Fest med 1 kjm i den 1. fm. Fordel maskene jevnt på ringen.

Runde: Hekle 6 lm, hopp over 2 lm i ringen under og fest med 1 kjm. Gjenta dette til du har 7 buer på ringen.

Runde: Hekle 3 st. (Lag alle st på «vanlig» måte, slik at de naturlig følger formen på buen under. Den første st lages altså ikke med 3 lm.) Hekle nå 3 lm, og så 3 st igjen i ringen under. Fest med 1 kjm i midten av buene under. Gjenta dette til du har fylt ut alle de 7 buene.

Runde: Hekle 6 lm og fest med 1 kjm i midten av den vesle buen under. Lag 3 lm og fest med 1 kjm i 3. lm fra nålen. Lag 3 lm til og fest på samme sted. Gjenta dette en siste gang. Fest til slutt med 1 kjm i den vesle buen under. Hekle 6 nye lm og fest med 1 kjm mellom de 6 st under. Gjenta dette rundt hele snøkrystallen.

For å få snøkrystallene litt stivere, kan du lage en sukkerblanding og duppe dem i. Damp så med en våt klut for å rette dem ut.



Pynt grisen

Disse pepperkakegrisen er laget med inspirasjon fra grisen til Lotta i Astrid Lindgrens verden og er klare for å henges opp i kjøkkenvinduet.





Dusker

Å lage dusker, er så lett og gøy. Og så dekorative de blir på julegavene! Eller hva med å lage et dusk-bokmerke? Det blir en ekstra kvalitet over duskene når du lager dem i rent ullgarn. Våre er laget av nydelig Huldra kamgarn 8,5/2 fra Hillesvåg Ullvarefabrikk. Fargen heter Lys oliven og har fargekode 8103.



Små og søte

Tradisjonelle fyrstikkesker kan bli dekorative med pålimt papir og et gjentakende mønster, her laget med linoleumstrykk. Du kan også stemple eller tegne. Dette er en perfekt aktivitet å gjøre med barna!



Minikranser

Ved hver kuvert ligger tøyservietter i lin som kan vaskes og brukes om igjen og om igjen. Små kranser av tyttebærlyng holder dem dekorativt på plass. Der bakken er bar, eller rett under snøen, står disse bladene struttende og grønne, selv i vintersesongen.

Vertinnegave

Lag noe enkelt og godt, som ristede mandler, legg dem i rene papirposer og fest litt pynt med en klype. De holder seg godt og blir en koselig gave å ta med på julebesøk.

EN FRODIG JULEKRANS

Lær av eksperten, som viser deg, steg for steg, hvordan du lager denne nydelige, dråpeformede julekransen.

Nils Norman Iversen, eier av Kreativ Flora, er en merittert blomsterdekoratør som kan skilte med blant annet tre norgesmestertitler. Her forteller han hva som har inspirert han til å lage akkurat denne kransen.

– Jeg hadde lyst til å skape en frodig julekrans med nostalgisk Fanny og Aleksander-stemming, inspirert av klassiske stukkatur-girlandere og kranser av tørkede blomster fra 80-tallet. Det ble en asymmetrisk, nesten dråpeformet krans. Du trenger bare litt av hvert av vintergrønne materiale for å få det fint. En liten tur i skog eller hage, og du finner det aller meste du trenger, sier han.

Selve kransbasen av halm har han delt med et skrått snitt, for så å bøye den til og surre den sammen til ønsket form med vikletråd og tykk ståltråd.

– Jeg bandt først fast et tynt moselag med vikletråd. Deretter startet jeg å binde det vintergrønne tynt og smalt øverst på den ene siden, og bandt meg tykkere og tykkere nedover til jeg kom nesten ned til midten. Deretter gjentok jeg det samme på andre halvdel. Til slutt dekorerte jeg med kongler, grener, kvister og et par eføyranker, forklarer blomsterdekoratøren.



Kransemester: Nils Norman Iversen hos Kreativ Flora har bundet denne julekransen til oss.



3

Moselag: Først har kransen fått et lag med mose over hele, festet med grønn ståltråd.



DU TRENGER:

- Halmkrans, ca. Ø 35 cm, som er snittet opp øverst.
- Tykk ståltråd.
- Vikletråd.
- Mose.
- Vintergrønt av ulike slag, som einer, gran, furu, buksbom, barlind, tuja og eføy.
- Ulike kongler, grener og kastanjer.

1

Snittet opp: For å kunne gi kransen ny form, har halmkransen blitt snittet opp.



2

Helt øverst: Tykk, grønn ståltråd er brukt for å forlenge halmkransen øverst, og for å gi den ønsket form.



Bind fast: Fest de ulike dekor-elementene til kransen med ståltråd, som vist på bildet.

4

More is more: For Nils Norman er det jo mer, jo bedre som gjelder. Her er det bare å la kreativiteten få fritt utspill med ulike elementer hentet fra naturens skattkammer. Samme type krans kan du også lage av bare ett materiale også, om du heller vil det; for eksempel av mose eller einer.



Fin form: En litt annerledes, men flott form, som gjør seg godt til en frodig dørrans. Inspirasjonen her er nostalgi og Ingmar Bergman-filmen «Fanny og Alexanders jul».

Nyhet

STOCKHOLM 2025- kolleksjonen



Da **STOCKHOLM**-kolleksjonen ble lansert i 1985, ble den kalt «det beste av IKEA». Siden da har den vært et symbol på godt håndverk og møbler som varer. Så da vi i år utvidet kolleksjonen med 96 nye produkter, skal du ikke se bort fra at noen av disse også dukker opp på ønskelista til neste generasjon – på samme måte som de første produktene fortsatt gjør – nesten 40 år etter.



STOCKHOLM 2025
serveringsfat
129,-/2 stk



STOCKHOLM 2025
serveringsbestikk
149,-



STOCKHOLM 2025
tallerken
189,-/2 stk



STOCKHOLM 2025
bolle
99,-/2 stk

Laget for livet



VENNE- JULEBORD

Det er lov å leke med tradisjoner! Prøv ut denne litt moderne vrien på julemenyen når vennene skal samles til julebord i år.



Du kan bytte ut vodka med akevitt for en mer tradisjonell julecocktail. Det vil gi mer særpreg på drinken.

Server gjerne laksesalaten i små, sprø crustader (fås kjøpt ferdig bl.a. hos Meny) for en ekstra elegant opplevelse.



< Granateple-cocktail

Start gjerne kvelden med noe annet enn gløgg. Denne friske drinken setter stemningen!

2–3 cocktails

2 dl granateplekjerner
10 cl (1 dl) vodka
4 dl cava eller annen musserende vin
3 ss lønnesirup
2 dl isbiter

Pynt:

2–3 ss granateplekjerner
2–3 kvister rosmarin

Ha granateplekjerner i en blender og miks det med vodka. Sil over isbiter i 2–3 glass. Hell i cava og sirup og rør rundt. Server pyntet med granateplekjerner og rosmarinstilker.

Laksesalat med urter og vinaigrette

Et lett og lekkert pålegg der røkt laks møter syrlig sennepsvinaigrette. Perfekt som en liten forrett.

4 porsjoner

250 g varmrøkt laks
8 cornichoner (små sylteagurker)
2 ss finsnittet gressløk
2 ss grovhakket dill
2 ss grovhakket kjørvel

Sennepsvinaigrette:

2 ts dijonsennep
1 ts flytende honning
2 ss hvitvinseddik
3 ss olivenolje
½ dl solsikkeolje eller druekerneolje
salt og sort pepper

Server med:

godt brød, f.eks. rugbrød

Fjern skinnet fra laksen og flak fisken i små biter med to gafler. Skjær sylteagurk i tynne skiver og bland dem med laks og urter.

Rør sammen sennep, honning og eddik til vinaigretten. Rør inn olje og smak til med salt og pepper. Vend vinaigretten inn i laksen og server med tynne skiver ristet brød.

Glaseret svineribbe med kålsalat og bakt småpotet

Svinekjøttet er utrolig saftig og smaksrikt på grunn av fettstripene, også uten svor. Med den søte sennepsglaseringen får ribba en herlig, ny vri!

4 porsjoner

*1 kg svineribbe med ben, uten svor (se tips)
salt og sort pepper
½ dl vann*

Sennepsglaze:

*4 ss lønnesirup
2 ss grov sennep*

Kålsalat:

*500 g små poteter
1 + 3 ss olivenolje
250 g rosenkål
250 g grønnkål
1 eple
2 ss eplesidereddik*

Fjern ev. svor. Krydre kjøttet med salt og pepper og legg det i en ildfast form med ½ dl vann i bunnen. Dekk formen med aluminiumsfolie og lukk godt langs kantene. Damp kjøttet i ovnen ved 200° i 2 timer.

Rør sammen sirup og sennep og krydre med litt nykværnet pepper. Ta kjøttet ut av ovnen og fjern folien. Smør sennepsblandingen over kjøttet og sett det tilbake i ovnen i 20 minutter.

Ta formen ut og la kjøttet hvile lunt i minst 15 minutter.

Skjær kjøttet i tykke skiver (bena bestemmer hvor det skjæres).

Skrubb potetene og del de største i to. Vend dem med 1 ss olivenolje i en ildfast form og krydre med salt og pepper. Stek potetene i ovnen ved 200° i ca. 30 minutter, til de er gylne.

Skjær rosenkålen i tynne skiver, bruk gjerne et mandolinjern. Bland rosenkålen med hakket grønnkål og eple skåret i tynne båter.

Vend salaten med resten av olivenoljen og eplesidereddik. Krydre med litt salt og pepper.



Til denne retten passer tynnribbe best, men du kan også bruke såkalt juleribbe, der ytrefileten av kotelettkammen sitter på. Familieribbe (med hele kotelettkammen) passer ikke like godt. Uansett skal svoren fjernes for at det ikke skal bli for fett, og for at ikke svoren skal bli myk og seig av sennepsglazen.

Appelsinsalat med fiken og chevre

Frisk og saftig salat som passer perfekt til julemat eller som en lett mellomrett.

4 porsjoner

4 appelsiner
2 ferske fikener
1 granateple
1 liten rødløk
½ ts flaksalt
1 rød chili
1 bunt bladpersille
50 g mandler, gjerne salt-
ristede
100 g myk chevre
salt og pepper

Skjær skallet av appelsinene og del dem i tynne skiver. Skjær fikenene i båter. Del granateplet i to og press ut saften og kjernene i en bolle.

Skjær rødløken i tynne skiver. Dryss over flaksalt og klem løken lett med hendene.

Del chilien i to, fjern frø og finhakk. Skyll persillen og plukk bladene. Hakk mandlene grovt.

Vend appelsiner, fiken, granateplekjerner og -saft, rødløk, chili, persille og mandler forsiktig sammen.

Smuldre chevre over og vend forsiktig inn. Smak til med salt og pepper.

Du kan bytte ut chevre med en mild kremost eller feta hvis du ønsker en rundere smak.



Porchetta med aprikos, parmaskinke og parmesan

En saftig porchetta kan være et spennende alternativ til den tradisjonelle ribba. Med parmaskinke og krydder som salvie og hvitløk får julemiddagen et italiensk preg.

6 porsjoner

1,5 kg buklist eller benfri tynnribbe med svor i ett stykke

salt og sort pepper

2 hvitløkfedd

1 liten neve salvie

50 g tørkede aprikoser

25 g revet parmesan

60 g parmaskinke

For ekstra sprø svor kan du skru opp ovnstemperaturen til 225° de siste ti minuttene av steketiden. Ev. rester smaker fantastisk i en sandwich.

Har du kjøpt tynnribbe, må du fjerne bena, skjære kjøttet nesten i to lag og brette det ut til dobbel størrelse, som en åpen bok.

Snitt svoren i 1 cm brede snitt på tvers av rullen. Legg kjøttet med svoren ned og krydre med salt og pepper.

Hakk hvitløk fint og salvie grovt. Skjær aprikos i tynne skiver. Fordel hvitløk, salvie, aprikos og revet parmesan over kjøttet og legg parmaskinken oppå.

Rull kjøttet stramt sammen til en jevn rull. Med tynnribbe som er brettet ut, starter du fra den svorfrie siden, slik at svoren vender ut. Bind stramt sammen med hyssing.

Legg rullen med skjøten ned i en ildfast form. Gni svoren godt inn med salt og stek porchettaen i 1½ time ved 200°. La den hvile i minst 15 minutter før du skjærer den i tynne skiver.





Bakt søtpotet med salat, blåmuggost og pære

En fyldig vintersalat som fungerer som en rett i seg selv eller som tilbehør til skinkestek, ribbe eller porchetta.

4 porsjoner

700 g søtpotet
1 ss olivenolje
salt og sort pepper
½ hode frisésalat
150 g babyspinat
2 små pærer
3 ss olivenolje
2 ss hvitvinseddik
100 g blåmuggost
50 g pekan-
eller valnøtter

Skrubb og tørk søtpoteten og skjær i 1 cm tykke skiver. Vend dem i olje og krydre med litt salt og pepper. Legg dem i ett lag på en stekeplate med bakepapir og stek dem i ovnen ved 200° i 30 minutter.

Riv frisésalaten i mindre biter og legg den på et fat sammen

med spinaten. Skjær pærene i tynne skiver og ha dem over salaten sammen med bakt søtpotet.

Drypp over olje og eddik og krydre med litt salt og pepper. Smuldre blåmuggost over. Hakk pekannøtter grovt og dryss dem på toppen.

Hvis du ikke finner frisésalat, kan du bruke finsnittet endivie eller radicchio.

Vaniljeparfait med valnøtter

En kremet og nøtteaktig dessert som gjerne kan lages flere dager i forveien og oppbevares i fryseren til den skal serveres.

6 porsjoner

½–1 vaniljestang

50 g sukker

6 eggeplommer

2–3 ss bourbon

(ev. ¼ dl lønnesirup)

1 boks kondensert melk

2½ dl kremfløte

100 g valnøttkjerner, lett-ristede og hakkede

1 klype salt

Til servering:

hakket sjokolade

amarenakirsebær (se tips)

Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Bland vaniljefrøene med sukker.

Pisk eggeplommene lyse og luftige med sukkeret. Pisk inn bourbon og kondensert melk.

Pisk kremfløten til mykt skum og vend forsiktig inn sammen med ristede, hakkede valnøtter og salt.

Frys i n stor form eller flere små. Ta parfaiten ut av fryseren 5–10 minutter før servering.

Server med hakket sjokolade og kirsebær.

Bytt gjerne ut amarenakirsebær med andre friske bær eller rød saus fra riskremen.



Le Rustique

Le Rustique er nydelig å lune i ovnen og serveres med godt tilbehør som dessert eller snacks. Du finner Le Rustique i ostedisken og på oluf.no.



oluf.no

Oluf Lorentzen

JULEGODTER

Det er hyggelig å lage konfekt – og ikke minst å servere den til julens mange gjester. Her er oppskriften på noen enkle og noen litt mer krevende godbiter.

Dadelkuler med nøtter

Enklere blir det ikke! Her lager vi dadelkuler med smak av jul.

30 stk.

250 g dadler
2 ss kakaopulver
25 g havregryn
30 g hasselnøtter
1 ts vaniljepasta
eller vaniljesukker
1 ts malt ingefær
½ ts kanel
½ ts malt nellik

Til pynt:

100 g ristede, hakkede
hasselnøtter

Fjern steiner fra dadler og ha dem i en kjøkkenmaskin med kakao, havregryn, hasselnøtter, vanilje, ingefær, kanel og nellik. Kjør til en jevn masse.

Trill massen til små kuler – skyll hendene underveis om de blir klissete. Vend kulene i hakkede, ristede hasselnøtter. Oppbevares kjølig til severing.

Kulene kan også ruller i kakao, melis eller kokos etter smak.



Marsipankuler med amarenakirsebær og mørk sjokolade

Elegant julekonfekt med kirsebærfyll og glitrende pynt som røper smaken. Disse er litt krevende å lage, men belønningen er desto større.

24 stk.

300 g marsipan

24 amarenakirsebær

(ca. 1 lite glass)

100 g mørk sjokolade

Til pynt:

3 ss rosa kakestøv

Skjær marsipan i 24 tynne skiver.

Legg én skive i hånden og

plasser et kirsebær i midten. Brett marsipanen rundt kirsebæret og

trill til en kule slik at kirsebæret

dekkes helt. Gjenta med resten

av marsipanen og kirsebærene.

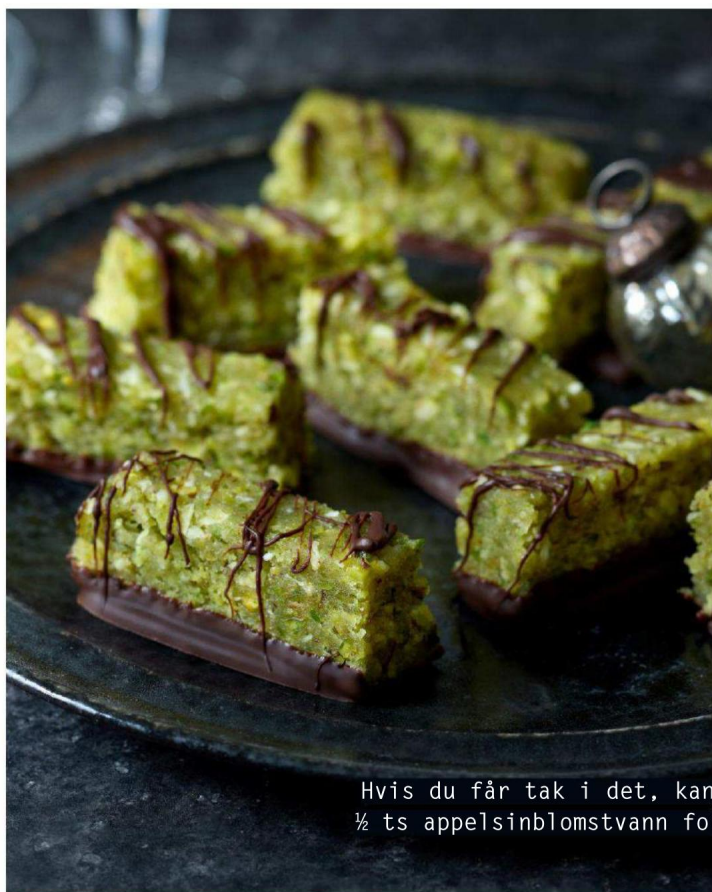
Sett kulene kjølig mens du gjør klar sjokoladen.

Hakk sjokolade fint og sett en tredjedel til side. Smelt resten over vannbad eller i mikrobølgeovn og slå av varmen. Rør inn den siste tredelen for å temperere sjokoladen.

Trill marsipankulene i smeltet sjokolade og legg dem på rist eller bakepapir. Når sjokoladen har stivnet, pensles kulene med et tynt lag kakestøv.

Oppbevares kjølig.

Amarenakirsebær er søte, mørke kirsebær i sirup med opprinnelse fra Italia. De selges på glass i velassorterte matbutikker, delikatesseforretninger eller i nettbutikker. Finner du dem ikke, kan du bruke frosne eller hermetiserte kirsebær.



Hvis du får tak i det, kan du tilsette ½ ts appelsinblomst vann for ekstra aroma.

Pistasjestenger

Søte, små munnfuller med pistasj, appelsin og mørk sjokolade.

24 stk.

100 g usaltede, skåldede

pistasjnøtter

200 g marsipan

1 ss ferskpresset appelsinsaft

½ ts finrevet appelsins skall

25 g kokosmasse

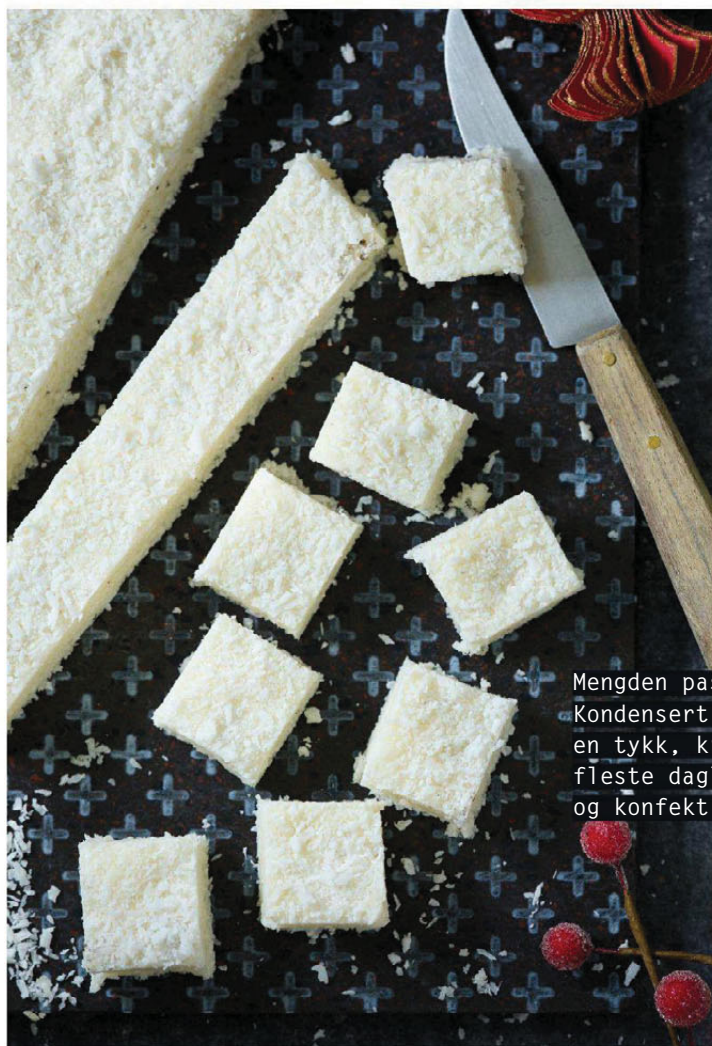
Til pynt:

100 g mørk sjokolade

Hakk pistasjnøtter svært fint og elt dem sammen med marsipan, appelsinsaft, appelsins skall og kokosmasse. Form massen til et lite rektangel, ca. 1½ cm høyt. Pakk inn i plastfolie og sett i kjøleskap i 30 minutter.

Hakk sjokolade og smelt ⅔ over vannbad eller i mikrobølgeovn. Slå av varmen og rør inn resten for å temperere.

Skjær massen i 24 stenger og dypp bunnen av hver i smeltet sjokolade. Legg dem på bakepapir. Drypp resten av sjokoladen over stengene i tynne striper. La sjokoladen stivne og oppbevar stengene kjølig.



Kokosbiter med kardemomme

Søte, myke munnfuller med krydret kardemomme – enkel julekonfekt som smaker av tradisjon og hygge.

40 stk.

½ ts hele kardemommefrø

300 g melis

1 boks kondensert melk (ca.

397 g)

½ ts hvitvinseddik

300 g kokosmasse

Til pynt:

2 ss kokosmasse

Knus kardemomme grovt i morter og bland med melis, kondensert melk, eddik og kokosmasse. Kle en form på ca. 20 x 25 cm med plastfolie og trykk massen jevnt utover. Bruk gjerne undersiden av et glass for å få en glatt overflate. Dryss over resten av kokosen.

Sett formen i kjøleskap i minst 3 timer og skjær deretter i små firkanter.

Oppbevar kjølig.

Mengden passer nøyaktig til 1 boks kondensert melk. Kondensert melk er søtet melk som er kokt inn til en tykk, kremete konsistens. Den selges på boks i de fleste dagligvarebutikker og brukes ofte i desserter og konfekt.

Irish coffee-trøfler

Kremet og luksuriøs julekonfekt med smak av kaffe, whisky og sjokolade.

20 stk.

200 g melkesjokolade

½ dl kremfløte

2 ss espresso eller sterk kaffe

2 ss whisky

1 lite dryss salt

Til pynt:

75 g kakao

Hakk sjokolade fint. Kok opp kremfløte med espresso og ta gryten av varmen. Hell blandingen over sjokoladen sammen med whisky. Tilsett salt

og la stå til sjokoladen smelter. Rør til en jevn masse og sett kaldt i et par timer.

Bruk en teskje til å ta opp små porsjoner av massen og trill til kuler i hendene. Massen er svært myk.

Vend kulene i kakao og sett kaldt i minst 1 time. Oppbevares i kjøleskap.

Whiskyen kan byttes ut med bourbon eller rom for en annen smak.



Marsipanstang med kakao, karamell og peanøtter

Som en hjemmelaget Snickers-konfekt – rik på sjokolade, karamell og sprø nøtter.

8–12 porsjoner

1½ ss kakao

275 g marsipan

50 g salte, ristede peanøtter

25 g små karamellkuler eller toffee (ev. hakket Daim)

150 g mørk sjokolade

Til pynt:

karamell- eller sølvkuler

Elt kakao inn i marsipan til den blir sjokoladebrun. Dette kan gjøres for hånd eller i en foodprosessor. Elt inn peanøtter og karamellkuler og form massen til en tykk pølse. Rull den stramt inn i plastfolie og form til en jevn pølse. Sett i kjøleskap i 1 time.

Hakk sjokolade og legg en tredel til side. Smelt resten over vannbad eller i mikrobølgeovn, slå av varmen og rør inn resten for å temperere.

Bre 4–5 ss sjokolade tynt utover bakepapir og sett kaldt.

Ta marsipanstangen ut av plastfolien. Hvis overflaten virker oljet av peanøtter, tørk lett med kjøkkenpapir. Pensle et tykt lag sjokolade over hele stangen.

Bryt den avkjølte sjokoladen i biter og legg på toppen sammen med flere karamellkuler og ev. sølvkuler til pynt.

La stangen stivne helt. Server i skiver. Oppbevares kjølig.

Små karamellkuler eller toffeekuler finnes som kakepynt i velassorterte butikker.



Slekters gang

Henge opp adventsstjerne, tenne lys og bake pepperkaker. Før jul gjør vi gjerne akkurat de samme tingene som da vi var små. For det vi opplevde i barndommen, setter spor – på både godt og vondt.



PSYKOLOG: Ingvild Hurlimann-Lindseth er privatpraktiserende psykolog.

Hvordan vi har det i voksen alder, og hvordan vi er mot egne barn, handler mye om hvordan foreldrene våre, eventuelt andre sentrale voksenpersoner og etter hvert venner, var mot hverandre. Hvordan behandlet oppvekstfamilien hverandre? Hvordan ble konflikter løst?

Familien vi kommer fra, vil alltid være bakteppet for hvordan vi selv er som foreldre – og etter hvert besteforeldre.

– I møte med egne barn kan vi komme til å se vår oppvekst tydeligere og også forstå våre foreldre bedre, eventuelt se hva slags foreldre vi ikke ønsker å være, sier psykolog Ingvild Hurlimann-Lindseth.

Hun jobber for Psykolog i Bergen og Oslo – institutt for psykologisk rådgivning (IPR).

Gjennom oppveksten får vi ulike erfaringer med kjærlighet, aksept og avvisning.

– Vi er oppmerksomme på negative opplevelser fordi vi skal kunne beskytte oss for å sikre trygghet og overlevelse. Derfor husker vi ofte det negative og må ofte øve oss på å stole på det positive, sier psykologen.

Brukes i nye relasjoner

Vår forståelse av relasjoner, roller, makt og konflikt-håndtering formes via det vi opplever gjennom hele livet, og spesielt i barndommen. Det vi lever i, blir naturlig for oss. Det er for eksempel først når man er på besøk hos andre, man opplever at noe man trodde var helt vanlig i oppvekstfamilien, kanskje ikke er så vanlig som man tror.

– Om foreldrene dominerer, vil det kunne føre til barn som blir gode på å tilpasse og føye seg. Om foreldrene er åpne, diskuterer, tar barna med på råd og snakker om følelser som noe helt naturlig, vil det ofte føre til barn som blir gode til å sette ord på tanker og følelser og er opptatt av å snakke med andre, sier Sarah Bjerknes, par- og familierapeut ved Dialogklinikken i Drammen.

Måten vi lærer oss å være i relasjoner på, følger oss gjennom hele livet – og dukker ofte opp igjen i nye sammenhenger. Selv om dagens situasjon kan være helt annerledes enn den vi opplevde før, vil erfaringene fra tidligere likevel prege hvordan vi reagerer her og nå. Dette blir gjerne mest synlig i de aller nærmeste relasjonene, som til partner og barn.

Terapeuten mener det er viktig å bli bevisst på egne >

«I møte med egne barn kan vi komme til å se vår oppvekst tydeligere og også forstå våre foreldre bedre.»

Ingvild Hurlimann-Lindseth



Ting gjentar seg: Det er mye kos knyttet til tradisjoner, men for mange kan det også være viktig å ikke la alle erfaringer fra egen barndom prege forholdet til egne barn. Det er ikke alltid så lett.



Bryt mønsteret: Alle par krangler innimellom, men hvorfor dere krangler, vil dere forstå bedre dersom dere tør å sette ord på hva som trigger sinnet i dere. Men den samtalen bør dere vente med til ting har roet seg – ikke mens stemningen er opphetet.

«Å forstå hvor sinnet kommer fra, og overføre den kunnskapen til partneren din, er gull verdt.»

Ingvild Hurlimann-Lindseth

mønstre. Å øve på å se seg selv utenfra og andre innenfra, kan være god bevisstgjøring. Det kan hindre automatiserte handlinger som gjør oss mer bevisst hvordan vi virker på andre, og hvordan og hvorfor andre virker på oss, forklarer Bjerknes.

– Du kan starte med å spørre deg selv hvorfor du reagerte så kraftig i en situasjon? Hvordan oppleves dette for partneren min? Handler dette om noe annet enn situasjonen her og nå, eller reagerte jeg på autopilot – og i så fall hvorfor? Ofte hjelper det å være nysgjerrig på egne tanker, følelser og handlinger, sier hun.

Det er lurt å stille seg nysgjerrig til partners reaksjoner, fremfor å bare respondere, mener terapeuten. Å være nysgjerrig til både seg selv, partner og de rundt en selv, kan være hjelpsomt. Hvordan opplevde du meg nå? Hva tenker du om måten jeg håndterte den situasjonen på?

Å forstå seg selv

Vi kan nemlig bryte mønsteret. Veldig mange følelser er til for å hjelpe oss med å fungere relasjonelt. Om du blir sint, er det et viktig signal som ikke skal overses eller undertrykkes, men heller ikke nødvendigvis bare handles på. Det viktigste er å forstå – hvorfor blir jeg sint nå?

Sinne handler om grensesetting. Har jeg behov for å sette fysiske eller psykiske grenser nå? Føler jeg meg trakkett for nære, tatt for gitt, misforstått?

– Å forstå hvor sinnet kommer fra, og overføre den kunnskapen til partneren din, er gull verdt. Spesielt om reaksjonen er en konsekvens av tidligere erfaringer

5 grep for et bedre forhold

Kjenn mønstrene dine: Legg merke til hvordan barndommen preger deg.

Still spørsmål: Hvorfor reagerer jeg så sterkt nå?

Vær nysgjerrig: Både på egne og andres følelser.

Bruk følelsene som signaler: De forteller hva du trenger.

Snakk i fredstid: Ta de viktige samtalene når roen har senket seg.



ARBEIDS- OG ORGANISASJONS-PSYKOLOG: *Johanne Rogndal jobber hos Moment organisasjon og ledelse.*



Selvutvikling: «For deg skal alt bli bedre» (Cappelen Damm) av Johanne Rogndal handler om hvordan vi tar med oss gamle mønstre fra barndommen inn i voksenlivet.

og ikke egentlig knyttet til situasjonen her og nå, sier terapeuten.

Hvis den ene i forholdet er konfliktsky og den andre er krangete, kan det by på utfordringer.

– Det er klart det kan prege relasjonen, men det trenger ikke bety at det ikke kommer til å fungere. Det viktigste er bevissthet rundt hvorfor vi inntar de rollene vi gjør, og om det er hensiktsmessig i denne relasjonen. Om en har levd med mye krangete, kan det føre til at vedkommende fort opplever seg angrepet eller misforstått, eller at vedkommende ikke tør å sette ord på sine reelle følelser og behov. I så fall vil man rett og slett ikke bli ordentlig kjent.

Det er viktig å forstå at følelser er informasjon til oss om hva vi trenger, men samtidig vil følelsene våre preges av tidligere erfaringer. Refleksjon over dette kan føre til en dypere forståelse av oss selv og den andre, noe som kan gi økt trygghet, tillit og en mer genuin relasjon.

Sårbarhet er bra

Følelser kan reguleres med økt forståelse for oss selv og andre. Det er viktig å snakke om følelsene i fredstid, ikke i en opphetet situasjon, for det er da vi handler på de tidligere erfaringene.

– Snakk mens du er rolig. Prøv å utforske og vær nysgjerrig. Lytt, ikke anklag. Vær åpen, ikke tro du vet hvordan den andre tenker eller føler, for det vet du ikke. Vi vet knapt hva vi føler selv, og det hender vi ikke forstår det før vi starter å prate sammen, sier Bjerknes.

Frykten for å være utenfor fellesskapet eller ikke

«Ikke tro du vet hvordan den andre tenker eller føler, for det vet du ikke. Vi vet knapt hva vi føler selv.»

Sarah Bjerknes

kjenne seg ønsket, utgjør en stor trussel for oss mennesker. Redselen for ikke å være bra nok er der fordi vi kan tro det er premisset for å være elsket. Dette er til tross for at det ofte er det sårbare og uperfekte som knytter oss sammen.

Se deg selv utenfra

Vi mennesker utvikler gjerne forsvarsmekanismer for å beskytte oss mot utenforskap.

– Dette kan senere vise seg å skape problemer i nære relasjoner fordi vi knytter oss til andre, og det gjør oss sårbare. Kommunikasjonen kan bære preg av at vi ikke sier eller viser hva vi egentlig føler av frykt for å bli avvist. Vi skjuler oss for hverandre og forstår hverandre heller ikke, understreker psykolog Ingvild Hurlimann-Lindseth.

Hennes oppfordring er å si hva du faktisk føler, slik at menneskene i livet ditt blir bedre kjent med deg.

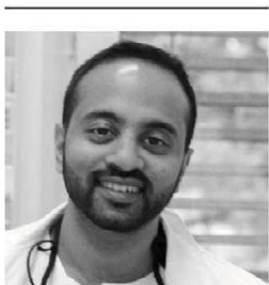
– Prøv å se deg selv utenfra og den andre innenfra, uten å anta hva den andres motiver er, er rådet fra henne.



PAR- OG FAMILIE-TERAPEUT: *Sarah Bjerknes jobber ved Dialogklinikken.*

La kjevene hvile!

Ising i tennene, hodepine og spenninger i kjeven og nakken?
Det kan skyldes noe du ubevisst holder på med om natten.



TANNLEGE:
Steven Anandan
ved Tanntunet.

Gnisser du tenner over tid, kan det slite på emaljen og gi flate tyggefletter. Det kan også føre til sprekker og ising i tennene, samt skade fyllinger og tannkroner. I tillegg får mange også hodepine, ømhet i kjeven og spenninger i nakke og skuldre.

– Det viktigste er å forstå hvorfor du gnisser tenner. Det er ikke en sykdom, men et symptom på overaktivitet i tyggemusklene. Det er ofte trigget av psykisk uro, spenningstilstander og ubalanse mellom ytre krav og indre kapasitet, sier Steven Anandan.



KIROPRAKTOR:
Mats Klemsdal ved
TMD-klinikken/
Apexklinikken.

Tegn på at du gnisser tenner

Mange er ikke klar over at de gnisser tenner før de opplever symptomer eller får det påvist hos tannlegen. Vanlige tegn på tanngnissing kan være:

- Slitasje på tennene, som kan gjøre dem kortere eller mer følsomme.
- Smerter eller ømhet i kjeven, spesielt om morgenen.
- Hodepine, spesielt i tinningene.
- Spenninger i ansikt og nakke.
- Klikkelyder eller ubehag ved bevegelse av kjeven.
- Søvnforstyrrelser, både hos den som gnisser og eventuelle partnere som hører lydene.

Kilde: Lade tannhelsesenter

Han er tannlege, kjevekirurg og spesialist i øre-nese-hals-sykdommer ved Tanntunet i Oslo.

Bittskinne og Botox

Å forebygge handler ofte om å bli bevisst på eget tankesett, roe ned indre uro og justere livets forventninger i tråd med virkeligheten.

– For å få varig effekt, må du jobbe med årsaken til tanngnissingen. Det kan innebære stressmestring, bevisstgjøring av vaner og psykologisk støtte.

Som symptombehandling har mange god nytte av en tannlege-tilpasset bittskinne, som beskytter tennene mot fysisk skade, forteller tannlegen. En bittskinne fungerer som et fysisk vern, og noen opplever også redusert gnissing. Men hvordan den faktisk påvirker triggeren bak muskelaktiviteten, vet man ikke sikkert.

Botox brukes også som symptomlindrende behandling.

– Jeg bruker det ofte som et mer målrettet alternativ til bittskinne, spesielt når det er tydelig overaktivitet i tyggemusklene. Dette gir god lindring for mange pasienter der tradisjonelle tiltak ikke er tilstrekkelige, forteller Anandan.

Presser tennene sammen

Mats Klemsdal, som er kiropraktor ved TMD-klinikken/ Apexklinikken, forteller at mange av oss bedriver tannpressing og ikke ren tanngnissing, og at tannpressing i mye større grad gir kjeveplager som TMD (temporo-mandibulær dysfunksjon).

– Tannpressing er også helt tydelig knyttet til negativt stress. Og dette er kanskje den viktigste





**«Det viktigste er
å forstå hvorfor du
gnisser tenner.»**

Kjevekirurg Steven Anandan

Våkner uopplagt: Gnisser du tenner eller biter kjevene hardt sammen mens du sover, kan det føre til flere plager utover dagen.



Tiltak: Klarer du å rydde unna stress og tankespinn i hverdagen, er det stor sjanse for at du sover bedre og kan våkne frisk og uthvilt – både i hodet og kjeven.

Refusjon

Noen får hjelp av en bittskinne som man har på om natten, og som beskytter tennene ved tanngnissing og reduserer spenningen i tyggemusklene. Det er en plastskinne du får tilpasset hos tannlegen.

Tannlegen din kan søke HELFO om refusjon for deler av utgiftene ved å lage bittskinnen dersom gnissingen eller tannpressingen har ført til dokumenterte skader på tennene, eller at du har en medisinsk tilstand som gir rett til støtte. For eksempel kan store slitasjeskader, sprekker i tennene eller smerter i kjeveledd være grunnlag for å søke om refusjon.

Kilde: Helsenorge.no

lærdommen. Negativt stress oppstår ofte når det er ubalanse mellom det vi må håndtere, og det vi faktisk har kapasitet til, særlig når det gjelder relasjoner eller situasjoner som betyr mye for oss, enten hjemme eller på jobb, forteller kiropraktoren.

Dette stresset fører til at vi spenner kjeven, og da blir kjevemusklene og -ledd overbelastet. De vanligste symptomene er at det blir vondt å gape og tygge, du får begrenset gapeevne, klikking i kjeveledd, vondt i ørene og muligens også øresus.

Slapp av i kjeven

– Den viktigste måten å forebygge på er så enkelt – og så vanskelig – som å bli mer bevisst på hva du gjør med kjeven. Altså om du spenner og strammer kjeven i situasjoner hvor du ikke trenger å gjøre det. Merker du at du spenner kjeven mye, bør du forsøke å være bevisst på å slappe av i kjeven så langt det lar seg gjøre, sier Klemsdal.

Dersom du har tegn til slitasje på tennene, kan det være en god idé å få tannlegen til å lage en bittskinne til deg. Det vil ikke stoppe gnissing, men det beskytter tennene fra skade.

– Når det gjelder plager i kjeve og ansikt som følge av kombinasjon av gnissing og pressing, er det viktig å forsøke å redusere tiden du strammer og spenner kjeven unødvendig. Andre tiltak du kan forsøke selv, er å legge på varme eller kulde på området som gjør vondt, eller bruke reseptfrie smertestillende, råder kiropraktoren.

Ulike måter å løse problemet på

Tanngnissing kan være et kroppslig uttrykk for noe mer.

Det kan gi tannskader og smerter, men det viktigste er å forstå hvorfor kroppen aktiverer tyggemusklene. Både fysisk og psykisk stress må tas med i vurderingen, og behandlingen må tilpasses den enkelte. Bittskinne, Botox og tverrfaglig tilnærming kan gi god lindring.

Dersom plagene vedvarer, kan du ha god nytte av manuell behandling hos kiropraktor eller

fysioterapeut med kompetanse på kjeveplager.

Selv om det ikke finnes en fasit på rekkefølgen av behandling, anbefales det først å forsøke tiltak som å avlaste kjeven med myk mat og bevisst forsøke å slappe av i kjevemuskulaturen.

De aller fleste med kjeveplager blir bedre med riktig behandling. I noen tilfeller er det behov for kirurgisk vurdering. Dette gjelder for eksempel ved kjeveleddssykdommer, betennelsestilstander eller kreft.

FESTEN STARTER MED



Pierre Robert®

RIKTIG STRØMPEBUKSE

SAVE THE DATE, **VI SKAL PÅ BLÅTUR!**

*Å overraske noen med en tur de ikke vet noe om, er så gøy!
Tenk stort eller smått, kort eller langt; det viktigste er at du klarer
å holde på hemmeligheten – og at du koser deg med planleggingen.*



Overraskelse: Så spennende å vite at du skal på tur, men ikke hvor!

En blåtur trenger ikke være dyr og fancy; den kan like godt gå til et turmål i nærheten av der dere bor. Målet for en slik overraskelsestur er uansett å skape litt spenning og gjøre noe hyggelig sammen.

En blåtur kan være liten, kanskje bare for deg og mannen din, eller den kan være stor – for hele vennegengen. Kunsten er å klare å holde så mye som mulig hemmelig, for det gøyeste er om ingen av deltakerne kjenner til hverken hvor dere skal eller programmet for turen.

Men *noe* kan det være smart å dele på forhånd:

- **Dato:** Når dere skal reise, og hvor lenge dere blir borte.
- **Pakkeliste:** Hva man skal pakke, basert på vær og vind og aktiviteter du har planlagt. Husk å opplyse om maksvekt på kofferten dersom dere for eksempel skal ut å fly.
- **Oppmøtested:** Opplys om hvor dere skal møtes, og kanskje det også kan være smart å si noe om hva man skal ha på seg, hvis det er relevant. For eksempel turtøy, varme klær, sommertøy, gode sko osv.
- **Budsjett:** Om alle skal være med å spleise på turen, er det nok smart å avtale på forhånd hvor mye det er greit at turen kommer til å koste per person.

Kort eller langt

Det er egentlig bare fantasien som setter grenser for hva en blåtur kan være. Omfang og aktiviteter avhenger av budsjett.

Ta gjerne utgangspunkt i en type aktivitet du tror de du vil overraske, vil synes det er gøy å være med på. Det kan være turer i naturen, kulturopplevelser, shopping eller annet.

Planleggingen av en blåtur kan også ta utgangspunkt i et kult hotell du har funnet, og så legge opp aktiviteter enten bare på hotellet – spa-hotell er jo deilig! – eller i området i nærheten av hotellet.



Skape minner: Det er ekstra stas om blåturen har et element av noe unikt ved seg – at dere gjør eller opplever noe nytt. Det kan være så enkelt som en natt under nordlyshimmelen. Dét glemmer du ikke så fort!



Underholdning: En konsert, teater- eller danseforestilling kan være gøy å booke inn for blåturen.

Hver sin tur: Kanskje la ansvaret for å arrangere en årlig blåtur kan gå på omgang i venninnegjengen?



Bla videre for tre forslag til blåturer!



1

Hotellweekend i Bergen

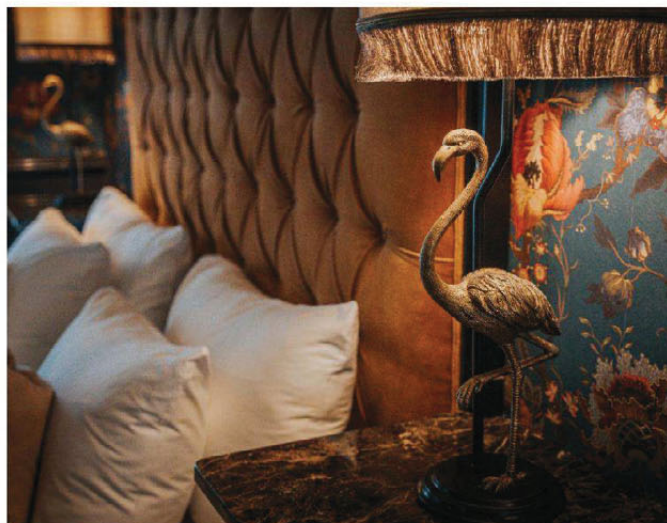
Det kan være fristende å sette sammen et tett program for turen, men kanskje det aller beste er å bare være sammen på et koselig hotell, spise god mat og endelig ha god tid til bare å skravle?

Boutique-hotellet Charmante i Bergen er en frodig, liten oase midt i byen. Her snakker vi masse farger, mønstre og artige detaljer! Det nye boutiquehotellet henter sin eleganse fra den franske storhetstiden i Paris tidlig på 1900-tallet, og ingen av de 41 rommene er like.

Hotellet ligger i Skostredet, en pulse-rende gate som er kjent for sjarmerende, gamle bygninger og autentiske restauranter. I tilknytning til hotellet finner du Brasserie Chérie, en restaurant som bringer det klassiske, franske kjøkkenet til Bergen, men med en moderne vri.

Og er turfølget ditt glad i mat, kan Bergen by på mange kulinariske opplevelser, gjerne med fokus på sjømat og tradisjonelle vestlandsretter, men byen har også et voksende tilbud av internasjonale og gourmetrestauranter, inkludert Michelin-restauranter som Lysverket og Omakase.

Hotel Charmante, Skostredet 14 i Bergen, hotelcharmante.no



Unikt: En natt på et ekstra koselig hotell, kan være en opplevelse i seg selv – i alle fall om det er så artig og frodig dekorert som dette hotellet.



Luksus: Overrask med frokost på sengen!



Brasserie Chérie: Her tryller kokkene frem alt fra en smakfull bouillabaisse til perfekt stekte, lokale kjøtt- og sjømatretter.

Hoteller med det lille ekstra

Et boutiquehotell er et lite og personlig hotell som tilbyr en unik og intim opplevelse med fokus på design, atmosfære og skreddersydd service, ofte med et lokalt preg og en kunstnerisk stil.

Mange boutiquehoteller er uavhengige, altså at de ikke tilhører en stor hotellkjede, men det finnes flere kjeder som spesialiserer seg på hoteller med det lille ekstra. Sjekk for eksempel ut unikehoteller.no, classic-norway.no, dehistoriske.no og festningshotellene.no.

Noen av de store hotellkjedene, blant andre firsthotels.no og strawberry.no, har også mer unike, frittstående hoteller i sitt utvalg.



Kortreist: En følelse av
å være i Paris midt i Bergen.



BASERT PÅ H. C. ANDERSENS *SNØDRONNINGEN*

SAMLE FAMILIEN TIL EN MAGISK JULEOPPLEVELSE

H.C. ANDERSENS KLASSIKER
SOM NORSK ANIMASJONSFILM PÅ KINO.

REISEN MOT NORD

ÅRETS VAKRESTE JULEEVENTYR FOR HELE FAMILIEN

[illegible]

Victoryland STUDIO 100 COMING NORAD NORAD INSTITUTTS NED

PÅ KINO 7. NOVEMBER

2

Sjeldne opplevelser på Svalbard

Å besøke Svalbard er som å reise til verdens ende – og likevel føle seg hjemme midt i det arktiske eventyret. Mellom snødekte fjell, breer og isfjorder venter opplevelser dere ikke finner maken til noe annet sted.

Det er tre hovedsesonger på Svalbard: polarsommer, nordlysvinter og solvinter. Hver sesong er unik og byr på ulike opplevelser. I slutten av oktober kaster solen sine siste stråler over det røffe landskapet, og frem til mars er det store sjanser for å oppleve det magiske nordlyset, mens fra solvinteren i april til polarsommeren i august skinner midnattssolen på Svalbard.

Kanskje er det å besøke selve Longyearbyen, der det bor ca. 2400 mennesker fra over 50 nasjoner, nok. Dere finner både gode restauranter og shoppingmuligheter her, og villmarken starter så å si midt i byen. Men det er også spennende å dra på utfukt ut i det dramatiske landskapet der både isbjørn, reinsdyr, fjellrev, hvalross og store fuglekolonier lever. Husk at man må ha med guide utenfor bosatte områder på grunn av isbjørnfaren.

Dra på besøk i magiske isgrotter i Longyearbyens nærområde, eller på lengre turer med scooter eller hundesleder. Om sommeren kan dere dra på båtture på Isfjorden.

Et fint sted å starte planlegginga av en tur hit, er visitsvalbard.com.

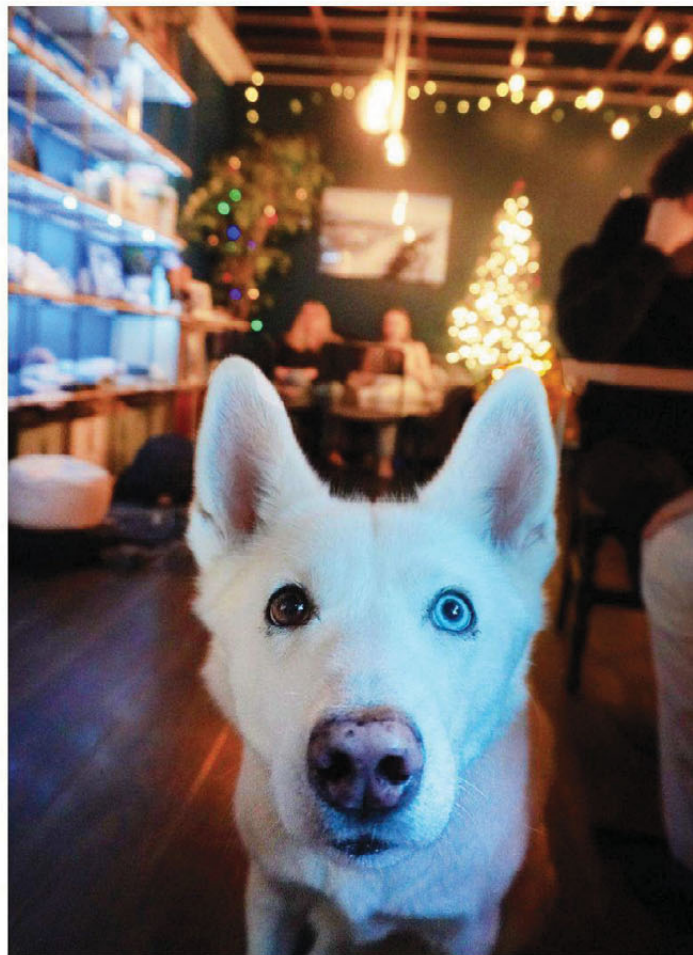


Snøscootertur: Det er mektig å oppleve den arktiske villmarken. Her forsvinner solen rundt slutten av oktober og er synlig igjen rundt midten av februar. Fra rundt 20. april er det midnattssol her.



Rått: På guidede kajaktture padler dere foran flotte brefronter og mellom isfjell, og det er ikke uvanlig å møte på både sel og hval og andre arktiske dyr. Det blir også anledning til brevandring.

Café Huskies: I denne kafeen i Longyearbyen kan dere kose med sosiale og rolige huskies mens dere nyter kaffe og hjemmebakte kaker.



La naturen ta pusten fra dere!

Vi er velsignet bortskjemt med flott natur i Norge, så hva med en fottur med flott utsikt, som for eksempel over Romsdalseggen, til Preikestolen eller en fjelltopp i nærheten av der dere bor?

Island er ellers et reisemål ikke for langt unna som har spektakulære naturopplevelser med sin blåe lagune og geysirer. Høysesongen for turisme på Island er om sommeren.

Azorene kan være et litt annerledes alternativ til en tur med lett aktivitet og varmt vær om vinteren. Den beste tiden å reise til den portugisisk øygruppen i Atlanterhavet er fra mai til oktober. Da er været stabilt, solrikt og varmt, noe som passer perfekt for utendørsaktiviteter som fotturer, bading og hvalsafari.

Solfylt shopping: Palma er et godt valg om dere vil kombinere shopping og strandliv.



Fin by: Den lille storbyen er ren og pen, og når dere trenger en pust i bakken, er det et tapassted på hvert gatehjørne.

Små og unike: Byen har alt; store kjøpesentrene, fasjonable butikker og små, særegne butikker.



Shopping i Palma de Mallorca

Paris, London, Stockholm – alle superbe storbyer for en jentegjeng som liker å shoppe. Men kanskje Palma de Mallorca kan være en hyggelig overraskelse? Kan hende tenker du bare på strandliv og bading når du hører Mallorca, men hovedstaden på den populære ferieøya har så mye mer å by på – i tillegg til strandliv. Det er også et flott reisemål for shopping, med et bredt utvalg av butikker som har noe for alle.

Passeig del Born og Avinguda Jaume III er gatene for de som vil (vindus)shoppe i mer eksklusive butikker. Koser dere dere mer i trangere gater med mindre, mer særegne butikker, er det kanskje gamlebyen dere skal konsentrere dere om. Området La Lonja byr på en unik og sjarmerende opplevelse, men det er samtidig en moderne bydel. I de smale, pittoreske gatene finner dere små, eksklusive butikker som spesialisere seg på alt fra håndlagde smykker til designerklær og interiørartikler.

Det bor cirka 420 000 innbyggere i byen, så det er en liten storby. Reiser dere utpå våren eller sommeren, kan det være fint å merke seg at langs Palmabukta, sør for sentrum, ligger de lekke, hvite badestrendene. Byen er ellers kjent for å ha trendy restauranter, et livlig natteliv og fin arkitektur.

Visitpalma.com/en/ er byens offisielle nettside for turister som vil besøke Palma.

Andre fine byer for handleglade jenter

Aarhus har mange trendye butikker for både design, mote og livsstil, og ikke minst mange vintagebutikker. Selv om det er Danmarks nest største by, er den kompakt, og dere finner det meste i gåavstand.

Er dere en hageinteressert gjeng, er jo Amsterdam på våren helt gull! Når tulipanene blomstrer, er det lett å gå berserk i butikkene der det selges blomsterløk. Det er riktignok regler for hva dere kan ha med dere hjem til Norge når det kommer til planter, sjekk på mattilsynet.no, men 3 kg blomsterløk og blomsterknoller kan dere i alle fall ha med dere i håndbagasjen.

Se ellers til for eksempel Riga i Latvia dersom du ser etter en rimelig storbytur. Det er en sjarmerende by med historiske bygninger, luksusrestauranter og koselige handlegater.



Geitekopp av Iselin Shumba



Mammahjerte

JULEGAVER SOM FORANDRER VERDEN

VIL DU GI EN GAVE SOM VIRKELIG BETYR NOE?

I vår nettbutikk finner du unike gaver som redder liv og skaper håp, både vakre håndlagde gaver fra landene vi jobber i, og symbolske gaver som støtter vårt arbeid for en rettferdig verden.

En gave som gleder dine kjære – og forandrer livet til noen du ikke kjenner.

www.kirkensnodhjelp.no/nettbutikk



KIRKENS NØDHJELP
actalliance

Et sammensurium av følelser

Før meg har jul alltid vært hjemme, med mamma og pappa, og de samme gamle, trygge tradisjonene. Men en novemberkveld spurte kjæresten min fra London: «Hva om du kom hit i julen?»

ADAM SCHJØLBERG:
Han har i en årrekke sjarmert og underholdt oss som standupkomiker og gjennom deltagelse i en lang rekke TV-programmer. Adam er kjent for å blande humor og ekte følelser i alt han gjør, og er opptatt av mental helse, skeives rettigheter og at vi skal være mer stolte av den vi er.

Jeg sitter på gulvet foran stekeovnen i en leilighet i North Acton i London med ansiktet så nært glassdøren at pusten min lager små duggflekker. På FaceTime-skjermen holder pappa seg for munnen og ler.

– Du må slappe av, sier han. – Ribba klarer seg.
– Men svoren da? Er den sprø nå? spør jeg.
– Skru opp varmen. Fem minutter til, så er du i mål, beroliger pappa meg.

Bak meg ler samboeren min lavt – han som om noen uker skal flytte hjem til Oslo. Han som jeg skal dele hverdager med, ikke bare helger og flyturer og lengsel.

– Hvordan går det hjemme da? spør jeg.
– Fint. Vi har laget pinnekjøtt, sier pappa og smiler varmt. – Men det er gøy å hjelpe til. Ribbe-coach!

Hemmelig tanke

Det er julaften 2023, og jeg er i London. Det er den siste julen her før livet hans pakkes ned i esker og sendes til Oslo.

Noen uker tidligere:

– Hva om du kom hit i julen? sa han en novemberkveld på FaceTime. – Det er siste julen min her før jeg flytter hjem, og jeg vil gjerne at du er her i år. Bare vi to.

– I julen? spør jeg.

Tanken traff meg som både fristende og fullstendig umulig; London. Jul. Uten familie.

– Tenk på det, sa han mildt.

De neste dagene bar jeg tanken som en hemmelig stein i lomma. For meg har jul alltid vært hjemme. Alltid med familie. Det var tryggheten i at alt var som det alltid hadde vært.

Og nå skulle jeg endre på det? Bare sånn? Fordi jeg ville? Det føltes nesten frekt. Som et svik. Jeg så for meg mamma og pappa alene ved kjøkkenbordet. Men jeg så også noe annet; oss to, sammen ved et annet bord. Med rom til å puste...

Telefonen fra mamma

En kveld litt senere ringte mamma.

– Jeg kjenner deg så godt, sa hun. – Og jeg vet at dere har vurdert å reise til London i julen. Du tviler fordi du tenker på oss. Men jeg vil at du skal vite ...

Hun stoppet litt.

– Pappa og jeg er voksne mennesker. Det er siste julen hans der, og dere må selvfølgelig være sammen.

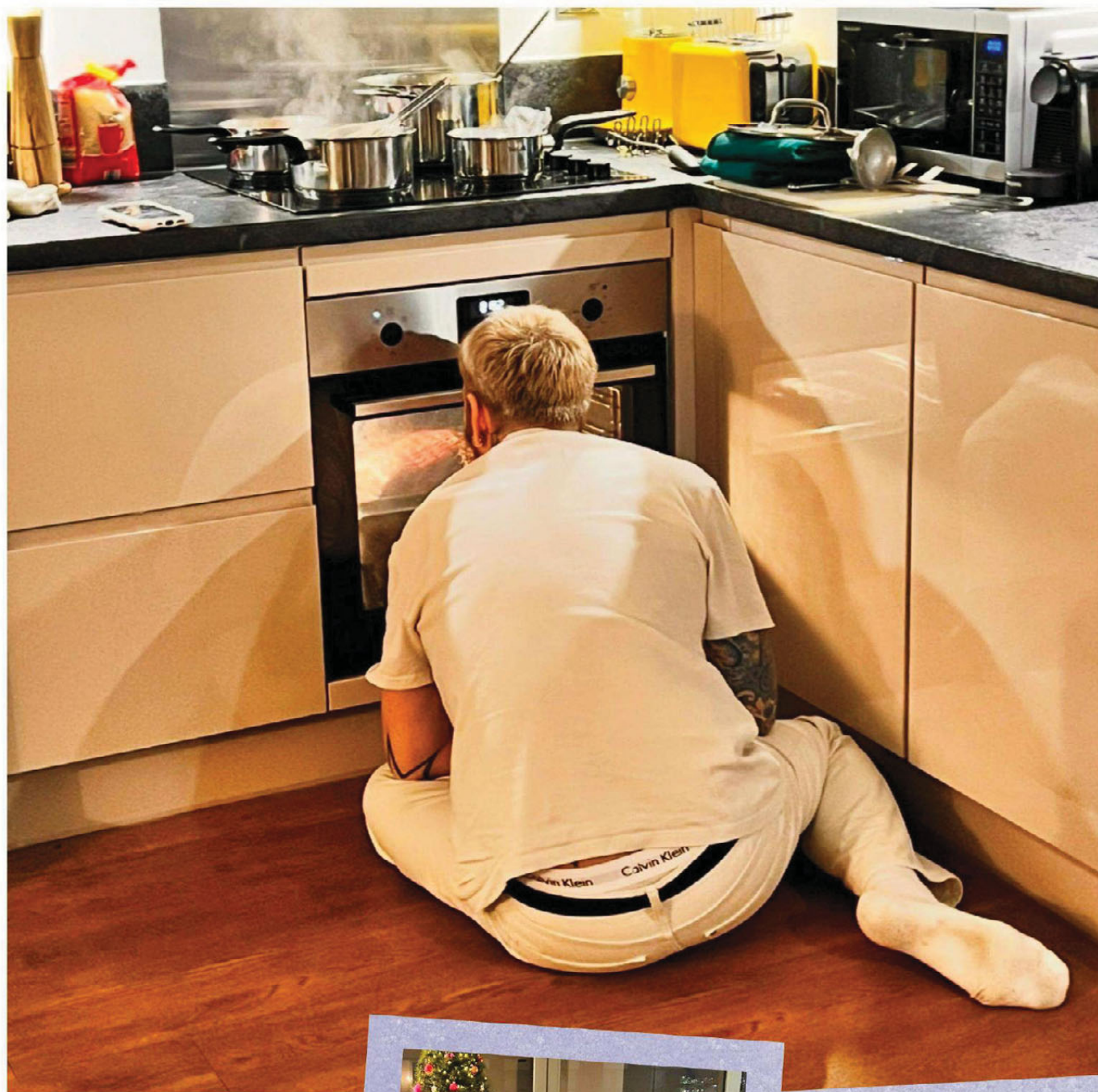
Tårene presset litt på. Ikke fordi jeg var trist, men fordi hun så meg. Hun så tvilen min, ansvaret jeg alltid bar på. Og hun ga meg tillatelse til å slippe det.

Jeg bestilte flybilletter dagen etterpå. Flyet lettet fra Gardermoen 22. desember. Jeg hadde pakket ned ribbe og brunost. Som om jeg måtte ta med meg litt av «hjemme» som en tillatelse for at jeg reiste vekk fra det.

Den første kvelden åpnet jeg ikke kofferten helt. Som om det var en slags trygghet i at den var lukket. Og jeg hadde telefonen liggende ved siden av tallerkenen min. Som om det hvert øyeblikk kunne komme en krisetelefon.

« Hun så tvilen min, ansvaret jeg alltid bar på. Og hun ga meg tillatelse til å slippe det.»





Her sitter jeg, engstelig både for ikke å klare å få sprø svor og for at jeg har følelagt julen for mamma og pappa.



- Hvordan går det hjemme da? spør jeg pappa på FaceTime.



- Her går det fint! sa pappa, og jeg kunne lettet senke skuldrene og bare nyte julaften med kjæresten min, Elie.



*Skjevt, rart og fullstendig
uperfekt. Men samtidig akkurat
sann det skal være.*

«Han smilte. Med et sånt smil som får øynene til å krølle seg ved kantene. Han var på ingen måte trist eller alene.»

Men det kom kun to meldinger fra mamma. Ingenting galt. Ingenting som trengte meg. Likevel kjente jeg på en underlig skuffelse. Som om jeg håpet på at de trengte meg.

Skjevt og rart, men vårt!

Neste dag besøkte jeg han på jobb. Han så meg ikke med en gang. Så møttes blikkene våre, og det store, varme smilet hans tok over hele ansiktet hans.

– Dette er kjæresten min, sa han til en kollega.

Og jeg kjente på stolthet og tilhørighet. Jeg var bare her. I dette øyeblikket. Med ham.

Etterpå ruslet vi på julemarkedet. Ved en av bodene begynte det å snø – eller, det var en snøkanon som sprutet ut hvitt skum. Barn løp rundt og lo.

– Det er London-snø, sa han, og vi lo.

På veien hjem plukket vi med oss et sett til å lage pepperkakehus. Vi brukte for mye glasur, for lite glasur. Hentet hårføner. Lagde støttebjelker. På et punkt så det ut som Picasso hadde malt et abstrakt hus. Og på en måte var det helt perfekt. For det var vårt.

Så kom jeg på:

– Herregud, jeg må begynne på ribba!

Jeg sto og så på ribba der den lå på kjøkkenbenken. Prøvde å huske alle tipsene fra pappa. Salt. Pepper. Ovn. Hvor varm? Hvor lenge? Midt i forvirringen kom den lille stemmen: «Hva gjør du her? Du burde vært hjemme. Du kan jo ikke engang lage ribbe.»

– Ring pappa, sa han.

Og sånn endte jeg opp på gulvet foran stekeovnen med ansiktet presset mot glassdøren.

Åpenbaringen

– Hvordan går det hjemme? spurte jeg pappa.

– Jo, her går det fint!

Han smilte. Med et sånt smil som får øynene til å krølle seg ved kantene. Han var på ingen måte trist eller alene. Og han koste seg. Med å hjelpe meg. Med sin jul.

Lukten av ribbe og pepperkaker fylte den lille leiligheten. Og det var blitt jul. Vi spiste i behagelig stillhet. Ikke den typen stillhet der man leter etter noe å si, men den typen der man bare er.

– Jeg er så glad jeg er her, sa jeg.

Han la hånden sin oppå min.

– Folk som elsker deg, vil at du skal være lykkelig. Selv når du ikke er hos dem, sa han.

Der, ved bordet i den lille leiligheten i North Acton, skjønte jeg at tradisjoner ikke bare kan, men også bør, endres. Ikke fordi de er dårlige, men fordi livet endrer seg. Fordi jeg endrer meg.

Jeg trengte dette. Dette rommet til å puste, og å kjenne på hva jul faktisk betyr for meg. Senere ringte jeg mamma. Ribba var perfekt, fortalte jeg. Hun lo. Stemmen hennes virket lett. Jeg takket henne. For å ønske at jeg skal være lykkelig.

Hva julen betyr for meg nå

Ett år senere står vi igjen med et pepperkakehussett. Men denne gangen ler vi allerede før vi åpner pakken.

– Tror du vi klarer det bedre i år? spør han.

– Absolutt ikke, sier jeg. – Men det er poenget.

Vi bygger huset. Det kolliderer. Vi ler. Og til slutt står det der – skjevt, rart, fullstendig uperfekt. Akkurat som i fjor.

– Dét må bli vår tradisjon, sier han.

Det er ikke London denne gangen. Det er Oslo. Vår leilighet. Vår første jul sammen her. Og i morgen skal vi til mamma og pappa. Jeg gleder meg. Ikke fordi jeg må, men fordi jeg vil.

For meg handler julen nå om å trykke på pauseknappen og kjenne etter hva det er vi trenger dette året. Og det å tørre å endre på ting når livet krever det. Kanskje er det å ta vare på seg selv ikke bare den fineste gaven man kan gi seg selv, men også til de man elsker?



**laget av resirkulerte
fashion tekstiler**



**THE
SEXIEST
PAPER ON
EARTH**

Produktet er tilgjengelig i alle Rema 1000-butikkene

AD OG INNHOLDSANSVARLIG

Runhild Elgaen
runhild.elgaen@egmont.com

REDIGERER OG AD

Nina Kirkenær

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik
kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:

Marianne Gram

MARKEDSANSVARLIG

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

ANNONSER

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

INNHOLDSANSVARLIG

Jane Holma
jane.holma@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG

Rebekka Østby

REDAKTØR

Monica Smith
monica.smith@egmont.com



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

JOURNALISTIKKEN

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

DU STØTTER EN GOD SAK!

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

PELS

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

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Løst av: Egmont Kids

**Vinn**

5 Flax-lodd og muligheten
til å bli millioner, 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: 12. desember

Helt gratis! →



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

8 av 10 Kamille-lesere velger dette

*Julegave til deg selv
eller en god venninne?*

Kr 29
*i postkassa**

Kr 119 i butikken



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.

Garantert julestemning med julehefter fra Cappelen Damm!



CAPPELEN DAMM

NESTE NUMMER

I SALG
12. DESEMBER

**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

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



Portrettintervju med
Camilla Sagen, som feirer
sin første jul som mamma.

Det kimer nå til
julefest, og da er det
hyggelig å diske opp med
en deilig festmeny for
venner eller familie.

PS: Ekstra mange
herlige dessert-
valg!

God jul

*Det er jul bare én gang i året,
og da er det maks kos som
gjelder! Vi fyller bladet med
masse godt lesestoff og
inspirasjon, og deler ut både
hyllest og hurrarop til et
knippe flotte personer som
får hedersbetegnelsen
Årets forbilder.*

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



Kule, elegante antrekk
til alle høytidens fester



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

RAYMOND WEIL

GENEVE



millesime collection



www.klokker.no

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

[/klokker_no](https://www.instagram.com/klokker_no)