

# AvisN

**Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen januar 2015**

## Elevpresentasjoner i desember



Den siste uka før jul hadde vi adventsfeiring med elevpresentasjoner: Moonshine, Ibrahim, Tom L, samfunnsfaggruppe, engelskgruppe, fotogruppe, Harvinder, gitargruppe, musikkgruppe, musikkverksted, Felix og Therese. Alle bildene finner du på bloggen:

<https://avisn.wordpress.com/2014/12/11/advent-2014/>

<https://avisn.wordpress.com/>

### Ibrahim og Harvinder sine oppskrifter



side 4-5

### Etikk og ærlighet



Side 5

### Fuglekryssord



side 11

# AvisN

AvisN er avisa for Oslo Voksenopplæring Nydalen. Den kommer ut hver måned. AvisN er gratis. Redaksjonen består av elever og lærere ved senteret. Oslo Voksenopplæring Nydalen gir skoletilbud til voksne elever som har ulike lærevansker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade. Det er over 500 elever ved senteret, alle er deltids elever. Senteret har 60 ansatte. Det er undervisning ved senteret fra 9.00 om morgenen til 20.30 om kvelden. **Oslo Voksenopplæring Nydalen, Nydalsveien 38, Oslo, tlf 23 39 39 00**  
E-post til AvisN: [heidi.kristoffersen@nydalen.oslovo.no](mailto:heidi.kristoffersen@nydalen.oslovo.no)

## Januar måned

Januar 2015							Kalenderpendula
Ons	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Søndag
			1	2	3	4	
5	6	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		

Første nyttårsdag 2015 er på en torsdag. Natt til denne dagen blir gjerne feiret med raketter og fyrverkeri. Navnet på denne dagen er nyttårsaften. Denne måneden kan man regne med at det bli mye snømåking. Dagene blir lengre og lysere for hver dag som går. På tross av dette er det viktig å bruke refleks og gjerne hodelykt. Det kan være så glatt at det kan være nyttig med isbrodder på fottøyet. Det er også en mulighet å bruke staver. Det er ofte så kaldt i januar at man bruker mye strøm. Det betyr at det kan bli noen klekkelige strømregninger i januar. Ellers er det viktig at man ikke bruker for mye åpen ild for å holde seg varm. Det kan være brannfarlig. Da tenker jeg spesielt på at man ikke går ifra en peis eller at en ikke har tilstrekkelig skjermbeskyttelse av peisen. Man må også være forsiktig med stearinlys. Så må en passe på å kle seg etter hvordan været er. Det er viktig at man ikke fryser så man ikke får sykdommer som er forårsaket av lave temperaturer. Det kan være f.eks. forfrysninger eller mindre farlige konsekvenser som forkjølelse.  
Astrid O J

## Månedens miljøtips



**Sett opp en lapp med "Nei takk til uadressert reklame!" på postkassen.**

Over 50 000 tonn uadressert reklame dumper ned i postkassene våre årlig, du kan enkelt være med å redusere det!

## Rektor har ordet

Godt nytt år til alle! Vi er midtveis i skoleåret, og det er viktig å se om vi er på rett vei for å nå våre mål. Alle planer skal evalueres og det er tid for halvårsvurderingene. Husk å melde fra dersom noe bør endres. Snakk med lærerne om Læringsplakaten, som henger i alle rom. Det er viktig å få tilbakemeldinger på hvordan dere ligger an for å oppnå de resultatene dere ønsker. Skolens visjon er: "Oppøring på voksnes vilkår", og det er noe vi ønsker for alle våre elever. Lykke til i 2015!

*Vigdís Bratfoss, rektor*



## Nyttårsforsetter 2015

Det er et nytt år og mange har satt seg mål de ønsker å nå for det nye året som kommer. Det er mål man setter seg for å klare og mange har: "jeg skal bli bedre på å ...", "jeg skal slutte med ..." eller besøke nye steder eller avtaler. Det er mange "klassiske" trekk som; trene, studere mer, slutte å røyke eller spare mer og flere av disse er gode intensjoner for året som kommer.

Har lest på internett om flere mål som andre har satt seg og det stemmer med: Få bedre karakterer, drikke mindre og slutte å røyke, utvikle meg som person, nå langsiktige mål og ikke minst en jeg likte godt: Bli mer positiv!

For de som går på skolen er det viktig å både spise sunt og komme seg opp om morgenen for å få mest ut av dagen, da er man også mest opplagt.

En av de jeg likte godt var: "Jeg skal spise regelmessig" eller "Bli gladere i mamma", hentet fra ung.no

Bjørn S



## The Julekalender

av Nikko

The julekalender ble produsert av tv2 og ble sendt for første gang i 1991. Serien er kjent for de morsomme ordtakene til potetbonden og nissene. Nissene snakker norwenglish, en blanding av norsk og engelsk. Nåssåene er en gruppe rare figurer som ligner på vanlige mennesker. De hater julen og nisser over alt på jord. Når de får i seg alkohol viser de sitt sanne ansikt. Da får de spastiske rykninger, briller og hoggtenner.



## Månedens oppskrifter

**Her er oppskriften på: Potet Tikki (indisk mat), som jeg serverte fredag i adventsuka. Lykke til, håper det smaker!**

Potet Tikki.

Kok 4 kilo poteter (reduser til ditt forbruk)

Moses når de er kokt og rør inn følgende:

½ hvitløk (knust)

100 gr ingefær (hakket i små biter)

2-3 løk (kuttet i biter)

1-2 røde paprika(hakket i små biter)

1-2 grønn chili.(hakket i små biter)

Bland sammen med nok grillmel

slik at røren henger godt sammen.

Gjerne litt hard.

Lag små kaker, stek i panne og bruk olje.

Saus

I egen kjele:

Hell oppi 1-2 bokser (etter ditt behov) kikerter.

Rør inn følgende krydder: salt, garmsala og rå chili.

Kok opp 10 – 15 minutter til kikertene er blitt myke.

Hvit dressing:

½ liter kefirmelk

2-3 skjeer mint fra flaske.

Ha i salt etter behov

Rør inn garmsala.

Harvinder Singh Kang



**Dette er oppskriften på maten som Ibrahim hadde med seg på juleavslutningen:**

**Den første er: Kabsa:**

- ingredienser:

\* to løk- medium størrelse

\* hvitløk- fire båter

\* kyllinglår- ca. ti stk.

\* en boks tomat juice

\* fire gulerøtter

\* ris – ca. 4. kopper

\* spesiell krydder til kabsa + salt

\* smør 100 gram

\* matolje ca. halvkopp

fremgangsmåten

\* vask risen ordentlig og legg den i lunke vann i ca. en halv time.

\* skjær løken og hvitløken i små båter/ biter

\* hent en kjele og legg oljen og smøret

\* deretter legg til løken og hvitløken og vent til de blir brune

\* legg til tomatjuicen

\* deretter krydderet også kyllingen

\* ca. en eller to kopper kokt vann- til kyllingen er dekket.

\* legg lokket på. La kyllingen steke i ca. en halvtime, på medium temperatur

\* etter det tar vi ut kyllingen og legger den i en bolle ( bare løken, ikke det andre som er i kjelen)

\* ta risen ut av vannet og legg risen i den samme kjelen som kyllingen var oppi

\* rør risen og hvis den mangler vann, så kan dere legge litt kokt vann til risen blir dekket.



- \* ta på lokket og vent til risen blir kokt på høy temperatur og når den begynner å koke, kan dere ta ned temperaturen- slik at den ikke brenner.
- \* imens den koker så kan dere skrelle gulerøttene og riv dem, deretter at den er kokt kan du legge gulerøttene oppi.
- \* La temperaturen være lav, men pass på, la ikke risen bli tørr før den er kokt. Hvis vannet koker helt inn, så ha på mer kokt vann.
- \* når det er ferdig kokt, kan det serveres med stekte mandler.

### Den andre retten heter: Makloba:

ingredienser:

- \* 5 glass ris
- \* to auberginer
- \* tre løk
- \* 10 kyllinglår
- \* krydder og salt
- \* kanel og karri



### fremgangsmåten:

- \* vask risen og legg den i lunket vann i ca. 30 min
- \* vask kyllingen og kok den
- \* skrell auberginene og skjær den i tynne men ikke for tynne rundinger/ skiver også stek den i olje
- \* skjær løken og stek den i mat olje
- \* hent to poteter og skjær den i rundinger/skiver og legg dem helt nederst i gryta. Ta de stekte auberginene over dem på en ryddig og pen måte.
- \* deretter legg litt av risen, uten vannet i kjelen over auberginen, slik at de er litt dekket.
- \* ta kyllingen ut av vannet og legg den over risen.
- \* Om dere vil ha med eller uten bein, bestemmer dere selv.
- \* legg den stekte løken over kyllingen, og deretter resten av risen.
- \* og på toppen krydder.
- \* Hell på kokt vann, til risen dekkes og **1 cm** over risen
- \* la den koke på høy temperatur, når den koker, så kan dere senke temperaturen
- \* Til slutt må dere ta en stor tallerken som er litt større enn overflaten av gryta og snu hele gryta opp ned slik at potetene som dere la aller først vil være på toppen.

LYKKE TIL!!

Ibrahim

## Etikk og ærlighet

«Rektor Vigdis Bratfoss og tillitsvalgt Stine Indergård ved Oslo VO Nydalen har startet et systematisk arbeid med profesjonsetikk. De ønsket å få i gang en verdidebatt på skolen.»

Dette skrev Utdanningsforbundet om på sine nettsider i desember..



Les hele saken på bloggen:

<https://avisn.wordpress.com/2014/12/04/etikk-og-aerlighet/>

## Rektor forteller om arbeid mot mobbing

### Hva er mobbing?

Mobbing er krenkelse som foregår over lenger tid.

Vi skriver om mobbing for det er ett viktig tema innenfor skoler og andre steder der det oppholder seg mennesker. I det siste har denne saken om Odin gjort at vi har satt tema mobbing i søkelyset.

Mobbing skjer ofte uten at man tenker over det.

Vi spurte ved Nydalen VO hva de gjør om det forekommer mobbing. Vi fikk snakke med Vigdis Bratfoss, som er rektor her på skolen, om hva de gjør om det kommer inn melding om mobbing.

“Det er lite mobbing ved skolen her” forteller hun. Om det skulle forekomme vil partene tas inn til samtale.

Vi leser på Wikipedia på definisjon av mobbing og snakker om hva som står for Voksenopplæringens del. Og vi leser fra Intranett for Oslo Kommune om regler og hva som skal gjøres for en elev som føler seg mobbet eller krenket. På Voksenopplæringen er det mange forskjellige grupper som én kan snakke med om det skulle skje mobbing, som elevråd, elevundersøkelse og elevsamtale. På barne- og ungdomsskole blir saken tatt opp med eleven og foresatte, mens her er vi voksne selv.



Elevundersøkelsen våren 2014 ble lagt frem og sett på: det er 83 elever som har svart på undersøkelsen. Det virker som det står bra til i Nydalen VO.

For ikke så lenge siden ble det laget et manifest mot mobbing. Dette manifestet skal gjelde fra 2015-18. Bodil Jensen har fått stillingen som Norges første mobbeombud, hun har satt seg som mål å bekjempe alle former for mobbing og krenkelser i Osloskolene. Det viktigste er å jobbe forebyggende og unngå at det skjer. Rektorene på alle Osloskolene har deltatt på et møte mot mobbing og krenkelse. Alle som jobber i skolen har plikt til å gripe inn, varsle og avverge krenkende adferd, dette gjelder alle. Dette er noe av manifestet: Vær oppmerksom, si ifra, uansett om du er lærer eller elev. Den som står og ser på er også en del av mobbingen.

“Vi forplikter oss til å arbeide for at alle barn og unge skal ha et godt og inkluderende oppvekst- og læringsmiljø med nulltoleranse for mobbing.” - <http://www.regjeringen.no>

Nasjonalt blir det jobbet for at mobbing og krenkelsen ikke skal forekomme, og at alle barn skal ha det bra uansett hvilket miljø de er i.

## Modell for en dag

Tidligere i år ble undertegnede oppringt av et firma som driver med motefotografering. Det var en venninne av meg som hadde skrevet meg opp på en liste.

Modelsdays studios lokker med gratis sminke og bildetagning. Det eneste jeg fikk beskjed om var å ha med meg et dagligdags antrekk og en kjole. Som hun sa et litt finere antrekk. Jeg dro ned til Stortingsgata der modellfirmaet lå. Jeg sitter og venter der til klokka blir 12.00. Sitter i en rød sofa der jeg venter på at det skal bli min tur, mens jeg venter, titter jeg meg rundt på de storslåtte lokalene og alle de fine bildene som henger på veggene rundt meg. Endelig hørte jeg navnet mitt, jeg skulle inn å bli sminket. Her bruker de bare mineral sminke uten noen ekstra tilsetningsstoffer. Jeg fikk på meg pudder, rouge og øyensminke før hun begynte å rette ut håret mitt med en rettetang. Det var litt av en jobb for jeg er ikke akkurat den med minst hår i byen. Jeg ankom i det dagligdagse antrekket mitt, og ble tatt inn i forskjellige rom med forskjellige settinger og kulisser.

Det første rommet jeg kom inn i så ut som et bibliotek der var det fullt med lyskastere og skyggeleggere. Det første som slo meg da var at dette er ikke noe tull, her var de profesjonelle. I det rommet var det også noe som lignet en tronestol som jeg fikk sitte i. Det var veldig behagelig. Etter å ha vært i dette rommet fikk jeg beskjed om å gå og skifte om til et litt penere antrekk. Kjolen jeg hadde på meg var en leopard kjole.

Det siste sminkøren gjorde før jeg gikk inn igjen var å legge håret mitt slik at det skulle se mer naturlig ut. Før hun sendte meg inn igjen festet hun en rose inn i håret mitt. Når jeg kom inn og hadde fått på meg kjolen, var det nytt rom igjen. Ett av dem var med forskjellige tapeter på veggen, Ett annet ett var litt romantisk, mens det siste virket litt mer gammeldags og rustikt. Det siste rommet var helt blått som skulle se ut som en himmel. Midt i rommet var det også en svinghuske. Her kunne jeg endelig leke meg litt. Det var akkurat som om jeg ble et barn igjen.



Da vi var ferdige med bildetagningen ble jeg vist ut i ankomsthallen. Der ble jeg sittende en stund, men det gjorde meg ingenting for det sto en kaffemaskin der. Jeg hadde ikke helt kontroll på hvor lenge jeg satt der, men jeg ble tilbudt så mye kaffe og så mange forfriskninger som jeg ville ha. Her ble det ikke spart på noe.

Etter det som virket og føltes som en evighet, var bildene endelig klare, og jeg kom inn til lysbildefremvisning. Deretter valgte jeg ut 7 bilder, men vær forsiktig, for her kan man bli lurt. Sminken og forfriskningene var helt gratis, men du må betale for alle bildene. Dette er et lokketilbud. Jeg fikk ingen informasjon om dette før jeg dro dit, men nå skal det sies at når jeg satt i taxien på vei hjem følte jeg at jeg var blitt et helt nytt menneske og hadde å fått et nytt perspektiv på livet. Mange er slik at de ikke klarer å gå ut av døra uten å ha på seg mascara. Jeg er en av de mange, men her fikk jeg beskjed om å møte opp usminket.

Jeg håper denne historien er inspirerende for alle. Husk på at alle er like mye verdt uansett utseende, for det fineste, det som definerer hvem du er, kommer fra hjertet.



## FØRJULSTUR!

Mannen min og jeg dro 1. advent til Fredrikshavn med ferger fra Oslo.

Etter endt pakking, middagslaging og farvelseanse med både barn og hund, bar turen ned til brygga. Her skulle vi virkelig kose oss med stor K!

Deilig julebuffet, Spa behandling og tur i baren med show, var ikke å forakte!

Neste dag med full dag i byen Fredrikshavn, fine butikker, kafeer og hyggelige folk! Vel ombord igjen til nok en hyggelig middag, nytt show og litt taxfree før køya.

God seng, deilig dusj før hjemtur og andre gjøremål. Fristende??

Ta en tur dere også - det er bra selv i julestria!

Bee



## Førjulstid i Berlin



Etter en oval weekend i Berlin helt i begynnelsen av desember, kan jeg bare si "dette må man oppleve". Hele byen er opplyst av tusenvis av lys – i trær, på hus og ellers overalt hvor man kan feste en lyslenke!

Det er hele 18 store "offisielle" julemarkeder i Berlin, hvorav Gendarmenmarkt er ett av de mest kjente, men det finnes et utall av mindre, lokale julemarkeder i de forskjellige bydelene. Julemarked er nemlig en gammel tysk tradisjon. På markedene får man kjøpt julepynt i alle variasjoner, husflids-arbeider og ellers omtrent alt som hører julen til. På alle julemarkedene selges også mat og drikke – ikke et marked uten tyske pølser og øl!

Berlin er en stor by med 4 mill. innbyggere, men det er lett å komme seg rundt med undergrunns-banen som går i ett sett.

Ellers har byen mye å by på, god mat (svært rikelige porsjoner!), kunst, kultur og en historie som ingen annen by (på godt og vondt).

Det var et besøk som ga mersmak, det er helt sikkert!

Unni T.



**Nytt fra gamlehjemmet****Nye plater av gamle travere**

Det er duket for 68'er bonanza, siste akt og siste sukk før generasjonen trekker opp stigen etter seg? Det vil si, i min spiller, nye plater med Dave Davies, Marianne Faithful, Curved Air, Yusuf Cat Stevens Islam og Strawbs. Måtte rallingen ingen ende ta.

Kan dette være nødvendig, et kobbel livstrette 70åringer mitt i vår søte juletid!

Og der er poenget, for noen er dette om ikke nødvendig, så svært kjærkommen lesning. Det er nødvendig for oss som ikke sto på barrikadene i 68, som ikke tok LSD i 67, som ikke hadde gruppesex og inntok parnasset på 70tallet. Som ikke prøvde alt og var fornøyd med det. Vi må også få høre våre helter, og tro de har oppfunnet kruttet.

Dette var en lang innledning men saken er at krigsbarna er mer aktive enn noensinne!, Og der er fler eksempler på nytt fra gamlehjemmet enn de jeg nevner her. Dette er bare de jeg har i spilleren fortiden.

Marianne Faithful synger som hun skal om fornedrelse sut og savn, om bakgater i livet og i sjelen og om at det ingen ende tar. Det gjør de visst alle disse om du vil. Yussuf fant igjen stemmen og gitaren for noen år siden, og hans *Tell em I'm gone* er som vanlig appostolisk i sin bekjennelse som han skal.

Yngste bror Davies (Dave) snøvler seg gjennom sitt eget liv og gjørme i ca 50 minutter på sin *Rippin up time* og får bare en 3'er på terningen av meg, mest for sitt dårlige organ og sin blotte eksistens. Curved Air er progbandet som gjorde heksen med englestemmen Sonja Kristina Linwood kjent på 70-tallet. Ny plate; *North star* velkjent, men noe sidrumpet utført. Det er lite luft igjen i deg Sonja, dessverre.

Strawbs til slutt. En ny Strawbsplate, men jeg er lei jeg må skuffe dere. Han gryler mer enn han synger fortiden, Dave Cousins. Tidligere har det vært litt sjarm over Cousins stemme nå er det nesten for mye av godsakene.

Jeg gjentar, kan nå dette være nødvendig, å følge disse gamle helt til gravens bredd. Ja det kan kanskje. Der er mange gamle fans derute, tenk på dem med en julegave. En gammel forlengst glemt venn under treet, nå mens de ennå hører til den dennesidige verden.



Bror med ny plate Dave Davies

**Lindisfarne revisited****Ved en av dem**

I disse dager er det duket for Lindisfarne igjen, ikke hele gruppen (Hva er igjen av den?), men Rod Clements, Lindisfarnes eneste gjenlevende originalmedlem kommer med ny plate.

Denne gang er det gamle Lindisfarne og Jack the Lad – låter fra årene 1968 til 2002 som gjenfortelles i ny drakt.

Lindisfarne var noe spesielt. De var hverken pop eller folkemusikk, men altså begge deler. Politiske, hippiereligøse, engelskfilosofiske i sine tekster, pop og folk i sine melodier, både sjønnsang og allsang.

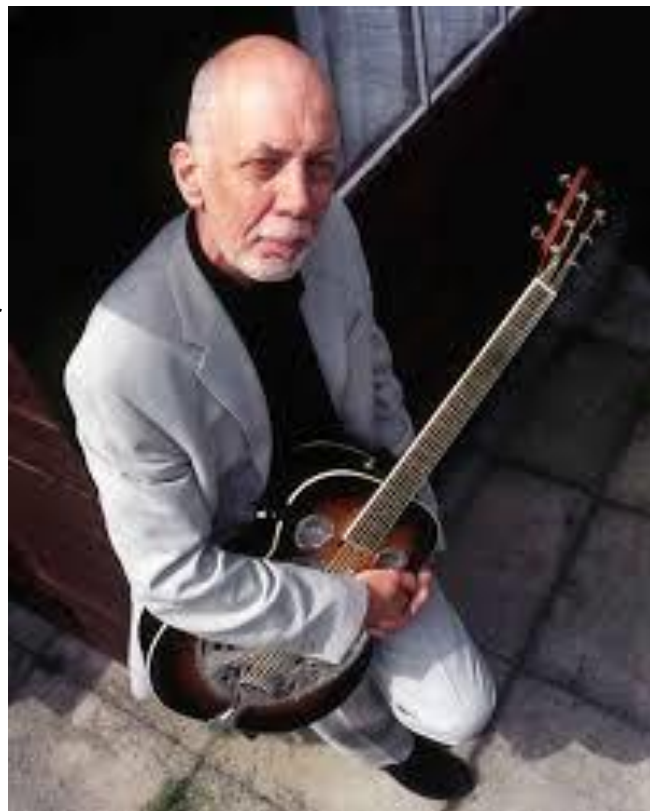
Her på denne nye platen får vi en tilbakelemt gjennomgang av Rod Clements bidrag til Lindisfarnekalaset, og han sto, i hine hårde dager for en betydelig del av låtmaterialet, selv om hovedskribenten var Alan Hull som man vet.

Denne platen *Rendevous Cafe* består som sagt av nyinnspillinger av gamle sanger. Jordnære og nedstrippede versjoner av blant annet *Train in G minor* og *Meet me on the corner* for å nevne et par av de mest kjente. Glimrende fremført av Clements og venner.

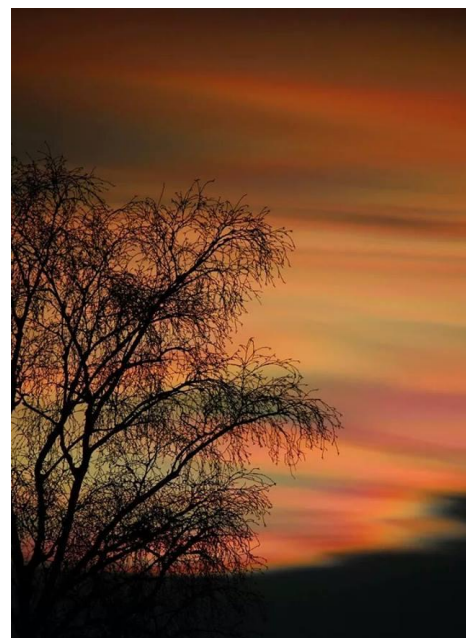
Platen er ny, så ny at jeg i skrivende stund bare har fått gitt den et par spinn i spilleren. Men det jeg hører, lover bra. Ikke for alderdommen og de skrevne kapitler Lindisfarne alene, men for fremtiden og for Rod Clements og rockens ettermæle i Storbritannia. Vel blåst Rod; *Meet me on the corner when the lights are coming on and I'll be there*.

Rod Clements: *Rendevous cafe* 2 CD.

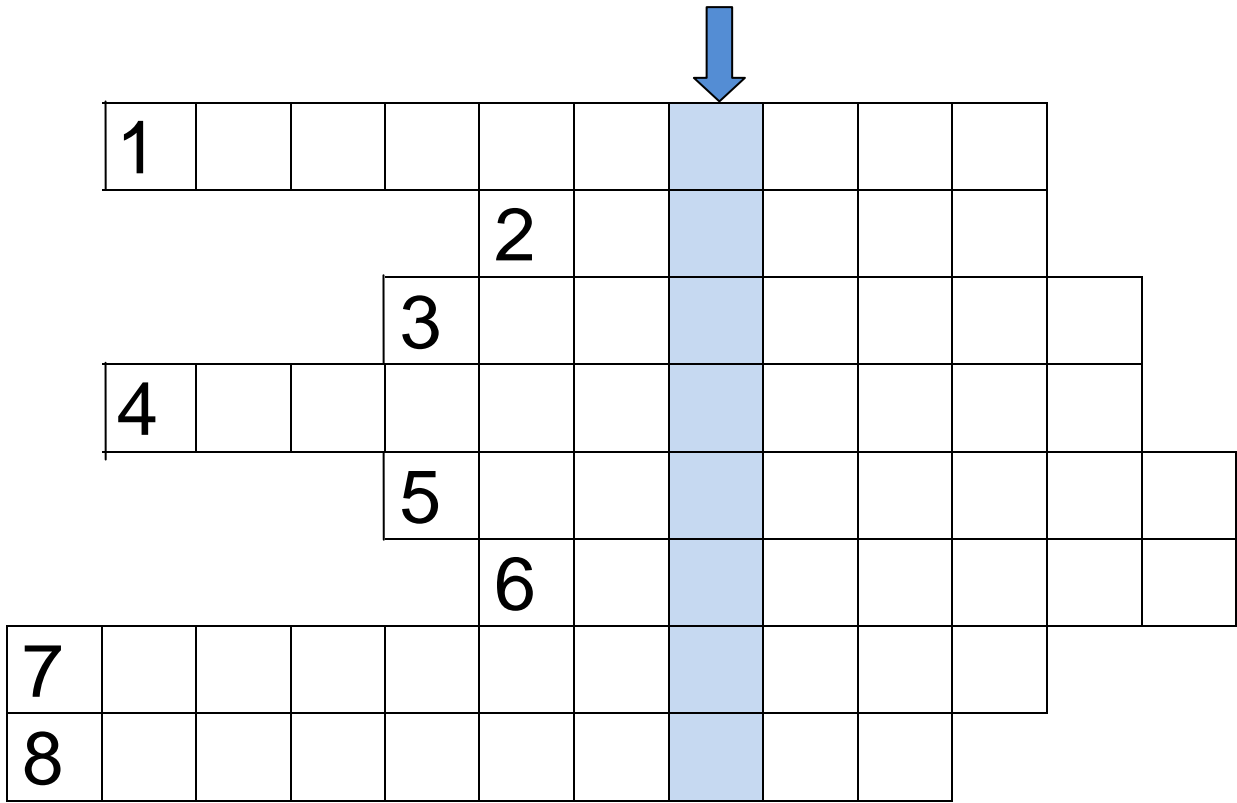
*Meet me on the corner* var Lindisfarnes største hit. Låten er skrevet av Rod Clements men fremført i original av Ray Jackson (Jacko) på vokal. Den finnes foruten som single på LP platen *Fog on the tyne* 1971

**Året 2015**

Året 2015 er **friluftslivets** år. Vi gleder oss til mange fine bilder fra dere! (disse er tatt av Dag Helland Pettersen)



Januar **kryssord** / fugle **kryssord** av Astrid O J



1



2



3



4



5



6



7



8



Dette er hvordan du skal kle deg i år, i følge motebladene.

Du skal altså kle deg elegant, sofistisert og litt pyntet.

Bruk av pastell farger, som rosa og blått er alltid en vinner.

Svart, hvit eller grått slår heller aldri feil.



Hvis du lurer ..... her er fargekodene for i år, høst, vår, sommer og vinter 2015.

Bare pass på å ikke bruke for mye tilbehør hvis du er for pynta.

Et godt tips er også å ikke bruke for sterke farger.



Er du mann?  
I neste nummer av AvisN kommer tips til deg!