

OSLO S

VINTEREN 2023

ET MAGASIN FOR DEG SOM
FERDES PÅ OSLO S



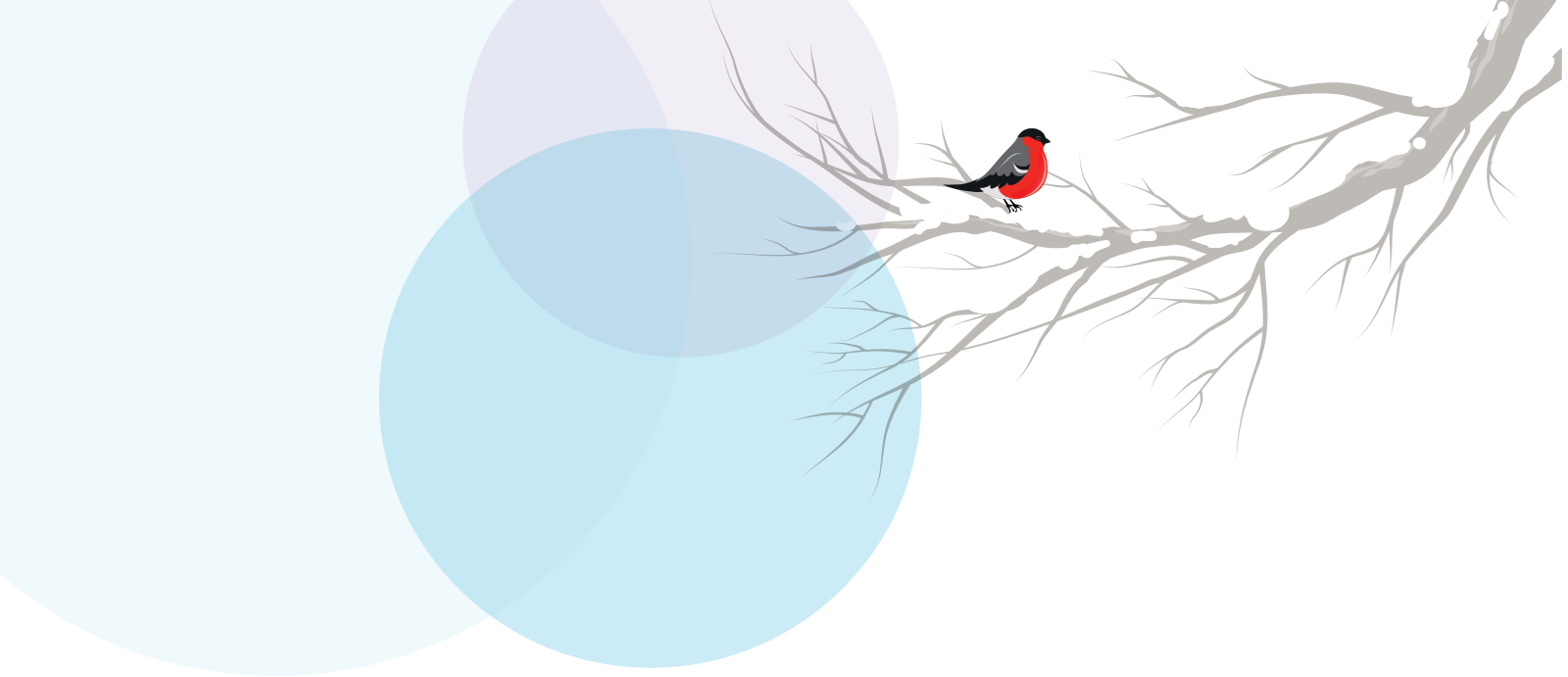
PORTRETTEDET:

**Magnus
Grønneberg**

Dørene er
åpnet til nye
Follobanen

Gavetips 
til morsdag
og Valentine

Ta helgeturen til **Stockholm**



Vinterglede

Nytt år, nye muligheter. En klisjé, men likevel så sant. 2022 var fortsatt noe preget av korona, og forhåpentligvis vil 2023 bringe oss enda nærmere en normal hverdag.

Nytt år betyr også Oslo S-magasin. Mannen på forsiden er kanskje en du drar kjennskap på. Magnus Grønneberg har vært frontfigur i CC Cowboys i over 30 år. Han har skrevet hit etter hit etter hit. Folkekjære låter som ikke bare spilles på deres egne konserter, men på radio, i bryllup, begravelser og på fester hos folk i alle aldre. I portrettintervjuet kan du bli bedre kjent med Magnus Grønneberg.

Hvis du har lyst på en helgetur i løpet av vinteren, kan du for eksempel ta en tur til Stockholm eller til vintereldoradoet Ål i Hallingdal. I denne utgaven av magasinet får du noen tips til hva du kan finne på hvis du drar en helg til et av disse stedene.

DNB holder til i hele tre bygg i Barcode - noe de har gjort i ti

år. Byggene huser 4400 ansatte. I artikkelen om DNB kan du komme litt mer på innsiden av Norge største bank.

Blant mye annet godt lesestoff finner du som alltid noen tips til arrangementer du kan gå på i Oslo denne vinteren. Og husk at hvis du skal på konsert, teater eller et annet arrangement i sentrum, passer det alltid fint å ta middagen eller noe godt å drikke på Oslo S eller Ø først.

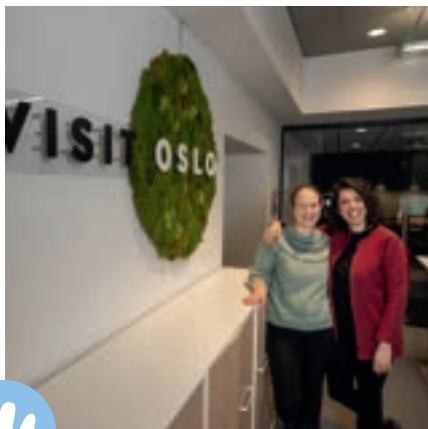
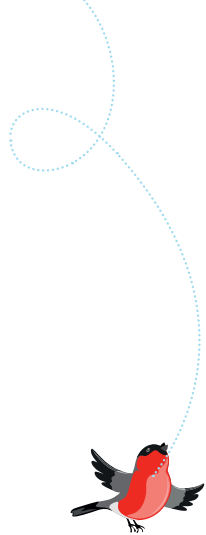
Godt nytt år, og god lesning!



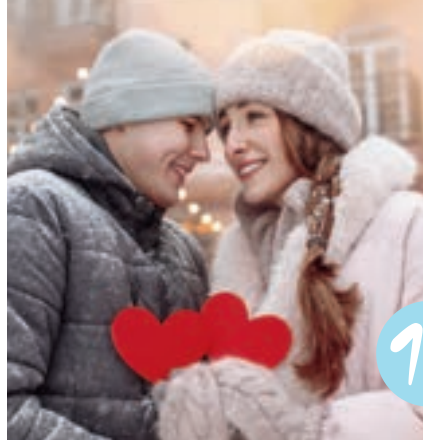
Torstein Heldal
Senterleder Oslo S
og Østbanehallen

OSLO S SHOPPING.

Design og produksjon: Polinor.no **Redaktør:** Torstein Heldal **Forsidefoto:** Nina Djerff **Skribent:** Kine Myrvold Olsen **Opplag:** 20.000 **Ansvarlig utgiver:** Oslo S Shopping.
Magasinet er trykket på miljøvennlig papir. Vi tar forbehold om trykkfeil og prisendringer. Ønsker du å annonsere i Oslo S magasinet eller har du spørsmål om magasinet? **Kontakt:** ove@polinor.no, nina@polinor.no
Oslo-s.no **facebook.com/OsloS.shopping** **Instagram.com/oslo_s**



74



78

6



Innhold

| | |
|--|----|
| Oversiktskart, butikker og restuaranter..... | 4 |
| Portrettet: Magnus Grønneberg..... | 6 |
| Hele VisitOSLO samlet..... | 14 |
| Berømt stasjon..... | 16 |
| Gavetips til torsdag og Valentine..... | 18 |
| Ny leietaker: Hovedbanen..... | 24 |
| Ta toget til Ål..... | 26 |
| Accessorize har utvidet..... | 28 |
| På stasjonen: Breddos..... | 30 |
| Nye Follobanen..... | 32 |
| Turen går til Stockholm..... | 38 |
| Hva skjer i Oslo..... | 42 |
| Si det med blomster..... | 48 |
| Gadgets..... | 50 |
| I nabolaget: DNB..... | 52 |
| Kryssord/15 spørsmål/sudoko..... | 54 |
| Barnas sider..... | 56 |
| Løsninger..... | 59 |



32



51

Slik finner du fram på **OSLO S**

Hovedhallen plan 1 inkl. passasjen

- 10. Dressmann XL
- 11. Boots Apotek
- 12. Joker
- 13. Peppes Pizza
- 14. Narvesen
- 15. Burger King
- 16. Vita
- 17. Narvesen
- 18. Mester Grønn
- 19. Breddos tacos
- 20. B Young
- 21. Accessorize
- 22. 7 Eleven
- 23. Espresso House
- 24. Ichi
- 25. Deli De Luca
- 26. Upper Crust
- 27. Entur billettsalg/info
- 28. Smoothie Xchange

Hovedhallen plan 2

- 40. Sentralpuben
- 41. Burger King
- 42. Starbucks
- 43. O' Learys
- 44. KOK - Kjøkken og kaffe
- 45. Sporet, Kirkens Bymisjon

Flytogterminalen

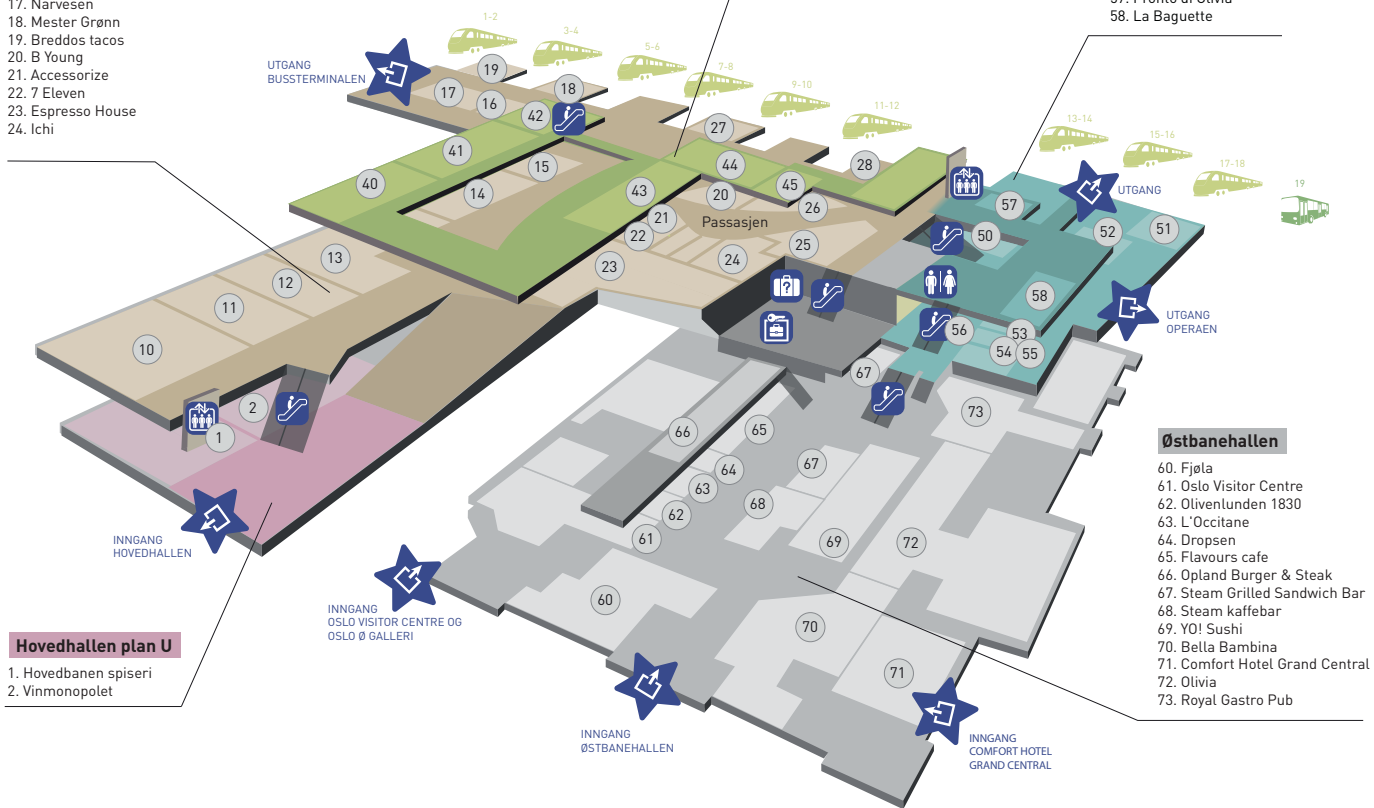
- 50. Ark Bokhandel
- 51. Espresso House
- 52. 7-eleven
- 53. Narvesen
- 54. FOREX Bank
- 55. Studio Johnny
- 56. Hertz
- 57. Pronto di Olivia
- 58. La Baguette

Hovedhallen plan U

- 1. Hovedbanen spiseri
- 2. Vinmonopolet

Østbanehallen

- 60. Fjøla
- 61. Oslo Visitor Centre
- 62. Olivenlunden 1830
- 63. L'Occitane
- 64. Dropsen
- 65. Flavours cafe
- 66. Opland Burger & Steak
- 67. Steam Grilled Sandwich Bar
- 68. Steam kaffebar
- 69. YO! Sushi
- 70. Bella Bambina
- 71. Comfort Hotel Grand Central
- 72. Otivia
- 73. Royal Gastro Pub



■ Flytogterminalen
 ■ Hovedhallen plan 1
 ■ Hovedhallen plan 2
 ■ Østbanehallen

Spisesteder

7-Eleven Flytogterminalen

Tlf. 90 41 33 49

7-Eleven Hovedhallen

Tlf. 22 05 90 92

Bella Bambina Ristorante

Tlf. 22 17 42 00

Breddos tacos

e-post:oslo@breddostacos.com

Burger King

Tlf. 22 17 01 94

Deli de Luca

Tlf. 22 17 10 50

Espresso House

Tlf. 21 06 48 18

Espresso House hovedhallen

Tlf. 45 94 05 56

Fjøla

Tlf. 21 52 52 80

Hovedbanen spiseri

Tlf. 456 08 040

KOK – Kjøkken og kaffe

Tlf. 41 26 09 75

La Baguette

Tlf. 98 28 72 38

O´Learys

Tlf. 47 92 66 96

Olivia

Tlf. 23 11 54 70

Opland Burger & Steak

Tlf. 22 17 94 00

Peppes Pizza

Tlf. 22 22 55 55

Pronto di Olivia

Tlf. 47 45 57 86

Royal Gastropub

Tlf. 21 08 22 72

Sentralpuben

Tlf. 22 17 30 36

Smoothie Xchange

Tlf. 94 83 49 30

Starbucks

Tlf. 45 28 34 72

Steam Grilled Sandwich Bar

Tlf. 94 14 77 68

Steam kaffebar

Tlf. 47 90 82 66

Upper Crust

Tlf. 98 26 73 33

Yo! Sushi

Tlf. 21 52 52 90

Shopping

Accessorize

Tlf. 48 95 38 78

ARK

Tlf. 96 62 56 23

b.young

Tlf. 22 17 55 55

Boots apotek

Tlf. 22 05 38 20

Comfort Hotel Grand Central

Tlf. 22 98 28 00

Dressmann XL

Tlf. 23 12 26 38

Dropsen

Tlf. 48 00 75 77

Flavours Cafe

Tlf. 21 52 52 85

FOREX bank

Tlf. 22 17 22 65

Hertz Bilutleie

Tlf. 22 17 67 22

Ichi

Tlf. 22 17 99 70

Joker

Tlf. 99 39 02 24 /22 17 25 04

L´Occitane

Tlf. 92 02 02 39

Mester Grønn

Tlf. 32 22 96 11

Narvesen hovedhallen plan 1

Tlf. 22 17 05 85

Narvesen i Flytogterminalen

Tlf. 91 16 76 37

Narvesen v/ inngang nord

Tlf. 22 17 64 67

Olivenlunden 1830

Tlf. 92 02 01 62

Oslo Visitor Centre

Tlf. 81 53 05 55

Vinmonopolet

Tlf. 04 56 0

Studio Johnny

Tlf. 97 32 22 92

VITA

Tlf. 22 17 46 00

Hitmakeren

Med hit, på hit, på hit har Magnus Grønneberg for lengst sunget seg inn i det norske folks hjerter - både i CC Cowboys og som soloartist. Han elsker livet han har skapt, både på scenen og privat.

TEKST: Kine Myrvold Olsen



I over 30 år har CC Cowboys stått på scenen. Foto: Johannes Andersen



”

Det er 33 år siden CC Cowboys så dagens lys i 1989, og like lenge har Magnus Grønneberg vært bandets frontfigur

Magnus har vokst opp i
Fredrikstad og bor
fortsatt der.
Foto: Torbjørn Tandberg



Det er 33 år siden CC Cowboys så dagens lys i 1989, og like lenge har Magnus Grønneberg vært bandets frontfigur. Han var 21 år da bandet slo gjennom med sin debutplate «Blodsbrødre». Frem til da følte Magnus at han ikke hadde fått til noe.

– Jeg hadde skrevet litt låter og hadde ambisjoner og drømmer om å få til noe innen musikk, men følte ikke jeg hadde fått til noe ordentlig. Da vi startet CC Cowboys tok vi opp forbrukslån for å finansiere tre dager i studio, cover og 1000 eksemplarer av plata. Den ble plukket opp av plateselskap før vi fikk gitt den ut selv. Etter det gikk det veldig fort, sier Magnus.

«Blodsbrødre» solgte 80.000 eksemplarer, og forbrukslånet ble heldigvis ikke noe problem å betale ned for de fire gutta som startet CC Cowboys. Bandet oppsto i Fredrikstad, der Magnus er fra. Han bodde en god stund i Oslo for noen år tilbake, men ble forsynt på «heltids-oslo» og flyttet hjem igjen.

– Jeg er fortsatt mye i Oslo. Jeg har en leilighet og mye nettverk her. Managementet er Oslo, så det er en del praktiske og formelle ting som må gjøres. Jeg har også to døtre som bor her med hvert sitt barn som jeg besøker så ofte jeg kan. Men jeg liker veldig godt å bo hjemme i Fredrikstad igjen, sier Magnus.

30 år i 2020

2023 har vært et år Magnus har gledet seg til. Eller i alle fall har han gledet seg til å bli ferdig med 2022. Ikke for det, CC Cowboys har gjort mange konserter i løpet av året, men selv om det har blitt litt «glemt» i alt annet som har skjedd i verden, så var den første delen av 2022 preget av Covid-19.

– Det var veldig deilig å dra på turné i slutten av mai og være på tur gjennom sommeren. Konsertene har vært godt besøkte, med entusiastisk publikum og god stemning. Det er tydelig at det har

Magnus er stolt av gjennomføringskraften CC Cowboys har.
Foto: Torbjørn Tandberg



vært mange som har villet røre på seg igjen, sier Magnus.

I 2020 ble CC Cowboys 30 år, og det skulle feires med brask og bram. Den store jubileumsturneen de skulle på dette året ble naturlig nok avlyst. I løpet av 2020 og 2021 gjorde CC Cowboys noen «kohort-konserter», bare for å holde seg litt i gang. Samtidig gjorde også Magnus noen solokonserter i løpet av disse årene.

– Jeg satt meg i bilen med hunden min og kona mi og kjørte fra sted til sted, slik vi pleier å gjøre når jeg skal ha solokonserter. Med CC Cowboys er det et svært apparat med 15 mann i en buss og en turnéleder som forteller oss hva vi skal gjøre og når vi skal gjøre det. Man treffer liksom ingen andre på de ulike stedene vi er på. Med solokonsertene er det tettere på og mer én til én. Også er det bare meg, kona mi og hunden min som er på veien, sier Magnus.

Han påpeker at han liker begge deler veldig godt. Både alle menneskene og allsangen til for eksempel «Tigergutt»,

«Vill, vakker og våt» og «Harry» som man får på CC Cowboys-konsertene og blikkontakten man får på solokonsertene.

– Med CC Cowboys er det en del låter vi alltid må spille. Vi driver tross alt i underholdningsbransjen, så vi kommer ikke unna det. Men jeg har jo egentlig skrevet mange forskjellige låter, og det får jeg vist litt mer frem på solokonsertene, sier han.

”

Det var veldig deilig å dra på turné i slutten av mai og være på tur gjennom sommeren

→



Når han har fri, pleier Magnus å sitte i sofaen med gitaren, være med barn og barnebarn eller gå tur i skogen.
Foto: Torbjørn Tandberg

Publikum i alle aldre

Han klarer ikke å trekke frem noen spesielle høydepunkter fra de nå 32 årene med CC Cowboys. De har vært privilegerte og fått lov til å oppleve veldig mye. Samtidig trekker han frem gjennomføringskraften CC Cowboys har. Hvis de først bestemmer seg for å spille inn plate, så gjør de det. Kanskje de spiller den inn i København om de

vil. Hvis de bestemmer seg for å dra på turné, så starter planleggingen med en gang.

– Vi fikk lyst til å spille en akustisk plate på Svalbard, og da gjorde vi det. «Svalbard uten strøm» heter den plata. Eller jobbe med KORK. Vi får lov til å gjennomføre planer og drømmer, og da kommer høydepunktene hele veien, sier Magnus.

FAKTA

- 55 år
- Bor i Fredrikstad med kone og hund
- Har tre barn og fire barnebarn
- Aktuell med: CC Cowboys sin nyeste plate «Remontert» og turné i 2023

Mange av de som er publikum i dag, var også publikum helt i starten av karrieren til CC Cowboys. Samtidig har det selvsagt kommet mange nye til.

– Vi har ofte fått høre fra unge mennesker at de er vokst opp med musikken vår, at foreldrene har brakt det videre, men selvsagt også at dette er noe de har oppdaget selv. Jeg tror ikke vi hadde ikke solgt så mange billetter i dag hvis ikke det hadde kommet noen nye til. I dag står det folk foran som er 20 og helt opp til de som er bestemødre og bestefedre. Dette, og at vi jevnlig har gitt ut nye plater har nok også noe å si for besøkstall, sier han.

«Harry», «Tigergutt» og mange av de andre låtene lever i dag sitt eget liv. De spilles på radio, på fester, folk har fått seg kjæresten og gjort det slutt til låtene. Til og med i begravelser spilles de.

– Jeg får henvendelser fra folk som forteller at de har funnet trøst i noen av tekstene eller at låta skal bli brukt i begravelsen til faren deres fordi det var favorittlåta hans.

– Klarer du å ta det inn når du får slike henvendelser?

– Jeg klarer å ta det inn, men jeg tar det ikke inn så lenge av gangen. Jeg kan jo ikke bruke det til noe, annet enn å gjemme det i meg selv og ta det frem de gangene i hverdagen når man stopper opp og ser seg litt tilbake og lurer på om den man driver med har mening, sier Magnus.

Kona er sparringspartner

Magnus synes det er vanskelig å trekke frem favorittlåter også. Alle låtene har sin historie og bakgrunn. «To hjerter og en sjel» ble skrevet da han var i Firenze noen uker sammen med kona si.

– Jeg plundret og holdt på med den låta en stund. Kona mi satt og dyttet litt på meg og kom med innspill til noen ord, spurte «hva betyr det?» og sånn som hun har gjort til flere låter tidligere.





CC Cowboys har mange lojale fans i publikum på konsertene sine. Foto: Silje Katralen



Bandet CC Cowboys består av nå, er besetningen som har vært med lengst. Magnus har vært frontfigur hele tiden. Foto: Thea-Melise

Hun er en god sparringspartner. Plutselig fikk jeg den til og teksten gikk opp sånn som den skulle, sier Magnus.

«Kanskje du behøver noen» trekker han også frem som en låt som har «blitt til noe», som han selv kaller det. Det er den mest streamede låta til CC Cowboys.

Alltid vært opptatt av musikk

Magnus har alltid visst at det er musikk han vil drive med. En drivkraft. Et uttrykksbehov.

– Jeg visste ikke helt hva det var, eller hva jeg kunne få til med det. Da jeg gikk på scenen på ungdomsklubben i Fredrikstad med bandet jeg spilte i den gangen, så kjente jeg på en kraft og tenkte at jeg hadde noe å gjøre på den scenen. Jeg har aldri vært spesielt teknisk musikalsk, men jeg har en emosjonell tilnærming til musikken, sier han, og legger til:

– Da jeg var yngre enn det også var jeg veldig opptatt av musikk. Jeg spilte ikke selv, men satt og lyttet. Også sang jeg veldig rent veldig tidlig, fortalte moren min meg. Det var selskap og en trygghet

i musikken. Jeg var veldig urolig som barn, men musikken ga meg mye ro.

Han og kona har tre barn, to døtre og en sønn. Den eldste og yngste har såkalte «vanlige yrker», mens hun mellomste er skuespiller på Nationalteatret.

– Allerede da jeg så henne på scenen den første gangen, så jeg at hun hadde et eller annet. At hun hadde den samme drivkraften som jeg kjenner på, bare til skuespill i stedet for musikk, sier han.

Liker naturen

Magnus har vært sammen med kona si, Siv Veia Grønneberg, siden han var 19 år, og hun har vært veldig involvert i alt han har gjort. Hun er en klar og tydelig stemme i arbeidet hans. I tillegg har hun vært der i tykt og tynt både for han og selvsagt også for barna deres.


– Hun er veldig viktig for meg. Ikke bare i kjærligheten, og som min beste venn, men også innenfor det jeg driver med. Hun har vært med på hele reisen, vi ble jo sammen før CC Cowboys, sier han.

– Når du er ferdig med en turné eller innspilling og skal ha fri, hva gjør du da?

– Da sitter jeg i sofaen og spiller gitar eller er sammen med barna eller de fire barnebarna. Ellers tar jo gjerne hus og hage litt tid, sier han.

Og hvis du befinner deg i skogen i Fredrikstad-området på våren og sommeren, skal du ikke se bort fra at du møter et kjent fjes mens du er på tur. Eller kanskje han er der uten at du ser det...

– Jeg liker å være i naturen og plukke sopp eller bare gå tur. Hvis jeg kommer hjem en søndag etter å ha vært på veien med bandet en stund, tar jeg gjerne med hunden min og går rett ut i skogen hvis været tillater det. Jeg liker best å være uforstyrret å helt alene, så hvis jeg hører det kommer noen, så gjemmer jeg meg gjerne inne i et kratt, forteller han.

I slutten av 2022 kom CC Cowboys sin nyeste plate «Remontert» ut. I 2023 reiser de ut på ny turné for å spille låter fra denne plata - og selvsagt mange av de kjente og kjære låtene. 

Viktig med egenpleie i vinterhalvåret

Om vinteren utsettes hud og hår for mye vind og kulde. Da er det viktig å ta litt ekstra godt vare på den.

UTVALG: Nina Stueland FOTOGRAF: Torbjørn Tandberg

VITA Cosrx Advanced
snail power essence
KR 289



VITA Korres body
smoothing milk
KR 169



VITA Lanegie
cream skin toner &
moisturizer **KR 389**



VITA Löwengrip
the cure shampoo
KR 179



VITA Korres
renewing body
cleanser **KR 139**



VITA Olaplex bond
intense moisture
mask **KR 349**



VITA Löwen-
grip the cure
kur **KR 259**



VITA K18 leave-in
molecular repair
hair mask **KR 849**



VITA Lanegie lip
glowy balm **KR 249**





VITA Probiotic SuperDose face mask **KR 429**



VITA Nourishing Probiotic Intense cream **KR 319**



VITA Nourishing Probiotic Gel cream **KR 319**



VITA Sensilis resurfacing black peel **KR 289**



VITA Rudolp care to the rescue **KR 225**



VisitOSLO er veldig fornøye med å ha fått samlet hele organisasjonen under samme tak.

Hele VisitOSLO på plass på Ø

VisitOSLO valgte å flytte hele administrasjonen inn på Ø, hvor Oslo Visitor Centre har ligget i mange år.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Torbjørn Tandberg



Oslo Visitor Centre har vært i Østbanehallen i mange år. Nå er lokalene bygget litt om for å få plass til kontorer til hele VisitOSLO.



Christiane Blix-Nilsen er osloentusiast og teamleder på Oslo Visitor Centre.

Da bygget VisitOSLO hadde kontorer i i Kirkegata skulle rives, måtte de brått se seg om etter nye lokaler. I starten av 2020 startet de å søke etter nye lokaler i nærheten av Østbanehallen.

– Dialogen med BaneNOR ble satt i gang, og det viste seg at ved å gjøre lokalet til Oslo Visitor Centre noe mindre og utvide litt bak Olivenlunden og Drops, uten å ta lokaler fra dem, kunne hele VisitOSLO finne plass i herlige og supersentrale Østbanehallen, sier Christiane Blix-Nilsen, Osloentusiast og teamleder Oslo Visitor Centre, og legger til:

– Det har alltid vært en drøm å kunne flytte avdelingene våre under samme tak og under pandemien var det plutselig blitt mulig. Vi grep da muligheten til å samle oss på ett sted. Pandemien har vært en tøff tid for mange, men spesielt for norsk reiseliv. Vi måtte se på sparetiltak, og det å leie ett lokale i stedet for to viste seg jo å være mer økonomisk forsvarlig. Så tiltaket med flytting og samlokalisering var selvfølgelig også noe styret i VisitOSLO satte pris på.

I midten av juni 2021 flyttet de inn på sitt nye kontor.

30 faste ansatte

VisitOSLO er et markeds- og kompetanseorgan for Oslo-regionen, med ansvar for profilering av Oslo på vegne av besøksnæringen.

– VisitOSLO arbeider med vertskap, presse, PR, kongressmarkedsføring og markedsføring på digitale medier. Vi driver blant annet turistinformasjonen i Oslo og det offisielle nettstedet visitoslo.com. Vi har også en aktiv rolle i ulike samarbeid og prosjekter som berører Oslo, sier Christiane.

Det er nå 30 faste ansatte som sitter i kontoret på Østbanehallen, fordelt på avdelingene marked & media, vertskap & salg, kongressavdelingen Oslo Convention Bureau, administrasjon og økonomi. I tillegg er det på sommeren 20 sommervikarer på Oslo Visitor Centre.

Gir mange gode synergier

VisitOSLO ser veldig mange fordeler med å ha hele bedriften samlet under ett tak.

– For bedriftskulturen vår er det å ha våre ansatte samlet på samme plan, og under samme tak, helt fantastisk. Det gir mange gode synergier ved å møtes daglig, ved å sitte ved siden av hverandre og jobbe på tvers av avdelingene i enda større grad enn før, sier hun.

De trives også veldig godt med den sentrale beliggenheten. Oslo Visitor Centre, turistinformasjonen til Oslo, har ligget på Østbanehallen i mange år allerede. Hittil i 2022 har det vært ca. 150.000 besøkende innom dem. I tillegg til dette hadde de mange henvendelser gjennom sykkelvert-ordningen ute i sentrum i månedene juli til august. De besvarer også mange Oslo-spørsmål på telefon og e-post. Ca. 90 prosent av henvendelsene kommer fra utenlandske turister.

– Oslo Visitor Centre er åpent 365 dager i året, og de ansatte snakker til sammen 14 språk. Her får man kjøpt Oslo Pass, billetter til transport både for Ruter, Flytoget, VY-buss og sightseeing med buss og båt, Norway in a nutshell, arrangementsbilletter og frimerker, sier Christiane. 📍



I midten av juni 2021 flyttet de inn på sitt nye kontor

”

Antwerpen Centraal er å finne på mange lister over Europas peneste togstasjoner



Antwerpen stasjon ligner nærmest på en katedral.
Foto: Bente Hagens/
Unsplash



Detaljer fra interiøret. Foto: Wikimedia



På denne stasjonen er det mye å kikke på både utvendig og innvendig. Foto: Ishan/Unsplash

Antwerpen stasjon - *en perle i Belgia*

I den flamske provinsen Antwerpen, ligger en togstasjon det virkelig er verdt å ta en tur innom.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Unsplash og Wikimedia

Den flotte togstasjonen i Belgias nest største by Antwerpen, ble bygget i perioden 1895 til 1905. Den er bygget i stein, med en stor kuppel over venterommet. Det er arkitekten Louis Delacenserie som står bak designet på stasjonen, inspirert av Lucerne stasjon. Reisebloggeren Kyrre Dahl i erdetmulig.no har skrevet om stasjonen på sin nettside. Han mener at denne stasjonen vil imponere selv de som ikke er interessert i tog.

«Antwerpen Centraal er å finne på mange lister over Europas peneste togstasjoner. Det er lett å skjønne, dette er en katedral av en jernbanestasjon med togplattformer på tre nivåer, midt i sentrum av Belgias nest største by. Bygningen i seg selv ligner mest på en katedral, både utvendig og innvendig,

og er et av de viktigste landemerkene i Antwerpen,» skriver han.

På grunn av den store kuppelen over venterommet, fikk stasjonen tidlig på folkemunne tilnavnet spoorwegkathedraal (sporveikatedralen).

Lang viadukt

Da stasjonen ble bygget, kom alle tog inn på en lang viadukt. Det betyr at alle tog måtte og ut inn samme vei, noe som gjorde at stasjonen ble en stor flaskehals etter hvert som togtrafikken økte. Den imponerende viadukten er designet av den lokale arkitekten Jan Van Asperen.

I 1998 startet også en stor ombygging for å kunne ta i mot høyhastighetstog. Da ble det bygget en tunnel som går under elva og inn på stasjonen. Det

ble også to nivåer med plattformer for togene. Det store byggeprosjektet ble ferdig i 2007, og de første togene gikk fra stasjonen 25. mars 2007.

Skader under krigen

Under 2. verdenskrig fikk toghallen på stasjonen store skader av V-2-raketter. Selv om den strukturelle stabiliteten på bygningen ble holdt intakt, sies det at konstruksjonen fikk en stor påkjenning da den ble truffet av raketten. Dette skal fortsatt være synlig på taket av toghallen.

På midten av 1900-tallet forverret tilstanden til bygningen seg såpass mye at det ble vurdert å rive den. 31. januar 1986 ble stasjonen stengt av sikkerhetsmessige årsaker, og etter det ble det startet restaureringsarbeider på taket og fasaden. 🚧



Gavetips til morsdag og Valentine

I februar er det både morsdag og valentinesdag og da er det hyggelig med en liten oppmerksomhet. Butikkene på Oslo S og Ø har gode tips til hva du kan gi til mamma eller noen du er glad i.

UTVALG: Nina Stueland **FOTOGRAF:** Torbjørn Tandberg

DROPSEN Lindt Cornet milk
200 gr (melkesjokoladekuler)
kr 109,50



NIEDEREGGER
hearts selection
125 gr **KR 159,50**



DROPSEN Merci
400 gr (assorterte
sjokoladebiter)
kr 299,50



MESTER GRØNN
roses **kr 275**



DROPSEN
Anthon Berg
hjertereske 155 gr
kr 195



DROPSEN Mathez
sjokoladetrøfler 250
gr **kr 119,50**



DROPSEN
Happi oat
milk **kr 75**



DROPSEN Niederegger 108
gr (kirsebær & marsipan)
kr 139,50



BOOTS 3 pk med håndsåpe
kr 349



ACCESSORIZE sort veske kr 379



L' OCCITANE EAV DES BAVX gavesett til herre,
KR 957

ACCESSORIZE
hansker kr 299



ACCESSORIZE
øredobber
kr 279



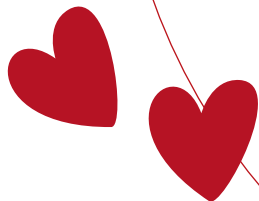
ACCESSORIZE
kjede kr 339

ACCESSORIZE
kjede kr 279

ACCESSORIZE
øredobber 2 sett
kr 279



BOOTS håndsåpe &
håndkrem kr 249



ACCESSORIZE rød veske kr 339



ACCESSORIZE
beige bøttehatt
kr 199



ACCESSORIZE brun veske kr 249

ACCESSORIZE
paljett veske
kr 560



ACCESSORIZE
BH kr 199
Truse kr 119

VITA Carolina
Herrera eau de
parfum kr 880





BOOTS No7 No7 Lift & Luminare Gavesett
 Komplet hudpleieregime som målrettet gir tre anti-aldningsfordeler til huden: Reduserer synligheten av linjer og rynker gir en følelse av strammere hud og jevnere hudtone. Passer for aldersgruppen 45-60 år.
KR 899



BOOTS No7 Protect & Perfect Gavesett
 Et komplett hudpleieregime som reduserer synligheten av linjer og rynker og bremser utviklingen av nye. Anbefalt aldersgruppe fra 30-45 år. Passer for sensitiv hud.
KR 899-



BOOTS No7 restore & renew Gavesett
 Et komplett hudpleieregime for moden hud. Anbefalt alder 60+ år. Passer for sensitiv hud.
KR 899

ICHI t-shirt
KR 349



ICHI votter
KR 499,95



ICHI Rutete hansker **KR 499,95**



L'Occitane
 Neroli & Orchidee
 gavesett til dame
kr 1087

ICHI hvitt skjerf **KR 289**



ICHI skjerf **KR 649,95**



DROPSEN Niederegger hearts
 selection 125 gr **kr 159,50**

ICHI vanter KR 169,95



ICHI brun bag
KR 849,95



ICHI skjerf KR 649,95



ICHI genser KR 999



ICHI bluse KR 699





Hovedbanen har åpnet på Oslo S

Etter en lang byggeprosess har endelig Hovedbanen åpnet dørene.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Dinamo og Torbjørn Tandberg

Du har kanskje lagt merke til at det i lengre tid har vært byggearbeid ved hovedinngangen til Oslo S? Der har nemlig Oslo S sitt nyeste spisested Hovedbanen blitt bygget. Nå har de endelig åpnet dørene.

– Tiden frem mot åpning har gått med til å gjøre klart det siste byggearbeidet og lære opp de ansatte til å få god kunnskap om oss og maten vi serverer, og til å yte god service, sier Malin Myrvold, daglig leder ved Hovedbanen,

da vi prater med henne i starten av desember.

Navnet på den nye restauranten er ikke tilfeldig. Den er nemlig oppkalt etter Norges eldste jernbanestrekning, Hovedbanen.



Ønsket å sette spor

Det er Akershusgruppen som står bak restauranten, og de er allerede godt representert med flere spisesteder og barer i Oslo. På Oslo S driver de også Royal Gastropub. Det stopper dem likevel ikke fra å satse enda mer på å skape et smakfullt mangfold i hovedstaden.

Malin sin karriere i Akershusgruppen startet i 2015 på nettopp Royal Gastropub.

– Jeg jobbet der i sju år før jeg jobbet en sommersesong på Pappabuene, som også er en del av Akershusgruppen, som daglig leder sommeren 2022, forteller hun.

Da muligheten til å bli daglig leder på Hovedbanen kom, tenkte hun at det var fint å kunne være med på noe helt fra starten og sette sine spor på det.

– Det virket veldig spennende og intens. Med mine år som ansatt på Royal Gastropub er jeg kjent med volumet og variasjonen av gjester som kommer inn, og ønsker å bruke erfaringene mine videre hos Hovedbanen, sier Malin.

Spennende meny

Proessen med å sette sammen puslespillbitene til en smakfull meny, beskriver Malin som kreativt utfordrende og veldig spennende.

– Menyen består av lunsjretter som salat med crispy, honningglasert and og smørbrød med tronfjellskinke og steinsoppmajones. Det vil også være gode deleretter og snacks som chorizo-kroketter, fisketaco og sellerirot-pommes frites servert med gressløkmaiones, sier den daglige lederen.

Hvis du vil ha en hovedrett, kan du blant annet velge mellom torsk med sandefjordsmør, peppermarinert flankestek med rødvinsdråper eller selleri-snitzel servert med steinsopp-potetmos.

I starten har Hovedbanen ca. 30 ansatte i ulike stillinger som kokker, kjøkkenmedarbeidere, bartendere, servitører og restaurantmedarbeidere. De gleder seg til å ta i mot sultne gjester på restauranten. **S**



Renate Myrvold, Miska Heino og daglig leder Malin Myrvold gleder seg til å ta i mot gjester til både lunsj og middag.

Ta toget til Ål



1. I Ål har de 430 km preparerte løyper nede i skogområdene og oppe på høyfjellet 2. Svingete løyper gjør det ekstra gøy å ake. 3. Med heis er det enkelt å komme seg til toppen av akebakken.

Visste du at Ål har Norges største akesenter? Det, og veldig mye annet, gjør at Ål er perfekt å ta toget til for en helgetur denne vinteren.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Vegard Breie/Visit Ål

Drøye tre timer med tog fra Oslo finner du et aldri så lite vintereldorado. Med Norges største akesenter, to skisenter, milevis med skispor og vindgaranti for kiting, er det mye du kan fylle en helgetur til Ål i Hallingdal med.

Aking og alpint

I Ål finner du Norges største akesenter.

I Skarslia ski- og akesenter finner du to løyper som er laget nettopp for å kjenne kriblingen i magen når du suser nedover de svingete løypene. Den ene er på 1,3 km og den andre på 1,6 km. Du kan leie spesiellagde kjelker som er både enkle og doble, og ta en heis til toppen av bakken. I Skarslia kan du også bli med på kveldskjøring i den

delen av bakken som er lysbelagt. I tillegg er det mulig å kjøre kjelke med hodelykt, men dette må bestilles på forhånd.

Hvis du heller vil stå på alpint, har Skarslia ski- og akesenter en lyssatt barnebakke med en nedfart på 200 meter, samt lyssatt 400 meter i ho-



Det er flotte alpintløyper i Ål.

vedbakken. I tillegg til dette er det tre alpintnedfarter på 1200, 1100 og 1000 meter. Alpintløypene er på forskjellige nivåer og passer for alle. Du kan leie ski i servicebygget.

Det er satt opp to grillhytter med plass til opptil 50 personer. Her kan du få servert enten speketallerken eller småmat med lefsekling.

Hos Topcamp Hallingdal i Ål har de også en egen akebakke i parken hvor barna kan kose seg i timesvis.

Langrenn

På www.visital.no skriver de at Ål er et av de beste stedene i Europa for langrenn, med 430 km preparerte løyper nede i skogområdene og oppe på høyfjellet. De fleste stedene er det løyper både for skøyting og klassisk. På


Liatoppen skisenter finner du Ål sine konkurranseløyper, hvor 9 km lysløype er koblet på det omfattende turløpennettet i området. Sesongen strekker seg fra november/desember og helt til mai. Fra vinterferieukene og til over påske er det mange fjellstuer som er åpne og som du kan ta deg en pause i. Her får du kjøpt vaffel, kakao, kaffe og brus.

Hvis du vil bli enda bedre på ski, kan du bli med på langrennskurs i både klassisk og skøyting i regi av Bergsjøstølen. Gjennom et skreddersydd kurs kan skimosjonister få grunnopplæring og instruksjon, for å gå mer rasjonelt på ski. Du kan også bli med på et felleskurs for å booste teknikken slik at du får mer ut av fraspark og glid. På kurset får du også innføring i generell smøreteknikk. Du kan alltid se hvilke løyper som er nypreparerte på www.skisporet.no.

Lokale matopplevelser

Til lunsj eller middag er det mange ulike steder du kan velge mellom. Hos TID Landhandel og kafé, kan du stikke innom for en kaffe, mat, prat. De har også konserter, temakvelder og ulike arrangementer på kafeen.

På Bergsjøstølen fjellstue tar de utgangspunkt i de tradisjonelle norske råvarene, men med en lite kontinental vri. Slik kan du oppleve mat du kjenner til, men samtidig få en helt ny smaksopplevelse. Hver ettermiddag serverer de nystekte vafler til kaffen.

Hos Bergtatt bistro disker kokkene opp med deilig lunsj- og middagsservering hver dag. Deres spesialitet er retter med kortreiste råvarer fra Hallingdal, som blir variert med langreiste oppskrifter. 



Det er flere fjellstuer hvor det er mulig å ta seg en pust i bakken.



På www.visital.no kan du se flere tips til både aktiviteter, spisesteder og overnatting.



ACCESSORIZE

Utvidet lokalene

Accessorize har utvidet lokalene sine i Passasjen på Oslo S.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Torbjørn Tandberg

– Vi er veldig fornøyde med å ha fått større butikk, og håper selvfølgelig kundene våre synes det har blitt like fint som vi synes, sier Olivia Hagalid, daglig leder hos Accessorize Oslo S.

Accessorize har holdt til i Passasjen i mange, mange år. At de nå har utvidet butikken med ca. 40 kvm. gjør at de får utvidet sortimentet betraktelig.

– Vi får mye mer utvalg i flere av våre kategorier, som for eksempel vesker og smykker. Vi har også fått inn et større utvalg av varer til barn. Til vår- og sommerkolleksjonen får vi mer sommerkjoler og badetøy, sier hun.

God handleopplevelse

På Accessorize finner du alt du kan drømme om av tilbehør for

ACCESSORIZE



kvinner. Solbriller, vesker, øredobber, smykker, skjerv og mye, mye mer. På sommeren har de også bikinier og annet strandtøy.

Hun og de 13 andre ansatte i butikken har stort fokus på å gi kundene en god handleopplevelse, og slår gjerne av en prat med de som er innom.

– En av forskjellene på butikken på Oslo S og på et kjøpesenter, er at mange av kundene har litt dårlig tid for å rekke et tog eller er på vei til noe annet. Så selv om vi liker å slå av en prat, så er det også viktig for oss å være effektive fordi vi har respekt for at kundene har det travelt, fortelle Olivia.

Trender 2023


Som på alt annet, endrer også trendene på accessoarer seg gjennom sesongen og fra år til år.



Olivia Hagalid er daglig leder hos Accessorize på Oslo S.

– Har du noen tanker om hva som blir de største trendene for 2023?

– De største trendene som vi får inn nå, er definitivt Gold Plated-kolleksjonen vår. Den inneholder chunky øredobber, kjeder, armbånd og ringer. Vi får også inn trendy vesker til neste kolleksjon, sier hun.

Enten du skal rett fra jobb til fest, eller trenger litt ekstra flott tilbehør til ullklærne i vinter, er det verdt å ta en tur innom Accessorize sin «nye» butikk i Passasjen på Oslo S. 



Godt mottatt på Oslo S

Breddos Tacos har hatt et strålende første år på Oslo S.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Torbjørn Tandberg



Breddos Tacos åpnet på Oslo S i mars i fjor, og restauranten som selger autentisk meksikansk mat har blitt godt mottatt på Oslo S.

– Det har vært spennende å etablere oss på et sted der vi har store konkurrenter i for eksempel Burger King og Narvesen. Vi er de små her på stasjonen, med fokus på hjemmelaget mat og lokale leverandører. Alt hos oss er hjemmelaget, sier Michaela Eidehall, driftssjef hos Breddos Tacos på Oslo S, og legger til:



Hos Breddos serverer de autentisk meksikansk mat.

– I løpet av året har vi hatt det veldig gøy med å lære å kjenne stasjonen og møte forventningene kundene har her. Fordelen med å være et lite sted, er at vi raskt kan gjøre endringer som gjør det bedre for gjestene våre.

Selger mye burritos

De syv ansatte trives veldig godt med å jobbe på stasjonen. Burrito er det de selger aller mest av, og bestselgeren blant burritoene er BBQ chicken tinga.

– Vi jobber for at menyen skal være høy kvalitet «on the go», og samtidig ønsker vi å være et koselig sted der man kan vente på toget med en frozen margarita og taco, sier Michaela.

Hver dag har de to tacos for 100 kr mellom kl. 11 og 13.

Samtidig jobber Breddos stadig med å forenkle for gjesten digitalt, med tanke på forventningen om at det skal gå så raskt som mulig. De tilpasser hele tiden tilbud og priser slik at gjestene deres kan nyte et hjemmelaget måltid til en bra pris.

– Vi har også lansert lojalitetskort, der man får den tiende maten gratis hos oss, sier hun.

Testet hundrevis av taqueriaer

Breddos Tacos har også en restaurant i Mathallen i Oslo, i tillegg til restauranter i England.

– Maten på Breddos er påvirket av de hundrevis av taqueriaene vi har testet langs veien i Amerika og Mexico. Vi lager alt fra bunnen av og bruker de beste lokale ingrediensene vi finner, sa gründeren Nud Dudhia, en av gründerne, rett før åpningen på Oslo S.

Gjør deg klar for en real smaksfest, med nydelig hjemmelaget mat, når du tar lunsjen eller middagen på Breddos Tacos. 🍴

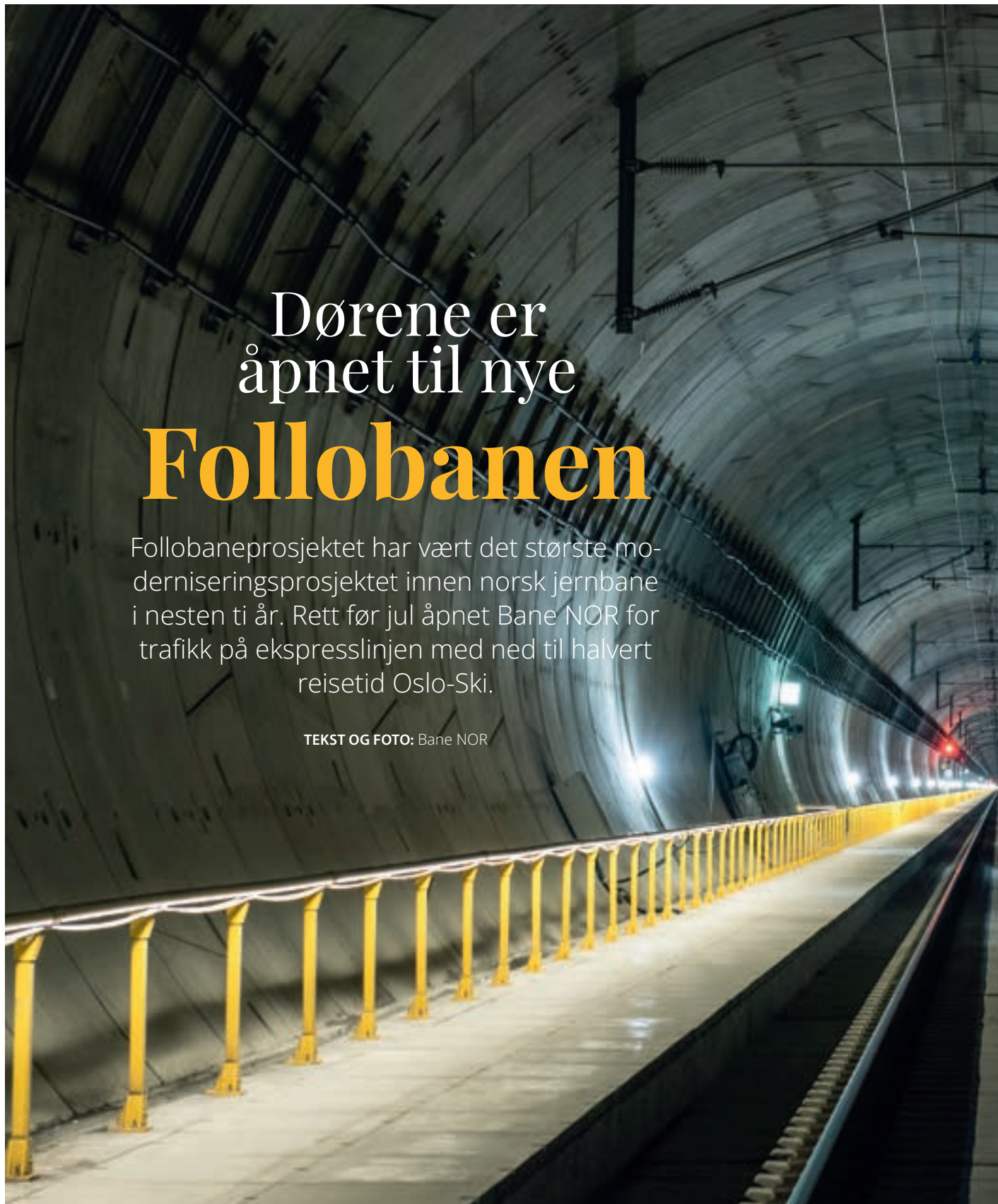
Linn er daglig leder hos Breddos Tacos. Her viser hun frem noe av den nydelige maten de lager fra bunnen av.




Dørene er åpnet til nye **Follobanen**

Follobaneprojektet har vært det største moderniseringsprosjektet innen norsk jernbane i nesten ti år. Rett før jul åpnet Bane NOR for trafikk på ekspresslinjen med ned til halvert reisetid Oslo-Ski.

TEKST OG FOTO: Bane NOR





” Kort reisetid mellom Oslo S og Ski gir også fordeler for områder lenger sørøst fordi også disse togene får kortere reisetid når de kjøres på Follobanen



Direkte til Oslo S kommer Follobane-passasjerene uten stopp mellom Oslo og Ski. Da har de sust gjennom den to mil lange Blixtunnelen. Trolig har de sjekket det verdensledende «mobilt internett i tog», som er utviklet i samarbeid mellom Bane NOR, tele-selskapene og staten. Slik kan arbeidsdagen starte på toget eller du kan lene deg tilbake og bare slappe av.

Effekt for reisende

Fra første dag ga Follobanen god effekt for de reisende. En stor del av persontrafikken på Østfoldbanen lokallinje er overført til Follobanen. I tillegg tilbys en ny direktelinje. Direktelinjen Follobanen går parallelt med tog på Østfoldbanens lokallinje. Tog som kjører Follobanen får redusert korteste reisetid Oslo-Ski fra 22 minutter til

11 minutter. Den korte reisetiden gjør at Ski blir et enda mer attraktivt område for bosetting og næringsliv. Kort reisetid mellom Oslo S og Ski gir også fordeler for områder lenger sørøst fordi også disse togene får kortere reisetid når de kjøres på Follobanen.

– Sammen med trafikk på lokallinjen har det blitt mer enn dobbelt så godt tilbud for reisende. Det er derfor vi bygger, sier Bane NORs konsernsjef Gorm Frimannslund. – Vi fornyer og bygger jernbane slik at enda flere kan ta mer tog. Tog skal være effektivt for hver enkelt i hverdagen. Tog frakte flere på mindre areal og er bedre for miljø og klima, sier Frimannslund.

«Sammen om Follobanen»

Flere enn 2100 selskaper har deltatt i utbyggingen der nye Follobanen og

nye Ski kollektivknutepunkt er de aller mest synlige resultatene. De største kontraktene ble tildelt utenlandske entreprenører, men disse engasjerte fagkunnskap fra 1670 norske eller norskregistrerte selskaper. Sånn sett er kunnskap delt og nettverk bygget opp, og det var et av målene.

På det meste var det folk fra 40-50 ulike nasjoner i megaprojektet totalt. Selskapene uten norsk tilhørighet kommer fra om lag 30 forskjellige land. Da produksjonen av Blixtunnelen på Follobanen var på det aller travleste, gikk 1000 arbeidstakere gjennom porten til Åsland anleggsområde hver dag.

Blixtunnelen

Fire 150 meter lange tunnelbore-maskiner er brukt for å bore ut Follobanens lange tunnel, den første lange jernba-




netunnel her til lands med to atskilte tunnellop. Tunnelboremaskinene ble spesiallaget i Tyskland og er nå tilbake i fabrikk for å bli brukt igjen.

Miljø og gjenbruk også vært viktig på Follobanens anleggsområde på Åsland. Ca. ni millioner tonn steinmasse ble fraktet ut av Blix-tunnelen på transportbånd og slike tiltak sparte omgivelsene for CO₂-utslipp og støy fra om lag 360 000 lastebiler. Tunnelsteinen er gjenbrukt lokalt til oppfylling av terreng og blir del av byggegrunn for en mulig ny bydel; Gjersrud-Stensrud. Bane NOR tilbakefører til natur, - og friluftsområde inntil Oslo kommune tar endelig beslutning om å bygge ut. Visste du forresten at Blix-tunnelen er oppkalt etter arkitekten og ingeniøren Peder Andreas Blix? Han tegnet blant

annet flere stasjonsbygninger og han var pioner innen kulturvern.

Middelalderparken ved Oslo S

Tog på Follobanen kjører på nye jernbanespor under Middelalderparken, rett ved Oslo S. Slik frigjøres parkområdet som er så viktig for Gamlebyen og for norsk kulturvern. Side om side med anleggsarbeidet har arkeologer stått for de største arkeologiske utgravningene i hovedstaden på over 100 år. I kjølvannet av jernbaneutbyggingen har grøntarealet i Middelalderparken blitt nær dobbelt så stort. Bane NOR skal opparbeide parkområdet med gamle streter, et amfi med sitteplasser og mer, før Oslo kommune overtar utviklingen videre. Samtidig er Oslo S oppgradert med den største sporutvidelsen på 41 år.

– Vi er stolte over å tilby nye Follobanen som er en viktig del av InterCity-utbyggingen sørøst for Oslo. Velkommen til Follobanen, til Oslo S og til resten av vårt jernbanenett, sier Bane NORs konsernsjef, Gorm Frimannslund. 

13

FAKTA OM FOLLOBANEN OG FOLLOBANEPROSJEKTET

- 22 km ny dobbeltsporet ekspresslinje mellom Oslo og Ski tilrettelagt for ned til halvert reisetid
- Regiontog, ny direktelinje og alle tog som kjører Blix-tunnelen på Follobanen får kortere reisetid.
- Ekspresstog på Follobanen i samspill med trafikk på Østfoldbanens lokallinje, gir flere valg og dobbelt så stor togkapasitet Oslo-Ski
- Follobanen er innerste del av InterCity-utbyggingen sørøst for Oslo
- Omfatter, i tillegg til nytt dobbeltspor, et kollektivknutepunkt i Ski med tre plattform, to reisetorg, bussterminal, grøntareal med mer.
- Omfatter nye spor til Østfoldbanen inn til Oslo S og nye Kongshavntunnelen og spor lagt under Middelalderparken i Oslo.
- Opprusting av Middelalderparken i et samarbeid med Oslo kommune og Riksantikvaren.
- Betydelige utbedringer, konstruksjoner og oppgradering ved Oslo S med den største sporutvidelsen på 41 år.
- Nødvendig omlegging av Østfoldbanen ved Oslo S og Ski.
- Totalt 64 km nye spor er etablert som del av prosjektet.
- Stor fleksibilitet: Follobanen får tilknytning til alle de 19 spor ved Oslo S
- Follobanen har Nordens hittil lengste jernbanetunnel Blix-tunnelen (20 km,) i to tunnellop (totalt 40 km)
- Første lange jernbanetunnel i Norge med atskilte tunnellop



Hos Narvesen ved inngang nord selger de omtrent 250 boller hver eneste dag.

Selger over 2000 boller hver dag

Boller er et populært «måltid» å plukke med seg i farta på Oslo S.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Torbjørn Tandberg

Sjokoladeboller, rosinboller, hveteboller... Det populære bakverket finnes i mange varianter, og hvis du har gått gjennom Oslo S en tidlig morgen har du garantert kjent duften av nybakte boller.

Det er åtte steder som selger boller på Oslo S og Ø. Hver dag selger disse

til sammen over 2000 boller. Det blir ganske mange tusen boller i løpet av en uke.

Sjokoladeboller selger best

Narvesen ved inngang nord er blant de som selger mange boller. I snitt har de omtrent 1800 kunder per dag, og

mange av disse benytter seg av frokosttilbud med kaffe og bakevare for 35 kr eller kaffe og rundstykke til 39 kr.

– Av vanlige boller selger vi mest av sjokoladevarianten. Deretter kommer rosin på andre plass og vanlige hveteboller på tredje plass. Vi har også mange andre bakevarer vi selger mye



Steam kaffebar holder til i Østbanehallen.



Hos Steam kaffebar er det mange som kjøper med seg en bolle sammen med en deilig kopp kaffe.

Bolle til kaffen

Hos Steam kaffebar i Østbanehallen er det mange som tar med seg en bolle når de er innom for å kjøpe en god kopp kaffe.

– Vi har en god del faste kunder mellom kl. 8-9 og kl.16-17 på ukedagene, men selger aller mest boller på ettermiddagen i helgene, sier Gaja Dovidaitiene, driftsansvarlig hos Steam, og legger til:

– Det er ikke så mange som kjøper kun boller hos oss, men vi prøver alltid å anbefale noe godt hvis kundene bestiller kun kaffe. ☺

av, for eksempel sjokoladecroissant, vanlig croissant og gourmet-kanelknete, sier Vårin Bolstad, daglig leder hos Narvesen ved inngang nord.

De selger mest boller tidlig på morgenen og frem til 14-15-tiden. Etter det tar «dessertbaksten» over på bestselgerlisten.

– Vi har forskjellige tilbud på tre-pakninger, tre boller til 35 kr, tre valgfrie bakevarer til 49 kr og til gourmet-bakst så er det tre for 59 kr. Mange benytter seg av disse tilbudene, men det som går aller mest er tilbudene tre-pakningene med boller, sier Vårin.

Bakevarer for enhver anledning

Tre-fire ganger i året har de tilbud som inkluderer alle bakevarer. Da selger de over 2000 bakevarer om dagen. De to siste gangene med disse tilbudene fikk de ny rekord med over 21.000 bakevarer solgt i løpet av en kampanje over 14 dager.

– Det fine med disse kampanjene, er at kundene kundene får mulighet til å smake på de forskjellige variantene vi har og kanskje finne seg en ny favoritt. Vi har mange forskjellige varianter som vi baker i butikk. Vi tar også imot bestillinger for arrangementer. På Lucia-dagen i fjor solgte vi for eksempel nesten 300 lussekatter, forteller hun.


Har du lyst på en deilig bolle, enten til kaffen eller bare som et lite mellommåltid, kan du gå innom et av disse stedene på Oslo S:

- Narvesen ved inngang nord
- Narvesen i Hovedhallen
- Narvesen i Flytgotterminalen
- 7-eleven i Hovedhallen
- 7-eleven i Flytgotterminalen
- Deli de Luca i Hovedhallen (passasjen)
- Steam kaffebar i Østbanehallen
- Starbucks i 2. etasje i Hovedhallen

Ta helgeturen til Stockholm

Sveriges hovedstad har mye å by på for både store og små. Kanskje det er en idé å legge vinterferien hit i år?

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Visit Stockholm



Å gå på skøyter på naturisen er en opplevelse litt utenom det vanlige som du kan gjøre med venner eller kjæresten i Stockholm.



Det finnes flere steder i byen der du kan ta med barna for å stå på skøyter også. For eksempel her på Kunsträdgården.

Med SJ kan du faktisk ta toget direkte fra Oslo S til Stockholm - en tur som tar nesten seks timer. I den svenske hovedstaden er det mye å finne på året rundt, enten du reiser med barna, på vennetur eller på kjærestetur.

Stå på skøyter

Det er mange skøytebaner i Stockholm som er morsomme både for barna, og som kan være en artig aktivitet på kjærestetur. De to mest populære banene ligger i Kunsträdgården og Vasaparken, og de har åpent hver dag om været tillater det. Hvis du er klar for et litt annerledes eventyr på skøyter, kan du bli med Stockholm adventures på tur. Med dem kan du bli med på blant annet på en heldagstur på naturis - enten for erfarne skiløpere eller mindre erfarne. På disse turene vil guider fortelle deg om turen før dere drar ut, og du kan blant annet lære deg gode teknikker for å gli over isen. Turene har en deilig utendørslunsj inkludert.

Vinterbad

Isbading blir mer og mer populært i Norge, og det er selvsagt også mulig å



Drottningholm slott står på UNESCOs verdensarvliste og er bare ett av mange museer å besøke i den svenske hovedstaden.

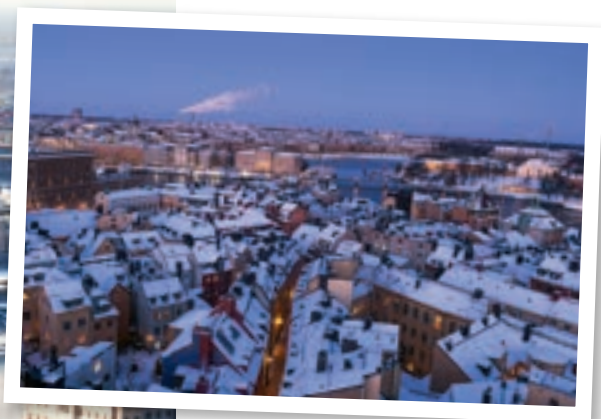
ta seg et slikt forfriskende bad i Stockholm. Flere badeplasser her er også utstyrt med badstue og omkleddningsrom. Nackareservatet er et av Söderorts mest populære friluftsområder. Ved Hellasgården kan du se badegjester stupe ut i vannet uansett sesong. Hvis du heller vil dra til de nordlige delene av Stockholm, er Kananbadets strand i Blackeberg en koselig plass for en frisk dupp. Inne i byen kan du på Fredhällsbadet og Tantolunden ta badstu og bad.

Museer

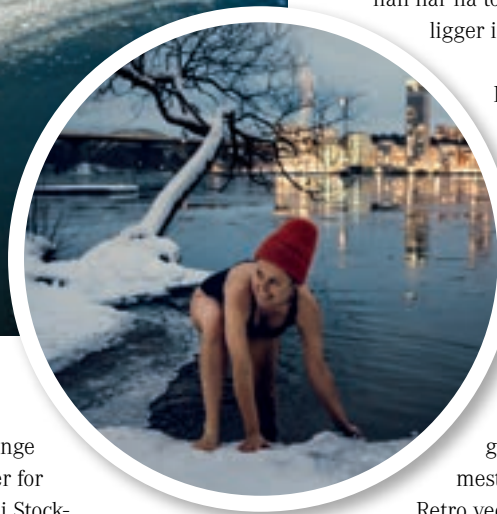
Hvis du er av typen som liker å vandre rundt på museer, er det mange å velge

mellom i Stockholm. Kanskje det er en ekstra fin aktivitet å finne på i denne byen på vinterstid? På ABBA The Museum kan du oppleve ABBA fra A til Å. Her finnes bandmedlemmenes klær og gullplater og mye, mye mer. I tillegg til det kan du synge, danse, mikse musikk og prøve sceneklær virtuelt.

Hvis du vil ta en dagsutflukt, er Drottningholm Slott et sted hvor du kan oppleve historisk miljø av ypperste klasse. Slottet er oppført mellom 1576 og 1750, og er et av Sveriges best bevarte kongelige slott. Det er kongefamiliens permanente residens, og et av Stock- →



finder du på Science Fiction-bokhandelen. Siden den åpnet, har bokhandelen vokst veldig, og i dag finnes det både brett- og rollespill, seriealbum, filmer, manga, kosedyr og mye mer. På Stutterheim i Gamla stan, finner du regnjakker som er både fasjonable og stilige, jakker, ryggsekker og vesker. Klærne til Alexander Stutterheim har nærmest blitt en verdenssensasjon, og han har nå to butikker som begge ligger i Gamla stan.



På Södermalm finnes det mange second-hand butikker som du kan gå på skattejakt i. For eksempel Humana ved Mariatorget, Pop Stockholm på Åsögatan og Siv & Åke på Sankt Paulsgatan. En av de aller mest populære er Beyond Retro ved Zinkensdamm. 

holms tre steder som står på UNESCOs verdensarvliste. Slottsteateret på Drottningholm er et av Europas best bevarte 1700-tallsteater, og det eneste i verden som fortsatt bruker originalmaskineriet jevnlig.

Fotografiska museet er et av verdens største samlinger for moderne fotografi, og de presenterer fire unike hovedutstillinger og cirka 20 mindre utstillinger i året. I tillegg til alle disse er det mange, mange flere museer du kan velge mellom.

Shopping

Det er mange muligheter for shopping i Stockholm. Det er selvsagt de store kjedebutikkene som man finner overalt ellers, men hvis du vil finne de litt mer unike tingene kan du for eksempel dra til Gamla stan. Denne delen av byen er tilholdssted for de små, personlige butikkene som er verdt et besøk. Hos Gamla stans polkagriskokeri lages alt for hånd. Butikken lager karamellene etter en egen oppskrift og det finnes mange deilige smaker å velge mellom. Et enda litt smalere konsept



Vil du ha flere tips til hva du kan finne på i Stockholm? Sjekk www.visitstockholm.se.

Olivenlunden 1830 er en gastronomisk spesialforretning for olivenolje, balsamico og kulinariske produkter fra Middelhavet. Som den enerådende olivenoljespesialisten gjennom 15 år har de opparbeidet seg en unik kompetanse.



OLIVENLUNDE, BALSAMICO MED SITRON kr 169

Hvit balsamico laget med Malvasia druer og fersk sitronjuice. Passer til salat, grønnsaker, fisk (rå og kokt), hvitt kjøtt og friske desserter som fruktsalat, vaniljeis, sitronterte med marengs.

OLIVENLUNDEN, SALTSYLTEDE BELDI SITRONER kr 149

Beldi sitroner er små sitroner med tynt skall, som dyrkes nord i Afrika og er blant den mest ettertraktede sitronsorten som finnes. De høstes kun én gang i året (i februar - mars) og blir sakte syltet i salt. Disse saltsyltede Beldi sitroner har en frisk, syrlig og fruktig smak.



OLIVENLUNDEN CAPONATA MED AUBERGIN, kr 139

Caponata er en Sicilias nasjonalrett med aubergine, tomat, selleri, oliven og kapers. Ha den rett i en pastarett eller som tilbehør til kjøtt, fisk og grill. Du kan også riste noen brødsiver eller ha caponataen på focaccia sammen med litt revet parmesan.



OLIVENLUNDEN, urtesalt til fisk, kr 109



OLIVENLUNDEN, BALSAMICO MED GRANATEPLE kr 269

Passer godt til rødt kjøtt, stek og vilt, men egner seg også til lyst kjøtt som kylling og kalkun. Den naturlige syrligheten gjør seg godt på hvit fisk og grønnsaker. I tillegg kan man bruke noen dråper på kraftige oster og til desserter, og ikke minst på en frisk fruktsalat.

OLIVENLUNDEN, GALIOTO OLIVENOLJE, kr 429

Galioto er fra Italia og er en fruktig extra virgin olivenolje med grønne noter av artissjokk, grønt bananskall og ruccola. Den passer ypperlig til grønnsaker, forskjellige kjøttretter, supper og desserter med sjokolade.



Det skjer i Oslo

Vinteren og senvinteren er full av konserter, teater og andre arrangementer i Oslo. Her får du tips til ting du kan finne på. Og du, det passer selvsagt fint med en middag eller noe godt å drikke på Oslo S eller Ø før du går videre til arrangementet.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Arrangørene



CIRQUE DU SOLEIL, 23.-26.3, OSLO SPEKTRUM

Verdenskjente Cirque Du Soleil kommer endelig tilbake til Oslo. Nå kommer de med deres første akrobatiske forestilling på is - mer storslått og spektakulært enn noensinne. I tillegg til syv sirkusdisipliner som alle utfordrer tyngdekraften, har forestillingen Crystal også tradisjonelt kunstløp og ekstremløp. Oslo spektrum fylles med ekte snø, interaktive projeksjoner og et avansert lysshow.

Les mer på www.oslopektrum.no

«WEIRD AL» YANKOVIC, 28.2, FOLKETEATERET

«Weird Al» Yankovic er tidenes mestselgende innspillende komiker og har vunnet hele fem Grammy's i karrieren. Den legendariske artisten og komikeren fikk sitt eksplorative gjennombrudd for over fire tiår siden, og har aldri sett seg tilbake. Dette er hans første internasjonale turné på over åtte år, og nye og gamle fans kan se frem til en høy-energisk storproduksjon i en intim setting.

Les mer på www.folketeateret.no



JEPPE PÅ BERGET, 15.2-29.4, NATIONALTHEATRET

Det er ikke så lett å være Jeppe på Berget. Før var han soldat, men nå drikker han for å glemme sitt elendige liv: Fattigdom, slit og en utro kone som banker ham. En dag han sover ut rusen i en grøft, blir han funnet av den lokale baronen og tjenerne hans. De bestemmer seg for å spille ham et puss: Kle ham opp i baronens klær, la ham våkne i baronens seng, innbille ham at han er baronen og se hva som skjer. Herfra og ut er Jeppe et leketøy for baronen og hans hoff - en filldukke som kastes hjelpeløst fra den ene situasjonen til den andre.

Les mer på www.nationaltheatret.no



CHESS, 5.1-3.2, FOLKETEATERET

I Chess møter øst vest, og allianser og lojalitet settes på prøve. Gammelt hat blir til ny kjærlighet. Chess er noe så sjeldent som en musikalsk kjærlighets-thriller fra den kalde krigen. I en verden der det internasjonale politiske miljøet står og dirrer, får vi servert en historie om enkeltskjebner som kastes inn i et spill de ikke kan reglene på. Chess var med på å definere musikal- og popsjangeren for en hel generasjon, og byr på en hitparade uten sidestykke, med blant annet «One night in Bangkok», «I know him so well» og «Anthem».

Les mer på www.folketeateret.no

Det skjer i Oslo

ASKEPOTT, 28.1-23.2, OPERAEN

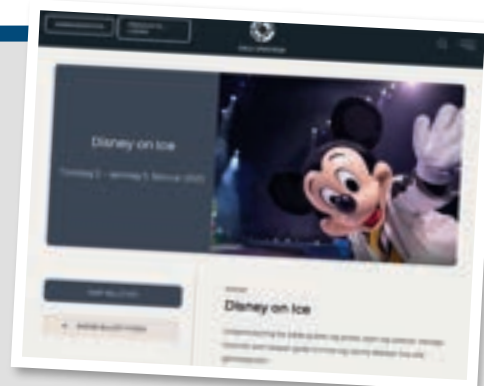
Eventyret om fattigjenta som blir prinsesse, levendegjøres av Nasjonalballetten. Denne eventyrballetten har imponerende dans, humor og stor musikk. I sentrum står drømmeren Askepott. Hun plages av stesøstrene sine, men er modig nok til å stå opp mot dem. Askepott drar på ball og forelsker seg hodestups i prinsen. Det finnes mer enn 1500 versjoner av Askepott-historien verden over - og det er kanskje ikke så rart. Hvem håper vel ikke at noe uventet og fantastisk en dag skal skje? Nasjonalballetts versjon er signert Ben Stevenson, og den byr på en liten tvist: Rollene som Askepotts onde stesøstre danses av mannlige dansere.

Les mer på www.operaen.no



DISNEY ON ICE, 2.-5.2, OSLO SPEKTRUM

Tradisjonen tro er det klart for Disney on Ice i Oslo spektrum rett etter inngangen til et nytt år. Her blir det underholdning for gutter og jenter, barn og voksne, med herlige historier som skaper gode minner og varme følelser hos mange. I Disney on Ice - Dream Big, kan du oppleve Mikke, Minni, Donald, Langbein og stjernene fra blant annet Frost, Vaiana, Coco, Aladdin, Skjønnheten og Udyret, Den lille havfruen, Prinsessen og frosken og To på rømmen.



Les mer på www.oslospektrum.no

Hvis du vil finne på noe helt annet enn å gå på et arrangement, er det plenty av andre vinteraktiviteter i byen. Her er et par tips.

ISBADING

På vinteren er det fortsatt mange ivrige, og modige, badeentusiaster som kaster seg i vannet. Isbading skal ha en positiv helseeffekt, og de mange badstu tilbudene som har dukket opp de siste årene, har gjort isbading i fjorden stadig mer populært. I sentrum finnes det flere alternativ for å prøve badstu kombinert med isbading i fjorden, som gjør opplevelsen et hakk varmere.

Oslos ulike fjordbadstuer holder til ved Langkaia, rett ved Oslo S og Operaen, og på Aker Brygge. Alle tilbyr badstuopplevelser av litt ulik art, så finn frem badetøyet og besøk den som passer deg best.

Green Boats badstuer finner du ved Aker Brygge. Her kan du slappe av, nyte varmen og bade i fjorden. Badstuene har elektrisk fyring, dusjer og skifterom. Her tilbys det både drop-in, private sauna sessions og luksuriøse saunaopplevelser med blant annet aromaterapi og saltskrubb.

KOK er en badstuebåt i Oslofjorden med plass til ti personer. Båten er stillegående, med elektrisk påhengsmotor og solceller på taket, slik at man kan nyte fjordutsikten i fred og ro inne i den varme badstuen.

SALT badstuer har seks saunaer plassert ved kaikanten vis a vis Operaen. Her kan du også kjøle deg ned i tretønner fylt med vann eller med en kald dusj utendørs.

Oslo Badstuforening har en flåte ved navn Måken som ligger og dupper i vannet rett ved Operaen. Flåten er laget av drivved fra Oslofjorden og andre resirkulerte materialer, og den har plass til tolv personer av gangen. Den har også en liten luke som leder rett ned i fjorden som gjør det enkelt å ta seg en rask dukkert.



BYENS MYTISKE KORKETREKKER

En av de morsomste opplevelsene Oslo har å by på er Korke-trekkeren. Opplevelsen krever selvsagt det riktige føret, så i snøfattige vintre må du nok legge andre planer, men når værgudene leverer gjelder det å gripe sjansen. Og hvis du aldri fikk oppleve den som barn er det ikke for sent, for dette er en aktivitet som er gøy i alle aldre.

Korketrekkeren starter på Frognerseteren og bukker seg ned til Midstuen. Det betyr en perfekt match med t-banes linje 1. Og fra Midstuen og opp igjen til Frognerseteren tar det bare et kvarter, så det er mulig å kjøre den flere ganger.

Mangler du akebrett kan du leie fine kjelker og utstyr hos Skimore på Frognerseteren. På lørdager og søndager kan du også levere kjelkene i bunnen av bakken.





Midtdag med mamma

På morsdagen søndag 12. Februar har du mulighet til å overraske mor litt. Hva med å imponere med et godt måltid. Både på Oslo S og i Østbanehallen kan spisestedene friste med nydelige måltider. Her er oppskrifter som du kan imponere mamma med om du vil lage det selv.

FORRETT

Antipasto all 'italiana

Sett sammen et brett med tomater, mozzarella, parmaskinke, salami, parmesanost, paprika, grønne oliven, grønn pesto og focaccia

OPPSKRIFT PÅ FOCACCIA

Du trenger:

50 g gjær

6 dl vann

1 ts sukker

1 ts salt

2 dl olivenolje

1 kg hvetemel

1 ss olje, til smøring av langpanne

TIL TOPPING

3 ss grovhakket frisk rosmarin

1 ss flaksalt

0,5 dl olivenolje

LØS OPP GJÆR I LUNKENT VANN.

Tilsett sukker, salt, olje og mel. Elt deigen godt sammen. Den skal være løs. Sett deigen til heving på et lunt sted til den har fått dobbel størrelse. Smør en langpanne med olje. Hell deigen i formen og trykk den jevnt utover.

La deigen etterheve i 30 minutter.

Bruk fingertuppene og lag små groper i overflaten over hele focacciadeigen.

Ringle over med olivenolje. Dryss på flaksalt og rosmarin.

Stek brødet på 200 °C midt i ovnen i ca. 30 minutter. Avkjøl brødet på rist, og skjær i biter før servering.

Foto: Olivia

**HOVEDRETT****Risotto ai funghi**

En rik og kremet risotto som er smaksatt med en blanding av fersk sopp

OPPSKRIFT OM DU VIL LAGE NOE LIGNENDE HJEMME

Du trenger:

- 2,5 dl risottoris
- 8 dl kokende vann med to oppløste grønnsaksbuljong-terninger i
- Litt revet parmesan
- Saften av 1/3 sitron
- Salt/pepper
- 250 g østerssopp
- 2 sjalottløk
- 2 ss matolje



Foto: Olivia

SLIK GJØR DU:

Legg bort ca 50 gram hel østerssopp, og finhakk resten sammen med sjalottløkene.

Fres både løk og sopp i en gryte med 2ss matolje til løken er blitt blank og soppen gyllen.

Mål opp risottorisen og rør også denne lett inn i løk/olje/sopp-blandingen.

Tilsett så litt og litt av de 8 dl med kokende buljongvann mens du rører jevnt i risottorisen.

Etter 20 minutt skal alt vannet være tilsatt og risen ferdig trukket/kokt. Da kan du røre inn litt revet parmesan.

Bruk så mye du vil!

Smak til slutt til med masse deilig sitronsaft, salt og pepper.

**DESSERT**

Eplekake med vaniljeis og friske frukter

OPPSKRIFT OM DU VIL LAGE HJEMME

Ingredienser:

- 200 g smør
- 200 g sukker
- 2 store egg
- 200 g hvetemel
- 1,5 ts bakepulver

FYLL:

- 3-4 epler
- 3 ts vaniljesukker
- 2 ts kanel
- 3 ss sukker



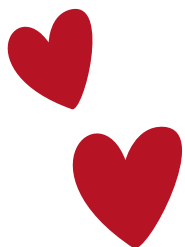
Foto: Royal Gastro Pub/PixelCo)

FREMANGSMÅTE:

Pisk smør og sukker til lys og luftig smørkrem. Ha i ett og ett egg og pisk godt mellom hvert. Sikt i det tørre og bland deigen godt sammen. Ha deigen i en rund kakeform (24 cm i diameter) som har bakepapir i bunnen. Jevn til overflaten.

Skrell eplene og del dem i båter som så skjæres i skiver. Stikk epleskivene ned i deigen i en pent sirkelmønster (begynn innenfra). Sikt over vaniljesukkeret. Dryss over godt med kanel og strø til slutt over masse sukker. Stek kaken midt i ovnen ved 180°C i ca 50 min.

Avkjøl kaken i formen. Løsne kaken fra formen ved å skjære forsiktig langsmed kanten av formen med en skarp kniv. Ta kaken ut av formen og fjern bakepapiret. Sett kaken på et passende fat.



Si det med Blomster

Februar er kjærlighetens måned med både morsdag og valentinsdag. Mange av oss markerer kjærligheten ved å gi bort blomster, men vet du egentlig hva blomstene du gir betyr?

UTVALG: Tanja Reine FOTOGRAF: Torbjørn Tandberg

Det er nemlig ikke helt likegyldig hvilke blomster, hvor mange eller av hvilken farge de er. Århundrer med bruk av blomster som gaver har gjort at det har utviklet seg et intrikat «blomsterspråk». Det er derfor ikke helt uten grunn at det sies at blomster forteller mer enn tusen ord. Så hva skal du velge?

Må det være røde roser?

De fleste vet at røde roser i hvert fall ikke blir feil når man ønsker å uttrykke kjærlighet. Rosens symbolikk har vært kjent helt fra blomsterspråkets begynnelse. Det sies at det var haremskvinnene i Orienten som i sin tid brukte blomster for å innlede og opprettholde hemmelige kjærlighetsforhold utenfor haremet. Til hver blomst ble det knyttet en bestemt mening. Siden kom «språket» til Europa med araberne og det ble videreutviklet her under middelalderen, før det etter hvert gikk mer og mer i glemmeboken i moderne tid. Rosens symbolikk for kjærlighet har i allikevel overlevd.

Men må den den være rød?

Ifølge det gamle rosespråket er svaret rett og slett: Ja. For mens for eksempel lyserosa roser signaliserer sympati, og mørkerosa takknemlighet, er det kun de røde rosene som betyr ekte kjærlighet. Andre farger igjen signaliserer helt andre ting som entusiasme (oransje), glede (gule) eller respekt og ydmykhet (hvite).

Det gamle rosespråket forteller også at antallet roser i betyr buketten forskjellige ting.

Hva betyr antallet røde roser:

- 1 rød rose: «Jeg begjærer deg»
- 3 røde roser: «Jeg elsker deg»
- 7 røde roser: «Din for alltid»
- 12 røde roser: «Evig kjærlighet»
- 1 rød rose pluss to knopper: «Dette må holdes hemmelig»

I dag er det nok ikke så mange som kjenner alle de intrikate nyansene av blomsterspråket. Men det kan uansett være greit å kjenne til den viktigste symbolikken. Så hvis du tenkte å kun gi én rød rose, er det valentinsdagen som er den rette anledningen til det. Til morsdagen står du friere til å velge roser i andre farger som gul eller oransje, eller kanskje med en fargerik buket med alle fargene satt sammen.

Snakk med blomsterhandleren din for flere god råd. For med blomsterspråk gjelder det gamle ordtaket: Det er tanken som teller!

Kilde: Mestergrønn





”

MORS DAG – 12. FEBRUAR

Morsdagen er en hedersdag for alle mødre og dagen feires på varierende dato i forskjellige land. I Norge feires morsdagen alltid den andre søndagen i februar. Dette er dagen du ikke bør glemme å gi din mor en ekstra oppmerksomhet, gjerne i form av blomster.

VALENTINSDAG – 14. FEBRUAR

Alle hjerters dag, eller St. Valentine's Day, er en dag for kjærlighet som markeres både i verdslig og kirkelig sammenheng. I Norge har feiringen først og fremst etablert seg i nyere tid etter påvirkning fra USA, i likhet med både Halloween og mors- og farsdag. Valentinsdag markeres alltid 14. februar og er dagen du gir en ekstra oppmerksomhet til din utvalgte. Gjerne i form av gaver, og ofte i form av blomster.



Vinterens gadgets og andre duppeditter

Nytt år, nye gadgets. Kanskje det er på tide å oppgradere kontoret eller hjemmet med litt nye gadgets og duppeditter? Her får du noen tips til hva du kan investere i denne vinteren.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Produsentene



OBH NORDICA EASY FRY & GRILL 3IN1 STEAM

Air fryer er blitt en stor hit i mange hjem de siste årene, og hvis du ikke fikk en under juletreet, kan det kanskje være en idé å kjøpe en selv? Denne air fryeren fra OBH Nordica har stor kapasitet og flere funksjoner. Det er en tre-i-en air fryer, grill og dampkoker - dermed har du alle de smarte funksjonene i én maskin. Kapasiteten er på 6,5 liter, noe som er perfekt til åtte porsjoner. Den har en praktisk berøringsskjerm med syv forhåndsinnstilte programmer. Praktisk grilltilbehør følger med. De avtakbare delene tåler oppvaskmaskin.

Les mer på www.obhnordica.no

NESPRESSO VERTUO POP

Med Nespresso Vertuo Pop kan du sette litt farge på tilværelsen din! Kaffemaskinen kommer i seks ulike farger og dermed kan du finne en som passer til din stil. Du kan velge mellom fire ulike koppstørrelser laget med Vertuo-kapsler: Espresso, double espresso, gran lungo eller mug. Den kan kobles til bluetooth og wi-fi. Vertuo Pop-kaffemaskinen er laget av 35 prosent resirkulert plast. Alle Nespresso sine Vertuo-maskiner bruker en patentert ekstraksjonsteknologi som er utviklet av Nespresso. Bare sett inn kapselen og lukk spaken. Deretter brygges kaffen direkte fra den roterende kapselen.

Les mer på www.nespresso.no





APPLE HOMEPOD MINI

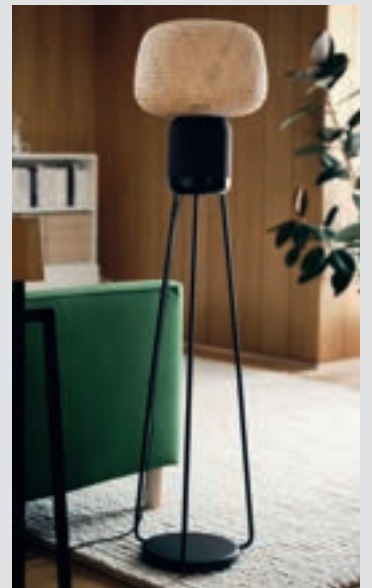
Apple HomePod mini er en høyttaler som er designet for å passe inn overalt i hjemmet. Den elegante formen er dekket av et sømløst nettingstoff som er så og si transparent, slik at lyden kan passere gjennom det. En bakklyst styreflate på toppen gir deg enkel tilgang til kontrollene. Med flere HomePod mini-er plassert rundt i boligen din, kan du ha et sammenkoblet lydsystem for hele hjemmet. Du kan be Siri om å spille én sang overalt eller be om ulike sanger i hvert rom. HomePod mini fungerer også med Apple-enhetene dine for funksjoner som Interkom, slik at du raskt kan kommunisere med andre i boligen.

Les mer på www.apple.com

SUPER MARIO DIGITAL VEKKERKLOKKE

Med denne kombinerte vekkerklokken og nattlampen kan du sove godt. Enten du er nyfrelst Super Mario-elsker eller en nostalgiker, kan du slumre til et behagelig Toad-nattlys og våkne til tonene av favorittspillet ditt. Morgenrutinen blir med ett annerledes når du skrur av vekkerklokken med et klapp på Toads hode og møtes til den klassiske lyden av Super Mario. Klokken er en 12-timers klokke, så husk å dobbeltsjekke når du stiller inn til vekking. Klokken/nattlampen drives av den medfølgende micro USB-ledningen.

Les mer på www.coolstuff.no



IKEA/SONOS SYMFONISK GULVLAMPE

Samarbeidet mellom Ikea og Sonos fortsetter, og denne gangen er det gulvlampe med høyttaler som blir lansert. Tidligere har bokhyllehøyttaler, to bordlampehøyttalere og en høyttaler som også er et kunstverk kommet i samme serie. Gulvlampen kommer som standard med en ny bambusskjerm, men den er også kompatibel med glass- og tekstilskjermene som allerede finnes til Symfonisk-serien. Ifølge tek.no kan to gulvlampehøyttalere settes opp i stereo, eller eventuelt brukes som bakhøyttalere til en Sonos-lydplanke for surroundlyd.

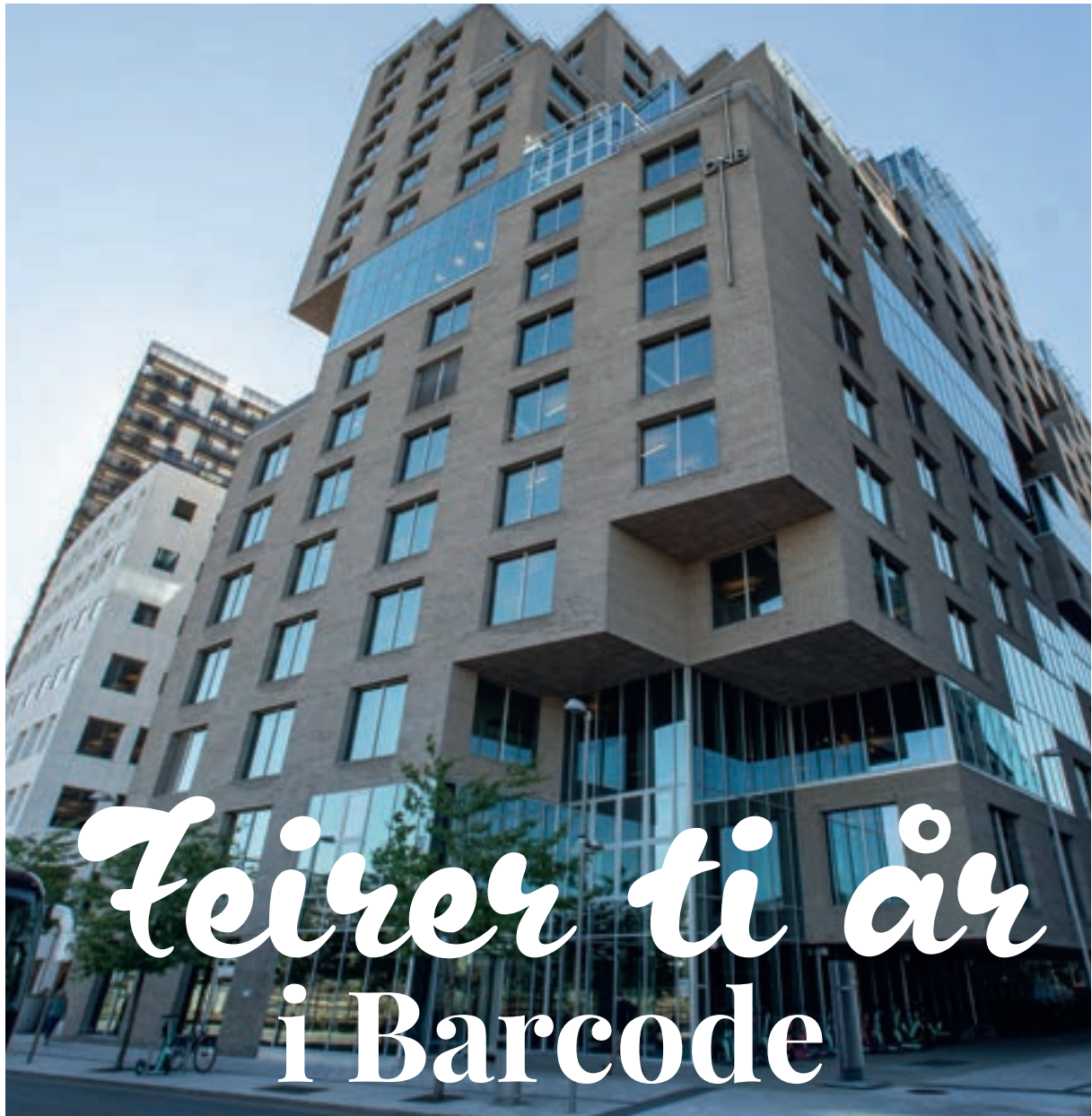
Les mer på www.ikea.no

DYSON ZONE

Dyson forbinder man kanskje aller mest med støvsugere, men nå har de også laget hodetelefoner som attpåtil er luftrensende! Disse hodetelefonene har avansert støydemping og et kontaktfritt visir som er festet til kanalrenset luft. Fest visiret magnetisk for å kanalisere en kontinuerlig strøm av renset luft til nesen og munnen din - uten å berøre ansiktet ditt. Ved å koble til MyDyson-appen kan du få miljøoppdateringer i sanntid. Hodetelefonene har åtte aktive støyreducerende mikrofoner som overvåker omgivelsesstøy 384.000 ganger i sekundet, og kansellerer bakgrunnsstøy. En intelligent signalbehandling reduserer forvrengning og sikrer en realistisk, detaljert lyd.

Les mer på www.dyson.no





Feirer ti år i Barcode

DNB flyttet inn på sitt kontor i Barcode i 2013, og trives fortsatt veldig godt i lokalene sine.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** DNB

DNB tilbyr finanstjenester som lån, sparing, rådgivning, forsikring og pensjon, både for bedriftskunder og privatkunder. De er Norges største bank med 2,1 millioner personkunder og

231.000 bedriftskunder. DNB har også Norges mest brukte mobilbank med 1,8 millioner brukere.

– I Bjørvika har vi samlet et bredt spekter av dyktige fagfolk og eksperter som

jobber med alle tjenestene vi tilbyr.

Det er nettopp menneskene som er vår viktigste innsatsfaktor, og vi er stolte av å lage de mest populære, digitale finansappene, og samtidig ha ansatte

i Bjørvika og over hele landet som møter kundene våre på bankkontorene, sier Vibeke Hansen Lewin, kommunikasjonsdirektør i DNB.

For å sørge for stadig nye impulser og perspektiver rundt måten de gjør ting på, jobber DNB aktivt med å utvikle et rikt mangfold blant medarbeiderne sine.

Trives veldig godt

DNB har over 4400 ansatte i Barcode. De er fordelt mellom tre bygg som internt omtales som øst-, vest- og midtbygget. Byggene er forbundet med en felles kantine med flere forskjellige matboder som serverer alt fra brøds-kiver, suppe, varme og grønne retter - noe for de aller fleste matpreferansene.

- Vi er veldig glade for at det yrende liv i kantinen igjen etter pandemien, sier Vibeke, og legger til:

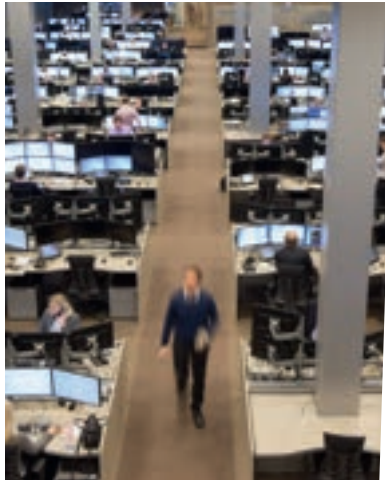
- Vi trives veldig godt i lokalene våre, og Bjørvika har hatt en formidabel utvikling i de årene vi har vært her. Det har blitt en del av byen som tilreisende vil oppleve, med et stort tilbud av kaféer, restauranter og butikker. Personlig er jeg veldig begeistret for den nye mathallen.

Mer fleksibel hverdag

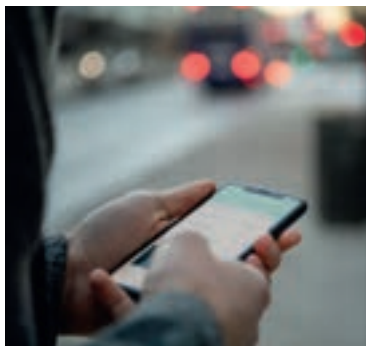
Som så mange andre, har også DNB endret måten de jobber på etter korona. De har blitt mer fleksible i måten de legger opp hverdagen på.



Vibeke Hansen Lewin er kommunikasjonsdirektør i DNB.



Meglerhallen i DNB.



DNB har Norges mest brukte mobilbank.

- Selv om fleksibel hverdag er viktig, kan ikke det digitale kunne erstatte det fysiske møtet mellom kolleger. De fleste har tilbud om å jobbe inntil to dager hjemmefra hver uke. Enkelte har jobber som må løses fra kontoret og i møte med kunder. På en vanlig hverdag er ca. 3000 fysisk tilstede på kontoret, sier Vibeke.

Verdiene DNB jobber etter er at de skal være nysgjerrige, modige og ansvarlige. Det er det verdigrunnlaget som binder alle de ansatte sammen som et lag, og bidrar til at de gir en god opplevelse for kunden.

- Når vi er nysgjerrige er vi interesserte, engasjerte og søker innsikt slik at vi forbedrer hverdagen til både kunder og kolleger. Når vi er modige skal vi gå foran som gode eksempler. At vi tør å satse, feile og lære. Og vi er ansvarlige




DNB har kontorer i tre bygg i Bjørvika.

og gjør det som er rett, og samarbeider for å få ting gjort. Vi skal gi kundene råd slik at de kan ta gode valg, sier hun.

Ambisøs strategi

Som Norges største bank, er de veldig opptatt av å gi noe tilbake til samfunnet. De skal være en sterk bidragsyter. Hvert år gir de derfor tilbake over halvparten av overskuddet sitt til formål som kommer samfunnet til gode.

- Hva er de viktigste målene deres for de neste årene?

- Vi har en ambisøs og bærekraftig strategi, med konkrete mål for hvordan DNB skal være en pådriver for en bærekraftig omstilling til et lavutslipp-samfunn. Vi skal jobbe for at kunden velger oss og vi skal finne løsningene sammen for kunden, sier kommunikasjonsdirektøren. 

”

KRYSSORD



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | | 1 | | | | | | |
| | 8 | 7 | | 2 | 6 | | | | |
| 2 | | | | | 4 | | | 1 | |
| 9 | | 1 | | 6 | | | | | |
| | | 6 | 8 | 3 | 2 | 4 | | | |
| | | | | 1 | | 6 | | | 3 |
| | 4 | | 2 | | | | | | 9 |
| | | | 6 | 4 | | 2 | 7 | | |
| | | | | | 9 | | 3 | | |

Sudoku

15 spørsmål

1. Hva heter filmen om balansekunstneren Philippe Petit som fikk Pscar for beste dokumentarfilm under utdelingen i 2009?
2. Ved hvilken bro i London satt The Kinks og så på solnedgangen?
3. I hvilken delstat i USA ligger Mount Rushmore?
4. Skiftet Persia navn til Iran før eller etter 2. verdenskrig?
5. En av verdens beste golfspillere heter Vijay Singh, fra hvilket land kommer han?
6. Hvis en ting petrifiseres, hva skjer med tingen da?
7. Hvilken vekst i kurvplantefamilien er viktig i produksjon av Absint og har fått navnet sitt fordi den visnok beskytter klær mot møll?

8. Hva kaller vi på norsk det som engelskmennene kaller «zebra crossing»?
9. Ungarn grenser til hvor mange land?
10. I 1995 var Pulp Fiction nominert til Oscar for beste film laget i 1994, men den vant ikke. Hvilken film stakk av med prisen?
11. Hvilket år var det store børskrakket i New York (ikke 2001)?
12. Hvem har bl.a. skrevet bøkene «En bønn for Owen Meany» og «Hotell New Hampshire»?
13. Det fins gaseller på to kontinenter, hvilke?
14. Hvem var de første faste medlemmene i «Nytt på Nytt»?
15. Når begynte «Nytt på Nytt» å gå på NRK?

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | XORD .no | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 |
| 12 | | | | | 13 | | 14 | | | | | 15 | |
| | | 16 | | 17 | | | | | | 18 | 19 | | |
| 20 | 21 | | 22 | | | | | | 23 | | | | |
| | 24 | 25 | | | | | 26 | | | | | 27 | |
| 28 | | | | | | 29 | | | | | 30 | | |
| 31 | | | | | 32 | | | | | 33 | | | |
| | | 34 | | 35 | | 36 | | | 37 | | | | |
| 38 | 39 | | | | 40 | | | 41 | | 42 | | 43 | |
| 44 | | | | 45 | | | | | 46 | | | | |
| 47 | | | 48 | | | | | 49 | | | | | |
| | | 50 | | | | | | 51 | | | | 52 | 53 |
| 54 | 55 | | | | 56 | | | | | | 57 | | |
| 58 | | | 59 | 60 | | | | | | 61 | | 62 | |
| 63 | | | | | | | | 64 | | | | | |


VANNRETT

1. ROLIG
7. KNIPEN
12. BRUNALGE
13. SOMMERFUGL
15. MYNTFORK
16. VÅPENLAGER
18. SMIEAVL
20. DOKTOR
22. BYKSENE
24. PAPIRET
26. GRUPPE
28. SPEDBARNsutstyr
30. TERNINGKAST
31. EN SKÅRDAL
32. FATNINGEN
34. LIKELYDENDE
36. KIKKE
37. VISER
38. TRONARVING
42. VÆRE TIL
44. ELV
45. OVERSIKTEN
47. KLASSIFISERT
49. KORTFARGE
50. ANFØRERE
52. MESTERSKAP
54. DRIKKEN
56. TÆRT
58. NUMERAL
59. OVERFØRE
61. SKAM
63. DYRENE
64. BLODÅRE

LODDRETT

1. Holdt seg på bena
2. Gripe
3. Eksotisk fugl
4. Dørstokkene
5. Tilsusses
6. Land i Asia
7. Strikkemateriale
8. Eventyrvesen
9. Høreorganene
10. Forhenværende
11. Skillet
14. Delstatene
17. Framføring
19. Avdelingene
21. Styrehjul
23. Ikke yngst
25. Vesentlige
27. Stropp
28. Djeveldyrkere
29. Sidemann
33. Beslektede
35. Distribuerer
39. Nyvasket
40. Sirkulere
41. Vannereidskap
43. Beskyttelse
46. Overliste
48. Haug
51. Kv. navn
53. Metode
55. Solo
57. Tordengud
60. Moteriktig
62. Sporte

LØSNINGER PÅ SIDE 59

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|----------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|  <p>Foto: Hans Arne Haldorsen</p> | | | | | | XORD .no | MAMMA | VÆRE FOR SNAR | TYNGER | KJE | SITTE- PLASS TYSK BY | ↓ | 500 |
| | | | | | | → | | | | ↓ | → | | |
| | | | | | | PREP. | | | | | | | KAN MUNN VÆRE |
| | | | | | | FORD- RING | | | | | | | |
| | | | | | | LYSNE | HYLLEN | → | | | | | |
| JUNGEL | EROTER | ↓ | HEL- NINGEN | KRIGS- GUD | ↓ | TIRRE | DRIKK | ↓ | FOR- FATTER | | | | |
| | | | | | | | SAGNET | | FOR- FATTER | | | | |
| FORME | ↓ | | | VIRKELIG | | | | | PRON. | | | | |
| | | | | FANAT- IKER | | | | | KLASSI- FISERE | | | | |
| HØYRE- VRIDDE | | | | | | | | | | | GRUPPE | | |
| BAND | | | | | | | | BAKHODE | | | | | |
| | | | | | | | | TOPP- KORT | | | | | |
| ENG. HULMÅL | | | | | ↙ | | | | | | PÅ DØR | | |
| | | | | | | | | | | | TRÅD- INNLEGG | | |
| PALAN- KIN | GRUNN- STOFF | → | | | | PÅSTAND | | | | PANELE | | | |
| | | | | | | BIBEL- NAVN | | | | OVER- LØPER | | | |
| BIL- MERKE | ↓ | | | | | | SKRAM- MEL | | | | | LOV- BRYTER | |
| | | | | | | | STA | | | | | | |
| EPOKE | | | | OKSIDERE | | | | | | | | | |
| DUSK- REGN | | | | BESLAG- LEGGER | | | | BLOD- VÆSKE | | | | | |
| ▶ | | LER- RETET | | | | | | FOR- ANDRE | | | | | |
| | | SKYVE | | | | | | KASTE ANKER | | | | | |
| FJELL PÅ ISLAND | | | | | ↓ | RØRE- REDSKAP | | | | | ART. | | |
| | | | | | | ATTRÅ | | | | | HAV- ØRNER | | |
| MANGLE | | | | | | | ULIKE | | | | | | |
| | | | | | | | BY I JAPAN | | | | | | |
| GÅRDS- PLASS | | | | FUGL | | | | | REGN- FATTIG | | | | |
| | | | | SLAG- STED | | | | | STATER | | | | |
| GA | | | | | | | KAN DUK VÆRE | | | | | | |
| STØTTE | | | | | VÅR STJERNE | | | | | ORDNER LOPPE- KASSA | | | |

PREMIEKRYSSORD: 1 gavekort á kr 500,- på BELLA BAMBINA. Løsningen sendes på mail til eiendom@banenor.no, eller til BANE NOR EIENDOM, N-0048, Oslo,

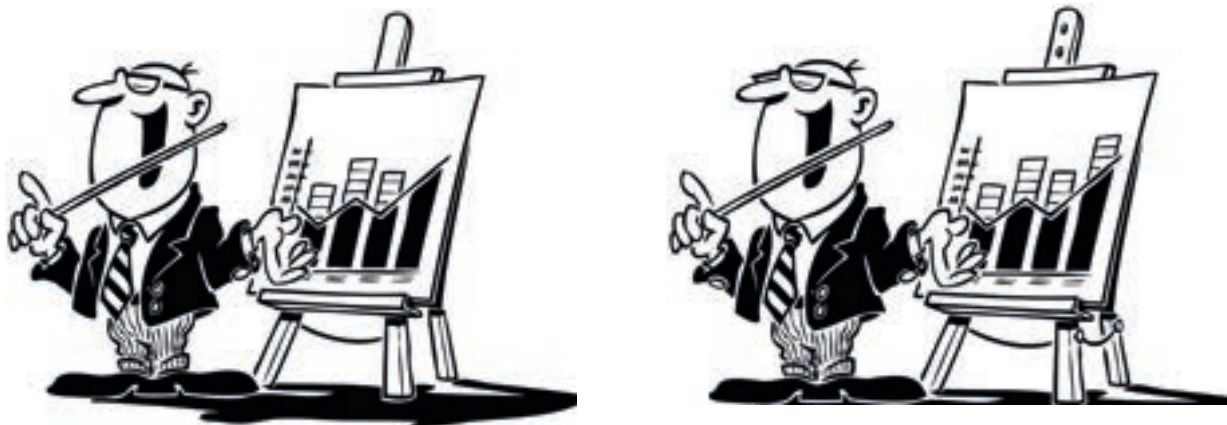
INNLEVERINGSFRIST: Innleveringsfrist 15. mars 2023 Vinner av kryssord nr 4/22 ble: Marianne Traran, Oslo



● Fargelegge tegningen slik du selv ønsker.



● Finn 5 feil

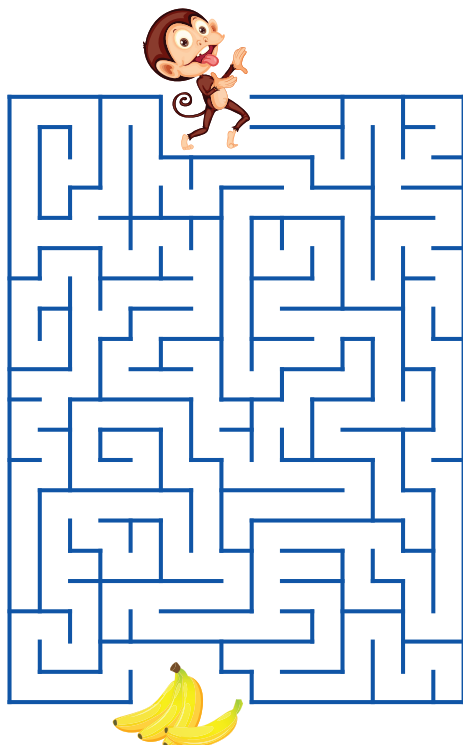




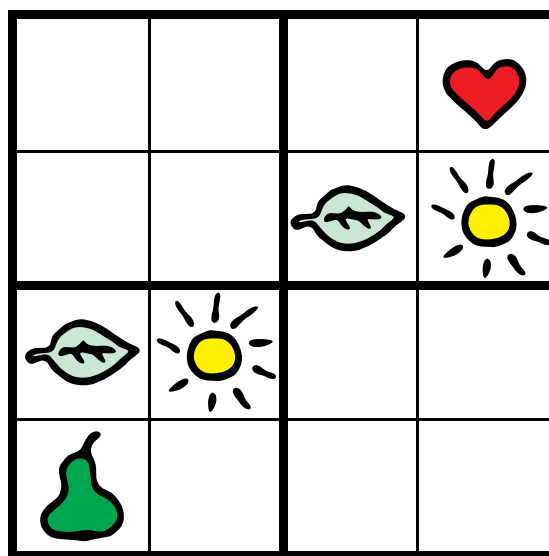
● **Fullfør tegningen.**
Strek opp og fargelegg



● **Finn nøkkelens vei til låsen**



● **Sudoku.**



SE SVARENE PÅ SIDE 58.

Boktips

DE KALLER MEG ULVEN FORFATTER: ZESHAN SHAKAR

VINNER AV BOKHANDLERPRISEN 2022!

Les vårt intervju med Shakar her!

«Hvorfor hadde de ikke mer, husker jeg at jeg tenkte etter at hun døde. De var herfra, norske, nordmenn, burde de ikke hatt flere ting? De tinga andre norske foreldre og besteforeldre har. I hvert fall en hytte, en sånn uten strøm og vann, et sted der ingen andre ville ha hytte, midt uti skauen. Men nei. Ingenting. Jeg spurte mora mi en gang om hvorfor det var sånn. 'Sånn blei det', svarte hun.» De kaller meg ulven er en beretning om å vokse opp med vissheten om at de gode kortene er skjevt fordelt. Hovedpersonens foreldre har hele livet arbeidet hardere enn helsa har tålt. Likevel står så lite igjen etter dem. Det er ingenting å arve bortsett fra minner og noen familiehistorier, fra fars oppvekst i Pakistan, fra mors finnmarksslekt, fra deres felles liv sammen i Oslo. Nå er hjemmet oppløst, og faren vil forlate Norge for å bli gammel i hjemlandet. Tilbake står hovedpersonen med en umettelig sult etter å eie og ha det alle andre har så mye mer av.

Suveren forteller! ... Zeshan Shakar beviser nok en gang at han kan håndverket når han nå avslutter trilogien som startet med suksessen "Tante Ulrikkes vei". ... en lavmælt, bevegende fortelling om oppvekst mellom to kulturer. Zeshan Shakar er tilbake som nyskapende språkarbeider. Varmt og sårt portrett av en far som er i ferd med å forsvinne. ... en lystbetont leseopplevelse og en følelse av at kjærlighetserklæringer kan komme i så mange ulike former, eksempelvis et nærgående språkstudium. ... pakket med komplikasjoner og spenninger. [...] "De kaller meg ulven" serverer mye å tygge på. Til alle.

FORRÆDEREN FORFATTER: JØRN LIER HORST

William Wisting er tilbake, i høstens mest spennende krimbok fra Jørn Lier Horst. Etter dager og uker med uvanlig mye regn gir jordmassene i et boligområde i Larvik etter. I alt ti hus blir tatt av skredet. Wisting havner midt i redningsarbeidet. Gjennom natten blir alle beboere gjort rede for, og det blir klart at ulykken ikke har krevd menneskeliv. Neste dag blir det likevel funnet en død mann i rasmassene. Nærmere undersøkelser viser at han døde minst 48 timer før raset gikk. Etterforskningen griper inn i flere andre pågående politioperasjoner, og Wisting blir satt til å lede en felles etterforskningsgruppe. Men snart blir det klart at det sitter minst én forræder rundt etterforskerbordet. De prisvinnende bøkene om politietterforsker William Wisting er blant Norges mest populære krimserier gjennom tidene, og de er nå trykket i over 2,5 millioner eksemplarer. I tillegg er bokserien utgitt på over 30 språk, og det er også laget TV-serie basert på den.

Jørn Lier Horst har skjemt oss bort med alt fra bra til veldig bra krim i nesten to tiår nå. «Forræderen» er noe av det aller beste han har skrevet. «På en mesterlig måte klarer Jørn Lier Horst å bygge opp til en nervepirrende slutt (...) «Forræderen» representerer noe helt nytt og spennende i Jørn Lier Horsts forfatterskap.»



Foto: Ark

MUTTRA OG MEG FORFATTER: ANNE B. RAGDE

Anne B. Ragde skriver klokt og humoristisk om forfatterlivet, om oppvekst og familie, om vannskrekk, om foreldre og barn og om å dra på hundeutstilling i Sundsvall med telt og trillebag og nesten død av det. Og ikke minst, om å dra på tur til Oman med Muttra. Da tar vi blant annet del i en minneverdig busstur til Muscat hvor denne replikkvekslingen finner sted når Anne og Muttra entrer bussen for det som skal vise seg å bli en meget lang tur. - Your mother very ... good, sa han som viste seg å være sjåføren vår og ventet på at bussen skulle bli full nok til at det ville lønne seg å kjøre. - No arabic mother EVER go to this ... this ... - Toilet? sa jeg. - Yes! Toilet! No arabic mother go there. EVER!

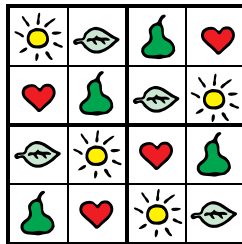
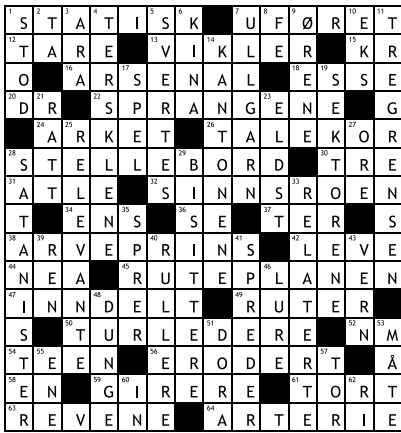
«Man skal være rimelig kald for ikke å sjarmeres i senk av Anne B. Ragnes elleville, tragikomiske, lett rufsete fortelling om oppvekst og karriere, reiser og økonomi - og singellivets udiskutable gleder.»

Løsninger til oppgaver på s. 54-57

SVAR - 15 SPØRSMÅL

1. Man on Wire
2. Waterloo
3. Sør-Dakota
4. Før (i 1935)
5. Fiji
6. Den blir til stein
7. Malurt
8. Fotgjengerovergang
9. 7
10. Forrest Gump
11. 1929
12. John Irving
13. Afrika og Asia
14. Jon Almaas, Anne Kat Hærland og Knut Nærum
15. 1999

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



LØSNING KRYSSORD FRA OSLO S NR.04.2022

MESTER GRØNN



3 FOR 2

[Plukk & Miks]

Gjelder merkede varer.

*Vi ønsker
dere alle en
strålende dag*

