

OSLO S

Stian
Blipp

Utgave 3/2025

Høst 2025



SKREDDERSYDDE KVELDER:

Stian Blipp når Rock Bottom

Les også: Yokoso: Hverdagsmat fra Japan i Østbanehallen → 26 K-beauty og snegleslim fra Blivakker → 32
Match mat, stemning og musikkopplevelser perfekt → 20 Hva skjer i Oslo? Det du må få med deg i høst → 48

I SELSKAP MED GLADKOKKEN

Ønsker du firmafest, bursdagsfest eller jubileum?
Book en kveld med god mat og vinsmaking med
selveste Gladkokken.

Vi serverer 3 retters + Vinsmaking - 1099,- per pers

3 RETTERS SELSKAPSMENY MED VINSMaking

CARPACCIO

Klassisk Italiensk forret med tynne skiver av
rått oksekjøtt servert med ruccola, olivenolje,
parmesan, pinjekjerner og en sitronbåt.

KULLGRILLET OKSE

Ytrefilet av okse med småpoteter, Argentinsk
grillsaus «chimichurri», aioli og sesongens
grønnsaker.

SJOKOLADEFONDANT MED VANILJEIS

KONTAKT OSS FOR LEDIGE DATOER FOR DITT SELSKAP
GLAD@GLADKOKKENRESTAURANT.NO

Gladkokken
RESTAURANT

ØSTBANEHALLEN, JERNBANETORGET 1, 0154 OSLO





15% PÅ BLUE CHEESE BURGER I HØST

GJELDER FRA 1. AUGUST - 30. NOVEMBER.

BOOK BORD HER



Gladkokken
RESTAURANT

ØSTBANEHALLEN, JERNBANETORGET 1, 0154 OSLO



Leder

Når denne utgaven av Oslo S Magasinet går i trykken, er sommerferien over for de fleste av oss. Folk skal tilbake på jobb og skole, pliktene kaller, og før en vet ordet av det, så er det høst. Heldigvis finnes det massevis å finne på i Oslo, uavhengig av årstid, og Oslo S er et perfekt utgangspunkt for den som ønsker å utforske hovedstaden.

Som alltid prøver vi å lage et variert og interessant magasin der vi har årstiden i bakhodet. Oslo S Magasinet skal handle om sentralstasjonen, serveringsstedene og butikkene, men også om byen vår. Det skal være et magasin for den som er på farten og som ønsker litt inspirasjon, men også for den som har tid til å sette seg ned og lese de lengre artiklene.

I denne utgaven har vi vært så heldige å få snakke med Stian Blipp som er aktuell med nytt soloshow, gått i sømmene på institusjonen Hard Rock Cafe som gjør comeback i Oslo, lært mer om koreansk hudpleie og tatt turen til Dovre – bare for å nevne noen av sakene.

Vi håper du som plukker med deg magasinet finner litt inspirasjon til hvordan du kan bruke tiden fremover. Med dette kommer en oppfordring fra oss om å virkelig ta byen i bruk, enten du er glad i mat, kulturopplevelser, sport eller noe helt annet. Og uansett hva du liker eller hvor du skal, kan du fra sentralstasjonen komme deg akkurat dit du vil.



Ha en fin høst!

Torstein Heldal
Senterleder Oslo S

Design og produksjon: Dinamo
Redaktør: Torstein Heldal
Forsidefoto: Pål Laukli
Skribenter: Henrik Weido Lorentzen,
John Rørdam, Carolina Skajem
Opplag: 20 000
Ansvarlig utgiver: Oslo S Shopping

Magasinet er trykket i Norge på miljøvennlig, Svanemerket papir. Vi tar forbehold om trykkfeil og prisendringer.

Ønsker du å annonsere i Oslo S-magasinet eller har spørsmål? **Kontakt:** anne.gro@dinamo.no

Oslo-s.no

 @oslos.shopping

 @oslo_s

Innhold

Høst 2025

12

Stian Blipp er klar med nytt show, Rock Bottom, og en oppsiktsvekkende teori om hvorfor verden har gått av skaftet.



Foto – Pål Laukli

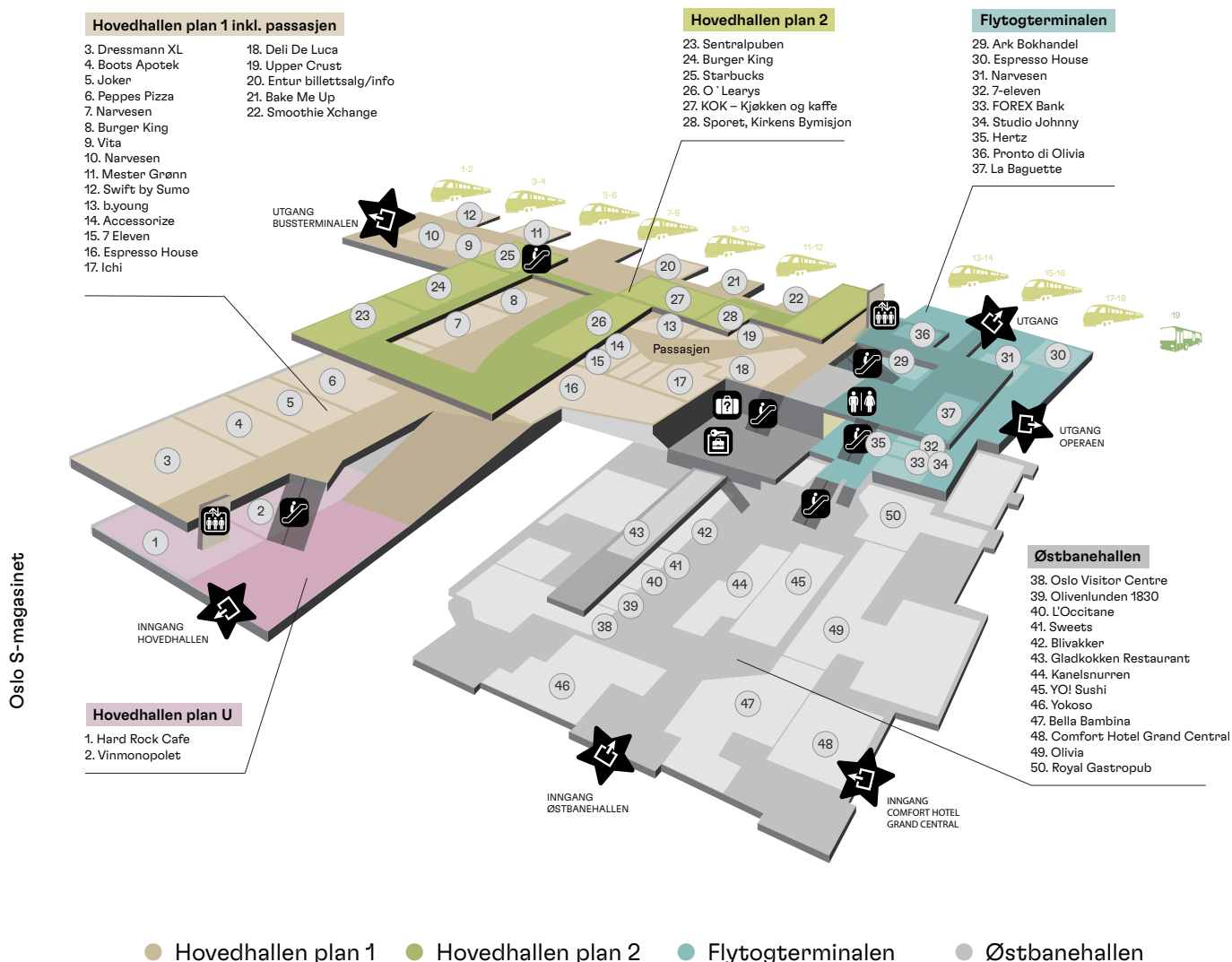
26

Japansk matkultur har mye mer enn sushi å by på. På Yokoso kan du teste japansk hverdagsmat i uformelle og trivelige omgivelser.



Foto – Ronny Boysen/Dinamo

Oversiktskart	6	Hverdagsmat fra Japan	26
Fem gallerier verdt et besøk	8	K-beauty	32
Portrett: Stian Blipp	12	Boktips fra ARK	35
Stian Blipp sine favoritter	18	Reise: Dovre	36
Brød før sirkus	20	Shopping: Ikke fortvil!	40
Matcha Run	24	Smaken av høst	46
		Hva skjer i Oslo?	48
		Tips til titteren og lytteren	54
		The comeback	56
		Notiser	59
		Hittegodskontoet	60
		Quiz og sudoku	62
		Kryssord	63
		Barnas side	65



Slik finner du frem hos oss

Her ser du en oversikt over alle butikker, serveringssteder og servicetilbud på Oslo S og i Østbanehallen.

Spisesteder



7-Eleven Flytogterminalen Tlf. 90 41 33 49	Espresso House Flytogterminalen Tlf. 21 06 48 18	O'Learys Tlf. 48 02 17 89	Smoothie Xchange Tlf. 94 83 49 30
7-Eleven Hovedhallen Tlf. 22 05 90 92	Espresso House Hovedhallen Tlf. 45 94 05 56	Olivia Tlf. 23 11 54 70	Starbucks Tlf. 45 28 34 72
Bake Me Up hello@bakemeup.com	Hard Rock Cafe Tlf. 47 69 34 51	Gladkokken Restaurant Tlf. 40 43 21 20	Swift by Sumo Tlf. 40 00 07 39
Bella Bambina Ristorante Tlf. 22 17 42 00	Kannelsnurren Tlf. 94 14 77 68	Peppes Pizza Tlf. 22 22 55 55	Upper Crust Tlf. 98 26 73 33
Burger King Tlf. 41 25 18 23	KOK – Kjøkken og kaffe Tlf. 41 26 09 75	Pronto di Olivia Tlf. 47 45 57 86	Yo! Sushi Tlf. 21 52 52 90
Deli de Luca Tlf. 22 17 10 50	La Baguette Tlf. 98 28 72 38	Royal Gastropub Tlf. 21 08 22 72	Yokoso Tlf. 21 52 32 55
		Sentralpuben Tlf. 22 17 30 36	

Shopping



Accessorize Tlf. 48 95 38 78	Dressmann XL Tlf. 23 12 26 38	Mester Grønn Tlf. 32 22 96 11	Oslo Visitor Centre Tlf. 81 53 05 55
ARK Tlf. 96 62 56 23	FOREX bank Tlf. 47 97 64 48	Narvesen Hovedhallen plan 1 Tlf. 22 17 05 85	Studio Johnny Tlf. 97 32 22 92
b.young Tlf. 22 17 55 55	Hertz Bilutleie Tlf. 22 17 67 22	Narvesen Flytogterminalen Tlf. 91 16 76 37	Sweets Tlf. 48 00 75 77
Blivakker Tlf. 38 00 07 52	Ichi Tlf. 22 17 99 70	Narvesen v/ inngang nord Tlf. 22 17 64 67	Vinmonopolet Tlf. 04 56 0
Boots apotek Tlf. 22 05 38 20	Joker Tlf. 99 39 02 24/ 22 17 25 04	Olivenlunden 1830 Tlf. 92 02 01 62	VITA Tlf. 22 17 46 00
Comfort Hotel Grand Central Tlf. 22 98 28 00	L'Occitane Tlf. 92 02 02 39		



KÖSK

→ Operagata 63A

Dette galleriet finner du sentralt i Oslobukta, en kort spasertur fra Oslo S og Østbanehallen. Galleriet spesialiserer seg på norsk samtidskunst, og ønsker å gi profesjonelle kunstnere i startfasen en plattform. Konseptet «Off the Wall» har blitt spesielt populært. Flere kunstnere stiller flere ut samtidig – og kjøper du et kunstverk kan du ta det med deg hjem samme dag som du kjøper det.

Foto – Siavash Afsharian

Du har helt sikkert vært på større museer som Munchmuseet, Nasjonalmuseet og Astrup Fearnley her i Oslo. Men for den som er kunstinteressert finnes det også flere mindre gallerier som er verdt å besøke – flere av dem med umiddelbar nærhet til Oslo S. Her er noen av dem.

Fem gallerier verdt å besøke i høst

❷ Kunsthall Oslo → Rostockgata 2-4

Et annet galleri som ligger i Bjørvika, og en kort vei unna Oslo S, er Kunsthall Oslo. Galleriet åpnet i 2010, og viser internasjonal samtidskunst med hovedvekt på nye produksjoner. Kunsthall Oslo er kjent for et variert utstillingsprogram, og galleriet har også en egen risoprinter (en type digital duplikator som kombinerer elementer fra både tradisjonell stensiltrykk og moderne digital utskrift) som spesielt interesserte har muligheten til å bruke.

❸ Kunstnerforbundet → Kjeld Stubs gate 3

Like ved Rådhuset finner du Kunstnerforbundet, et galleri som ble opprettet i 1910 av yngre profilerte kunstnere. Galleriet er et av Skandinavias eldste kunstnerstyrte gallerier, og viser skiftende utstillinger av samtidskunst og kunsthåndverk fra hele landet. Kunstnerforbundet er organisert som et idealistisk aksjeselskap, og 150 samtidskunstnere er i dag tilknyttet galleriet som aksjonærer.

❹ Landsforeningen Norske Malere (LNM) → Rådhusgata 25b

LNM er en landsdekkende fagorganisasjon for profesjonelle kunstnere som arbeider med maleri. Organisasjonen ble etablert i 1968 for å fremme malernes interesser og inngår som en av grunnorganisasjonene i Norske Billedkunstnere. LNM arrangerer også ulike samtaler og arrangementer, blant annet LNM forum «Malere i samtale», et konsept der to kunstnere inviteres til å ha en åpen samtale om maleri.

❺ Billedkunstnerne i Oslo (BO) → Rådhusgata 19

BO (Billedkunstnerne i Oslo) er en fagorganisasjon og et visningsrom for samtidskunst. Som visningsrom retter BO seg mot å bygge opp under et levende kunstmiljø i hovedstaden gjennom å fremme etablerte og nyetablerte kunstnerskap med tilhørighet til Oslo. Alle utstillinger er basert på fri innsendelse hvor juryen består av BOs Kunstneriske råd.

Rykende ferske
TOASTBAGUETTER



LA BAGUETTE

DU FINNER OSS I HOVEDHALLEN PÅ VEI MOT ØSTBANEHALLEN

Foto – Pål Laukli



Har du tenkt deg på konsert? Teater? Stand up? Hvordan kan du gjøre opplevelsene enda litt bedre? I dette nummeret gir vi deg noen tips og ideer om hvordan du kan planlegge kvelden til å bli en tematisk opplevelse. Les intervjuet med Stian Blipp, så skjønner du raskt hvorfor det ikke er så dumt å varme opp på nyåpnede Hard Rock Cafe. Vi kan også forklare hvorfor en pastarett på Olivia er helt perfekt før du spaserer til Operaen, og gi deg flere tips for å skape den rette stemningen for kvelden.

Skredder- sydde

Foto – Ronny Boysen/Dinamo



kvelder



Stian Blipp er tilbake med nytt show på Latter. Et show hvor han skal gjøre det han liker aller best – stå på en scene og underholde. Tittelen Rock Bottom handler ikke bare om at verden er på et ugreit sted. Blipp skal også ta publikum en liten svipptur ned i egen kjeller, men det viktigste er likevel at han har en helt egen teori om hvorfor alt har rakna.

Alt gikk til helvete da rocken forsvant

Tekst

John Rørdam
Dinamo

Foto

Pål Laukli

Make-up

Trude M. Laukli

– Ja, det stemmer at jeg har en hypotese som jeg skal utforske i showet mitt. At rock'n'roll var viktigere enn det vi trodde. Det var liksom en trygg arena for å utforske aggresjon, få ut litt trøkk på en måte som var akseptert på et eller annet vis, sier Stian Blipp og lener seg tilbake i sofaen og nikker fornøyd.

Så det nye showet blir en form for rocketerapi?

– Ja, for den siden av meg som digger å stå sammen med 40 000 andre dudes og gaule og skrike. Da er det mye som kommer ut av systemet, og så kan du fortsette med det andre livet etterpå. Det er mye identitet i det å bare rocke. Det virket som en ventil, litt opprør, men også innenfor noe akseptert. Det holder ikke med noe softe greier, det må være rock.

Blipp tenker seg om.

– Jeg tror det er grunnen til at Oslo Maraton er utsolgt fortore enn de fleste konserter i byen – folk har en trang til å få ut litt damp. Vi har en trang til å få ut et eller annet. Være en del av noe større og ha en identitet. Det er noe

med å være sammen om rock som er fetere enn å være sammen om å løpe.

Det er jo likevel en drøy påstand å si at rocken er forsvunnet. Noen vil nok hevde at den er der fortsatt?

– Ja, men selvfølgelig. Greia er bare at det ikke er så ofte du ser en tjommi gå nedover gaten med skinnjakke og kjetting i buksen. Det er det å være rock'n'roll som er litt borte. Hvor mange rockelåter var det på topp-listen til Spotify i fjor? Ikke mange. Det som er borte, er en trygg og god arena der vi kan hytte neven mot etablissementet og alt mulig. Nå herjer folk i kommentarfeltet til VG og prøver å få ut aggresjon på et eller annet der. Hvis man er sint på tingenes tilstand så må man finne en kanal. «Hei, hør her, alle må skjønne hvor kjipt det er.» Jeg tror at rocken tok seg av det, et sted der vi stod og skrek «We're not gonna take it.» Det var innafør. Du kunne høre på Sex Pistols og si «Fuck the Queen».



Stian Blipp har hatt en liten pause fra rampe-lyset, men nå er han tilbake.





Det mener du at det er flere enn deg som savner?

– Ja, jeg tror det. For meg merker jeg at det er noe helt sånn fundamentalt som skjer med kjemien i kroppen. For meg, sånn som i går, så hadde jeg en skikkelig drittdag, og da stakk jeg på trening. Stod der og bjeffet og gneldret for meg sjøl. Da er det et eller annet som forlater kroppen min, og jeg er på en måte «good» da jeg går derfra. Helt seriøst så er det slik med rock. Tenk deg å sitte i bilen med noe god rockemusikk og synge deg hes. Det er ikke det samme å tralle med til listepoppen. Nei, nei og nei, sier Blipp og rister energisk på hodet.

Rock Bottom er ditt bidrag til å bringe rocken tilbake?

– Ja, eller i hvert fall et forsøk på få den stemningen. Essensen i rocken var å få fram alt som var drit, og vi kunne ta det imot med åpne armer. Uten at det virket som sutring, men mer som en forkledd måte å syte på. En tøff måte. Ta «Nothing else matters», det er dritfett når 100 000 synger sammen. Sangen handler om at vokalisten, James Hetfield, sutrer over å være borte fra dama, men det er godt skjult og pakket inn i rock. Nå er det mye vanligere med musikk som syter på ekte. Det



Stian Blipp har kalt sitt nye show Rock Bottom, men lover å gi publikum en opptur.

er ikke det samme. Vi skulle forkle sytingen. Samtidig som vi hoppet inn i hverandre i baris, det er det som gjør verden bedre.

Tenkte du med en gang at dette kunne bli et show?

– Jeg skjønte raskt at hypotesen kunne bli humor, men det er mye jobb før du blir trygg på at det sitter. Et godt show har både et budskap og en nødutgang. Nødutgangen er at du kan le, at det er lov å le av det som også er alvorlig.

Er det en dobbeltbunn i tittelen?

– 100 % dobbeltbunn. Forestillingen har også et element av mine egne rock bottoms, og jeg prøver i den delen, som absolutt ikke er den største delen, å tørre å være litt ærlig også. Det er så jævlig lett, spesielt som komiker, å kødde vekk alt som er litt ubehagelig. Jeg merker det når jeg skriver at jeg må si til meg sjøl: nå er det litt alvor, prøv å la det gå en setning hvor du ikke lager prompelyd. Det blir jo fint, men jeg synes det er ubehagelig bare å skrive det. Det blir veldig nakent å se det på papiret. Det er den eneste delen av showet jeg er nervøs for. Jeg snakker om universelle vonde følelser som alle føler på, men som er tøft å sette ord på. Følelsen av å bli glemt, eller forlatt. Jeg var sikker på at verden ville stoppe fullstendig opp hvis jeg ikke kom på jobb. Sånn tror jeg mange tenker, og vi kjører på helt til det sier stopp. Det var befriende å oppdage at det var feil, og jeg skulle ønske jeg skjønte det tidligere. Da kunne jeg tatt den pausen et år tidligere og ikke da jeg ble tvunget til å ta den.

Selv om pandemien tvang ham av scenen midt i suksessen med Cirque du Blipp, var det ikke nedstengningen i seg selv som knakk ham.

– Nei, jeg syntes faktisk det var litt digg. Alt stengte, forventningene sank, ingen maste. Det var egentlig en deilig stillhet. Men så ble det helt stille.

Når verden kom tilbake, var det noe som ikke stemte.

– Det er noe med tiden vi lever i. Alt føles ræva. Korken på flaska, for eksempel – den henger fast. Hvem ba om det? Det er som om

alt som funket, har vi ødelagt. Og kanskje, helt seriøst, er det fordi rocken forsvant. En tullete hypotese som kanskje ikke er helt på bærtur.

Hva håper du at publikum skal sitte igjen med etter en kveld på «Rock Bottom»?

– Kanskje litt lettere, at de har fått ut noe? At de har ledd og føler at noe har løsnet litt. Det jeg har lyst til er å se om det finnes en måte å kombinere et humorshow med det beste fra en rockekonsert. Få den samme følelsen av energi og fellesskap. Målet er jo å se om det er mulig å få folk til å le seg svette på ryggen igjen.

Når du selv begynte å komme i balanse igjen, hvordan har det vært å jobbe seg tilbake til en verden som ikke er det?

– Det har vært en lang reise. Jeg følte det var utenkelig at jeg skulle lage en ny forestilling. Hadde egentlig bare håpet jeg kunne komme meg tilbake og jobbe litt igjen. Da jeg først begynte å tenke i retning av et nytt show, kjente jeg at dette er for tidlig. Trengte litt mer tid, for det å lage en time og femten med forestilling og musikk og humor, det er et helvete.

Men nå er du tilbake, og skal stå på scenen alene, er det noe du gruer deg til?

– Nei, det er dritgøy. Det er veien frem til teppet går opp som er tøff, den er brolagt med tvil og skam. Er dette noe jeg skal gjøre? Har jeg noe å komme med? Du må gjennom så mange faser, og du må være på et relativt balansert sted mentalt. Jeg måtte kjenne at jeg hadde noe å by på. Det er et frustrerende opplegg, også når det går bra. Som publikum ser du en person som står på scenen, og så er det tusen som står og klapper. Det er lett å tenke at det må være det kuleste du kan oppleve, og det er på en måte sant, men det er faktisk ganske ensomt. For jeg er mye alene og jobber med materialet i et helt år og er dritnervøs. Når det går bra, er det ikke alltid noen å dele det med. Da kommer du hjem, til kone og unger som ikke har vært på «rockekonsert» og er full av adrenalin. Da er det sånn, «Hei, hei!», og alt er helt vanlige hverdager. Du må skjønne at det er de tingene i livet som gir mening, hvis ikke blir det en ensom verden.

Selv om livet som komiker kan være både ensomt og krevende understreker Blipp at det overhodet ikke er synd på ham.

– Jeg er heldig som får gjøre det jeg elsker. Jeg finner ekstrem glede i å være på scenen. Det er det deiligste stedet i verden. Men alt før jeg står der er stress. Det skjer alltid en halvtime før jeg skal på, da blir jeg sånn «Fy faen, skal jeg drite i dette og få meg en utdanning i stedet?» Alltid en halvtime før, men så kommer det rushet som setter meg i riktig modus. Med en gang jeg kommer ut, da elsker jeg alt. Selv om det er forestilling nummer 50, så synes jeg det er like dritgøy. Trikset er å være veldig bevisst på at de som kommer i dag, er helt andre mennesker enn de som var her i går. Det er mer enn nok motiverende for meg, og jeg liker å stå på scenen og dele med folk. I en perfekt verden



Ikke helt vanlig stand up på Latter i høst, det blir rock også.





«Det er ingenting som kan måle seg, og det adrenalin-kicket du får av rock? Det er ingenting som når opp.»



Stian Blipp sitt soloshow «Rock Bottom!» har premiere på Latter 8. oktober 2025.

kunne jeg gjort det, og folk klappet og hoiet og glemte meg etterpå. Jeg skjønner jo at det ikke helt ville fungert, men det høres deilig ut.

Selv om Blipp ønsker å være anonym utenfor scenen er han ikke redd for å by på seg sjøl når han er der. Hva slags reaksjoner pleier han å få når han bruker egne erfaringer?

– Det er jo veldig tveegget. Noen synes det er veldig deilig. At jeg putter ord på noe de kanskje har følt på selv, men ikke helt har et vokabular for å snakke om. Så når jeg snakker om det, så er det veldig mange som opplever et lite aha – det kjenner jeg også på. Jeg hører det også fra venner og kolleger som jeg har fått et nærere forhold til. Fordi vi har fjernet fasader og kommer rett til grøten. Og så har du en del som er likegyldige til det hele, og synes det blir litt mye og har lyst til å ha en behagelig avstand til alle følelsene. For det er ubehagelig å være rundt. Og så har du kanskje noen som er veldig sånn – nå blir det litt for mye Blipp. For meg er det greit, men hvis jeg greier å gi en del av publikum noe så er jeg fornøyd.

Tenker du at humor kan ha en funksjon utover at det gir oss noe vi kan le av og glemme verdens begrederligheter for et øyeblikk?

– Jeg har veldig troen på det. Humor er et fantastisk fartøy. Det kan formidle alt fra politikk, samfunnsutfordringer og alt mulig. Når jeg tuller med følelser, er det en mening bak det. Sette lys på de kjipe følelsene, de vi går jævlig langt for å unngå. Det er en grunn til at vi menn ikke går til psykolog. Der kan det jo dukke opp noen følelser. Da tenker vi at «jeg skal faen meg ikke ha noe av det». Jeg tar meg en joggetur og to pils. Så holder vi det i sjakk den dagen også. Der er ofte humor et godt verktøy. Du kan på en måte snike inn at det finnes bedre løsninger. Det funker som en tøymykner på følelsene.



Da verden endelig var på stell etter pandemi og en liten tur i den private kjelleren begynte korken å henge fast på flaskene. Hva f*** er det som skjer? Stian Blipp har en klar teori i nytt show.

Stian retter seg opp og erklærer at nå får det være nok snakk om følelser, det er tross alt rocken dette skal handle om. Hvor kommer all denne oppriktige kjærligheten til rock fra?

– Jeg har en ganske ung far, mitt sterkeste barndomsminne er at den eneste musikken jeg hørte var 80-talls rock. Jeg var et skikkelig kolikkbarn og har fått høre at det eneste som fikk meg til å sove på dagen var å legge meg i en saccosekk og blaste Rush. Det ble et slags rituale. Han satte på låten «Subdivisions» og da sluknet jeg. Min far har alltid vært en sånn rockedude, og jeg syntes kanskje det var litt teit at han dreit i all den nye musikken som kom. Men når jeg har blitt voksen selv, har jeg mer og mer skjont at jeg er enig. Når jeg hører på musikk nå, hører jeg på mye gammel, god rock. Det er ingenting som kan måle seg, og det adrenalin-kicket du får av rock? Det er ingenting som når opp.

Blipp er enig i at når sovemedisinen din som barn var en sinna sang om eksistensiell stagnasjon og frustrasjon over å være fanget i repetitivt arbeid kan forklare hvorfor han ikke liker rutiner og har en liten rocker som alltid er klar for headbanging i magen. Han poengterer at han ikke er helt ensporet.

– Jeg liker det meste, og har alltid hørt på hiphop, jazz og reggae. Likevel har rock alltid ligget i bunn. Det eneste jeg ikke liker, og nå høres ut som om jeg er sytti år, er listepopen nå for tiden. Jeg klarer ikke å engasjere meg i det. Av og til kommer det noe jeg liker, men jeg klarer ikke å bli hekta på det.

Men du er alltid klar for mer rock?

– Alltid klar for rock, gliser Blipp og lover god stemning og elektrisk trøkk på Latter denne høsten. **S**

Stian Blipp sine Oslo-favoritter

Det er ingen overraskelse at Stian Blipp liker seg i rampelyset på scenen, men han trives også godt nede blant publikum. At vi ikke finner en rockescene blant favorittene skyldes kanskje at Blipp har rett i sin teori om at rocken har forsvunnet?

❶ LATTER

Mitt andre hjem. Det er ikke mange lokaler som har høstet mer latter og applaus enn ... ja ... Latter. For oss klovner så er det ikke så mange steder vi kan gå og henge med kollegaer, så Latter blir vårt lille kontor og sted hvor vi kan møtes og ikke minst kvesse øksene.



❷ KAFFEBRENNERIET PÅ HOLTET

Her starter jeg nesten hver dag med 5 minutter kaffe og «sjitpreik» med en gjeng som sitter der. Det er en drøm å møte de som jobber der på morgenkysten, og det er blitt en obligatorisk start på dagen.



❸ FOLKETEATERET

Jeg har hatt gleden av å spille «Singin' in the rain» der selv, men har også vært på utrolig mange gode forestillinger på Folketeateret. De klinker alltid til og oppsetningene blir alltid storartet. En sikker vinner for å få litt magi inn i livet igjen.



Du har sikkert gått i denne fella, avtalt å ta en matbit og tenkt at det er smart å gjøre det et sted i nærheten av konsertlokalet? Bare for å oppdage at alle stedene er overfylte av de som hadde den samme gode ideen som deg. Hvorfor ikke la konserten starte på Østbanehallen og Oslo S, det er ikke bare byens største knutepunkt, det er like sentralt om du skal rusle til Operaen, Sentrum Scene eller ta bussen til Unity Arena.

Brød før sirkus

Tekst

John Rørdam
Dinamo

Det som i tillegg er en gøy øvelse er å sette sammen den perfekte opplevelsen, og matche mat, stemning og musikk perfekt – fra pasta og Puccini til pub og punk. Da kan du lage

en rød tråd gjennom hele kvelden og gjøre opplevelsen enda bedre. Her kommer vår inspirasjonsguide.



Olivia eller Bella Bambina

– før du skal i Operaen

Operaen ble født i Italia, og hva passer vel bedre enn et italiensk måltid. Velg en Linguine all'arrabiata e stracciatella. I Italia er til og med navnet på en enkel pastarett dramatisk og dampende lidenskapelig. Så mens du snurrer pastaen rutinert med gaffelen kan du i ditt indre høre Luciano Pavarotti synge «Nessun Dorma». Her kan du lukke øynene og forestille deg at du er i Firenze, mens du lar forventningene bygge seg opp til et crescendo, før du spaserer bort til Operaen i helt riktig stemning, god og mett på pasta og tiramisu.

Royal Gastropub

– Indie eller alternativ pop

I grenselandet mellom det kommersielle og det litt mer krevende finner du mange indieartister. Eller kanskje du er tidlig ute, og oppdager artister lenge før alle andre har hørt om dem, men skriver låter som bare venter på å få et stort publikum. Her er linken til en gastropub tydelig, det er et kjent konsept, men det har karakter og kvalitet som skiller dem fra resten. Her kan du og vennene dine spise Korean fried chicken mens dere småkrangler om hvem som er best av The National og Bon Iver. Det er selvfølgelig også innafor med noe spennende i glasset, helst laget av ekte håndverkere med fyldig skjegg og rutete skjorte. Det er den perfekte starten på kvelden før dere kan trekke frisk luft på veien opp til John Dee eller hopper på trikken opp til Parkteateret Scene.





O'Learys

– tradisjonell rock eller folk rock

Dette er kanskje på mange måter det nærmeste de fleste av oss kommer en nabolagsbar. Eller som de sa i «Cheers», stedet «Where everybody knows your name». Du vet den gode følelsen du får av å komme hjem til et felleskap, selv om du ikke kjenner en kjeft. Det gir litt den samme følelsen som når Springsteen eller Mumford & Sons får hele salen til å synge. Her er det gamle klassikere og historier som gjelder. Og selv om ikke bartenderen kjenner deg så godt at du kan bestille det vanlige, så er likevel alle referansene både felles, trygge og kjente. Kanskje det surrer en gammel Dylan-låt i bakgrunnen mens dere varmer opp med fish and chips eller en runde shuffleboard. Hvordan kan du ha det bedre hvis neste stopp er allsang og kjente gitarriff?



Hard Rock Café

– om du er klar for heavy metal eller hardrock

Hard Rock Café er tilbake i byen. Dette er stedet for store porsjoner, høy gitarføring og vegger fylt av rockehistorie. Perfekt start på kvelden hvis Metallica, Iron Maiden eller Turbonegro er i byen. Dette er ikke kvelden

for å nippe eller spise tapas, dette er kvelden for en feit burger med absolutt alt. Kanskje du kan håpe på AC/DC eller Ramones på anlegget slik at du kan varme opp nakkemusklene før kveldens høydepunkt. Hey! Ho! Let's go!

Kjøkken & Kaffe

– folkemusikk eller visesang

Noen kvelder handler om å søke mot røttene. Gleden over å kjenne på noe ekte og nært – enten det er i smak eller lyd. Da er en norsk restaurant med grove kjøttkaker på menyen passe ujålete oppladning. Hvis vi skal være helt ærlige, så er det digg med skikkelig husmannskost en gang iblant. Mattradisjoner handler også om å fortelle kjente historier, eller historier vi kjenner oss igjen i. Det kan gjerne komme i en ny eller moderne innpakning, men det er uansett på hjemmebane. Det er en vill gjetning, og selv om artister som Henning Kvitnes sikkert trives på pub eller bar, gjetter vi på at en folkelig oppvarming kler folkelige artister.



De siste par årene har du helt sikkert sett flere kose seg med en type drikke som er grønn og livlig i fargen. Fenomenet heter «matcha» – en type te fra Japan som lages av samme plante som grønn te.

MATCHA RUN

Tekst

Henrik Weido Lorentzen
Dinamo

Foto

Dinamo

Vi er godt vant til å se folk i bybildet med kaffekopper av ulike slag. Å se folk nyte matcha, en grønn type drikke, enten på kafé eller gatelangs, er et litt nyere fenomen. Matcha blir kort fortalt laget av tørkede teblader som knuses til et pulver. Dette pulveret blandes så med varmt vann som blir til en te som kan drikkes umiddelbart. Men hva er det som er så spesielt med denne teen, og som gjør at både kvinner og menn har trykket den til sitt bryst? Svaret handler nok om en kombinasjon av både energi og velvære, trender og estetikk.

Avslappende effekt

Matcha er rik på både koffein og antioksidanter, akkurat som kaffe, men der mange gjerne kan bli litt urolige av å drikke kaffe, oppgir flere at matcha har en mer beroligende effekt. Matcha er nemlig rik på aminosyren L-theanin, en aminosyre som ofte finnes i grønne teblader, men også i mindre mengder i svart te, hvit te og sopp. L-Theanine er nødvendig i produksjonen av dopamin og serotonin, og den primære fordelen er altså at aminosyren stimulerer en rolig og avslappet sinnstilstand. Dette er også støttet av forskning. I en studie fra 2019, der 30 randomiserte voksne mottok enten 200 mg per dag med supplerende L-theanin eller placebo, viste det seg at de i L-theanin-gruppen hadde betydelig reduserte nivåer av lavt humør, stress og agitasjon etter fire uker.

I disse SoMe-tider

At velvære og helse selger bra på sosiale medier som Instagram og TikTok, er en kjent sak. Men at det kun er derfor matcha har blitt så trendy, er nok bare én del av sannheten. For man kommer ikke utenom fargen til matcha, en distinkt, forfriskende og vakker grønnfarge som skiller seg ut i feeden på den gjengse mobilskjerm. Hvis matcha er bra for deg, så ser matcha også ut som noe som er bra for deg. Det er noe med fargen og estetikken som det er enkelt å koble til helse, velvære og en moderne og naturlig livsstil. Denne kombinasjonen er nok noe av årsaken til at unge i dag ønsker å flutte seg med den grønne drinken på sosiale medier.

Anvendelig

En annen årsak til at det er matcha-feber rundt omkring i verden, handler nok om anvendeligheten. De fleste har sannsynligvis et forhold til matcha gjennom matcha te eller matcha latte, men pulveret kan også brukes til mye annet. Leter du litt på nettet, finner du fort oppskrifter på alt fra kaker og makroner til proteinbarer og granola – så skulle du bli nysgjerrig på å teste matcha, men fortsatt ønsker å drikke kaffe, kan det jo være en idé å teste det på kjøkkenet.

Kom gjerne innom Oslo S hvis du er på jakt etter en smakfull kopp med matcha! Både Espresso House og Starbucks tilbyr den forfriskende drinken i ulike varianter. **S**



MATCHA MATCHA
MATCHA MATCHA
MATCHA MATCHA





Daglig leder Markus Gjølseth i Yokoso har lenge hatt en stor forkjærlighet for japansk matkultur, og Yokoso er det håndfaste beviset på ønsket om å vise bredden av det japanske kjøkkenet.

Hverdagsmat fra Japan – midt i Oslo

Tekst

John Rørdam
Dinamo

Foto

Ronny Boysen
Dinamo

– **SUSHI ER NATURLIGVIS** viktig i Japan, men det er så mye mer der ute som fortjener oppmerksomhet. Vår ambisjon med Yokoso er å løfte frem de uformelle, varme og smaksrike rettene man gjerne nyter i hverdagen i Japan – alt fra ramen og sando til sashimi, kamskjell og spicy småretter. Og nettopp fordi dette er hverdagsmat i Japan, har vi også lagt vekt på at det skal være tilgjengelig for mange – med hyggelige priser og en uformell stemning som gjør det lett å komme innom, enten man vil ta en rask lunsj eller dele mange retter over et glass vin, forteller Markus Gjølseth.

← Hvis du er nysgjerrig på det japanske kjøkkenet er YOKOSO stedet hvor du kan teste små retter i en uformell atmosfære.

Erfaringen fra Yokoso på Aker Brygge kommer godt med når Markus og den energiske gjengen åpner sin andre restaurant på Østbanehallen. De har allerede merket at publikum er nysgjerrige, og stadig flere er åpne for å utforske nye smaker og retter. – Ja, det stemmer, men det er fortsatt mye





①. Japanske interiørdetaljer skaper riktig stemning. ② Sashimi av kveite med jalapenodressing er et av mange spennende innslag på menyen. ③ Elegant interiør og hverdagsmat fra Japan er en god match.

upløyd mark. Mange har et ganske snevert bilde av hva japansk mat er, og det gir oss en fantastisk mulighet til å overraske og utvide horisonten litt – på en leken og uformell måte. Vi forsøker å formidle det gjennom opplevelse. Det er utrolig givende når en gjest sier «oi, dette visste jeg ikke at var japansk – og det var jo helt fantastisk!» Det er en påminnelse om at god mat alltid kan skape nye perspektiver.

Kanskje du kan forklare noen begreper og navn for alle som er førstereis i det japanske kjøkken. Hva er betyr egentlig ord som izakaya og ramen?

– Izakaya er en type japansk spisested som kan sammenlignes med en blanding av bar og bistro – man deler småretter, koser seg med god drikke og blir gjerne sittende lenge. Det handler like mye om stemningen som om maten. Ramen er en nudelsuppe med dype smaker, ofte laget på langtidskokt kraft og servert med ulike typer topping. Det er en rett med enorm variasjon, og for mange japanere en «soul food». Sushi, som er mer kjent her hjemme, er på en måte det elegante – ramen og izakaya-retter er det hverdagslige og varme.

Hva ville du valgt om du skulle plukket ut en signaturrett, ikke for det japanske kjøkken, men for Yokoso?

– Da vil vi trekke frem to: vår kylling popcorn – saftig, sprø og med en skikkelig smakspunch – og vår sando sandwich, som er en slags japansk tolkning av en klassisk sandwich, men med ekstremt mykt brød og fyll som virkelig gjør inntrykk. De to rettene går igjen både i bestillinger og i snakk med gjester. Sando sandwichen er kanskje den som overrasker mest. Mange som kommer inn har aldri smakt retten før, og så ender det opp med at de kommer tilbake nettopp for den. Den er saftig, smakfull og nesten litt avhengighetsskapende – rett og slett helt himmelsk.





Her kan du teste en av
sesongens store diller, smasht
agurksalat med koriander. Eller
du kan velge entrecôte av okse
med spicy saus.





Spareribs med japansk BBQ-saus er et bevis på at kjøkkenet ikke nødvendigvis er minimalistisk.



Brødrene Joppe og Markus Gjelseth er entusiastene som står bak Yokoso, og som ønsker å dele sin lidenskap for det japanske kjøkken.

Opplever dere at autentisitet noen ganger må ofres for tilpasning til norske ganer eller råvarer?

– Vi jobber hele tiden med å finne balansen mellom å være tro mot det japanske uttrykket, og å lage mat som er tilgjengelig for norske ganer. Men vi tror folk tåler mye mer «autentisitet» enn man kanskje skulle tro – så lenge det smaker godt. Vi vet hva norske ganer liker – og jobber med det som utgangspunkt, uten å gå på akkord med smaken. Råvarene i Norge er fantastiske, så det handler om å bruke dem på en måte som gir mening innenfor det japanske kjøkkenets rammer. Det handler

ikke om å kopiere noe – det handler om å forstå smaken og stemningen, og skape noe nytt her hjemme.

Kjærligheten til det japanske kjøkken har alltid vært der for Markus, og den ble ikke mindre etter inspirasjonstur til «solens land».

– Den turen satte dype spor – alt fra små bakgate-izakayaer til strukturen og detaljfokuset i kjøkkenet. Det er noe med respekten for råvarene og håndverket som virkelig traff oss. Dette måtte vi bare ta med hjem til Oslo.

Finnes det en japansk rett som fortjener å bli oppdaget av et bredere publikum?

– Vi tror fortsatt at ramen kommer til å bli mer og mer populært. Mange nordmenn har enda ikke oppdaget denne retten, men vi er selv stormforelsket. Det er noe med den dype umamismaken og den trøstende kraften som gjør at noen dager bare kan reddes av en stor bolle rykende ramen.

En siste personlig liten ting - jeg fant ikke okonomiyaki på menyen?

– Godt observert! Det stemmer at okonomiyaki ikke er på menyen akkurat nå. Men vi driver og tester fram og tilbake for å se om den kan passe vår meny. I og med at du er så glad i den, så er du herved invitert til neste menysmaking – så kan du få teste vår versjon! 🍣



Foto - Yokoso

Shopping: 0,-



Få nyheter, gode tilbud og invitasjoner for alle andre!

Meld deg på nyhetsbrev og delta i trekningen av **gavekort på 1000,-** hos Oslo S og Østbanehallen hver måned.

Hvis du har kjøpt hudpleie-produkter de siste par årene, er sjansen stor for at du har hørt om fenomenet K-beauty. Forkortelsen, som står for koreansk skjønnhet, er en samlebetegnelse for skjønnhetsprodukter som kommer fra Sør-Korea. Og skal vi tro ekspertene, har trenden kommet for å bli.

Skjønnhet kommer innenfra. Og fra Korea.

K-beauty handler først og fremst om hudpleie, men da uten å bruke så mye sminke. Det essensielle er å rense, tilføre fukt og beskytte huden, og de som virkelig tar dette på alvor går gjerne gjennom en hudpleie-rutine på hele 10-11 steg. Dette innebærer alt fra oljerens og skumrens til sheet mask og øyekrem. Alt sammen for å oppnå en mest mulig sunn og glødende hud.

Mer og mer populært

Hos Blivakker på Østbanehallen finner du i dag egne seksjoner med K-beauty, og butikkleder Julie Fronth-Andersen forteller at det er stor etterspørsel blant folk når det gjelder koreansk hudpleie.

– Det begynte vel for rundt tre år siden, og har siden bare blitt mer og mer populært. Den siste tiden har salget vært ganske jevnt, med enkelte merker som er mer populære enn andre.

Fronth-Andersen trekker spesielt frem merket COSRX.

Tekst

Henrik Weido Lorentzen
Dinamo

Foto

Ronny Boysen
Dinamo



Julie Fronth-Andersen
Butikkleder, Blivakker

COSRX er et populært merke innen koreansk hudpleie.

– COSRX var det første store merket innen koreansk hudpleie, og det er det merket vi også har størst utvalg i. Merket har jo en kjent serie med produkter som inneholder en litt spesiell ingrediens, og det skapte faktisk en del overskrifter i starten. I dag er dette en veldig populær serie.

Snegleslim

Den spesielle ingrediensen som Fronth-Andersen snakker om, er «snail mucin», eller sneglesektret. Dette brukes i hudpleie fordi det inneholder en rekke bioaktive stoffer som har gunstige effekter på huden. Sneglesektret inneholder blant annet hyaluronsyre som hjelper med å holde huden hydrert, samt allantoin som har beroligende og celledofornyende egenskapene. Butikklederen hos Blivakker forteller at produktene som inneholder sneglesektret selger veldig bra.

– Det startet med COSRX sin Power Essence, et serum som gir huden glød, og så har det bare kommet flere og flere produkter





Det står ikke på
utvalget hos Blivakker.



Med en egen avdeling
for koreansk hudpleie,
finnes det en rekke
produkter å velge
mellom.

som inneholder samme ingrediens. Nå finnes det jo alt fra rens til øyekrem som inneholder sneglesekrete.

Trekker frem ingrediensene

Selv om det finnes nok produkter til å gjennomgå 10 stegs rutine, forteller butikklederen hos Blivakker at dette kun gjelder de ivrigste.

– De som er veldig interesserte nærmer seg gjerne så mange steg, men vi opplever at de fleste bruker rundt tre-fire produkter. Hun tror det er flere grunner til at nettopp koreansk hudpleie har blitt så populært.

– Det er nok mye som spiller inn, men en av grunnene er nok at produktene passer veldig mange, og de er heller ikke tilsatt så mye duft eller parfyme. I tillegg er det flere merker som fokuserer mye på ingrediensene og bruker dette på pakningen. Det tror jeg er viktig for mange, at det er veldig tydelig hva produktene de kjøper inneholder, avslutter Fronth-Andersen. 



Bøker for store Bøker for små



fra **ARK Oslo S**

Tiden er inne for å trekke seg tilbake med en god bok i hånden og nyte rolige stunder. For å få de beste bokanbefalingene til bokhøsten har vi tatt en prat med Marlen Johansen, butikksjef på Ark Oslo S.



BARN & UNGDOM

Den femte etasjen

av Matias Alegria og
Sara Hjardar



Søsknene Zara og Zimon flytter til Grøsserøy sammen med sine to fedre og lillesøster Nina. Snart begynner det å skje mystiske og skumle ting i blokka de bor i. Hele femte etasje er ubeboet og mørklagt. Hva skjuler seg egentlig der oppe? Bli med Zara og Zimon til Norges skumleste øy!

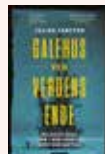
«Den femte etasjen» er første bok i den nye skrekkserien Grøsserøy, skrevet av barne-tv-favoritt Matias Alegria og illustrert av Sara Hjardar. Fans av serien «Mia Myhr» og andre grøssere vil glede seg til denne. Sammen har duoen skapt et univers som får det til å gå kaldt nedover ryggen, på både barn og voksne.



NYHET

Galehus ved verdens ende – Belgicas reise inn i den mørke antarktiske natten

av Julian Sancton



«Galehus ved verdens ende» er den sanne, dramatiske historien om Belgica-ekspedisjonen – en isende thriller fra virkeligheten.

I august 1897 satte den 31 år gamle belgiske kommandanten Adrien de Gerlache seil mot Antarktis, men før skipet forlot Sør-Amerika, hadde det allerede brutt sammen, gått på grunn og mistet flere viktige besetningsmedlemmer. Gerlache fortsatte like fullt, helt til skipet satt fast i isen. Her ble mannskapet fanget i en endeløs, bekmørk vinter, plaget av sykdom og underernæring. Blant dem var den amerikanske legen Frederick Cook og 24 år gamle nestkommanderende Roald Amundsen. Les den fascinerende historien om hvordan denne reisen formet og påvirket deres fremtid.



MIN FAVORITT

Emily Wilde's Encyclopaedia of Faeries

av Heather Fawcett



Noen ganger trenger man en skikkelig koselig bok, en bok som er morsom, magisk og med ett snev av romantikk. «Emily Wilde's Encyclopedia of Faeries» er akkurat det. En «cosy read» per definisjon.

I trilogien møter du Emily, en professor fra Cambridge som drar ut på ekspedisjon til Hrafnsvik for å kartlegge og utforske arten som hun kaller «Fae». Hun er veldig smart, men eier ikke sosiale antenner, og ubedt kommer Wendell Bumbleby, en akademisk rival som skal «hjelp» henne på ekspedisjonen. Sammen skal de finne ut hvorfor nettopp Hrafnsvik er et knutepunkt for flere magiske hendelser. Denne anbefales!



Den 485 km lange Dovrebanen går mellom Oslo og Trondheim, og er en av Norges vakreste togstrekninger. Det som venter deg på Dovre, er storslått natur, mektige fjell og kanskje også en moskus eller ti.

Highway to fjell

Tekst Henrik Weido Lorentzen/Dinamo

Det tar deg mellom fire og fem timer å reise fra sentralstasjonen til Dovre. Setter du av en helg, rekker du med andre ord å oppleve mye hvis du tar toget fredag ettermiddag. For opplevelser, det er det nok av på Dovrefjell. Dovre er en helårsdestinasjon, og sensommer og høst er en perfekt tid for fotturer, sykling og safari. Det er imidlertid viktig å pakke godt med tøy, da været kan skifte brått i fjellet, også på denne tiden av året. Her kommer noen tips til hva du kan finne på når du befinner deg på toppen av Gudbrandsdalen.

Fottur til Snøhetta

Snøhetta er det høyeste fjellet i Dovre, og er med sine 2286 meter over havet Norges høyeste topp utenfor Jotunheimen. Du må gå i seks kilometer før du kommer deg opp fjellet, og turen blir regnet som en krevende fottur. Et vanlig startpunkt for de som har pakket sekken og snørt på seg tursko, er Snøheim turisthytte. Her kan du også overnatte, slik at det er enkelt å begi seg ut på tur etter en god natts søvn og en bedre frokost på morgenen. Turen tar deg gjennom sti og fjellur, og når du nærmer deg toppen, venter en fantastisk utsikt. På Dovrefjell er det et rikt dyreliv, og er du heldig kan du få øye på både villrein, kongeørn



DOVRE

Rute:

Tog fra
Oslo S – Dovre

Reiselengde:

4-5 t



Fasade: Viewpoint Snøhetta har vunnet flere arkitektoniske priser.



Inne: Utsiktspaviljongen er åpen i sommersesongen.

og det mektige urtidsdyret moskus. Hvis du ikke ønsker å gå hele turen til Snøhetta, kan «Viewpoint Snøhetta» være et bra alternativ. Utsiktspaviljongen består av stål, med en stor glassflate mot Snøhettamassivet i nord, og en bølgende form av massivt tre mot sør. Bygget er tegnet av arkitektkontoret Snøhetta.

Foto - CH - VisitNorway.com



Dovre fra sykkelsetet

Dovre kan også by på fantastiske opplevelser for den som er glad i å sykle. Tur- og sykkelveien over Dovrefjell blir også kalt Nasjonalparkvegen, og mange av de som ønsker å oppleve Dovre på to hjul, sykler ofte «Tour de Dovre» – en tur som går mellom tre nasjonalparker: Dovrefjell–Sunndalsfjell, Dovre og Rondane. Tour de Dovre starter med den nylagte sykkelveien fra Dombås til Hjerkin, og turen byr på et fantastisk landskap, vakker natur og ikoniske fjell. Denne delen av Nasjonalparkvegen har også egen merking, og det skal være enkelt å følge traseen. Hele turen passer for både store og små, og skulle du ønske å legge inn et stopp eller to langs veien, finnes det flere overnattings- og serveringssteder å velge mellom.



Å oppleve Dovre fra sykkelsetet er ingen dum idé!

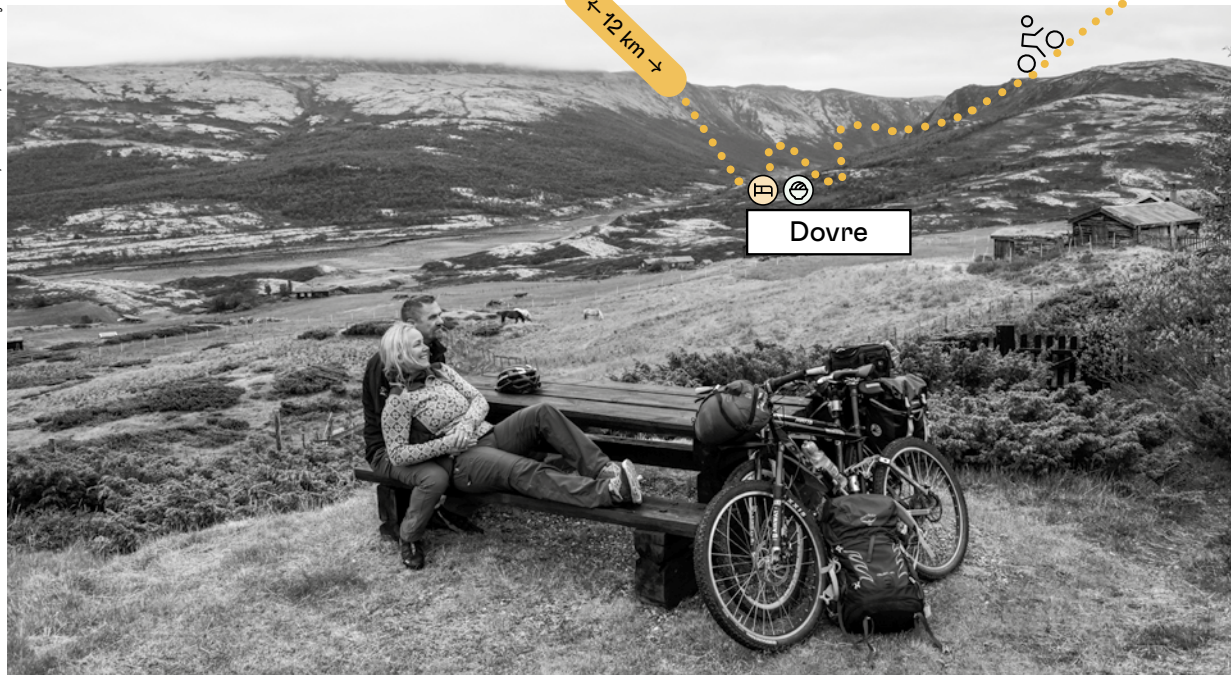
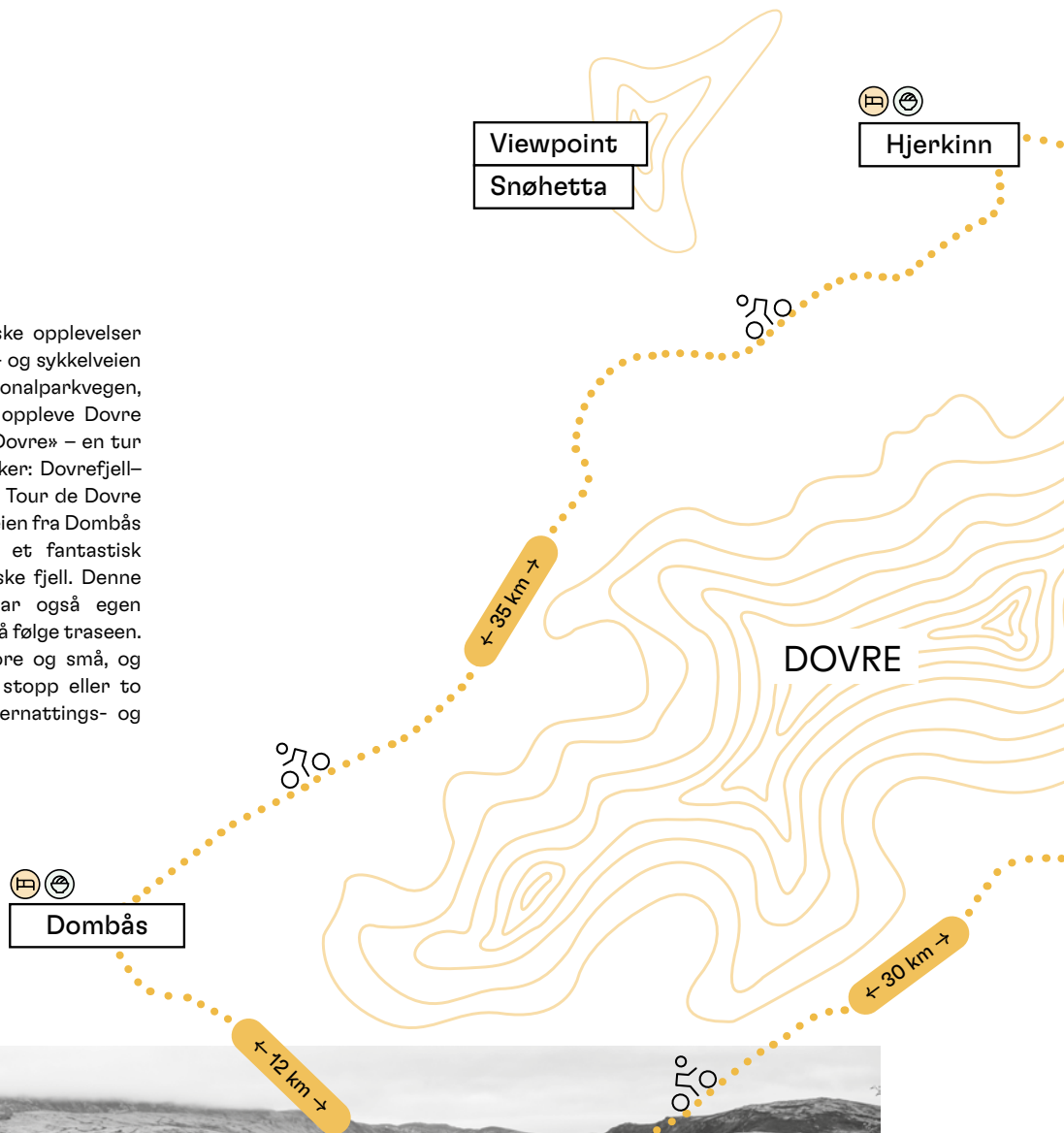


Foto – Torild Moland/TravelStock/Visit Norway



Grimsdalshytta

Folldal

Moskusafari

På starten av 1930-tallet ble det satt ut ti moskusfe fra Grønland – tre hanner og syv hunner – vest for Hjerfoss stasjon på Dovrefjell. I dag er Dovrefjell det eneste stedet i Norge hvor du kan oppleve moskus. Selv om moskusbestanden trues av flere farer, har antall moskus økt de siste 20 årene. Besøker du Dovre, kan du helt fint få øye på moskus på egenhånd, men da er det også viktig å ta noen

forhåndsregler. I motsetning til andre dyr som rømmer når de føler seg truet, angriper nemlig moskusen ved fare. En organisert moskussafari kan derfor være et godt valg. En guide vil da sørge for at sikkerheten er ivarettatt, sånn at du kan konsentrere deg om å titte på dette mektige dyret, ta bilder og nyte omgivelsene. Det finnes flere turoperatører i nærområdet som tilbyr slike guidede turer.

Ikke fortvil!

Det meste kan fikses på Oslo S og Østbanehallen

Tekst & foto Dinamo

«Jeg trodde jeg tok med meg den sminkepungen?»



DET DU TRENGER TIL EN LITEN «GLOW-UP»:

Blivakker Anastasia Impeccable Matte Setting Spray 432,- Idun Minerals Magna Mascara 191,- Babor Thermal Spray 145,- Idun Brunkulla øyeskyggepalett 201,- Oribe Dry Texturizing Spray 559,- Zadig & Voltaire This is her! Parfyme 774,- Haan Håndkrem 186,- **Boots** Cosmica Stay Soft Lips 119,90 **Accessorize** Sun Embellished Pouch 219,- Statement Flower Earrings 159,- Sundowner Metal Claw Clips (kommer i 2-pack) 239,-

HUSK GAVE TIL VERTEN:

ICHI Veskepynt, hest 199,- **Olivenlunden 1830** Olivenolje Recolte exclusive: La Riserva 569,- Artisjokkrem med sommertørffel 199,- Parmesankrem med tørffel 229,- Kjøkkenhåndkle 119,- **ARK** Skogens gull 429,- **Sweets** Lakrids by Bülow gaveeske 199,- **Accessorize** Enamel Cream Cuff 289,- Wide Gold Cuff 319,- **L'Occitane** Dusjolie 229,-



«Det var i dag vi skulle
på middag til naboen, ja»

«Haha, nei – jeg har
selvfølgelig ikke glemt
bryllupsdagen vår»



FOR DEN SOM ROTER LITT MED DE STORE DAGENE:

L'Occitane Dusjölje 229,- **Sweets** Lakrids by Bülow Crispy Caramel 199,- **Pralibel** konfekt 249,50 **Blivakker** Jane Iredale Pure Pressed Blush 395,- **Medik8** Press & Glow Exfoliating Tonic 455,- **Olivenlunden** 1830 Balsamico med sommertrøffel 229,-
Accessorize Webbing Strap Phone Bag 349,-

SPONTANITET – NULL STRESS:

Dressmann XL Slips 299,- Skjorte 799,- **Accessorize** Webbing strap
shoulder bag 609,- Molten Fan Earrings 349,- Suedette Belt 219,- Leopard Headband 159,-
VITA Björn Axen Heat styling protection spray 100,- Korres neglelakk 119,-
Blivakker Jane Iredale Purepressed eye shadow triple driftwood 395,-
Le Couvent des Minimes Eau de Parfum 875,-



«Om en time, klokka 16.00?
Joda, jeg rekker det!»

«Skal vi se,
12, 13, 14 kaffeflekker ja,
den er grei»

Oslo S-magasinet



NÅR UHELLET ER UTE:

b.young Jeans 999,95 Poncho 549,95 Beige cardigan 449,95 Tørkle 199,50 **ICHI** Hvit skjorte 499,95 Beige genser 399,-
Mørkegrønn genser 399,- Solbriller 179,95 **Dressmann XL** Belte 499,-

FOR UVENTEDE, OVALE HELGER:

Blivakker Idun Vatn Mascara 199,- Tangle teaser 206,- Oribe Intense Conditioner 695,-
Oribe Shampoo 620,- Babor Argan Cream 509,- **L'Occitane** Shampo 89,- Balsam 109,-
ICHI Hårstrikk 29,95 (fire for 100,-) **Boots** Avène Vitamin Active C serum 499,90
Cosmica deodorant 139,90 **ARK** Lesebriller 99,90



«Hæ, var det denne helgen
vi skulle reise bort?»

Det har blitt en tradisjon å feire høsten på Østbanehallen, og i år er det planer om å virkelig slå på stortromma. Nå blir det festivalstemning.

FESTIVAL PÅ HØSTBANEHALLEN

Tekst John Rørdam/Dinamo **Foto** Ronny Boysen/Dinamo

Oslo S-magasinet

– **Ja, høsten** er en favorittsesong for oss og vi har lenge hatt «Smaken av høst» som et sesongtema, men i år har vi tenkt å gjøre enda mer ut av det, sier senterleder Torstein Heldal.

Heldal vil ikke røpe for mye av planene, men lover at det vil bugne av både høstens mange gode råvarer i restaurantene, sesongtilpassede tilbud i butikkene og morsomme aktiviteter. Han lover at hvis du tar turen til Østbanehallen den 23. – 25. oktober vil du ikke bli skuffet.

– Det er helt riktig, alle vi som jobber i hallen gleder oss til å lage en festival for både store og små, med masse aktiviteter og spennende ting som skal skje. Høsten kan jo være både grå og kald, men inne på Østbanehallen skal vi uansett løfte frem de aller beste sidene ved høsten. Bare tenk på alle råvarene som er på sitt aller beste, og hvis været er surt er det jo ingen tid på året hvor det passer bedre å trekke inn i varmen og spise god mat med familie eller venner, sier en entusiastisk senterleder. 







Kunstnernes Hus



Høstutstillingen 2025

Statens 138. kunstutstilling åpner på nytt dørene til en arena som gjennom tidene har avvist mye betydelig kunst, men som samtidig har gitt plass til eksperimenterende og kontroversielle verk få andre institusjoner ville vist. Høstutstillingen provoserer og engasjerer, den overrasker, gleder og kan både irritere og begeistre.

→ 6. september–12. oktober

→ hostutstillingen.no

Hva skjer i Oslo?



Foto Arrangørene

Høsten i Oslo er alt annet enn stille. Fra teaterstykker og kunstutstillinger til festivaler og konserter er det nok av arrangementer for enhver smak. Her er noen tips til hva du kan finne på i Oslo denne høsten.

Unity Arena



Highasakite

Den prisvinnende norske supergruppen gjør seg klar for sin største konsert noensinne på Unity Arena. Med millioner av strømminger og internasjonale turneer tar de sitt liveshow til et nytt nivå i landets største innendørsarena, hvor publikum kan forvente en visuell og musikalsk opplevelse uten sidestykke.

→ 27. september

→ unityarena.no



Bislett Stadion



Jentemila

Bli med på årets hyggeligste løpefest! Jentemila, eller KK-mila som løpet het før, er et lavterskelløp som inkluderer alle. Velg mellom å gå eller løpe 5 eller 10 km gjennom flotte omgivelser langs Akerselva med god underholdning underveis og ikke minst goodiebag ved målstreken. For mer informasjon og påmelding gå til Jentemilas nettside.

→ 6. september

→ jentemila.no

Folketeateret



The Book of Mormon



The book of Mormon skal settes opp i en storslagen produksjon på Folketeateret denne høsten! Den kritikerroste musikalen, skapt av South Park-gjengen, er kjent for sin satire og politisk ukorrekte humor. Med hele ni Tony Awards, strålende anmeldelser og suksess på både Broadway og West End har stykket gått sin seiersgang i over 10 år. Sikre dine billetter i dag og gled deg til en kveld du sent vil glemme!

→ 4. september – 29. november

→ folketeateret.no



Unity Arena



Flåklypa Grand Prix in Concert

«Sjuogtredve mil nordover, litt øst og oppover, ligger Flåklypa.» Slik lyder åpningen på Norges mest sette film gjennom tidene. I 2025 feirer Flåklypa Grand Prix 50 års jubileum, og i september kan du se filmen på storskjerm samtidig som den fantastiske originalmusikken fremføres live av et symfoniorkester. Velkommen til en uforglemmelig kveld for både store og små!

→ **6. september**

→ inconcert.no



Operaen



Delara i Operaen

Velkommen til en eksklusiv avslutningskonsert i Operaen med Delara! Med sin unike kombinasjon av R&B, pop og persiske elementer, har hun ligget på hitlistene i flere europeiske land, solgt ut turneer over hele Norge og fått massiv anerkjennelse for sitt sterke og rørende liveuttrykk. Dette er en én-kveld-opplevelse du ikke vil gå glipp av!

→ **28. september**

→ operaen.no

Unity Arena



Kings of Leon

Den prisvinnende norske supergruppen gjør seg klare for sin største konsert noensinne på Unity Arena. Med millioner av strømninger og internasjonale turneer tar de sitt liveshow til et nytt nivå i landets største innendørsarena, hvor publikum kan forvente en visuell og musikalsk opplevelse uten sidestykke.

→ 27. september

→ unityarena.no



Latter



Kevin Vågenes – En du kjenner

Kevin Vågenes er tilbake med sitt andre solo-show på Latter denne høsten! Showet byr på publikumsfavoritter fra «Parterapi» og «Hva skjedde med Solveig?», i tillegg til helt nye karakterer og storslagne musikalnumre. Kevin vil også dele egne tanker og erfaringer om alle relasjonene han sliter med å forholde seg til i hverdagen, fra kolleger til barndomsvenner, voksenalvenner og bekjente.

→ 29. august – 4. oktober

→ latter.no



Unity Arena



Carola

Den svenske popdronningen Carola inviterer til en storslagen festaften på Unity Arena 11. oktober. Gjør deg klar for en gøyall opplevelse med høy allsangfaktor, fargerikt sceneshow og en feiring av hennes mange hits over flere tiår. Kanskje det også dukker opp en gjest eller to på scenen med popikonet! Sikre dine billetter i dag.

→ 11. oktober

→ unityarena.no

Nasjonalmuseet



Søylerommet på Nasjonalmuseet

I høst åpner en ny utstilling i Søylerommet på Nasjonalmuseet med verk av internasjonale stjerner som Mark Bradford, Sarah Sze, Shahzia Sikander, Roni Horn, Firelei Báez og Wangechi Mutu. Arbeidene, skapt gjennom riving, liming, overmaling, utskraping og digital manipulasjon, spiller aktuelle temaer som migrasjon, politisk polarisering og medienes fragmentering av vår oppmerksomhet.



Foto: Iwan Baan, Nasjonalmuseet

→ 9. oktober 2025–2026

→ oslospektrum.no



Chat Noir



Bård Tufte Johansen – Prøver å være positiv

Nordmenn er det minst lykkelige folkeslaget i Norden. Hva skjer med oss? Med denne forestillingen prøver Bård å øke den nasjonale lykken, iallefall såpass at vi puster Finland i nakken. Friskt, skarpt og ærlig deler Bård hvordan han selv prøver å være positiv, sånn at det skal bli enklere å følge etter for alle oss andre.

→ 27. august – 1. november

→ chatnoir.no



Unity Arena



Simply Red

Simply Red feirer sitt 40-årsjubileum! Det britiske bandet, kjent for sine hits som «Stars» og «Sunrise», har solgt over 60 millioner album over hele verden, har fem britiske nummer 1-album og 1,8 milliarder streams på tvers av strømmetjenester. Opplev bandet live på Unity Arena 14. oktober!

→ 14. oktober

→ unityarena.no

**FOR
YOU**

JOIN THE CLUB

FOR YOU gir deg poeng hver gang du shopper –og det er gratis å bli med. Null dill, bare fordeler. Du vet... som en kundeklubb, bare ikke kjedelig.

- Poeng, perks og hemmelige deals
- Medlemmer får mer. Alltid
- Du + oss = reward season, always

**READY TO GLOW?
SCAN ME, HONEY!**



BLIVAKKER

Tips til titteren og lytteren



Tema | **Klassikere**

I mylderet av nye serier, filmer og podkaster som anbefales, kan det være lett å bli ubeslutsom når en først skal finne noe å se eller høre på. Så hva med å heller velge en klassiker?



PODCAST

Serial



Da true crime-podkasten «Serial» ble lansert i 2014, ble den raskt den mest populære podkasten på amerikansk iTunes. Det er lett å skjønne hvorfor. Podkasten var i sin tid banebrytende i måten den blander dramaturgisk fortellerteknikk med undersøkende journalistikk – dette over times lange episoder i stedet for kortere sekvenser. Det ble laget tre ulike sesonger av podkasten. De to første tok for seg hver sin enkeltsak, mens man i den tredje og siste sesongen gikk bort fra å handle om én enkelt sak, men heller tok for seg en ny sak over en eller to episoder. Spesielt første sesong av Serial fikk mye oppmerksomhet. Den handler om Adnan Syed som blir tiltalt og dømt for drapet på Hae Min Lee. I alle tre sesonger er det programleder Sarah Koenigs fortellerstemme som tar oss gjennom de ulike historiene, der handlingen hele tiden drives frem av research, dybdeintervjuer, nye funn og telefonopptak. Dette er historiefortelling på høyt nivå, så her er det bare å finne frem øreproppene!



SERIE

Mad Men



I dag tenker vi ikke noe særlig over at vi kan velge og vrake blant TV-serier når vi benker oss ned foran skjermen. Men slik var det ikke før. Noe skjedde imidlertid på 2000-tallet, og i dag vil mange hevde at dette tiåret ble starten på en ny gullalder for serie-formatet. På 2000-tallet ble nemlig publikum introdusert for både Sopranos, Six Feet Under og The Wire, serier som ofte havner helt i toppen når en snakker om tidenes beste TV-serier. En annen serie som kom på 2000-tallet, og som i dag regnes som en klassiker, er Mad Men. I serien får vi et innblikk i hvordan det er å jobbe i den amerikanske reklamebransjen på 1960-tallet, og gjennom syv sesonger blir vi bedre kjent med hovedkarakter Don Draper, samt hans kollegaer og omgangskrets. Serien utforsker blant annet temaer som kjønn, klasse og rase, og gjennom hele serien kan man i tillegg nyte deilig 60-talls estetikk, interiør og mote. Mad Men kan i dag streames på Viaplay.



FILM

True Romance



Mange regner «True Romance» som en Quentin Tarantino-film, selv om han ikke har regissert den. Det har å gjøre med at filmen er skrevet av den kjente regissøren, i tillegg til at det er noe veldig «Tarantinosk» over universet, karakterene og dialogen. I filmen møter vi det unge paret Clarence og Alabama (spilt av Christian Slater og Patricia Arquette) som plutselig får en koffert full av kokain i fanget. Dette blir utgangspunktet for en heseblesende, actionfylt og morsom ferd gjennom USA, med en rekke ulike typer av tvilsom sort som sikler etter kofferten. Her blandes kjærlighet med vold, det vakre med det vonde, og True Romance byr på noen episke scener som du garantert vil søke opp igjen på Youtube etter å ha sett filmen. I tillegg til nevnte Slater og Arquette finner man kjente navn som Dennis Hopper, Gary Oldman, Val Kilmer og Christopher Walken på listen over skuespillere i filmen, samt Brad Pitt, som spiller en legendarisk birolle som «stoneren» Floyd. True Romance ble regissert av Tony Scott, og er absolutt noe å sjekke ut for den som er glad i film!

ALL YOU *can* EAT == OR == JUST *grab* A SLICE

1 SLICE 49
inkl. brus 79

2 SLICES 89
inkl. brus 119

3 SLICES 109
inkl. brus 139

179
KAFFE +10

***Pizza*
BUFFET**

SPIS SÅ MYE PIZZA,
SALAT & DRESSING DU VIL



The Comeback

Hard Rock Cafe er tilbake i Oslo, og det beste av alt er at det gir oss noe vi ikke visste at vi savnet.

Oslo S-magasinet

Tekst

John Rørdam
Dinamo

Foto

P. G. Fordal

For lik det eller ikke, da Hard Rock Cafe på Karl Johan stengte dørene under pandemien, ble Oslo en litt stusseligere by. Det var liksom et godkjentstempel som manglet, og en by med respekt for seg selv skal selvfølgelig ha en Hard Rock Cafe. Er du usikker? Bare tenk på hvordan t-skjortene på 80 og 90-tallet fungerte slik sosiale medier gjør i dag, bare mer analogt og mye mer eksklusivt. Nå er Hard Rock Cafe tilbake, og det er akkurat slik det skal være med uironisk forkjærlighet for reale borgere og klenodier fra rockens verden.

Hvis du på midten av 80-tallet hadde en t-skjorte med Hard Rock Cafe TOKYO så kunne du umulig bli mer kul. Den kunne bæres som et slags populærkulturelt statussymbol, og selv om det ikke var et håndfast bevis på at du hadde vært i Cairo, New York eller München, fungerte den akkurat sånn. Du ble kul, verdensvant og litt eksotisk. T-skjortene til Hard Rock Cafe var et grep som flyttet fokus fra det som stod på menyen til noe helt

annet, og som skapte en global merkevare som handlet om image, identitet og livsstil.

Hvorfor fungerer Hard Rock Cafe like godt i dag som på 80-tallet, da det virkelig var eksotisk og «in»? Kanskje svaret ligger i at det har gått inflasjon i geotaggede bilder på Instagram. At det er litt deilig med noe som forholder seg litt uinteressert i trender, og som insisterer på å ikke tulle med en oppskrift som funker. Det er kanskje derfor vi elsker at puddelrock og synthpop har hatt et comeback, og at selv de aller kuleste setter på seg en dad-cap. Greia er at det funker best hvis du gjør det uten ironi.

Tenk deg at du står på en karaokescene og «blaster» Final Countdown. Det er helt rått hvis du eier det. Kjenner at det er noe nostalgisk trygt over det, som noe du husker fra en biltur med fatter'n eller et vagt minne fra et nachspiel. Alt du kjenner som har tatt reisen fra noe originalt som var fett, fortsatte



Den velkjente
estetikken er
selvfølgelig på plass i
lokalene på Oslo S.





Ting du kanskje ikke visste om Hard Rock Cafe:

Den første Hard Rock Cafe ble åpnet i London i 1971 av Isaac Tigrett og Peter Morton, to amerikanere som savnet mat og stemning fra USA. HRC London eksisterer fortsatt for alle som vil ha den opprinnelige viben.

Eric Clapton ble en stamgjest og donerte en gitar til lokalet, og det ble starten på den enorme samlingen av musikkrelaterte gjenstander fra både internasjonale og lokale artister. Det er over 88 000 objekter som setter sitt preg på interiøret.

Noen av objektene er viktigere enn andre, og i et større perspektiv er John Lennons håndskrevne tekst til «Imagine» det beste eksempelet på et viktig musikkhistorisk objekt. Claptons røde Fender-gitar henger fortsatt på veggen til Hard Rock Cafe London.

I dag eies Hard Rock Cafe International av Seminole Tribe of Florida som kjøpte kjeden for nesten 1 milliard dollar i 2007.



med å bli litt i utakt med tida, plutselig kommer tilbake som noe ekte, uironisk og komfortabelt.

Det er akkurat slik det skal være, comfort food i rause porsjoner, litt overkill, men gi blaffen i det. Bare la det skje, ikke overtenk. Kanskje nettopp det er det kuleste med Hard Rock Cafe anno 2025. Det er et sted for alle som tør å omfavne nostalgien og tenker at de ikke har behov for å imponere noen.

Den nye Hard Rock Cafe OSLO finner du på Jernbanetorget. Legg fra deg det ironiske fliret og ta turen for litt ekte og ujålete feel-good stemning med retro touch og comfort food på menyen.

Selv om alt er nytt, føles det kjent. Litt som å synge Final Countdown uten å blunke.

«It's my life / And it's now or never»
– Bon Jovi. 

Bake Me Up i hovedhallen



Bake Me Up tilbyr ferske brødvarer hver morgen, og setter sammen smakfulle sandwicher, boller og croissanter av høy kvalitet. Perfekt for deg som trenger en matbit når du er på farten.



Mer Kjøkken & Kaffe

Kjøkken og Kaffe er stedet hvor du skal føle deg hjemme. Her finner du mat for både store og små, og på menyen finnes det alt fra større måltider til småretter og søte fristelser. Nå har restauranten utvidet lokalene sine. Det betyr mer plass og mer av det gode.



b.young med større lokaler

På b.young finner du sesongens nyeste trender innenfor mote og dameklær. Nå har klesbutikken utvidet og fått mer plass på Oslo S, noe som betyr at utvalget av klær og tilbehør også har blitt større.

HITTE— GODS— KONTORET

Tingene vi eier kan si mye om oss mennesker. Hvem vi er, hva vi liker, kanskje til og med også hva vi jobber med. De er gjerne knyttet til konkrete hendelser, minner og historier, enten det er ting fra barndommen, noe man har arvet eller kanskje noe fra en ferie. Det kan være klesplagg, pyntegjenstander, kunst, møbler eller noe helt annet. Og akkurat som vi mennesker eier mye rart, mister vi også mye rart. Og slike ting finner du på Oslo S. På Hittegodskontoret.

På Hittegodskontoret har det de siste årene dukket opp alt fra kosedyr og skøyter til fiskestenger og trommer. Godt og blandet, med andre ord! Da vi stakk innom sist, var det blant annet et lilla sykkelsete, en glitrende drikkeflaske og en bok med tittelen «Vitenskapens ABC» som fanget oppmerksomheten vår. Og da begynner tankene å vandre. For vi lurte jo på hva som har skjedd med disse tingene, hvem eierne er og hva de skulle den dagen de mistet eiendelene sine.

Vi får da inderlig håpe at personen med sykkelsete ikke var på vei til et sykkelritt, og hadde gledet seg til å vise det frem til de andre utøverne. Eller at vedkommende med drikkeflasken ikke fikk regulert væskebalansen fordi flasken plutselig var borte. Og hva med boka – kan det hende at finnes en skoleklasse der ute som har blitt snytt for en time med vitenskap? Det er sannelig ikke godt å si.

Det som derimot er sikkert, er at tingene er trygt bevart på sentralstasjonen. På Hittegodskontoret. Blant andre ting. Blant duppeditter og gjenstander. Det kan jo være greit å vite for deg som leser dette. I tilfelle du også skulle være uheldig å miste noe en dag. **S**

Fakta om Entur Hittegods

Søk etter hittegods og registrere tapte gjenstander: hittegods.entur.no

Åpningstider betjent avdeling: Man-fre 07.30 – 16.45

Entur Hittegods mottok i overkant av **22 000** gjenstander i 2024. Av disse ble rundt halvparten gjenforent med eier.

Hittegods oppbevares hos Entur i 1 måned. For mer info om Entur Hittegods: om.entur.no/hittegods





Quiz, sudoku og kryssord

Løsninger på side 66

Sudoku

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

Høstquiz

- ❶ Hvor i Oslo arrangeres Øyafestivalen?

❷ Hvilken dato feires Sankthansaften?

❸ Hvilken Oslobaserte artist slapp sitt debutalbum «Valget å gå, og vi gikk» i mai 2025?

❹ Høsten 2025 er det stortings- og sametingsvalg i Norge. Vet du hvilken dag som er selve valgdagen?

❺ Det første dyret som ble sendt ut i verdensrommet var en hund. Hva het den?
- ❻ Hva er det fulle navnet til Mikke Mus?

❼ Hvem ble seriemester i Premier League sesongen 2024/25?

❽ Bodø/Glimt imponerte i Europaligaen i år og kom seg hele veien til semifinale. Hvilket fotballag møtte de i semifinalen?

❾ Hvorfor heter det egentlig filmtrailer?

❿ Galvan Mehidi gjør stor suksess på standup-scenen, og gjorde sitt først soloshow i 2024. Hva het showet?

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						

Vannrett

1. Altså

7. Bekjenne

12. Draperer

13. Profiterte

15. Helligdom

16. Natriumklorid

18. Talje

20. Kan bensinstasjon være

22. Fenge

23. Soloparti

24. Limstoff

26. Aktuell

27. Osesort

29. Pike

31. Nervøse

33. Kokk

35. Refset

37. Sinne

39. Nullstille

41. Likelydende

42. Lite husdyr

44. Argon

45. Bagene

47. Får i seg mat

49. Hentyde

50. Grøfter

53. Vokste

54. Kan råd være

55. Sanse

56. Suppebolle

58. Grimase

60. 1,5 snes

61. Fakte

Loddrett

1. Skog

2. Fisk

3. Har det gøy

4. Gjøre erotisk

5. Tære

6. Gikk ustøtt

7. Sprengstoff

8. Sjøarm

9. Utsending

10. Snor

11. Elvene

14. Knadde

17. Kvinnelig vranglærer

19. Merkelapp

21. Pengeinstitusjon

22. Dagdrømmene

25. Laster av

26. Fonn

28. Nære

30. Lymfeknuter

32. Dødt

34. Ekskludere

36. Irriterende

38. Peker

40. Brunalge

43. Puster

46. Glassfot

48. Plager

49. Krybbebiter

51. Tema

52. Kauke

54. Vending

57. Ampersand

59. Vederbuk

MESTER
GRØNN

3 FOR 2

[Mye for pengene]

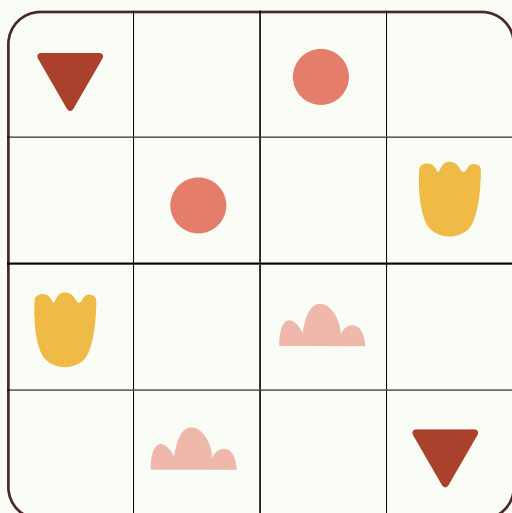
En vakker bukett med friske blomster sprer glede i hverdagen. Vi har alltid et stort utvalg snittblomster til 3for2. Ta turen innom og plukk dine favoritter.

1 stk **140,-**
3 stk **280,-**

BARNAS SIDE

Løsning på side 66

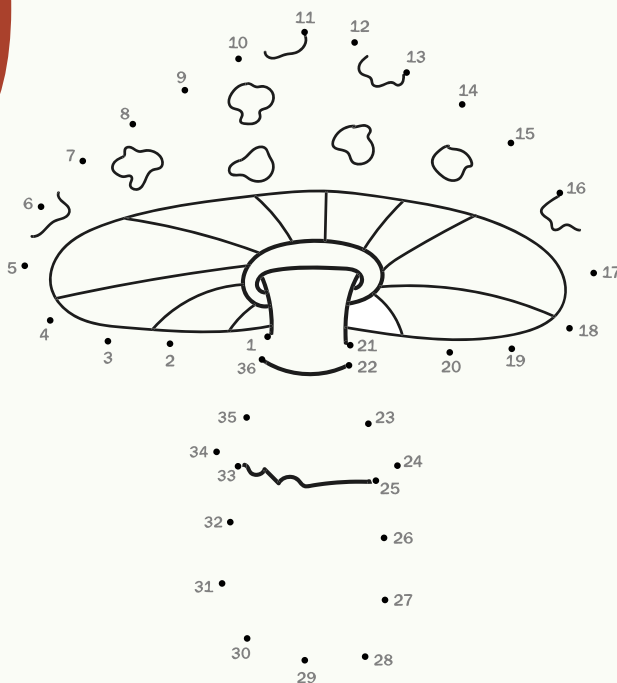
Klarer du å løse sudokuen?



Barnequiz

- 1 Hvilket instrument spiller Snusmumriken?
- 2 Hvor mange farger er det i regnbuen?
- 3 Hvor mange dager er det i et år?
- 4 Er tomat en frukt eller grønnsak?
- 5 Hva heter de to vennene til Pippi?
- 6 Hva kalles barnet til sauen?

Svar: 1: Munnspill, 2: Sju, 3: 365 dager, 4: En frukt, 5: Tommy og Annika, 6: Lam



Finn veien
fra ekornet til nøtten

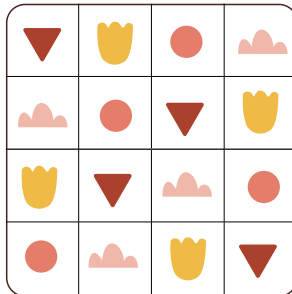


Løsninger

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

Svar høstquiz

- ❶ Tøyenparken, Tøyen
- ❷ 23. juni
- ❸ Ari Bajgora
- ❹ Mandag, 8. september
- ❺ Laika
- ❻ Michael Theodore Mouse
- ❼ Liverpool FC
- ❽ Tottenham Hotspur F.C.
- ❾ Opprinnelig ble trailere vist etter filmen, og en trailer henger alltid etter noe.
- ❿ Et takkebrev til Saddam



Magasinet er trykket i Norge på miljøvennlig, Svanemerket papir.



1	U	2	S	3	K	4	A	5	R	6	P	7	A	8	K	9	E	10	T	11	U	12	R
12	T	A	R	V				13	E	R	B	I	U	M				15	T	O			
	R			16	A	R	E	N	A	E	R			18	M	I	S	S					
20	O	F	F	E	N	S	I	V				22	T	E	N	T	E						
		23	U	T	A	D			24	L	E	D	E	N	D	E							
26	O	S			27	G	E	N	E	R	A	L			29	I	D	A			30		
31	S	K	R	E	V	E	R				33	T	E	M	A	E	T						
	C			35	Ø	R	E	T	E	L	E	F	O	N									
37	A	K	S	E	N	T			39	A	R	O	M	A	E	N							
41	R	A	L			42	D	E	K	K	E	N	E			44	D	E					
		45	F	I	L	E	T	E	R			47	I	N	K	A							
49	B	E	G	I	R				50	F	I	N	S	T	E	M	T						
53	R	E	E	L			54	V	I	S	I	T	A	S									
55	I	N			56	L	E	I	R	E	N			58	N	A	T	T					
60	S	E	L	A	R	T			61	N	A	T	T	M	A	T							

Hertz

Let's Go!



Scan QR-koden for prissøk og bestilling.
Du finner oss i Flytogterminalen.





Oslo Visitor Centre

Den offisielle turistinformasjonen i Østbanehallen, Oslo S
Åpningstider: www.visitoslo.com



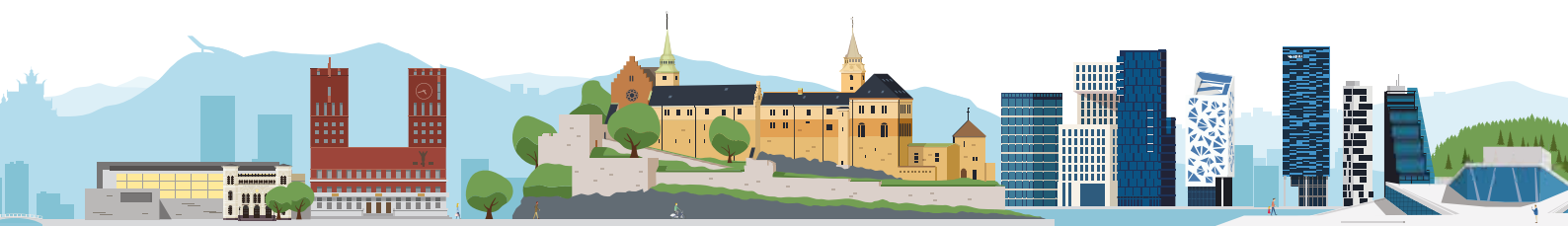
KJØP OSLO PASS HER

Opplev mer. Betal mindre.

- Inkluderer inngang til 30 museer
- Inkluderer offentlig transport
- Andre rabatter



Oslo Pass – det offisielle bykortet





unleash YO! appetite

Drop-in only!

All YO! can eat!
Every Tuesday from Sep 2nd
@YO! Sushi Østbanehallen
Lunch 11 – 14
Dinner 14 – Late

Adult:

Lunch 259,- | Dinner 349,-

Kids (6-10 years):

Lunch 120,- | Dinner 145,-

Kids (0-5 years):

Eats for free when accompanied
by paying adult.

YO!