

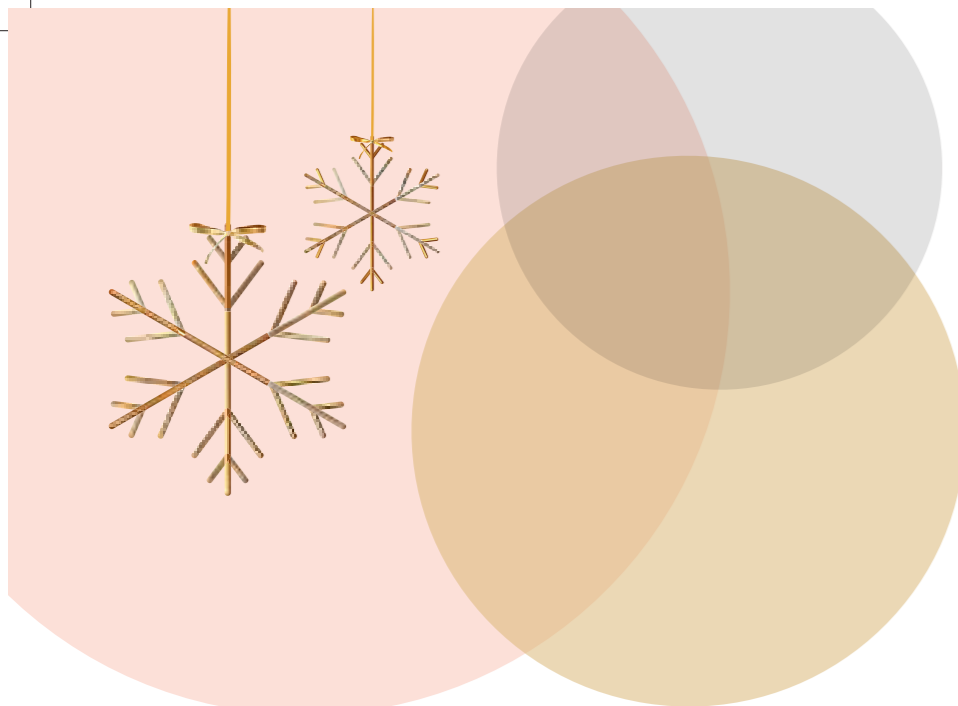
OSLO S

JULEN 2023 ET MAGASIN FOR DEG SOM FERDES PÅ OSLO S

Portrettet
Torstein Bae

*Turen går
til London*

Flyktninghjelpens
juleaksjon



O'jul med din glede

Nå er det jul igjen! Vi gleder oss like mye hvert år, for det er jo så mye hyggelig som skjer i Oslo på denne tiden av året. Jul i Vinterland står som vanlig ved Spikersuppa, og i Bjørvika sørger blant annet arrangementer i Operaen, på Deichman, Munch og andre steder for at du skal komme i julestemning.

I tillegg er det julesjakk på NRK i romjula. Det er en ny juletradisjon veldig mange har tatt til seg, og en av dem som alltid er å se på TV som kommentator i disse sendingene, er mannen vi har portrettintervju med i denne utgaven: Torstein Bae. I tillegg til å jobbe som sjakkcommentator, er han leder for formidlingsarbeidet til Flyktninghjelpen og har kone og to barn som han tilbringer tid med. I intervjuet kan du blant annet lese hva han gjør for å koble helt av, og hva som gjorde at han ble interessert i sjakk.

Det er mange som liker å reise utenlands før jul. Mange storbyer i hele Europa har storslåtte julemarkeder man kan

dra på. London er blant disse, og lenger bak i magasinet får du noen tips til hva du kan finne på i London i førjulstiden.

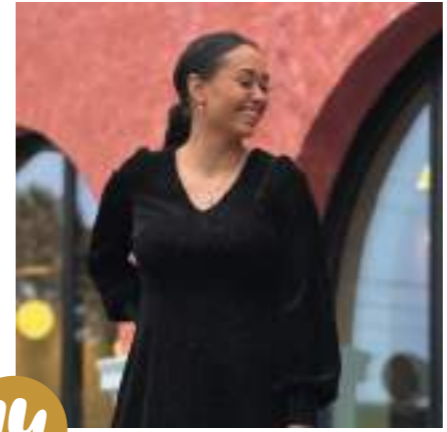
I tillegg finner du selvsagt noen gode julegavetips på ting du kan kjøpe på Oslo S og Østbanehallen, og nydelige måltider du kan nyte her i førjulstiden.

God jul, og god lesning!

Torstein Heldal
Senterleder Oslo S
og Østbanehallen



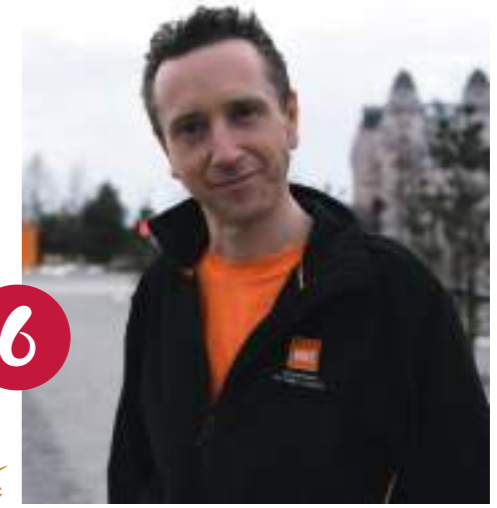
74



18



6



48



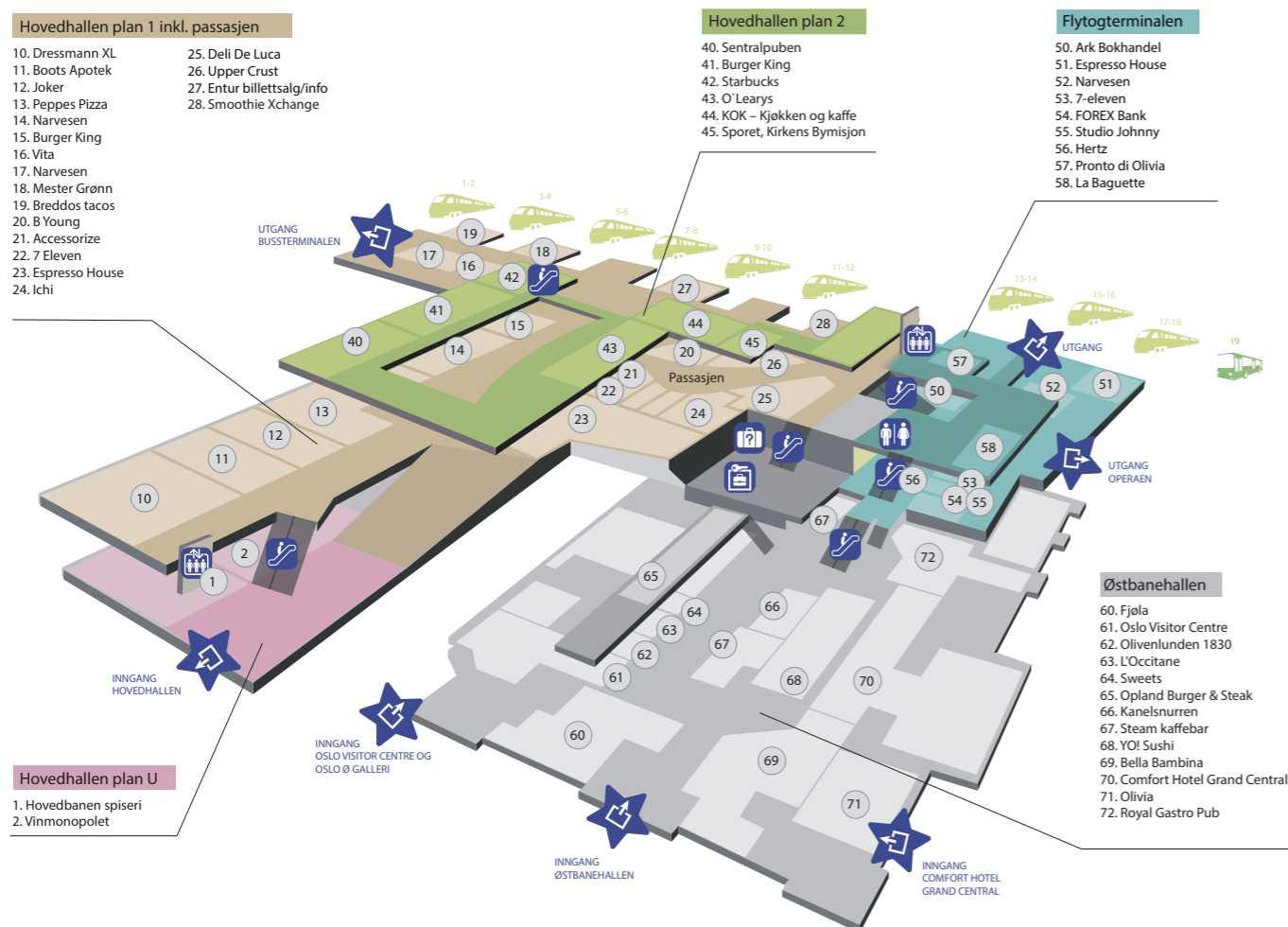
46



Innhold

- Oversiktskart, butikker og restauranter 4
- Portrettet: Torstein Bae..... 6
- Klar for fest..... 12
- Julegavetips til han..... 16
- Berømt stasjon: Dunedin, New Zealand..... 22
- I nabolaget: Cargonet..... 24
- Pleie hudprodukter..... 28
- Turen går til London..... 32
- Hva skjer i Oslo..... 36
- Julearrangementer i Oslo 44
- Gadgets..... 46
- Flyktninghjelpens juleaksjon..... 48
- Kryssord/15 spørsmål/sudoko..... 54
- Barnas sider 56
- Løsninger..... 59

Slik finner du fram på OSLO S



■ 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

Tlf. 97 34 07 72

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

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

FOREX bank

Tlf. 22 17 22 65

Fjøla

Tlf. 21 52 52 80

Hovedbanen spiseri

Tlf. 456 08 040

Kanelsnurren

Tlf. 94 14 77 68

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

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

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 kaffebar

Tlf. 47 90 82 66

Upper Crust

Tlf. 98 26 73 33

Yo! Sushi

Tlf. 21 52 52 90

Narvesen v/ inngang nord

Tlf. 22 17 64 67

Olivenlunden 1830

Tlf. 92 02 01 62

Oslo Visitor Centre

Tlf. 81 53 05 55

Studio Johnny

Tlf. 97 32 22 92

Sweets

Tlf. 48 00 75 77

Vinmonopolet

Tlf. 04 56 0

VITA

Tlf. 22 17 46 00



Det er gjennom kommenteringen av ulike mesterskap i sjakk på NRK, at Torstein Bae har blitt et kjent ansikt.

Superformidleren

Tilfeldighetene gjorde at Torstein Bae startet med sjakk i 1. klasse, men lite visste han da om det eventyret det skulle føre med seg. Med jobben i Flyktinghjelpen, jobben som sjakkcommentator og familielivet, lever Torstein et hektisk liv.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Flyktinghjelpen



Det var egentlig ingen som trodde at sjakk skulle funke på TV, men det har blitt en uventet og utrolig suksess

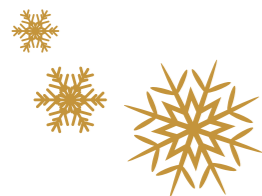
NRC
NORWEGIAN



Et parti sjakk blir det innimellom tid til på reise også.



Jeg er selektiv til hva jeg takker ja til å være med på, men jeg synes det er gøy med programmer der man får brukt hodet litt



I år er det ti år siden NRK startet med sjakksendinger på TV. Like lenge har Torstein Bae vært å se som kommentator i sendingene.

- Det var egentlig ingen som trodde at sjakk skulle funke på TV, men det har blitt en uventet og utrolig suksess. Etter hvert som vi også begynte å vise VM i lynsjakk og hurtigsjakk, har det blitt en hyggelig tradisjon for mange å se på dette i romjulen, sier Torstein.

Sjakksendingene engasjerer mange generasjoner, særlig i romjula er det en ting som familien gjerne ser på sammen.

- En del av sendingene er å involvere seerne gjennom at de sender inn

meninger eller hilsener. Et av de mest rørende brevene vi har fått, er fra en dame som alltid gruet seg til jul fordi hun var ensom. Gjennom sjakken på NRK opplevde hun å føle på et fellesskap og gledet seg til jul for første gang på lenge. Jeg tror flere opplever at vi har klart å skape et fellesskap som er fint for mange å være en del av i sjakksendingene, sier han.

Allerede i løpet av det første året med sjakksendinger merket de et engasjement de ikke hadde ventet.

- Da fikk vi blant annet høre om folk som hadde stoppet på en bensinstasjon og så at det gikk sjakk på en TV der. De klarte ikke å kjøre videre før de hadde

Flyktninger får et sett med ulike nødvendige artikler. Her ser Torstein på et slikt sett i Moldova.

sett hvordan det gikk med partiet som ble spilt akkurat da, sier Torstein.

Slo opp sjakk i leksikon

Det var tilfeldigheter som gjorde at Torstein begynte med sjakk. I 1. klasse på Korsvoll skole i Oslo kom det en dag en lapp i skolesekken der man kunne melde seg på keramikk, sjakk eller andre ting. Unge Torstein slo opp sjakk i leksikonet, og fant ut at han hadde lyst til å melde seg på.

- Da begynte jeg å spille sjakk én gang i uka på kveldstid. Vi hadde ikke spilt noe sjakk hjemme, så det er ene og alene Finn Møller som hadde sjakkveledene på Korsvoll skole, som gjorde at jeg ble så interessert, forteller Torstein.

Fortsatt husker han godt første gang han var med i NM som 10-åring og kom på 3. plass. Og da han første året med sjakk kom på 10. plass i skolemesterskapet som beste 1. klassing.

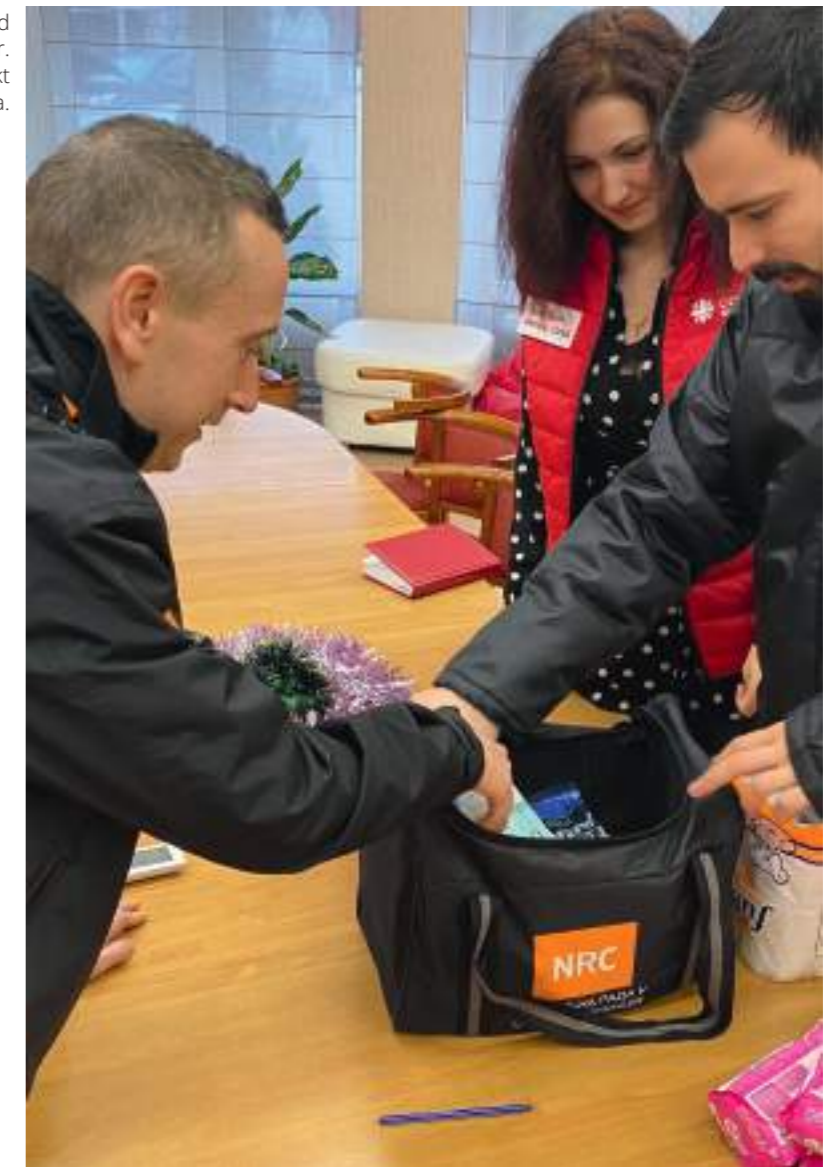
- Den gangen var Garri Kasparov den store stjernen, så når jeg møtte han senere må jeg innrømme at jeg nok ble litt starstruck, sier han.

Magnus Carlsen har han fulgt siden han var barn og hele reisen til der han er i dag. Han er klar på at sjakksendingen ikke hadde blitt en like stor suksess uten Magnus.

- Vi er nødt til å ha en mester å følge med på, så han er en avgjørende del av suksessoppskriften. Spenningen skapes gjennom å ha en som vi alle håper på og heier på, sier Torstein.

Leder for formidlingsarbeid

Selv om sjakk er en stor del av livet hans, er det jobben i Flyktninghjelpen som er hovedjobben til Torstein. Han er utdannet jurist, og jobbet som advokat



og leder i advokatfirma i mange år før han forlot bransjen for 2,5 år siden.

Først jobbet han som leder for global internrevisjon, men tidligere i år byttet han stilling internt og ble leder for formidlingsarbeidet til Flyktninghjelpen, som er en stor global organisasjon med 16.000 hjelpearbeidere i 40 land. Nå er jobben hans å formidle arbeidet Flyktninghjelpen gjør for mennesker på flukt, til syvende og sist med mål om å øke engasjement og støtte til mennesker på flukt.

- Det er over 100 millioner mennesker på flukt i verden i dag. Vi er heldige som bor i et land som har muligheter

og ressurser til å gjøre en forskjell for folk som opplever grusomme ting. Jeg er veldig engasjert i temaet, og opplever at vi gjør et viktig og nyttig arbeid for mange av disse menneskene, sier Torstein.

Selv merker han at han blir påvirket av å høre om å se grusomheter i verden på nært hold mer eller mindre hver dag. Samtidig synes han det er fint å se at mange av menneskene som er på flukt og har det forferdelig faktisk har energi til å prøve å komme seg videre med livet og skape et bedre liv for seg selv og familien sin.



” Som barn var jeg veldig glad i kommentering av sport, og jeg hadde en drøm om å være kommentator. Pappa måtte kommentere skigåingen min da vi gikk på ski i marka

– Hjelpen nytter, og vi er en del av løsningen på denne utfordringen. Vi har fantastiske ansatte som bidrar rundt hele verden, sier han.

Det er mange av de ansatte i Flyktninghjelpen som reiser mye. Torstein er ikke blant dem som reiser aller mest, men for en tid tilbake var han på rundreise i Midtøsten.

– Da var jeg i Libanon, Jordan og Irak, og var blant annet i to palestinske flyktningleire i Libanon. Det er folk som har vært der i tiår etter tiår, som blir født der og vokser opp der, uten at de kommer seg videre. Det er forferdelig å se hvordan konflikten i Israel og Palestina nok en gang fører til at enda flere må flykte, sier Torstein.

Alltid vært glad i sportskommentering

Det er ikke så rart at han har formidling som yrke i det daglige også. Kommenteringen, og engasjementet han skaper med den, er en del av grunnen til at sjakkendingene til NRK har blitt en suksess. I 2020 fikk han Riksmålforbundets TV-pris, på grunn av sin fremragende språkbeherskelse. I år har en språkforsker ved Universitetet i Agder skrevet forskningsartikkel om kommenteringen hans. Hvordan ble han egentlig så god til å kommentere?

– Som barn var jeg veldig glad i kom-



mentering av sport, og jeg hadde en drøm om å være kommentator. Pappa måtte kommentere skigåingen min da vi gikk på ski i marka. Så litt av grunnen til at jeg klarer det bra, kan jo være at jeg alltid har vært opptatt av sport og sportskommentering, forteller han.

Sjakkommenteringen har gjort at han etter hvert har blitt et kjent TV-ansikt. Og når man blir det, dukker det også ofte opp muligheter til å bli med i ulike reality-programmer. Tidligere i år var han å se på TV 2-programmet Forræder. Selv om han ble avslørt av det som betegnes som «de lojale» i programmet og måtte forlate gjengen, stakk han av med en del av premiepotten.

– Vi forræderne inngikk en pakt om at vi skulle dele premiesummen mellom oss dersom vi vant. Så jeg fikk en del av premien selv om jeg gikk ut. Den donerte jeg til Flyktninghjelpen, sier Torstein.

Denne høsten er han også med på innspilling til programmet Alle mot alle på Discovery, der han, i likhet med da han var med på Forræder, er på lag med Heidi Røneid. Det skal sendes fra starten av januar.

– Jeg er selektiv til hva jeg takker ja til å være med på, men jeg synes det er gøy med programmer der man får brukt hodet litt, sier Torstein.

Løping og film for avkobling
Torstein jobber mye. I tillegg er det viktig med familietid sammen med kona, datteren på seks år og sønnen på åtte år. Sjakkinteressen går i familien. Kona hans er god i sjakk, og sønnen har også begynt å bli god i sporten. Han ble nylig oslomester i aldersgruppen åtte og yngre.

På Rustad, der de bor, har de startet en sjakkklubb for barn.

Torstein innrømmer at han har tenkt at han må bli flinkere til å koble av. Under Covid-19 begynte han å løpe, og det er noe han finner stor glede i.

– Vi bor rett ved grensa til Østmarka i Oslo, så jeg er mye der ute og løper, og synes i grunn det er veldig morsomt, sier han.

Samtidig er han filminteressert. Selv om det ikke finnes all verden med tid til å se filmer, setter han kanskje litt ekstra pris på det de gangene han får det til.

– En sterk krigsfilm som kan anbefales, er «Come and see». Det må være en av de fremste filmene i den sjangeren. Men jeg kan også fint se populære mainstreamfilmer, sier Torstein.

Torstein i Beddawi flyktningleir i Libanon. Her i samtale med Ibrahim Barakeh, Flyktninghjelpens leder for vann og sanitær i Nord-Libanon. Til venstre Trista Guertin, vår områdesjef for Nord-Libanon.

Til årets jul har han ikke noen store planer, annet enn å tilbringe tid med familien og å kommentere sjakk i romjula. Derimot har Flyktninghjelpen en juleaksjon i år, som du kan lese mer om lenger bak i magasinet. Den innebærer å bygge pepperkakehus som er tegnet av Snøhetta. Torstein håper derfor at han i år kan engasjere folk like mye i pepperkakehus som i sjakk.

– Forhåpentligvis kan Flyktninghjelpens hus fra Snøhetta bidra til at enda flere får bygging av pepperkakehus som en hyggelig førjulstradisjon, samtidig som vi støtter mennesker på flukt. Hvis dette kan være en del av førjulstiden til folk, og sjakk en del av romjula, er jeg en glad mann når vi kommer til nyttår, sier Torstein. ❄️



FAKTA OM TORSTEIN:

- ➔ Alder: 44 år
- ➔ Bor: På Rustad i Oslo med to barn og kone
- ➔ Aktuell med: Julesjakk på NRK i romjula

ICHI sort kjole
kr 999,95 →



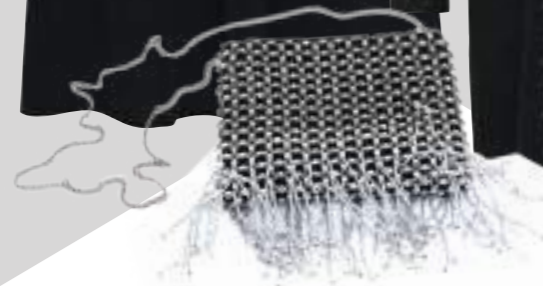
ICHI sort
kjole med
glitter kr
799,95



ICHI blå kjole
kr 799,95



ACCESSORIZE sort veske
med stener kr 549,-



ICHI vesker i hvit
& sort kr 699,95



Klar for fest

Julebord, familieselskaper, julaften og nyttårsaften står for døren, og da kan det være fint å unne seg noe nytt. Kanskje en ny kjole eller nytt tilbehør? Butikkene på Oslo S og Ø har det du trenger til alle anledninger.

UTVALG: Nina Stueland FOTOGRAF: Torbjørn Tandberg

ACCESSORIZE
paljettvesker
kr 669



ICHI gull & sølv
veske kr 599,95



ICH, gull & sølv belte
kr 199,95



ICHI sølv
belte med
stor spenne
kr 599,95

ACCESSORIZE
hårbøyler fra
kr 219



ACCESSORIZE spenner 2 pk kr 160



ACCESSORIZE gull &
sølv veske kr 689

VITA Bling
bling flaske
kr 399



ICHI mønstret
kjole kr 1199
→





b.young
svart kort kjole
kr 399,95



b.young blå glitter
kjole kr 899,95



b.young lang
svart paljett kjole
kr 1499,95



b.young rød
kjole kr 699,95



ICHI sorte votter
kr 199,95

ICHI
lue kr
199,95

ICHI hansker
kr 349,95



ICHI hansker
kr 169,95

ICHI
skjerf kr
299,95



ICHI rød genser
kr 399



ICHI rød veske
kr 499,95

ARK notatbok
kr 329



ARK penner til
tegningskr 219



Julegavetips til han

Har du en kjæreste, pappa, bror, onkel eller sønn som du skal kjøpe julegave til? Her får du noen gode tips til hva du kan kjøpe. Alt finner du i butikkene på Oslo S og Ø.

UTVALG: Nina Stueland FOTOGRAF: Torbjørn Tandberg

Dressmann XL sokker

Dressmann XL hvit skjorte kr 699

Dressmann XL tørkle kr 199

Dressmann XL sløyfe kr 249

L'Occitane deodorant kr 189
L'Occitane eau de toilette kr 616
L'Occitane dusjgelekr 179

Dressmann XL lue kr 249

Dressmann XL hansker kr 399

Dressmann XL skjerf kr 199

Dressmann XL genser med glidelås kr 599

Dressmann XL tøfler kr 199

Butikksjef Marlen Johansen har mange gode julegavetips til de som kommer innom butikken på Oslo S.



Gode julegavetips fra Ark



Hos Ark på Oslo S har de både bøker, spill og puslespill som passer perfekt som julegaver. Her finner du noe til både store og små.

Tekst: Kine Myrvold Olsen **Foto:** Torbjørn Tandberg

Ark på Oslo S ligger i Flytogterminalen. Her har de mange reisende som kunder hver eneste dag, men det er også en del som er på vei til og fra jobb og skole.

- Vi selger massevis av kort, bøker, magneter til turister og spill. Det å sende postkort på vei hjem fra tur er en tradisjon som mange opprettholder, og da kjøper en del av dem kort hos oss. Bøker er vår største varegruppe, og er selvsagt veldig viktig for oss - både på norsk og engelsk, sier Marlen Johansen, butikksjef hos Ark på Oslo S.

Før jul er det selvsagt også mange som handler julegaver hos dem. De har mange produkter som passer perfekt som julegaver, og har noe som kan passe til alle aldersgrupper.

Magisk å jobbe i bokhandel

Marlen begynte som butikksjef på Ark Oslo S i mai 2022. Da startet hun rett i det store maisalget deres, og har dermed vært vant til full fart og travle dager helt fra starten av.

- Hvorfor trives du med å jobbe i Ark?

- Det å jobbe i bokhandel er veldig spesielt, synes jeg, og helt ulikt annen type butikkjobb jeg har hatt tidligere. Vi jobber med formidling av historier,

kunnskap og eventyr, og vi selger glimt inn i andre deler av verden og til menneskesinnet. I tillegg underholder vi store og små, og det synes jeg er magisk, sier hun.

Hun liker godt at de selger noe for alle. Det er mye morsomt, som mange ulike spill, bamser, leker og tegnesaker.


- Jeg har også fantastiske og engasjerte kolleger, så vi har det veldig gøy på jobb, sier butikksjefen.

Mye reisearter

Varene de har inne i butikk, påvirkes veldig av kundegruppen de har. Det er stort fokus på pocketbøker på norsk og engelsk, reisetilbehør, reisebøker og de nyeste bøkene som er toppselgere.

- Reise definerer mye av tingene vi har, siden så mange av våre kunder er på vei et sted med tog, sier Marlen.

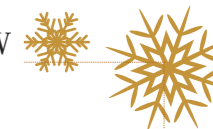
Hun synes Oslo S som arbeidsplass er noe helt unikt.

- Det er knutepunkt og et sted der folk er på farta. Det skaper en egen energi og dynamikk, som gjør det spesielt. Jeg liker å møte alle slags typer folk, og jeg har gode naboer her nede i Flytogterminalen, sier Marlen. 

Puslespill, spill og bøker er populære julegaver man kan kjøpe hos Ark.



Her er noen av Marlen sine julegavetips:

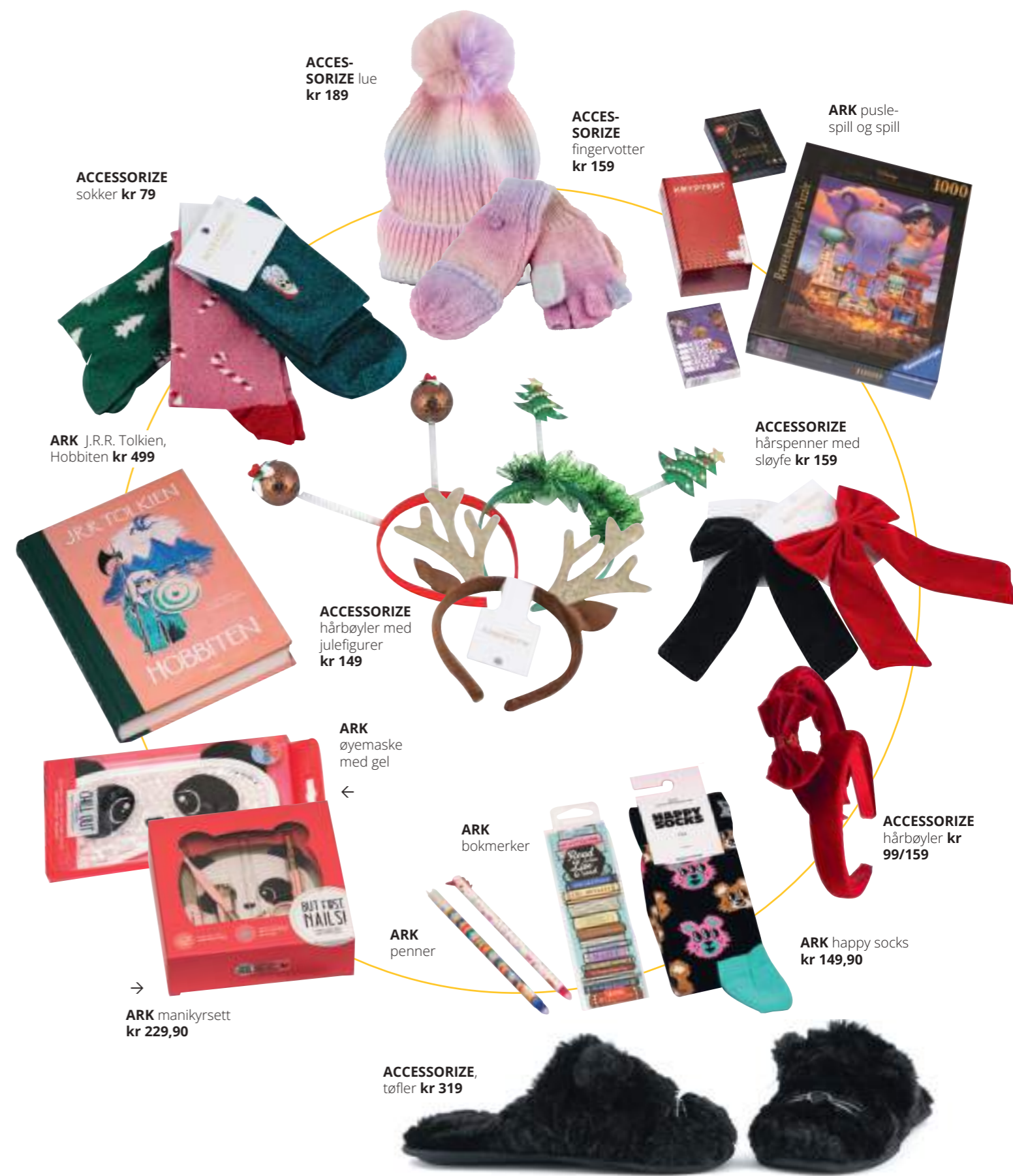
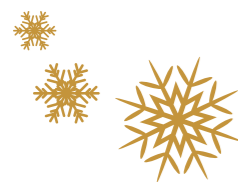


- Kokeboka av Marit Kolby og Hanne Fisher
- Skråpånatta av Lars Mytting
- Da vi var yngre av Oliver Lovrenski
- Skogen av Anne Sverdrup-Thygeson
- Villdyr av Håkon Marcus
- Animalium av Jenny Broom og Katie Scott
- Disney-puslespill med 1000 brikker - en flott, ny puslespillserie fra Ravensburger
- Quiz-spillet Smart 10



Ingen jul uten julehefter

Enten du liker morsomme klassikere som Billy, Knoll og Tott eller foretrekker Donald Duck og co, har Narvesen noe for enhver smak



ACCESSORIZE lue kr 189

ACCESSORIZE fingervotter kr 159

ARK puslespill og spill

ACCESSORIZE sokker kr 79

ARK J.R.R. Tolkien, Hobbiten kr 499

ACCESSORIZE hårspenner med sløyfe kr 159

ACCESSORIZE hårbøyer med julefigurer kr 149

ARK øyemaske med gel

ACCESSORIZE hårbøyer kr 99/159

ARK bokmerker

ARK happy socks kr 149,90

ARK penner

ARK manikyrssett kr 229,90

ACCESSORIZE tøfler kr 319

En arkitektonisk juvel på New Zealand

I hjertet av Dunedin, en av de største byene på New Zealands Sørøy, finner man den praktfulle Dunedin railway station.

Tekst: Kine Myrvold Olsen **Foto:** Wikimedia

Dunedin railway station ble fullført i 1906 og er et ikonisk landemerke, kjent for sin storslåtte arkitektur og rike historie. Med en stil som er en kombinasjon av viktoriansk, edvardiansk og nyrenessanse, er den et godt symbol på en tid da jernbanen var selve livsnerven i byens økonomi og kultur.

Historien

Dunedin railway station ble designet av den berømte arkitekten George Troup. På grunn av sin unike arkitektoniske stil, ble han ofte kjent som «Gingerbread George». Stasjonen var en del av et større prosjekt for å modernisere New Zealands jernbanenettverk, og det ble investert betydelige summer i byggingen.

Da den ble åpnet i 1906, var det den mest travle stasjonen i landet, med opptil 100 tog som ankom eller forlot daglig. Dunedin, kjent for sin industri og høyere utdanning, var et naturlig knutepunkt.

Arkitektur

Togstasjonens arkitektur er intet mindre enn imponerende. Bygningen er kjent for sine detaljerte mosaikkgulv, som inneholder mer enn 750.000 fliser, og for sitt klokketårn som rager 37 meter over bakken. De ytre veggene i Oamaru-kalkstein, sammen med mørk basalt, gir bygningen en særegen og stilig kontrast.

Interiøret er like praktfullt, med store åpne rom, treskjæringsdetaljer og glasstak som tillater naturlig lys å strømme inn.

Dagens bruk

Selv om jernbanens betydning har avtatt over tid, forblir stasjonen et travelt sentrum for både lokalbefolkningen og turister. Den huser Otago Art Society og Dunedin Silver Fern Rail Tour, som gir besøkende en mulighet til å oppleve regionens naturskjønnhet med tog.

Hver lørdag blir plassen foran stasjonen omdannet til et livlig marked, Dunedin railway station market, hvor lokale håndverkere og bønder selger sine varer.

Mer enn en stasjon

Dunedin railway station er mer enn bare en togstasjon. Den er et symbol på byens stolte industrielle fortid, et arkitektonisk mesterverk og et levende sentrum for kulturell og samfunnsmessig aktivitet. For de som besøker Dunedin, er stasjonen et «must» å besøke, og en påminnelse om viktigheten av å bevare historien i moderne tid. 📍

Dunedin railway station er et «must» å se om du er på Sørøya på New Zealand.



Det er mange flotte detaljer inne på stasjonen.



Ingvild Storås er administrerende direktør i CargoNet.

Bærekraftig godstransport

CargoNet er en del av VyGryppen og er Norges største godsaktør på bane. Hver dag frakter de gods som erstatter omtrent 1250 lastebiler på veien.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: CargoNet

Du har sikkert sett CargoNet-tog suse forbi deg når du står på togstasjonen. Inne i disse lange, tunge togene fraktes alt fra medisiner til mat hver eneste dag.

- Det er 60-70 tog som kjører hver dag, både over korte og lange strekninger. Noen kjører også flere ganger på en kort strekning i løpet

av en dag, for eksempel til og fra gruven i Mo i Rana, sier Ingvild Storås, administrerende direktør i CargoNet.

I alt frakter CargoNet 65 prosent av alt gods på bane i Norge.

Miljøvennlig fraktmetode

Ingvild har jobbet som administrerende

direktør i CargoNet siden januar 2022. Hun trives godt.

- Det er en viktig bransje. Transport av gods på bane er en miljøvennlig måte å frakte godset på, så CargoNet er en viktig del av det grønne skiftet, sier hun.

Godset som transporteres med tog erstatter omtrent 1250 lastebiler på

Lokførerne i CargoNet kjører med et over 500 meter langt tog bak seg.

veien hver dag. Ved å velge tog i stedet for lastebil som fraktmetode, reduserer man belastningen på veiene og bidrar til bedre trafikksikkerhet. I tillegg reduseres CO2-utslippene betraktelig.

- Vi har de siste årene merket en økende interesse for å frakte varer med CargoNet. En av grunnene til det, er at flere og flere selskaper har krav til å redusere CO2-utslippene, og da er endring av fraktmetode en rask og enkel måte å redusere utslipp på, sier Ingvild.

Nord-Europas største togterminal I alt jobber 450 mennesker i CargoNet. Rundt 30 av dem sitter i administrasjonen, og holder til i samme bygg som resten av VyGruppen i Schweigaardsgate. Alle de andre jobber som lokførere, på terminal, med planlegging eller andre administrative oppgaver knyttet til transporten.

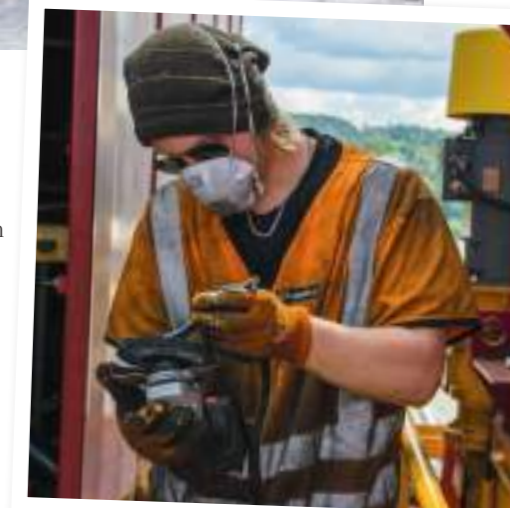
- Vi har terminaler som er plassert



CargoNet holder til i Schweigaardsgate 23, sammen med resten av VyGruppen.



Togene skal frem, både sommer og vinter.



Det jobber til sammen rundt 450 personer i CargoNet.

over hele landet. Terminalen på Alnabru er den klart største lokasjonen vår, og er navet i all godstrafikk i hele Norge. Det er Nord-Europas største togterminal, sier Ingvild.

Lokførerne har ulike oppmøtesteder rundt i landet. Når en lokfører sitter foran i toget og kjører, har han eller hun en hale med et over 500 meter langt tog bak seg.

- Vi har veldig mange flinke og dedikerte medarbeidere, som har en mentalitet om at toget skal komme frem, sier den administrerende direktøren.

Midt i smørøyet

Lokasjonen CargoNet og resten av VyGruppen holder til på, ligger midt i smørøyet - rett ved jernbanesporet. De har orkesterplass til å se togene som suser forbi ved Oslo S.

Ingvild har bodd i Oslo i mange år, og

selv om hun ikke har jobbet i CargoNet hele tiden, har hun fulgt utviklingen rundt Oslo S på nært hold likevel.

- Det har vært en fantastisk utvikling, med Barcode og den nye bydelen i Bjørvika. Jeg har blitt veldig glad i Bjørvika selv, og det har vært gøy å følge med på alt som har skjedd det de siste årene, sier hun. 📍



Grand Canyon Railway gir deg en spektakulær opplevelse.

Historisk togtur til Grand Canyon

Hvis du er i USA, og har lyst til å oppleve noe litt annerledes, er denne togturen til Grand Canyon noe for deg.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Shutterstock



Grand Canyon er et populært turistmål i USA.

Grand Canyon, en av verdens syv naturlige underverker, har lenge fortryllet besøkende med sin majestetiske skjønnhet og enorme størrelse. Selv om det finnes mange måter å utforske Grand Canyon på, er Grand Canyon Railway en av de mest unike og opplevelsesrike alternativene.

Spilte viktig rolle historisk

Grand Canyon Railway ble først etablert i 1901, med det primære målet å transportere besøkende fra Williams, Arizona, til Grand Canyon Village på South Rim. Jernbanen spilte en viktig rolle i populariseringen av Grand Canyon som en turistdestinasjon. Før jernbanens innføring var reisen til hit utfordrende og tidkrevende, ofte involvert lange turer med hest og kjerre.

Det ble fort en suksess, men etter hvert opplevde jernbanen konkurranse med biltrafikk og sluttet å gå i 1968. Heldigvis ble den revitalisert og gjenåpnet for turisttrafikk i 1989.

Ville Vesten og «togranere»

I dag tilbyr Grand Canyon Railway en unik mulighet til å oppleve en bit av hvordan Amerika var på tidlig 1900-tall. Togreisen tar omtrent to timer og dekker en avstand på nesten 107 kilometer. Underveis kan passasjerene forvente å se et variert landskap som strekker seg fra ørken til tallrike furuskoger.

Togene som brukes er historiske og gir reisende en følelse av å reise tilbake i tid. Noen av vognene er originale fra tidlig på 1900-tallet, mens andre er restaurerte for å gjenspeile periodens atmosfære.

I løpet av reisen blir man underholdt av karakterer som gir en smak av Ville Vesten, inkludert musikere, historiefortellere - og til og med vennlige «togranere».

Bærekraft

En av de mest bemerkelsesverdige aspektene ved Grand Canyon Railway i

dag, er dens forpliktelse til bærekraft. Togene har blitt modernisert for å inkludere lokomotiver som drives av renere brennstoff, noe som reduserer utslippene betydelig.

Ved å oppmuntre flere besøkende til å bruke toget som transportmiddel til Grand Canyon, bidrar jernbanen også til å redusere biltrafikken og den tilhørende belastningen på miljøet.

Minneverdig

Grand Canyon Railway er ikke bare en transportmetode, det er en reise i seg selv. Den gir en mulighet til å fordype seg i regionens historie, nyte den fantastiske utsikten og oppleve Grand Canyon på en bærekraftig måte. For de som vil ha en unik og minneverdig måte å se et av verdens mest ikoniske landemerker på, er Grand Canyon Railway det perfekte valget. 📍



Pleiene hudprodukter

Tenn levende lys, demp lyset, lag deg en kopp te og unn deg tid for deg selv med et hjemmespa. På Oslo S og Ø har vi produktene du trenger for å friske opp huden midt i festsesongen og julestria.

UTVALG: Nina Stueland FOTOGRAF: Torbjørn Tandberg

VITA Lee Stafford Sea Salt Spray kr 129

VITA Lee Stafford blow out brush kr 199

L'Occitane dusjgele kr 219
håndkrem kr 89

L'Occitane gavepakke lavendel håndsåpe og hånd lotion kr 468

VITA sminkepumg kr 179

L'Occitane shower cream kr 179,
body lotion kr 269, eau de parfum kr 729 & hand cream kr 89

L'Occitane Imortelle divine dagkrem kr 999

VITA Shanti moisturizing body milk, coconut & cashmere kr 99

VITA Shanti renewing body scrub, coconut & cashmere kr 139

VITA Sol de Janeiro after hour parfume mist kr 279

VITA St. Tropez self tan express kr 495

VITA Korres black sugar EDT kr 469

VITA Jan Thomas unreal mascara kr 270

VITA Essie a cut above kr 139

VITA Korres make-up setting spray kr 399

L'Occitane håndkremer kr 89



Royal Gastropub ligger innerst ved rulletrappa i Østbanehallen.

Møtested for alle anledninger

Royal Gastropub er et møtested for kolleger, venner og familie - midt i hjertet av Oslo.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Torbjørn Tandberg

- Royal Gastropub er et sted for alle. Pendlere er, plasseringen tatt i betraktning, naturligvis en stor andel av våre gjester. Men vi har også mange besøkende som bor i byen, alt fra vennegjenger til forretningsfolk. Vi liker å tro at det er det perfekte møtestedet, uansett om det er starten på en reise eller slutten av en lang arbeidsdag, sier Markus Sandø Iversen, daglig leder på Royal Gastropub i Østbanehallen.

I omtrent to år har han vært daglig leder på gastropuben innerst ved rulletrappa i Østbanehallen. Han har vært i bransjen i snart 20 år, og trives veldig godt på Akershusgruppen-eide Royal Gastropub.

- Jeg har en veldig god arbeidsgiver i Akershusgruppen og jeg har en fantastisk fin gruppe ansatte som trives veldig godt sammen. Med vår beliggenhet i Østbanehallen, i hjertet av Oslo, er Royal en levende arbeidsplass som er full av energi. Vi møter så mange forskjellige mennesker, hører så mange historier og opplever så mye man ikke nødvendigvis gjør andre steder, sier Markus.

Mye historie i veggene

Da Østbanehallen ble pusset opp for snart ti år siden, synes Markus det var inspirerende å se hvordan en gammel stasjon ble forvandlet til et knutepunkt for pulserende restaurant- og uteliv.

- Østbanehallen har blitt en utrolig flott mathall, og det er skapt en utrolig bra kultur for å gå ut og spise. Samtidig skaper den gamle arkitekturen en fantastisk ramme for de nye aktivitetene. Det er så mye historie i veggene her, og hos oss kan du for eksempel velge å ta middagen i kongens gamle venteværelse fra den



Det er varme og lune omgivelser på gastropuben.

Markus Sandø Iversen er daglig leder på Royal Gastropub.

gangen han reiste landet rundt med tog, sier han.

Enten du sitter i det gamle venteværelset eller et annet sted på Royal Gastropub, er det mye deilig mat og drikke du kan velge mellom. To ganger i året, høst og vår, endrer de menyen. Da tilpasser de den til årstiden og tar inn råvarer som treffer sesongen godt.

- Denne høsten har vi blant annet en fantastisk elgburger på menyen. Den anbefales på det sterkeste, sier Markus.

Varme og lune omgivelser

I førjulstiden har de den samme menyen som ellers, men fra midten av

november tilbyr de alltid en rett som er inspirert av julen.

- I fjor hadde vi en nydelig reinsdyrstek, men i år har vi valgt å gå for en mer tradisjonell jule tallerken med ribbe, medisterpølser og alt som hører til, sier Markus.

- Hvorfor skal folk velge å komme til nettopp dere i førjulstiden?

- Hos oss får du god mat og drikke i varme og lune omgivelser. Vi tilbyr gjestene våre en liten pause i en ellers hektisk hverdag. Hit kan du komme alene eller med vennegjengen, for et måltid eller en kjapp pils. Royal Gastropub er her for deg uansett, sier han. 🍷



London i juledraket

I månedene før jul, er det ekstra koselig å besøke en by som gir ordentlig julestemning. I London finner du julemarkeder, skøytebaner, julelys og mye mer. Kanskje kommer du hjem med noen julegaver til venner og familie også?

TEKST: Kine Myrvold Olsen

London er en fantastisk by å besøke, spesielt i november og desember når byen forvandles til et vinterlandskap med julelys, markeder og julearrangementer. Her er noen forslag til hva du kan gjøre i London i disse månedene.

Julelys:

Londons gater og bydeler blir lyst opp av tusenvis av



Julemarkedene i London er svært populære både for turister og fastboende. Kanskje du finner noen fine julegaver her?



London lyses opp av mange flotte julelys i førjulstiden.

En tur på skøytebanen kan være gøy når man er i London ved juletider. Her fra skøytebanene ved Tower of London og Natural history museum.



Pubene i London pynter seg også til jul. Ekstra hyggelig å ta en tur innom og kose seg med noe godt å drikke foran peisen.



Start turen med en behagelig togreise til Oslo Lufthavn



Winter Wonderland i Hyde Park er et must å besøke om du er i London i førjulstiden.

glitrende lys. Spesielt populære steder å se julelys er Oxford Street, Regent Street, Covent Garden og Carnaby Street.

Julemarkeder:

Southbank Centre Winter Market: Langs elven Themsen finner du denne koselige markedsplassen med boder som selger håndlagde gaver, mat og drikke.

Leicester Square Christmas Market: Dette markedet har håndverksboder og et juleshow for barn.

Greenwich Christmas Market: Dette historiske markedet har også et godt utvalg av julegaver.

Skøytebaner:

Somerset House: En av de mest kjente skøytebanene i byen. Etterpå kan du varme deg med en kopp varm sjokolade.

Natural History Museum Ice Rink: Skøytebane med en nydelig beliggenhet ved museet.

Tower of London Ice Rink: Skøyting med en historisk bakgrunn.

Vindusshopping:

Mange av de store varehusene, som Harrods, Selfridges og Liberty, dekorerer vinduene sine med fantastiske juledisplayer.

Teater og show:

Se en tradisjonell julepantomime, eller hva med «The Nutcracker»/«Nøtteknekkeren» ved Royal Opera House?

Winter Wonderland i Hyde Park: Et årlig arrangement med karuseller, et sirkus, en stor skøytebane, og selvfølgelig et stort julemarked.

Koselige puber:

Det er mange tradisjonelle puber i London som er ekstra koselige i vintersesongen. Slapp av foran en peis med en varm drikke.

Besøk museer:

Noen av verdens beste museer ligger i London, og mange av dem er gratis. Vintermånedene kan være en fin tid å besøke dem, da det er færre turister. British Museum, Tate Modern, og Victoria & Albert Museum er bare noen av dem du kan utforske.

Elvecruise på Themsen:

Selv om det kan være kjølig, gir et cruise langs Themsen deg en unik utsikt over byen, spesielt om kvelden når alt er opplyst.

Husk å kle deg varmt, da november og desember kan være ganske kalde i London. God tur! 🇸🇬



♥ Det skjer i Oslo

Førjulstiden er en veldig fin tid å finne på noe koselig med familie eller venner i. Her kommer noen forslag til konserter, teater og andre arrangementer du kan gå på denne julen.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Arrangørene

PUTTI PLUTTI POTT OG JULENISSENS SKJEGG, 15.-17. DESEMBER, OSLO SPEKTRUM

Julefortellingen om Putti Plutti Pott er en av Norges mest populære førjulfortellinger, og du kan som vanlig oppleve den i Oslo Spektrum i desember. Du vil igjen få møte Petter, Caroline og Onkel Per, sammen med alle de andre som utgjør dette stemningsfulle stykket, skrevet av Per Asplin. Historien begynte som bok, og den ble snart spilt inn både på plate og som tv-serie. I 1987 ble historien skrevet om og utvidet til den musikkdramatiske versjonen de viser i Oslo Spektrum hvert år.

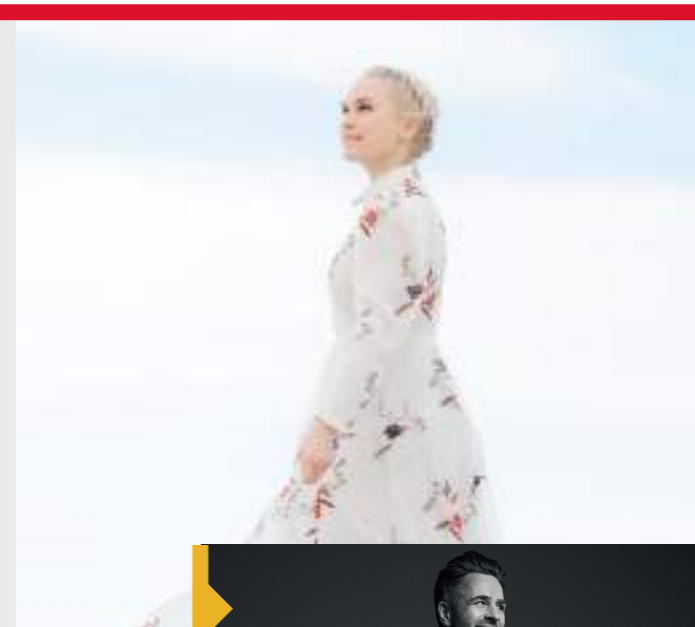
Les mer på www.oslopektrum.no



EVA WEEL SKRAM - FALLE TIL RO, 19. DESEMBER, OSLO SPEKTRUM

Seks år har gått siden Eva Weel Skram slapp sin første julelåt, og de siste årene har hun startet en kjærkommen tradisjon med å spille julekonserter, med alle sine julefavoritter i bagasjen. Eva og resten av musikerne, mestrer å flette sammen tradisjonsrike julesanger med storslagne julehits på en dynamisk, underholdende og stemningsfull måte. En av Evas første låter med norsk tekst var «Selmas Sang», som var temalåten til NRK-serien «Snøfall». Sangen har for lengst fått innpass i listen over nye norske juleklassikere, og har etter hvert fått følge av «Falle til ro» som Eva skrev til Netflix-suksessen «Hjem til jul», samt tolkninger av juleklassikere som «Nå tennes tusen julelys» og «Romjulsdrøm».

Les mer på www.oslopektrum.no



KRISTIANIA MAGISKE TIVOLITHEATER, FRA 2. NOVEMBER, OSLO NYE

Julekalenderen om byens eget tivoli i Vika på tidlig 1900-tall rørte mange, og fikk strålende kritikker, da den ble sendt på NRK julen 2021. Nå skal publikum få oppleve det magiske tivoli-livet i levende live. Det blir akrobatikk, musikk, magi og dans i en vakker og underholdende forestilling med de kjente karakterene fra TV-serien: Ensomme Luka, som har et vanskelig forhold til pappaen sin, men som på tivoliet finner nye venner - og sitt trylletalent. Erle, som er livredd for å bli fattig igjen og ikke skyr noen ting for å unngå det. Modige og kloke Gabriella, som har arvet en hudsykdom etter moren sin, og som frykter for fremtiden. Lobelia, som gjør opprør mot sin mor. Og teatersjef Johanna, som må bruke alle sine krefter på å redde tivoliet.

Les mer på www.oslonye.no



EN VINTERKVÄLL MED PETER JÖBACK, 8. DESEMBER, OSLO SPEKTRUM

Det er 14 år siden Peter Jöback var å se på julescenen, men nå er han endelig tilbake. Fredag 8. desember blir det one night only i Oslo Spektrum med den svenske stjernen. Det er 20 år siden albumet «Jag kommer hem igen till jul» kom ut. Peter selv sier at det albumet førte til en helt ny vei for ham både personlig og musikalsk. Det fysiske albumet har solgt over 600.000 eksemplarer, og har flere titalls millioner streams.

Les mer på www.oslopektrum.no

Det skjer i Oslo

ANNIE, FRA 23. NOVEMBER, FOLKETEATERET

Denne julen vil Annie ta deg med inn i et ekte «Winter Wonderland», og by på alt du kan drømme om i førjulstiden. Det blir en storslagen førjulsopplevelse for hele familien, med vakker musikk og varme øyeblikk. Musikalen handler om Annie, den sjarmerende foreldreløse jenta som får sitt livs mulighet når en ensom milliardær trenger noen å tilbringe juletiden med. Bakteppet er storbyjul i New York på 1930-tallet, og forestillingen består av både intriger, glede, sentimentalitet og humor.

Les mer på www.folketeateret.no



NØTTEKNEKKEREN, FRA 1. DESEMBER, OPERAEN

For mange er det å se Nøtteknekkeren i operaen juletradisjonen over alle juletradisjoner. Nøtteknekkeren handler om Clara, som er midt mellom å være barn og voksen. Hun føler seg utenfor i det store juleselskapet og sovner. I drømmen forvandles gjestene til rotter og mus – og nøtteknekkerdukken til en ekte prins. I et forvokst og litt skummelt univers kjemper prinsen og Clara mot rottene og musene. I andre akt blir også gavene fra de utenlandske gjestene levende og byr opp til dans – alt styrt av den mystiske dukkemakeren Drosselmeyer.

Les mer på www.operaen.no



ORFEUS I UNDERVERDENEN, FRA 25. NOVEMBER, OPERAEN

Høy partyfaktor, avansert samfunnskritikk, en mengde sauer og bra musikk: Endelig er det klart for Vidar Magnussens versjon av Orfeus i underverdenen igjen! Denne forestillingen tar deg med til en ellevill gudeverden der det er evig fest og deilig can-can. Det er i hvert fall det Evrydike vil ha. Hun er lei den kjedelige Orfeus, som hun har måttet dilte etter helt historisk lenge. Nå er det på tide å si nei, på tide å le, på tide med operette!

Les mer på www.operaen.no

EN JULEFORTELLING, FRA 21. OKTOBER, NATIONALTHEATRET

Det er jul, men på kontoret til pengeutlåneren Ebenezer Scrooge er det like kaldt og trist som vanlig. For Scrooge er julen en uvelkommen distraksjon, en irriterende tid på året der folk ber om pengegaver til veldedige formål, og Bob, hans eneste ansatte, vil hjem til familien fra en jobb Scrooge så vidt betaler ham for. Senere den kvelden dukker gjenferdet etter Scrooges avdøde forretningspartner opp i leiligheten hans med en advarsel: I løpet av natten vil han besøkes av tre ånder. De vil vise ham fortiden, nåtiden, og hvordan fremtiden hans ser ut hvis han ikke endrer kurs i livet. Er Scrooge klar til å ta inn over seg hva julen faktisk betyr? Maren Bjørseths varme, fargesprakende oppsetning av Charles Dickens' juleklassiker passer perfekt for hele familien midt i julestria.

Les mer på www.nationaltheatret.no





OPPSKRIFTER OG BILDER: JOKER OG MATPRAT.NO



Marsipan (grunnoppskrift)

Bare fantasien setter grenser når man koser seg med marsipanverksted!

Fremgangsmåte

Skåld mandlene og tørk dem godt – gjerne på lav varme i ovnen ca. 1 time.

Mal mandlene én eller to ganger i kvern eller hurtigmikser. Mal dem igjen med melis.

Bland inn fragant, eggehvite og smaksstoffer og arbeid marsipanen sammen til den er glatt og henger godt sammen.

Pakk marsipanen i plast og la den hvile i minst et par timer.

Tips:

Er det vanskelig å forme figurer med hendene går det an å bruke små pepperkakeformer.

Slik skålder du mandler:

Hell kokende vann over mandlene. La dem ligge i 2–3 minutter og skyl dem så i kaldt vann. Klem dem ut av skallet med fingrene. La mandlene tørke noen timer eller over natten.

Ingredienser

500 g mandler
500 g melis
1 ts fragant
1 ss eggehvite

MAT



Pepperkaker

Kanskje en av julens viktigste oppskrifter.

Deigen rekker til et pepperkakehus og noen pepperkaker. Bare fantasien setter grenser!

Ingredienser

3 dl sirup
450 g sukker
450 g smør/margarin
3 dl kremfløte
1,05 kg hvetemel
1 ts nellik
1 ts ingefær
1 ts pepper
4 ts kanel
2,5 ts natron (eller bakepulver)

Fremgangsmåte

Varm opp sirup, sukker, smør og krydder til sukkeret har smeltet.

Avkjøl blandingen litt, og bland i hvetemel og natron. Deigen skal kun røres lett sammen, ikke eltes lenge.

Pakk deigen inn i plastfolie og legg den i kjøleskapet til dagen etter. Kjevle deigen ut til ca. 3 mm tykkelse på et melet bord. Stikk ut ønskede deler til pepperkakehus eller pepperkakefigurer og legg dem på et bakepapirkledd stekebrett. Stekes på 175–180 °C i ca. 10 minutter. Avkjøles på rist.

Tips:

Pepperkakedeig må ligge minst en dag i kjøleskapet, og den er også like fin om den ligger der en uke.

JOKER



PEPPERMYNTEGODIS

Lag enkel peppermyntekonfekt og gi dem bort i gave jul. Spiselige gaver er alltid populært.

Ingredienser

1 porsjon gir ca 40. stk.
400 g melis
1 stk. eggehvite
0,5 ts peppermyntråper
100 g kokesjokolade

Slik gjør du

Visp sammen eggehvite og peppermyntråper i en bolle med en gaffel, til eggehviten danner et hvitt skum.

Rør inn melis, litt etter litt, til deigen blir så fast at du kan trille små kuler av den. Da er det nok melis. For å gjøre deigen ekstra elastisk, kan du tilsette noen dråper med glyserol eller trangant. Dette fås kjøpt på apoteket.

Form peppermyntegodisen til den fasongen du vil. Legg dem over på et brett og la de stå litt, slik at de tørker litt i kantene.

Brekk sjokolade i mindre biter og ha det i en bolle. Sett bollen over en liten kjele med vann på svak varme (vannbad). La stå til sjokoladen har smeltet. Obs! For høy varme gjør at sjokoladen kan klumpe seg.

Rør et par ganger underveis for å sjekke om sjokoladen har begynt å smelte. Ta bollen bort fra kjelen og dekorer peppermyntegodisen med sjokolade, eller dypp dem forsiktig ned i sjokoladen.

La konfektene renne av seg på en rist og tørke. Legg dem over i en tett boks.



Med karuseller, skøytebane og boder er det godt lagt til rette for førjulskos ved Spikersuppa. Foto: Jul i Vinterland

Julestemning i Oslo

Jul i Vinterland, julearrangementer i Bjørvika, åpning av julegata i Oslo og flere andre arrangementer. Det er hyggelig å rusle rundt i Oslo i førjulstiden.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Jul i Vinterland og Bjørvikaforeningen



I bodene selges mat, håndverk, delikatesser, ullprodukter og mye annet forskjellig. Foto: Jul i Vinterland

Gatene lyses opp av tusenvis av julelys, snøen daler kanskje ned, noen er stresset, andre er glade og mange gleder seg til jul. Oslo byr på mange muligheter til å kose seg litt ekstra i førjulstiden.

Lørdag 2. desember går startskuddet for julehandelen i Oslo sentrum. Sammen med kjøpesentrene og strøksforeninger i Oslo sentrum markerer vi med aktiviteter og et åpningsshow ledet av julenissen på Jernbanetorget etterfulgt av et lystog opp Karl Johans gate med hest og slede. Det vil bli delt ut forundringsposer og lys til de 500 første barna.

Rappellerer ned MUNCH

I Bjørvika blir det grilling av marshmallows på Stasjonsallmenningen, julepyntede gater og gratis familieaktiviteter.

- Nissen parkerer sleden sin på toppen av MUNCH og rappellerer ned det høye bygget med gaver til barna. Det er kanskje dagens store høydepunkt for mange, sier Kaia Kjøs, fungerende daglig leder for Bjørvikaforeningen.

Det er tredje år på rad at Bjørvikaforeningen inviterer til felles juleåpning, og den rappellerende nissen har blitt et kjærte innslag i førjulstiden i Bjørvika. Ved siden av Oslobukta, MUNCH og Den Norske Opera og Ballett, har de i år også med seg to av foreningens ferskeste tilskudd: SALT Art & Music og Oslo badstuforening.

Fokuserer spesielt på barn

MUNCH har gjort om lobbyen til et stort juleverksted, og har filmvisninger og gratis inngang hele dagen. Juleverkstedet er laget av kunsthåndverkerne Anna Talbot og Ruta →



Jul i Vinterland har blitt en hyggelig tradisjon for mange. Foto: Jul i Vinterland



En iglo med lys i Bjørvika. Foto: Bjørvikaforeningen



På Operaen er det pyntet flott i foajeen i førjulstiden. Foto: Cecilie B. Hansen og Ingeborg Norshus / Operaen

Naujalyte og industridesigner Bjørn Bye. I Operaen blir det sang- og musikkstund, gratis barneomvisninger, en piano spillende prinsesse og tubakvartett i foajeen. Oslo badstuforening inviterer til julepyntet badstubbygge med korsang, gløgg og kakao.

- Vi opplever stor interesse for åpningen, og det er hyggelig å se at det er så stor interesse for å besøke Bjørvika før jul, sier Kaia.

Bjørvikaforeningen har 22 medlemmer, som jobber sammen hele året for at Bjørvika skal være en raus og fremtidsrettet del av byen.

- Alle som bor i Oslo skal føle seg velkommen i Bjørvika. Når vi går sammen om store arrangementer, fokuserer vi derfor spesielt på gratisaktiviteter for barn, unge og familier som favner bredt, og som gjør det ekstra hyggelig å tilbringe en vinterdag i førjulstiden nede ved fjorden, sier hun.

Det er mange gode anledninger til å besøke Bjørvika også utover i desember.

Skøyteisen på Anne Cath. Vestlys plass utenfor Deichman Bjørvika åpner i slutten av november. Det blir julemarked både på SALT i helgene i desember, og på Stasjonsallmenningen 8.-9. desember. Både SALT og Oslo badstuforening har nye badstuer som er populære og verdt ett eller flere besøk. Det er også verdt å få med seg feiringen av Edvard Munchs 160-årsdag på MUNCH 12. desember - og kanskje dukker det opp noen overraskelser ute i Oslobukta i førjulstiden.

Jul i Vinterland

I hele november og desember kan du oppleve Jul i Vinterland ved Spikersuppa. Det er niende året Lund Gruppen Arrangement fyller denne plassen med karuseller og juleboder. Her er det mulig å finne både noe til seg selv og julegaver til noen du er glad i.

- Vi har mange ting som skal foregå på scenen i løpet av tiden med Jul i Vinterland også. Det blir teater og eventyrstund, og mye annet som er tilrettelagt for barn, sier Ida Myrvold, markedssjef i Lund Gruppen Arrangement.

Det er mye kos for store og små i Bjørvika under juleåpningen. Foto: Bjørvikaforeningen



Julenissen som rappellerer ned MUNCH har blitt et kjært innslag i førjulstiden for mange. Foto: Bjørvikaforeningen

Bodene skal stå langs Karl Johans gate mot Paleet, på det brede fortauet langs Karl Johans gate der det alltid har vært og i Stortingsgaten.

- I bodene selges mat, håndverk, delikatesser, ullprodukter og mye annet forskjellig, sier Ida.

Pariserhjulet «Julestjernen» skal selvsagt opp, sammen med sklien «Den lille korketrekkeren» og andre karuseller. Julemarkedet åpner 11. november og holder åpent til 31. desember. 2. desember åpner skøytebanen i Spikersuppa.

For fullt program og kart over Jul i Vinterland, kan du sjekke nettsiden deres julivinterland.no.

Andre markeder

På visitoslo.no ligger en arrangementkalender der man får oversikt over julemarkeder. I tillegg til Jul i Vinterland, og det som skjer i Bjørvika, kan du dra på disse julemarkedene i Oslo og omegn.

18. og 19. november: Korsvoll kunst- og håndverksmarked i ungdomshuset til Nordberg kirke.

19. november: The Grand Christmas Market på Grand Hotel.

24. og 25. november: Julbasaren i Margaretakyrkan.

25. november til 21. desember: Førjulstid på Bærums Verk.

26. november: Jul på Bogstad på Bogstad Gård.


2. og 3. desember: Designernes eget julemarked på DogA (Norsk design- og arkitektursenter).

2., 3., 9. og 10. desember: Julemarked på Norsk Folkemuseum.

2. og 3. desember: Grafills julemarked på Grafill.

2., 3., 9. og 10. desember: Julemarked på Vippra.

3. desember: Gammeldags julemarked på Vøienvolden gård.

9. og 10. desember: Oslo Vegetarfestivals julemarked på DogA (Norsk design- og arkitektursenter). 



Nye og spennende gadgets

Vi er mange som liker litt nye dingser til oss selv eller huset innimellom. Her er noen gadgets du kan vurdere å investere i denne vinteren. Kanskje du finner noen julegavetips her også?

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Produsentene



ASTRO A50 WIRELESS

Enten du har barn som liker gaming, eller liker å plassere deg foran TV-en eller PC-en for å game litt selv, så kan dette gaming-headsettet vært noe for dere. Headsettet har en detaljert frekvensrespons og naturtro bildebehandling. Det gjør at lokalisering av lyden blir svært presis og blir et godt konkurransefortrinn i spillingen din. En innebygd mixamp-teknologi gir deg umiddelbar kontroll over chat-nivåer, spilllyd og forhåndsinnstillinger for EQ slik at du kan optimere lydbildet ditt uten å forstyrre spillingen.

Les mer på www.logitech.com/en-us

IPHONE 15 PRO OG PRO MAX

Tradisjonen tro presenterte Apple nye versjoner av iPhone denne høsten: iPhone 15 Pro og 15 Pro max. De er formet med slitesterk og lett titan, som gjør dem til Apples letteste Pro-modeller noensinne. De nye modellene har avrundede kanter og en handlingsknapp som kan tilpasses for å gi brukerne en enda mer personlig brukeropplevelse på iPhone. Kameraene har fått kraftige oppgraderinger med ytelse som tilsvarer syv profesjonelle linser med fantastisk bildekvalitet. Telefonene kommer i fire nye, flotte finisher, inkludert svart titan, hvitt titan, blått titan og naturlig titan.

Les mer på www.apple.com/no



GOOGLE PIXEL WATCH 2

En smartklokke fra Google med raskere ytelse enn tidligere, og nye funksjoner for helse og sikkerhet, inkludert det Google sier er markedets beste pulsmåler. Det er tre sensorer bak på klokken som gir deg en grundig innsikt i helsen din. En ny sensor kan peke på mulige tegn på stress ved å bruke en algoritme som inkluderer hjerteslag, variasjoner i hjerteslag og temperaturen på huden. Når algoritmen plukker opp indikasjoner på positivt eller negativt stress, vil Body Reponse-funksjonen sende deg et varsel. Det er også mange andre spennende funksjoner i denne smartklokken, og ikke minst har den mange ulike reimer slik at du kan tilpasse klokken til anledningen.



Les mer på store.google.com/no



SMART EGGKOKER

Det er alltid fint å få litt hjelp til å få eggene perfekt kokt, og denne eggkokeren forteller status på eggene med lys og lyd mens de koker. På den måten kan du løfte ut eggene når de er kokt akkurat slik du liker dem. Eggkokeren rommer inntil seks egg og tilberedningstiden er 15 minutter for hardkokt egg. Selv om du tar ut ett eller flere egg, kan resten koke videre. Eggkokeren stenger seg automatisk av etter 16 minutter.

Les mer på www.coolstuff.no



ROCKETBOOK EVERLAST SMART NOTATBOK

Med denne notatboken kan du ta analoge notater samtidig som du er digital. Du skriver med penn, men ved hjelp av smarttelefonen sender du notatene til forskjellige skytjenester, som Evernote, Dropbox og iCloud. Sidene i notatboken kan tørkes av, og deretter bruker du den igjen og igjen. Du kan koble opp mot syv ulike lagringstjenester til Rocketbook Everlast, og den finnes i tre ulike størrelser.

Les mer på www.coolstuff.no

XIAOMI AIRFRYER (BHR6943EU)

Denne airfryeren ble nylig kåret til best i test av tek.no. Den tydeligste forskjellen på denne og forgjengeren, er at denne har fått et vindu slik at man kan se at maten friteres. Denne airfryeren har en kapasitet på 4 liter. Temperaturen kan justeres fra 40 grader til 200 grader. Det betyr at du i tillegg til å fritere mat på høyere temperaturer, kan du også blant annet tine eller fermentere mat og tørke frukt.

Les mer på www.mi.com/global

Ivan (12) og Maria (4) konsentrerer seg om å lime taket på pepperkakehuset de bygger sammen.



Ivan (12) viser frem et pepperkakehus han har bygget sammen med lillesøster Maria (4).



Gi bort et hjem til jul

Husly er et av områdene Flyktningshjelpen har spesialisert seg på. I år har de ekstra fokus på dette i juleaksjonen sin.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Beate Simarud/Flyktningshjelpen



Cathrine Gjeste er prosjektleder for juleaksjonen til Flyktinghjelpen.



Sergey og Yulia sammen med barna Ivan (12) og Maria (4), i det som før var entreen i

Faktaboks:

- Å gi husly til mennesker på flukt kan dreie seg om alt fra å dele ut enkle telt, til å bygge permanente hus til flyktninger som vender hjem. Dette gjør Flyktinghjelpen:
- Bygger nye og reparerer ødelagte hjem.
- Gir støtte til byggematerialer, slik at familiene selv kan bygge og reparere hus.
- Støtter vertsfamilier, slik at de kan huse familier på flukt.
- Bygger og setter i stand offentlige bygg, slik at de kan huse familier på flukt.
- Bygger flyktingleirer og sørger for at bosettinger har elektrisitet, oppvarming, vann, toaletter og skoler. Slik at familier på flukt kan føle seg trygge og skaffe seg utdanning, inntekt og klare seg selv.
- Gir også juridisk hjelp, slik at de som vender hjem får tilbake hjemmene sine.



Et hjem er mer enn fire vegger og et tak. Det gir beskyttelse, og kan gi mennesker på flukt en ny tro på fremtiden.

- De over 100 millioner menneskene som er på flukt fra krig eller konflikt, har ikke bare fått livet snudd på hodet av krigshandlinger, vold, terror eller undertrykkelse. De har også mistet hjemmene sine og dermed den trygge basen i tilværelsen, sier Cathrine Gjeste, prosjektleder for juleaksjonen til Flyktinghjelpen.

Samarbeid med Snøhetta

Som en del av juleaksjonen, har Flyktinghjelpen inngått et samarbeid med Snøhetta. Det internasjonalt anerkjente arkitektfirmaet har tegnet pepperkakehuset, og malen til dette kan man kjøpe i utvalgte butikker og på flyktinghjelpen.no. Den finnes i trykket versjon og pdf-versjon.

- Når man kjøper malen til pepperkakehuset, går pengene fra kjøpet til Flyktinghjelpens arbeid og bidrar til at flere mennesker på flukt

kan få et hjem. Vi håper mange vil være med å bygge, og at folk får en fin førjulsstund sammen. Når du har dette pepperkakehuset i stua, kan det minne deg om at vi sammen gir husly og hjelp til mennesker som akkurat nå er på flukt, sier Cathrine.

Huset har en utradisjonell form, og det store, fine taket gjør det lett å kjenne igjen stilen til Snøhetta.

- Vi vet at det å bygge pepperkakehus er en juletradisjon hos mange. Dette er



Dette er pepperkakehuset Snøhetta har tegnet i samarbeid med Flyktinghjelpen.

noe vi håper mange vil engasjere seg i, og som familier kan gjøre sammen, sier hun.

Ukraina

Behovene for hjelp er store. Flyktinghjelpen er til stede i mer enn 40 land over hele verden. I 2022 hjalp de nærmere 150.000 mennesker med å reparere boliger som har blitt ødelagt i angrep i Ukraina.

En av familiene de har hjulpet, holder til i en landsby utenfor storbyen Kharkiv, ikke langt fra frontlinjen der kampene herjer intenst. Blant rosebusker og en grønnsakshage, står et hus med trekanttak. Der bor Ivan (12) sammen med lillesøster Maria (4), faren Sergey og moren Yulia. Flyktinghjelpen var nylig tilbake hos familien på besøk.

I starten av krigen holdt familien seg i kjelleren. Helt til det ble umulig å være der lenger. Bombingen var for kraftig. Den neste tiden flyktet de flere ganger.

En natt kom telefonen der de ble fortalt at huset var truffet.

- Det var et stort hull i taket. Bomben stakk opp fra gulvet i stuen, forteller Ivan.

- Et hjem er det livet er. Det er tryggheten din. Jeg gråt hele tiden, det brant inni meg. Da jeg sa at vi kanskje ikke fikk reparert huset, at det var ødelagt, var Ivan fast bestemt, og sa «Vi skal bygge det opp igjen», sier moren.

Nå er trekanttaket reparert. Vegger er reist, og nye vinduer er satt inn. Med pengestøtten familien har fått fra Flyktinghjelpen har de kunnet isolere veggene, kjøpe en varmtvannstank og en vifte til kjøkkenet.



OLIVIA Bruschetta ai funghi, grillet brød med smørstekst sopp, Parmigiano Reggiano og cacio e pepe aioli



OLIVIA Tortina di mele, terte med karamelliserte epler, mascarponekrem og marinerte bær



OLIVIA Ossobuco con risotto Milanese, langtidsbakt kalveskank med safranrisotto og gremolata



KOK pinnekjøtt med poteter og rotmos



YO! SUSHI Sushiretter på bånd



KOK ribbe med medisterkaker, pølser, poteter og rødkål



ROYAL GASTRO PUB Eplekake med vaniljeis og friske frukter



ROYAL GASTRO PUB Club Sandwich



ROYAL GASTRO PUB Juletorsk med baconbiter (tilgjengelig i november og desember)



FJØLA Premium burger



UPPERCRUST Baguett



Nydelig førjulskos

I førjulstiden er mange sosiale med venner og familie. Det er fint å kose seg litt ekstra, og maten er ofte en sentral del av kosen. Hos spisestedene på Oslo S og Ø får du ulike matretter som passer veldig godt til førjulskosen.

KRYSSORD



Sudoku

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

15 spørsmål

- Hva er en postill?
- Hvem skjulte seg bak pseudonymet Louis Masterson?
- Hvem produserer Trønderfår?
- Ved hvilken indisk by ligger Taj Mahal?
- Hvilket tiår ble nylon utviklet?
- Hvem var den første som fikk karakteren 10 i turn i de olympiske leker?
- Hva for noe spisende er pomerans og pompelmus eksempel på?
- I tillegg til å muligens gi bedre hørsel, hva er hovedfunksjonen til de store ørene til den afrikanske elefanten?

- Hvilket program forbindes med «Bojarenes inntogsmarsj» som kjenningsmelodi?
- Hvis man tar Hurtigruta nordover, hva er første anløpssted etter Trondheim?
- Hvilket navn er fotballaget Crvena Zvezda kjent under i Norge?
- I hvilken finsk by finner man et Lenin-museum?
- Hvem spilte rollen som Big Chris i filmen «Lock, stock and two smoking Barrels»?
- Hva er firmaet Korg en ledende produsent av?
- Når kunne kometen Hale Bopp ses fra Jorden med det blotte øye?

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

- Lekedyr
- Investeres
- Ta ned
- Som ligger i vest
- Anonym
- Canadisk provins
- Stivne
- Naboer
- Størrelsene
- Dyrket
- Vårfulg
- Diplomatisk
- Følsom
- Vaskes
- Bankuttr.
- Musikkform
- Alle her
- Søkning
- Brushode
- En Laurel
- Terningkast
- Tinget
- Ordet
- Anelse
- Passasjer
- Mesterskap
- Tidsrommet
- Fornemmelsen
- Anfall
- De forandrer seg
- Sporsans
- Brikkespill
- Stikkene

LODDRETT

- Stang
- Ordne sengen
- Kvinne
- Rommer gjerne 3/4 liter
- Baktaler
- Betegnels
- Bifigur
- 100 m2
- Fangstutstyr
- ... videre
- Ensidig
- Kommunist
- Formuesmassen
- Håndvasken
- Bilde
- Kvinner
- Trente
- Doven
- Bygning
- Draktene
- Føde
- Klagen
- Turbulens
- Skypumpe
- Strofen
- Sinte
- Føles
- Alle (mus.)
- Ring
- Forsyne
- Elv
- Minke
- Populær
- Stater

LØSNINGER PÅ SIDE 59

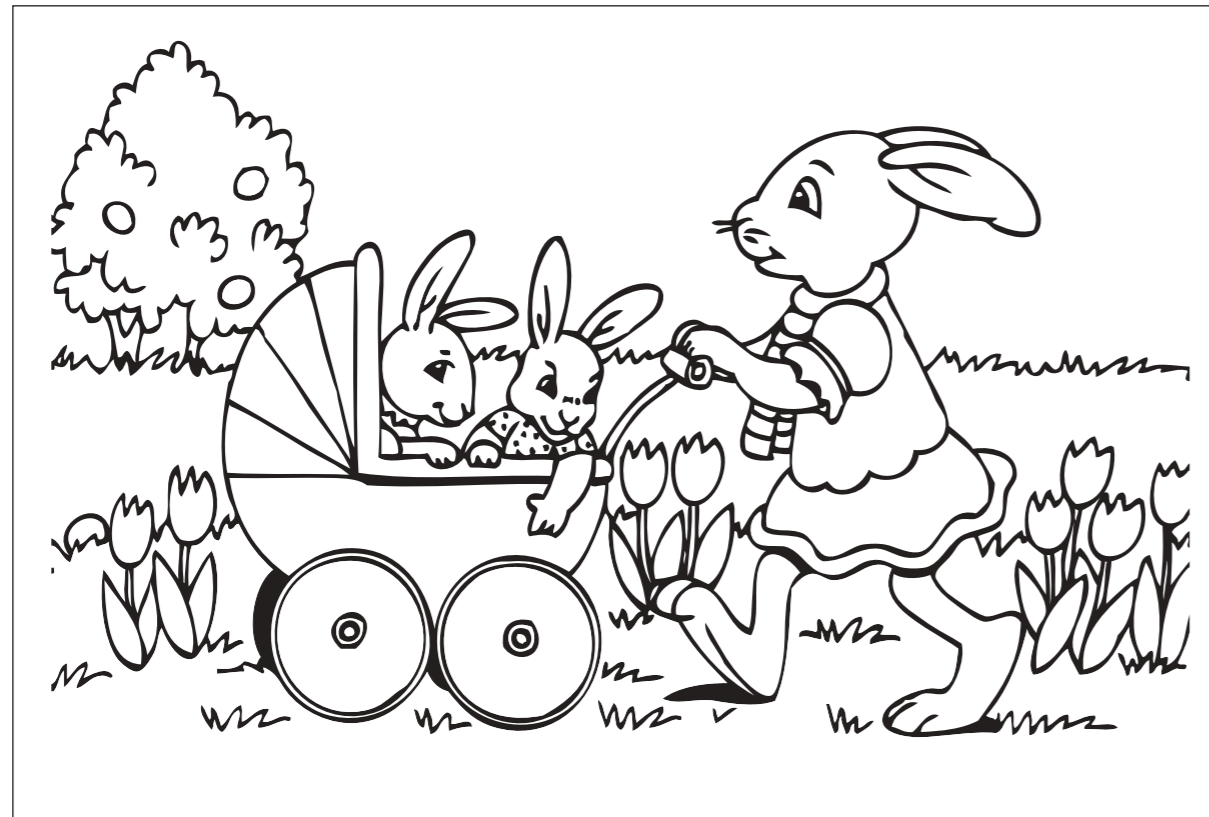
						XORD .no	SPREDTE	EN BOND	REGN- SKYLL	SØSTER- DATTER		RED- NING- UTSTYR	BAKE- INGREDI- ENSEN
						HAV				DATA- GIGANT			
						GÅ FORBI				DJEVEL			
						OVER			TRESLAG				
						LEVN- INGENE			FAST- HETEN				
						HALV- APE OPP- TØYER	LUNTET		SMÅHUS	HÅND- VERKER- EN	TREET		BØKER
										REGNE			UT- SENDING
						SOLO- PARTI			FILM- TITTEL			RO	
						GIS			FORAND- RING			VARMT AVKOK	
						SKULE					STOKK		
										RESPEK- TERT			
						ANSTRØK				SIDE I TREKANT			ALENE
						GJØRE MOT- STAND				FOR- BLØFFELSE			
									BÆRENE			KNOK- KEL	
						DEKKE			IKKE INKLU- DERT			UEGEN- NYTTIG	
						HJEM- REISEN				VENDING			
										KORRI- GERES			
						HØYDE- DRAG			SKINNE			KJØTT- MAT	
									TJERNET			HÅND- LAG	
													HANN- FUGLEN
						LAMEL- LEN	LÅTNAVN						RØYK
							BOLIGLAG						MOT
						EN JESPER- SEN			TILDELT			EN FJERDEDEL	
									HAVØRN			KORN- BAND	
						SUB- STANSEN						KORS- INNSKRIFT	
												BOKSE- UTTR.	
						STROPP			SLAG- STED		XVI		
						FJELL- GÅRDENE					PUTRING		

PREMIEKRYSSORD: 1 gavekort á kr 500,- på BELLA BAMBINA. Innleveringsfrist: 15. desember 2023

Løsningen sendes på mail til eiendom@banenor.no, eller til BANE NOR EIENDOM, N-0048, Oslo, Vinner av kryssord nr 3/23 ble: GODT Å SLAPPE AV I VARMEN: Kirsten Larsen, Løkkerudveien 5, 1820 Spydeberg



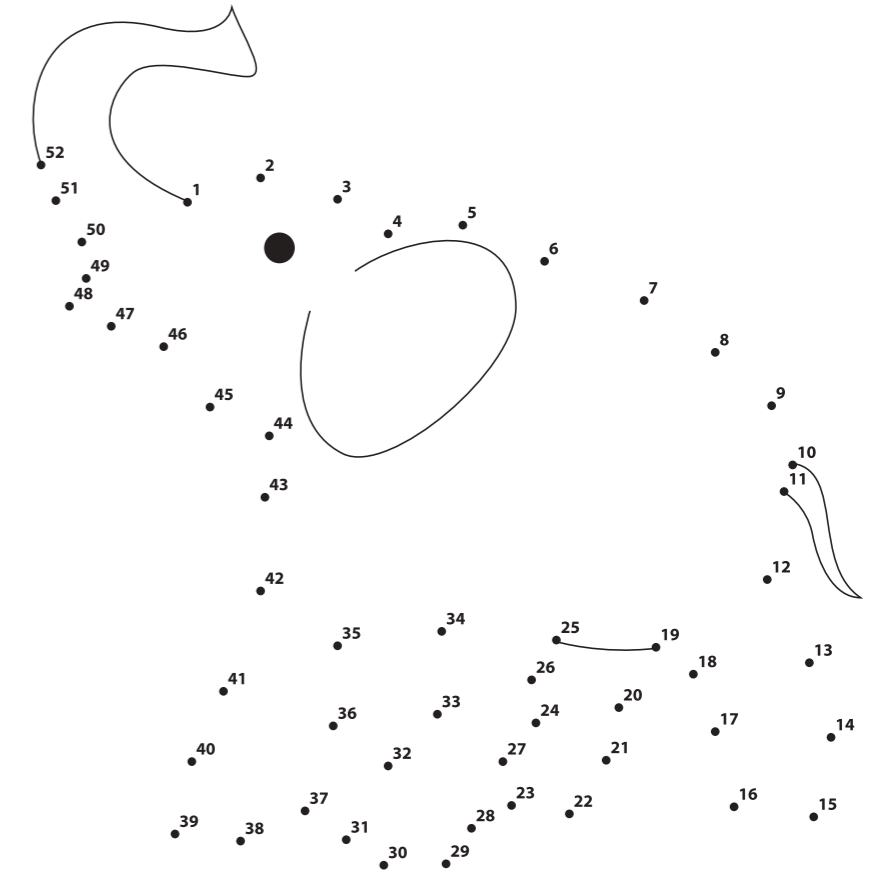
● Fargelegge tegningen slik du selv ønsker.



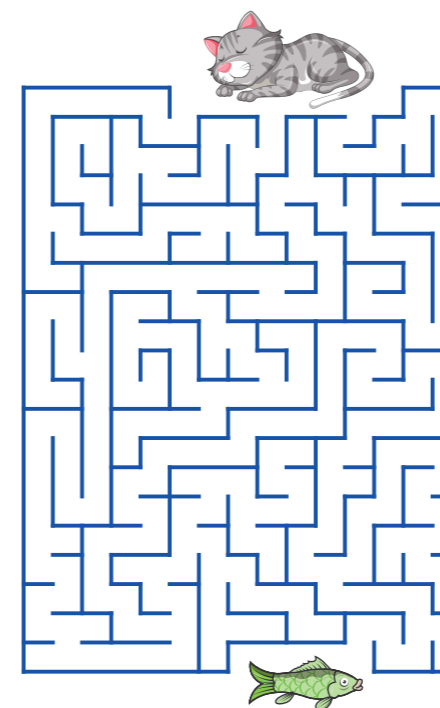
● Finn 5 feil



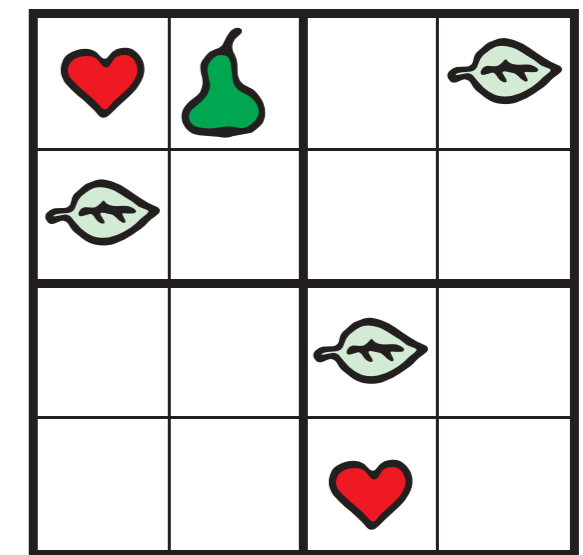
● Fullfør tegningen.
Strek opp og fargelegg



● Finn hundens vei til beinet



● Sudoku.



SE SVARENE PÅ SIDE 58.



Sweets kalendere og søtsaker i alle prisklasser

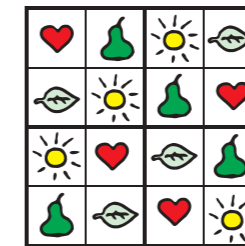
Løsninger til oppgaver på s. 54-57

SVAR - 15 SPØRSMÅL

1. Prekensamling
2. Kjell Hallbing
3. Grilstad
4. Agra
5. 1930-tallet
6. Nadia Comaneci
7. Sitrusfrukt (godtar frukt)
8. Avkjøling av blodet
9. Ønskekonserten
10. Rorvik
11. Røde Stjerne
12. Tampere (Tammerfors)
13. Vinny Jones
14. Keyboard
15. I 18 måneder i 1996 og 1997

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

1	T	R	E	H	E	S	T	S	A	T	S	E	S
2	R	E	V	E	S	T	R	E	N	N			
3	Ø	A	L	B	E	R	T	A	I	S	N	E	
4	E	F	F	O	R	M	A	T	E	N	E	V	
5	O	D	L	E	T	L	I	N	E	R	L	E	
6	S	T	R	A	T	E	G	I	S	K	V	A	R
7	T	O	E	S	R	E	N	T	E	S	A	T	S
8	I	S	K	A	V	I	T	R	U	N	Y		
9	F	U	S	E	N	T	A	S	T	S	T	A	N
10	T	R	E	K	O	N	T	R	A	H	E	R	T
11	S	O	R	T	E	R	T	A	N	I	N	G	
12	G	T	U	N	N	E	L	L	E	R	E	M	
13	Å	R	E	T	A	N	E	L	S	E	N	A	
14	R	I	T	I	D	E	N	E	T	E	F	T	
15	D	O	M	I	N	O	K	N	U	T	E	N	E



						O									
						D	A		R	O	B	E			
						Y	N	K	E	L	I	G			
						S	N	O		O	G				
						T	I	N	N	F	A	T			
	↓				H		R	E	V	E	M	O			
A	G	F	A		I	K	T	E		O	M	G	I	R	
	O	M	D	A	N	N	E		L	I	R	A		P	
A	D		E	N	D	E	L	S	E		A	N	S	E	
	T	A	L	G		E	L	E	V	K	V	E	L	D	
	↓		S	O	T	T		T	E	L	↑	I	O		
L	Å		S	L	O		H	E	R	O	I	S	K	E	
	↳		S	L	A	P	P	E	→	A	V	↑	Ø	N	
			T	E		P	Å	L	N	N		L	E	E	
V	E	R	K	E			L	E	D	E	R	E	N		
	V	I	T	T	I	G		S	Ø	R	O	V	E	R	
	N	T		I	D	O	L	E	R		M	A	S	I	
	E	T	E	S			R	E	L	E	V	A	N	T	E
	T	E	N	K	S	O	M		R	I	N	N	E	R	

LØSNING KRYSSORD FRA OSLO S NR.03.2023





*Vi ønsker
dere alle en
god jul*

