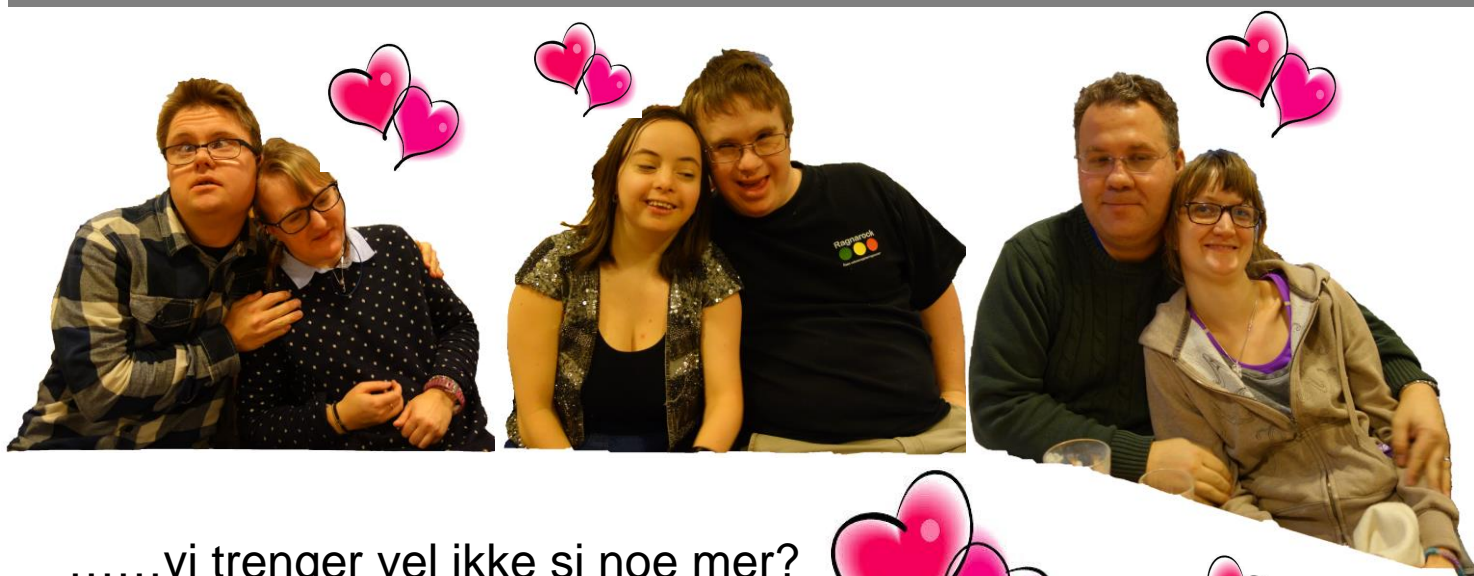


# AvisN

**Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen mars 2016**

Skuddårsfest på MøteplassN.....



.....vi trenger vel ikke si noe mer?



(Ikke annet enn at du finner flere bilder fra denne kvelden på siste side!)

**Anjera**



side 4

**Portretter**



side 6

**Catchy låt**



side 8

# 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@osloskolen.no](mailto:heidi.kristoffersen@osloskolen.no)  
Blogg-AvisN: <https://avisn.wordpress.com/>

## Mars måned

Mars er den tredje måneden i året i den gregorianske kalender og den første vårmåneden tradisjonelt. Stjernetegnet for mars begynner med fiskene og ender med væren. Mars på den nordlige halvkulen er den årstidige motsatsen til september på den sørlige halvkule.

### Merkedager mars 2016.

Palmesøndag	20.3.
Skjærtorsdag	24.3
Langfredag	25.3
Påskeaften	26.3
1.Påskedag	27.3
2.Påskedag	28.3

Astrid O J

## Månedens miljøtips



Ikke kjøp bare for å kjøpe!  
Sjekk kjøleskapet eller matskapet ditt før du handler.  
Skriv handleliste!

## Mer om Mars

### Sjokoladen Mars

Mars er måneden vi er i nå men det finnes også en sjokolade som noen kanskje husker, sjokoladen kom ut i 1932 og var en av de første som ble produsert. Den består blant annet av nougat og er overtrukket med karamell og melkesjokolade. "Sjokoladen som i USA selges som *Milky Way*, selges i Europa som *Mars*. Den europeiske *Milky Way*, selges som *3 Musketøers* i USA. For å gjøre forvirringen total; sjokoladen som tidligere het *Mars* i USA, er nå omdøpt til *Snickers Almond Bar*, og selges ikke i Europa." -wikipedia

Etter titt på [www.mars.com](http://www.mars.com) (som har fått ett flott og passende domenenavn), er det reklamert for produktet deres og andre som produseres på sammen fabrikk. Jeg får lyst på sjokolade når jeg ser på bildene.

Bjørn S



## Rektor har ordet

Vi håper alle har hatt en fin vinterferie og er klare for nye oppgaver. I år er det kun tre uker mellom vinterferien og påskeferien. Det betyr at opplæringen kan oppleves litt oppstykket. Trøsten er at det blir en lang sammenhengende vårtermin med få avbrudd. Det kommer en ny revidert versjon av elevundersøkelsen denne våren. I den sammenhengen var det ca 12 elever som stilte som piloter. Det vil si at de gjennomførte undersøkelsen og ga tilbakemelding på om spørsmålene var klare og forståelige. Jeg vil gjerne takke de elevene og lærerne som stilte opp på dette arbeidet. Det ser ut til at undersøkelsen først blir klar etter påske, antakelig i uke 13 – 15. Da vil den være både kortere og mer forståelig. Vi oppfordrer alle om å benytte anledningen til å besvare den. Jeg vil også minne om at elevrådet har en egen postkasse der det er mulig å legge forslag til forbedringer eller aktiviteter på skolen. Riktig god og lærerik vår til alle!

Vigdís Bratfoss, rektor

## Gjenbrukskroken

Vi i Avis-n beklager feil informasjon i forrige avis. Da stod det at du må levere noe for å ta med deg noe. Det riktige er at du rett og slett bare kan ta de med deg. De fleste av klærne som er der i dag er dameklær. Vi etterlyser klær til menn. Har du som mann noe du ønsker å bli kvitt eller ikke har bruk for, lever det i resepsjonen. **Vask klærne før du leverer de fra deg.** Vi minner også om at det etter hvert vil komme en liten krok for smykker i dienbrukskroken. Vi håper dette vil bli populært.

Elin B



## Kvinnedagen

Hver 8.mars er det kvinnedagen, som er en markering for kvinners rettigheter og valg de har til å være seg selv og de saker som betyr noe for kvinner. En nasjonal kvinnedag ble først arrangert i USA i 1909 og ble startet på den 8.mars. Dette ble vedtatt som en fast markering fra det året og fremover. Dette kom til på en Sosialistinternasjonalens konferanse som var i København, det var kun få som møtte opp der, men det tok seg opp for årene som kom. Det viktigste ved oppstart var kvinners kamp for stemmerett og kvinnelige fagforeningers kamp for rettigheter. Markeringen ble i starten gjort i Sveits, Tyskland, Østerrike og Danmark og det var en million kvinner demonstranter på marsjene.

I Norge ble det startet markering i 1915. Det ble da holdt for folkemøte for fred av Kvinneforbundet i Arbeiderpartiet, det ble i starten sett på som en protestaksjon av kommunistene. I 1922 besluttet Lenin at den 8.mars skulle være en kommunistisk festdag for å minnes kvinnenens innsats i revolusjonen, noe andre land tok til seg som en markering som vi også gjorde her i Norge. Det var etter krigen (1940-45) at det var flere som deltok i marsjene og markeringen.

Etter start av markeringen kom det en tid som ikke var like aktiv. Først i 1972 etter at "Folkemøte for fred" ble holdt, tok engasjementet seg opp igjen.

### I år er det markering "Avslutt vold mot kvinner"

FNs fokus i år er generalsekretærens flerårige kampanje "Women and Men: United to End Violence against Women" som er kampanje mot økt bevissthet, politisk vilje og ressurser for å forhindre vold mot kvinner. I Oslo vil kvinnedagen bli markert med et seminar arrangert av UD, Norad og FOKUS om det skulle være av interesse.



# Mat for enhver smak

Noe for enhver: Frokostblanding fra Elin, en afrikansk rett fra Leyla, og appelsinmarmelade fra Astrid .....mmm....

## Hjemmelaget frokostblanding

- Havregryn
- Kruskakli
- Havrekli
- 1ts linfrø
- Finhakkede cashew-nøtter
- Finhakkede valnøtter
- Flytende honning
- Kanel
- 1 håndfull brente mandler

Strø dette i et tynt lag utover ei steikeplate kledd med bakepapir, og hell litt honning over.

Sett dette deretter inn i ovnen og la det stå der og steike/ tørke på ca. 200 grader i ca. 5-8 min.

Må gjerne snu/vende litt på blandingen underveis!!



Elin B

## Min favorittpåskefrukt er appelsin.

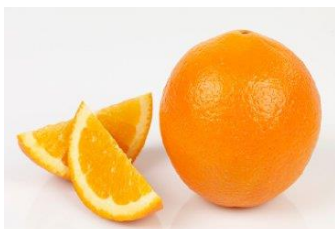
I tillegg til at appelsinene kan skrelles og spises slik dem er, kan man lage en god appelsinmarmelade. Februar og mars er de månedene i året som passer best til nettopp dette. Da er gjerne appelsinene litt bitre også. Skallet skal helst være tynt, og appelsinene skal være faste.

Det første man må gjøre, er at man vasker dem. Så deler man hver appelsin i to og presser saften ut av dem. Man må fjerne de steinene man kan få tak i. Appelsinene skal skjæres i så tynne skiver som mulig. Det beste er å skjære dem opp i foodprocessor. Hell vannet over skallene og la dem stå til neste dag. Tilsett sukker og kok det videre i ca. 20 minutter. Rør ofte. Rør inn saften og gi marmeladen et godt oppkok.

Ta følgende geleprøve:

Hell litt marmelade på en skål. Avkjøl den, og trekk en spiss kniv gjennom. Hvis marmeladen ikke renner sammen, må den kokes noen minutter til. Fyll den varme marmeladen på små, varme glass som straks skruses til med lokk. Disse oppbevares mørkt og kjølig.

Ingredienser:  
6stk. appelsiner  
2,5l liter vann  
2,5 kg. sukker



Kilde: Internett  
Astrid O J

## Anjera

Retten heter anjera. Jeg liker denne maten fordi det er godt og tradisjonell rett. Jeg pleier å spise denne maten vanligvis om morgenen. Det tar å lage anjera cirka tre eller fire timer. For å lage anjera bruker jeg hvetemel, grovmel, vann, gjær og salt. Etterpå lager jeg saus.

Jeg bruker kjøtt eller kylling, løk, hvitløk, koriander, andre og krydder, gulrøtter, litt olje og tomater.

**Anjera:** jeg blander sammen grovmel, hvetemel, vann, salt og gjær og rører godt. Deigen må stå og heve i ca. fire timer eller over natten. Jeg steker anjera i stekepanne som pannekaker.

**Saus:** Jeg tar kjøttdeig eller skjærer kjøtt i biter. Jeg kutter løk i terninger og steker den i olje i kjele. Etterpå tilsetter jeg kjøttet til løken. Jeg skjærer fem gulrøtter og steker dem sammen med kjøtt og løk. Etterpå tilsetter jeg tomater, krydder, koriander og presset hvitløk. Jeg steker godt sammen og heller litt vann. Sausen må småkokes i cirka 20 minutter.

For fire personer bruker jeg:

**Til saus:**

En kilo kylling eller kilo kjøtt.

5 gulrøtter

2 løk

4- 5 båter hvitløk

5 tomater eller hermetikk

1,5 dl olje

1 teskje krydder

4-5 blader koriander

**Til anjera:**

350 gr. hvit mel

150 gr. grov mel

1 teskje gjær

0,5 liter vann

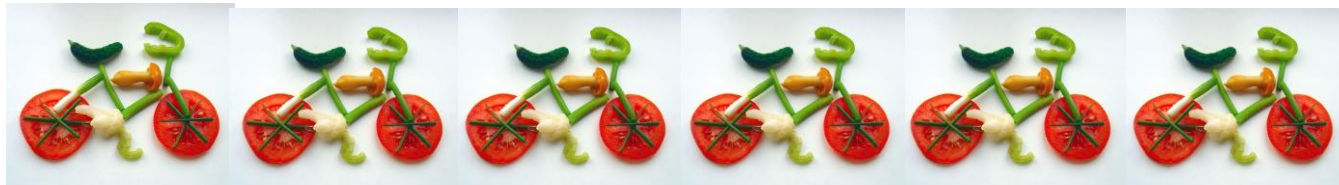


Layla Mahamed Abdi-Qader

## Kosthold og trening

**Kosthold og trening er to ting som hører nøye sammen, spiser du ikke nok får du heller ikke noe utbytte av treningen. Så det handler om å finne den gyldne middelvei.**

Kostholdet ditt bør bestå av karbohydrater, proteiner og litt fett. Mange mener at mye antioksidanter som du finner i blant annet kaffe og blåbær er sunt. Ja det er det men man må også passe på for man kan få for mye av en ting også. Så trikset er litt av alt er greit. En ting er viktig og dette er det viktigste av alt. Alt det du spiser skal du synes er godt. å husk man behøver ikke å være Mohammed Ali selv om man er glad i å trene. For å opprettholde sunt og næringsrikt kosthold som du selv er fornøyd med er det viktig å få i seg litt av alle næringsstoffer. Ekspertene sier at man minst bør ha et varmt måltid om dagen, som oftest pleier dette å være middagen.



**Kosthold ved middag, Aperitiffer og forrett**

**Middagen bør bestå av minst en hovedingrediens dette er for mange kjøtt eller fisk..**

Det finnes mange rare, nye og gode grønnsaker, som kan tilberedes på mange forskjellige måter. Mange snakker om det vi kaller 5 om dagen med dette mener de at det er sunt for folk å få i seg 5 typer frukt og 5 typer grønnsaker i løpet av en dag. Middag er en spesielt fin mulighet til å få i seg grønnsaker. Det finnes mange rare, nye og gode grønnsaker, som kan tilberedes på mange forskjellige måter.

Ved å eksperimentere kan du komme fram til en middagsrett du liker bedre enn du hadde trodd.

Hovedingrediensene i en middag pleier å være enten kjøtt eller fisk, men det blir ikke en fullverdig middag før du får noe attåt. Hvis du ikke er vegetarianer da har man et annet type kosthold og spiser ikke kjøtt.

Ernæringsfysiologer mener at man bør spise fisk minst 3 dager i uka. Middag består av alle 3 hovedgruppene av ting man trenger, proteiner karbohydrater og fett.

Det å lage din egen middag ut av råvarer du selv har gått til innkjøp av er mye bedre enn å bare raske med seg det første og beste fra butikkhylla. Når du lager din egen middag vet du jo også hva retten inneholder. Lager du mer enn du hadde tenkt en dag, så putt det i en boks å legg restene i fryseren. Da sparer du jo penger, dessuten er det mye sunnere og jeg personlig tror at du kommer til å få en mye bedre selvfølelse av dette.

Forskere mener at vi slakter alt for mye kjøtt og at det er unødvendig å slakte så mange dyr. Mens andre mener at vi lever i et kretsløp der vi alle spiser hverandre.

Elin B

## MGP

Melodi Grand Prix (MGP) arrangeres hvert år og samler mange land i konkurransen for å ha en vinnerlåt. Hvert år blir holdt en ny konkurranse i det landet som vant forrige år. I 2016 blir den avholdt i Sverige.

Melodikonkurransen blir sendt på NRK. Hvert år blir det bestemt hvilke artister og låtskrivere som får delta.

For at en låt skal bli tatt med i konkurransen må den være upublisert før konkurransen. Det er kun lov å ha sin låt med på sitt eget språk eller på engelsk, noe som Norge vil ha i år. Kostymer er en viktig del av showet, og det har vært vist mer ukjente klær og kostymer på artister og dansere. Dette har blitt noe av det som har bidratt til å skape noe eget for festivalen og visning på tv. Alle husker vel Teigens skjellettkostyme?

Agnete vant årets melodi og utklasset de andre gullfinalistene i årets MGP-finale med låten «Icebreaker». Hun vil fremføre den på Eurovision Song Contest (ESC) i Stockholm senere i år. Nessebyjenta Agnete Johnsen (21) vant konkurransen men sier selv at det var vanskelig å forstå at hun hadde vunnet på tross av at hun var forhåndsfavoritt. Tidligere har hun hatt deltatt på Melodi Grand Prix junior, «Skal vi danse», MGP 2011 og Stjernekamp. Låten er skrevet om hennes venninne Malin Elisabeth Olsen (20).

"Jeg er jo bare Agnete fra Nesseby, og det tror jeg folk der hjemme også ser", har hun sagt før vi ønsker henne lykke til i konkurransen.

Se: <https://goo.gl/br3MCX>

Bjørn S



## Espens epistel

### Ridderen og jomfruen

Mannen kan være sterk og dum, men er som oftest en klok og ridderlig yngling som gjør det meste for sin jomfru, og som dermed vinner hennes hjerte m m

Sterk i ånden er han selvsagt, mens jomfruen på sin side nok vet hva hun vil, men tviler beskjedent på at hun vil få det.

Når ridderen så åpner hjertedøren hennes, er det som hun flommer over av livgivende fantasi, drømmene som har vært tøylet i mange år.

Sånn er det i mine romantiske drømmer, hun er kvinnen i min verden, min prinsesse.

Så bærer jeg henne over dørterskelen.  
Og snipp og snapp, tiden er (dessverre) ute.



## Utstilling i 3. etasje



Vi i fotogruppa har i vinter hatt i oppgave å fotografere portretter.

Vi begynte med å se en film med mobilfotografene (NRK). Der fikk vi mange råd og inspirasjon på å fotografere portretter.

Vi arbeidet med å se på lys og skygge og se forskjell på lys fra vinduet og lamper i rommet. Vi arbeidet med bruken av reflektor.

Det var viktig å ta vare på personligheten til vedkommende og fotografen skulle selv bruke sine egne ideer til bildet. Vi skulle se hvordan vi bruker zoom og legge merke til hvordan forskjellig avstand forandret motivet.

Liv J



## Språket vårt

### Årets Fy-ord

Hvert år blir årets ny-ord lagt valgt. Dette ble skrevet om i AvisN i utgavene i januar og februar

Nå gjelder det ord som vi anbefales å slutte å bruke i dagligtalen.

Denne listen kommer fra Språkrådet med «Årets fyord» som den heter og som de sier er den; uvitenskapelig, subjektiv og uhøytidelig. Så dette er noen forklaringer som kan være greit å huske når du leser om ordene og hvorfor de ble tatt frem.

Årets Fy-ord er ett ord som er "upresise og ulne, og det kan gå ut over budskapet". Også oversettelser fra engelsk har gitt rare oversettelser av ord.

#### Ordene er:

Utrolig, sykt, sinnssykt

Viktigheten av

Omforent

Tenke at

Adressere en problemstilling/møte et krav

Prosess

Robust



Her er ett forslag fra meg på hvordan vi kan gjenbruke listen over ord som ikke bør brukes for ofte ;-)  
"Vi må adressere en problemstilling og se på prosessen for å skape en robust mening, med en sykt robust prosess uten å tenke at den kan passe bedre med en prosess som er omforent og utrolig viktig..."

Bjørn S

## Vi reklamerer litt for Nordpolen igjen: GRATULERER MED GOD PÅSKE!

De selger:

#### **Nordpolens Påsekkasse:**

Håndlaget påsekkasse med Toddy, selvlagde tenn briketter, Nordpolens Nøtteblanding, Pukka Te og tøy-bærenett.  
Pris kr 300,-

#### **Påsepose :**

Toddy, Pukka Te og selvlagde tennbriketter  
Pris kr 145,-

#### **Toddy :**

Epleslang Eplemost med Nordpolens krydderblanding  
Pris kr 80,-



Ta kontakt på [liv.kristin@nordpolen.no](mailto:liv.kristin@nordpolen.no) eller på [firmapost@nordpolen.no](mailto:firmapost@nordpolen.no) for mer info og bestilling.  
Bestilling må skje før 10.mars

## MøteplassN i mars og april

- 07.03: Bordtennis
- 14.03: Påseverksted
- 04.04: Winnie m/ band
- 11.04: Åpen scene
- 18.04: Quiz
- 25.04: Byen vår / Nydalen



### Catchy låt av Bedřich Smetana

Denne tsjekkiske komponisten levde i 1824 til 1884. Han komponerte orkesterstykket "Ma Vlast" mellom 1872 og 1879. Smetana hentet inspirasjonen til symfonien fra tsjekkisk folketradisjon, landskap og elver. Den mest kjente av de totalt 6 satsene er andre sats "Moldau". Her beskriver komponisten Tsjekkias lengste elv, Moldau sitt løp.

Smetana rakk bare å komponere den første satsen før han mistet hørselen, hvilket betyr at han komponerte Moldau og resten av symfonien mens han var døv.

Selve Moldau ble komponert i 1874 og har en varighet på ca 12 min.

Du har sikkert hørt dette stykket i en eller annen sammenheng.

Eivind H



<https://www.youtube.com/watch?v=gTKsHwqalr4>

**«Jenter i populærmusikken» er et foredrag Espen holdt på MøteplassN for fire år siden. Du kan lese det i sin helhet på bloggen:**

<https://avisn.wordpress.com/2016/03/01/jenter-i-populaermusikken-av-esp/>

Det har alltid vært kvinner i populærmusikken, i begynnelsen som frontfigurer i band, som soloartister, siden som komponister og tekstforfattere. Stadig utover 60 tallets jenter med gitar, til punkens damer med styring og ben i nesen. I dag står kvinner frem som hel støpte kunstnere og artister i all sin kvinnelighet og jentethet.

Vi har hatt 60 tallets Dusty, 70 tallets Joni Mitchell og Carole King, 80 årenes Tina Turner, 90 årenes Madonna, til våre dagers Amy Winehouse og Lily Allen. Noen skal vi spille her, noen hopper vi lett over; dette blir mine damer på godt og vondt. Lulu, Sonja Kristina, Melanie, Chrissy Hynde, Sam Phillips, Aimee Mann og Lily Allen for å nevne noen.....

### Buddy Britten and his Regents

Nok et blad fra beatkronen denne gang. Buddy Britten and the Regents. Ikke all verden kanskje, selv om det hele startet tidlig, ca 1962, for Buddy. Så ålte han seg igjennom, prebeat, meseybeat og litt modish freakbeat, før han la opp som sanger, entertainer og popidol.

Der finnes en CD i handelen med de fleste av hans opptak som pop og rockartist. Long gone, baby, the complete singles 62-67. Her finner vi låter som: Long gone baby, Money, og Zip a dee do dah. Mange også kjent fra andre artister og altså velbrukt beatrepertoire. Samlingen strekker seg over hele hans rockekarriere 62-67, og inkluderer også sanger spilt inn under hans eget navn Simon Ravine. Det er da også som privatperson og fetert forfatter denne mannen er mest kjent i dag. Han har i senere tid nytt stor anerkjennelse på det litterære parnasset i Storbritannia.

På tide å grave frem rockerene?

Tenkte det!

Buddy Britten and the Regents: Long gone baby, the complete singles 62-67

Vel så godt som noe han kan sammenlignes med.



Esp



## Skiskytter-VM i Oslo

ONSDAG 2. MARS 2016

20.00 Åpningsseremoni på Karl Johan.

TORSDAG 3. MARS 2016

15.30 Mixed-stafett

20.00 Medaljeseremoni og underholdning på **Medal plaza**.

LØRDAG 5. MARS 2016

11.30 Sprint, menn (10 km)

14.30 Sprint, kvinner (7,5 km)

20.00 Medaljeseremoni og underholdning på Medal plaza.

SØNDAG 6. MARS 2016

13.30 Jaktstart, menn (12,5 km)

15.45 Jaktstart, kvinner (10 km)

20.00 Medaljeseremoni og underholdning på Medal plaza.

ONSDAG 9. MARS 2016

15.30 Normalprogram, kvinner (15 km)

20.00 Medaljeseremoni og underholdning på Medal plaza.

TORSDAG 10. MARS 2016

15.30 Normalprogram, menn (20km)

20.00 Medaljeseremoni og underholdning på Medal plaza.

FREDAG 11. MARS 2016

15.30 Stafett, kvinner (4x6 km)

20.00 Medaljeseremoni og underholdning på Medal plaza.

LØRDAG 12. MARS 2016

15.30 Stafett, menn (4x7,5 km)

20.00 Medaljeseremoni og underholdning på Medal plaza.

SØNDAG 13. MARS 2016

13.00 Fellesstart, kvinner (12,5 km)

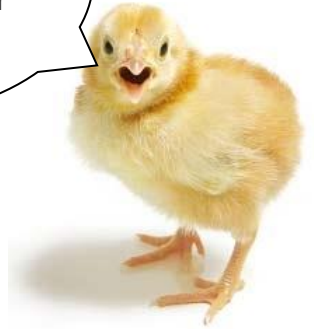
16.00 Fellesstart, menn (15 km)

Avslutningsseremoni i Holmenkollen, starter etter konkurransene og premieseremoniene er ferdig.

HVOR ER  
MEDAL  
PLAZA?



Medal Plaza midt på  
Karl Johans gate,  
(Universitetsplassen)  
og arrangementet er  
gratis for publikum!



## Ibrahims siste arbeidsdag i kantina



Ibrahim Yahia hadde sin siste arbeidsdag i kantina før vinterferien.

Tusen takk, Ibrahim for god mat og god stemning i kantina!

**Line Schiøtz:**

Jeg synes det er kjedelig med så lite snø som vi har hatt!

**Liv Thorstensen:**

Vi hadde en fin, kald periode for litt siden med snø. Nå er det heldigvis kaldere igjen og det er fint vær også. Kuldegrader og snø, Det er fordi jeg liker å gå på ski!

**Vigdis Bell:**

Jeg synes det er greit at vi ikke har snø i gatene, men savner snøen i marka.

Jeg drømmer om lange, gode skiturer på silkeføre! Må jeg vente forgjeves i år?

**Mariel Kristiansen:**

Jeg synes den har vært kald og lang.

**Gunbjørg Viken:**

Den har vært ganske kald der jeg bor.

**Abril Aravena:**

Kald, men litt for kort og lite snø.

**Linda Hansen:**

Jeg gleder meg til jeg kan begynne å bruke litt mindre klær!

**Ibrahim Yahia:**

Deg synes det ikke er så kaldt. Der snør ikke så mye, med det går bra. Men jeg håper det snør mer neste vinter.



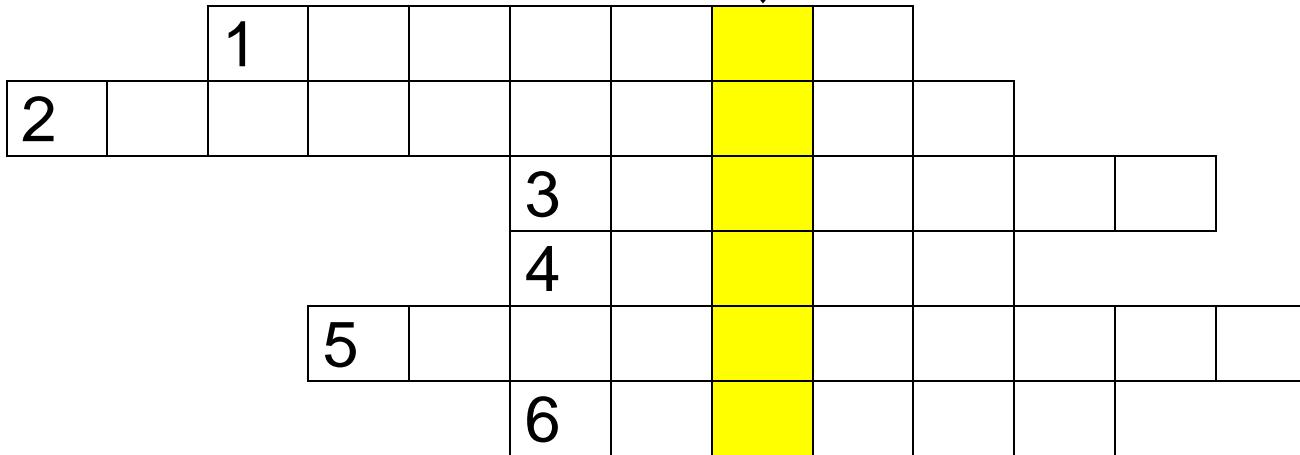
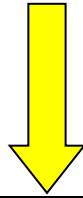
I år er det bare tre uker mellom vinterferie og påskeferie.

Skolens påskeferie er fra mandag 21. mars til og med tirsdag 29. mars.



GOD PÅSKE FRA 4. ETASJE

Tema: Norske byer.  
Løsningsord: Verdensdel



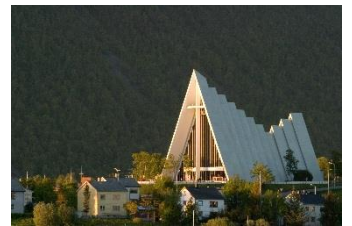
1



2



3



4



5



6



Løsningsordet i februar-AvisN var: LANGRENN

## Skuddårsfest på MøteplassN



### Skuddår

Det heter skuddår fordi den ekstra dagen liksom er blitt skutt inn. Vi har normalt sett skuddår hvert fjerde år.

Skuddårsdagen var i gamle dager den eneste dagen kvinnen kunne fri.

I følge gamle skikker kunne ikke mannen si nei uten å betale bot. Svarer mannen nei, må han ut med en bot, på tolv par hansker. Hanskene skal skjule kvinnens manglende forlovelsesring.

## T-banearbeidene er i rute



Tirsdag 9. februar ble det heist på plass nye rulletrapper på Nydalen T-banestasjon.

Arbeidene er i rute.

Fremdriftsplanen ser slik ut:

- **30. april 2016:** Østre inngangsparti gjenåpnes.
- **Mai/juni 2016:** Ferdigstilling av utvendig beplantning og andre estetiske detaljer.