

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen juni 2025

Oslo Voksenopplæring Nydalen på ISAAC-konferansen



Skoleaktiviteter - side 2

Scann QR-koden med mobilens kamera for å lese AvisN på nettet.



BOOK CREATOR



AvisN juni 2025
Oslo Voksenopplæring Nydalen

AvisN er gratis. Redaksjonen består av deltakere og lærere ved senteret.

Oslo Voksenopplæring Nydalen gir skoletilbud til voksne med ulike lærevansker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade.

Det er over 400 deltakere ved senteret. Senteret har 60 ansatte. Det er undervisning ved senteret fra 9.00 om morgenen til 17.00 om ettermiddagen.

Oslo Voksenopplæring Nydalen, Nydalsveien 38 Oslo. Tlf. 23 39 39 00

E-post til AvisN: marie.moss@osloskolen.no

Rektor har ordet

Kjære alle lesere!

God fornøyelse til dere alle. Dette er skoleårets siste nummer av AvisN, med svært variert innhold og mange interessante artikler. AvisN kommer både i papir og digitalt. Tusen takk til redaksjonen dette halvåret, takk for fagartikler, skjeve blikk på smått og stort, intervjuer, refleksjoner, miljøstoff, gamle ord og uttrykk, anmeldelser og mye, mye mer. AvisN er en kilde til informasjon, glede og nytte, og ikke minst en flott måte å lære mer om lokale og samfunnsmessige hendelser. I tillegg kan man bli bedre i lesing, skriving, IKT, fotografering og samarbeid når man jobber med skoleavis. Vi gleder oss til fortsettelsen i august/september.

Nok en gang nærmer vi oss skoleslutt og har tre gode sommeruker foran oss, med muligheter, avrunding av prosjekter og forberedelser til det som kommer til høsten. For noen er det avskjed med lærere og venner på Nydalen, mens for andre er det planlegging for videre opplæring og kurs når vi møtes igjen i august.

Snart starter vi de tradisjonelle sommeravslutningene med fremføringer, konserter og utdeling av opplæringsbevis. Dette skjer i uke 24 og 25, fra tirsdag 10. juni til og med onsdag 18. juni. Vi serverer is og fruktsalat med jordbær i kantina. De som opptrer, kan invitere med en venn eller familiemedlemmer som har lyst å se fremføringene eller høre den fine sangen og musikken.

Jeg kommer til å takke av som rektor ved Oslo VO Nydalen i løpet av høstsemesteret. Det har vært en stor glede og et privilegium å få lede denne flotte voksenopplæringen sammen med engasjerte kolleger og dedikerte deltakere. Ny rektor på Oslo VO Nydalen blir Merete Skolla, som i dag er rektor ved Haukåsen skole. Vi ser frem til å ønske henne hjertelig velkommen til Oslo VO Nydalen!

Siste skoledag i år er fredag 20. juni og vi starter opp igjen fredag 15. august. Riktig god juni måned og sommerferie til dere alle!

Vennlig hilsen

Vigdis Bratfoss, rektor





Skolen ønsker å arrangere skolekino én gang i måneden.

Skolen ønsker også å arrangere et Lego Café-spill én gang i måneden.

Neste skolekino blir **torsdag 12. juni kl. 10.30 til 12.30.**

Da vises filmen *Ibelin* med synstolking i mediateket.

Første Lego Café-spill blir **tirsdag 17. juni kl. 13.00** med pølser i kantina.

Alle som er interesserte, er hjertelig velkomne til filmvisningen!
De som ønsker å være med på Lego Café-spillet, er også hjertelig velkomne!



Oslo VO Nydalens podcast



Torsdagspraten • ...



Prathjerne



Arrangementer i Oslo juni/juli 2025 av Daniela



Store arrangementer:

Oslo Pride – 20. til 28. juni (paraden er 28 juni)

Piknik i parken – 12. til 14. juni

Festivaler/konserter

Oslo middelalderfestival – 29. mai til 1. juni

Dr. Jordan B. Peterson – An Evening to Transform Your Life – 3. juni

Dissimilisfestivalen – 6. juni til 7. juni

Musikkfest Oslo – 7. juni

Oslo Matfestival – 7. juni

Heddagene 2025 – 10. til 15. juni

FOMA – Fornebu Music and Arts Festival 12. til 13. juni

Oslo Bislett games – 11. til 12. juni

Miniøya 2025 – 14. juni

Humor OverOslo 2025 – 14. juni

Kon-Tiki kammermusikkfestival – 14. juni

OverOslo – 18. til 21. juni

Tons of Rock – 25. til 28. juni

Åge og sambandet, Takk for oss, Oslo – 28. juni

Pitbull konsert – 28. juni

Drøbak Havnefestival 25. til 26. juli

Ed Sheeran konsert – 26. juli

Annet

Magicon Unchained – 21. til 22. juni

Norway cup – 26. juli til 2. august

juni måned

Juni er den sjette måneden i året og har 30 dager. Sommeren starter 1.juni.

I 2025 feires pinse søndag 8. juni og mandag 9. juni. Pinse er en kristen høytid som markerer at Den hellige ånd kom til disiplene 50 dager etter påske. Ellers er det ikke så mange fridager i juni, men mange gleder seg til sommerferie.



Navnet juni kommer fra den romerske gudinnen Juno. Hun var gudinne for ekteskap og familier. Juni er en fin måned med mye lys, varme dager og lange kvelder.

Nye elbusser til Oslo

av Henning

Til høsten blir Oslos kollektivtilbud utvidet med syttiseks nye elbusser fra Kina. Bussene, bestilt av Ruters operatør Nobina og produsert av den kinesiske fabrikanten Yutong, er utstyrt med firehjulsdrift og skal være godt tilpasset norske vinterforhold, ifølge Nobina.

Opprinnelig skulle en europeisk produsent levere bussene, men forsinkelser gjorde at valget falt på kinesiske leverandører. Kina er verdensledende innen produksjon av elbusser og batterier, og prisene er betydelig lavere enn hos europeiske konkurrenter.

Samtidig er det stor bekymring knyttet til risikoen for menneskerettighetsbrudd i kinesisk industri, og enkelte underleverandører er svartelistet og knyttet til tvangsarbeid. De nye bussene skal blant annet settes i drift på linje 70 i Oslo.

Artikkelen er skrevet ved hjelp av voki.no.



Bilde av Emslichter
fra pixabay.com

Heldagskurs i Tachikawa-pedagogikk

Den 13. mai ble det arrangert et heldagskurs i Tachikawa-pedagogikk ved Oslo Voksenopplæring Nydalen. Kurset ble ledet av synspedagog og spesialpedagog Mika Mayumi, og spesialpedagog Bitten Olsen.

Tachikawa-pedagogikken er en bevegelsespedagogisk metode utviklet spesielt for personer med alvorlige funksjonsnedsettelse. Metoden, som ble grunnlagt av Hiroshi Tachikawa, har vært i bruk i over 50 år.

Gjennom dagen jobbet vi både praktisk og teoretisk med temaer som pust, hvile, bruk av hender og armer – samt grunnleggende ferdigheter for å støtte lydproduksjon.

Vår egen kollega Daniel bidro med en engasjerende og inspirerende presentasjon om lydproduksjon.

Tusen takk til alle som gjorde dagen både lærerik og meningsfull!



Filmvisning på Oslo VO Nydalen av Ahmad

6.mai så vi på filmen *Out of My mind* i kantina.

Det var noen lærere og deltakere som så på filmen sammen.

Jeg, Ahmad Naziri presenterte filmen.

Det ble servert kaffe/te, vafler med syltetøy og popcorn.



Nye ord synes å kunne oppstå når og hvor som helst og de av oss som har fått noen år på oss her sliter med å henge med på hva som er "inn å si". Uttrykkene har hatt en rask introduksjon og det er tøft å henge med om man vil være delaktig i ungdommenes språkbruk.

Det ble tatt en liten gåtur på Nydalen Voksenopplæring og jeg fikk snakket med noen andre deltakere her i Kunst og Håndtverksgruppen. Det var lett å få dem til å komme med flere gode eksempler på hva de husket fra sine yngre dager. Her er noen eksempler på svarene jeg fikk:

- Spa Kebe - veldig bra
- Bob bob - så som så (hentet fra The Julekalender blant annet)
- Sorry - beklager
- Kuler'n - slapp av
- Gem - grei, real, hyggelig, fin, festlig
- Kødda - tulla
- Keen - interesert i noe/noen
- Keeg - høy på pæra, høy selvtillitten
- No shit - Nei sier du det?
- Snitch, eller tyster, brukes når ungdom tuller med hverandre (men også i tragisk alvor når de straffer hverandre for å "sladre" på hverandre)
- er loke som betyr slapp av



BILDE FRA [PEXELS.COM](https://www.pexels.com)

Det finnes en haug med andre uttrykk som også er passende å ta med - selv om den tilmålte plassen til artikkelen går mot slutten ;)

ISAAC konferanse ble holdt 7.-9. april.

ISAAC er en forkortelse for International Society for Augmentative and Alternative Communication. Jeg deltok i ISAAC konferanse 2025 sammen med Jessica Moreira. Vår presentasjon handlet om hvordan det oppleves å lære norsk som andrespråk uten en egen stemme. Lenke: [ISAAC konferansen 2025](#)

Her er en kort versjon av min presentasjon:

Jeg flyttet til Norge da jeg var 38 år gammel. Jeg gikk ikke på skole i mitt hjemland. Jeg begynte på skole først i Oslo, i oktober 2013 på Voksenopplæringen i Nydalen da jeg var 40 år gammel.

I mitt hjemland lærte jeg å skrive og å lese persisk av min søster. Hun leste og skrev ord, som jeg da hørte. Det var min første språkundervisning.

Da jeg begynte å lære norsk, pekte jeg på bilder når jeg skulle fortelle om noe. Læreren brukte Sym-Writer og Google Oversetter til persisk.



Jeg brukte da veldig korte setninger, men jeg kunne ikke føre en lengre samtale, og for eksempel si meningene mine. Det var veldig vanskelig å prate med folk.

I 2016 fikk jeg en Min-speak maskin som jeg brukte i samtale med mennesker i mine omgivelser. Etter at jeg fikk Min-speak, ble min norsk bedre fordi det ble mye lettere å lære norsk og selvfølgelig å ta kontakt og snakke med andre mennesker. Men Min-speak hadde noen svakheter, for eksempel måtte min samtalepartner, i stedet for å stå midt imot meg, som er viktig når man prater, stå ved siden av meg

I 2022 fikk jeg en Grid-maskin. Det lille vinduet foran gjorde at flere personer kunne sitte rundt meg og klare å følge med i hva jeg sa. Andre ting som letter for læring var at Griden fungerte som en datamaskin. Jeg skriver leksene mine på Griden hjemme, uten å behøve hjelp av de andre i familien. Det gjør hverdagen mye mer praktisk og gir en kraftig tidsbesparing i alle daglige situasjoner.

Jeg har også begynt å lære engelsk med Grid maskinen. Det er mye lettere å lære språk når jeg har Grid, dyktige lærere og folk som liker å prate med meg.



I 1838 ble wienerkonserten holdt for første gang. Videre ble konserten vist på global TV første gang i 1938.

Det har blitt framført verker av Strauss-familien, bl.a. Am der blauen Donau. Hvis du skal se konserten live, må du bestille billett et år i forveien for å få plass. Det har vært suksess fra dag én. Jeg så konserten på TV første gang da jeg var 10 år sammen med familien. Jeg synes det var fint å se på TV. Jeg likte å høre strykere og valthorn.

Det har vært en mannlig programleder fast i Norge som har kommentert dette alle de årene som jeg har fulgt med på dette. Han heter Arild Eriksstad og har kommentert dette hver 1. januar i 30 år. Mari Lunnan har overtatt som programleder. Hun er sanger og journalist. Hun er datter av Andreas Lunnan som har vært mangeårig NRK-medarbeider. Hun skal kommentere konserten 1. januar 2026.

Jeg ser fram til å se dette sammen med mor og Steinar 1. januar 2026 på TV.



Fotball av Jhonn



Onsdag 21.5.2025 spilte Tottenham Hotspur mot Manchester United i Bilbao Spania. Det var finalen av Europa League. De har spilt en tøff kamp, og kampens eneste mål kom i det 42. minuttet. Målet ble scoret av en som heter Brennan Johnson, og med det målet ble Tottenham Hotspur en klar vinner av Europa League 2025.

Kjerringråd sies å være visdom, og kan ha vandret på folkemunne i årevis.

Her er dagens mest populære kjerringråd.

Kviser

- For at huden skal holde seg ren er det viktig at huden får puste, så vær forsiktig ved bruk av sminke.
- Rør ut gjær med litt vann, slik at det blir som en slags grøt. Smør dette over kvisene, og la det tørke ut før du vasker det av.
- Øk inntaket av frukt og grønnsaker.
- Pudre kvisene med potetmel før du legger deg. Dette vil tørke ut kvisene til neste dag.
- Det å smøre på tannkrem skal visstnok ha sanne effekt.

Hoste

- Et kjerringråd mot hoste er å svelge en hel spiseskje med olivenolje.
- Du kan også smøre inn føttene med kamfersalve eller mentolsalve.

Diare

- Her er nøkkelen å få i seg stivelse.
- 1-2spiseskjeer potetmel røres ut i et glass vann, og drikkes.

Plagene skal være borte etter 2 timer.

Forkjølelse

Når det gjelder forkjølelse finnes det utallige råd.

Her henviser jeg til kjerringrad.com

Vorter

Legg ertre i lunkent vann til vannrett råtner.

Det råtne vannet smøres på flere ganger daglig. Vesken er veldig illeluktende, så det anbefales oppbevaring på flaske med skrukork slik at lukten ikke sprer seg til rommet.

På kjerringrad.com kan du finne råd om det aller meste.

Kilde: <https://www.kjerringrad.com/>



Atomkraft i Norge? Hva skjer? av Mika

Nylig har en venn av meg sagt at han nå har kommet fram til at vi kanskje trenger atomkraft. Han er miljøbevisst, sykler hele året og har solgt bilen sin. Han tenker kanskje at atomkraft vil være bedre, fordi det vil slippe med mye mindre CO₂?

Ja, det er mye snakk om atomkraft i Norge. Norsk kjernekraft AS, selskap med sterke investorer ble etablert i 2022 for å bygge små modulære kjernereaktorer. Selskapet sender ansatte til ulike kommuner i landet for å promotere atomkraft.

Det er opprettet Norske kjernekraftkommuner (NKK) nå med over 60 kommuner, bl.a. Halden og Fredrikstad. Disse kommunene er interessert i utbygging av atomkraft.

Kjernekraftutvalget utnevnt av regjeringen i juni 2024 skal vurdere ulike sider ved en eventuell fremtidig etablering av atomkraft i Norge og leverer rapport 1. april 2026.

Men er atomkraft en løsning på klimakrisen? Det er flere saker jeg ønsker å ta opp, men velger to ting: sikker lagring og håndtering av radioaktivt avfall og sikkerhetstiltak.

Høyradioaktivt avfall må håndteres og lagres på en sikker måte for at det ikke vil skade mennesker, dyr og miljø. Per 2025 finnes det om lag 400 000 tonn brukt atombrensel i hele verden og at ikke noe av dette er deponert, det vil si lagret permanent. 2000 tonn plutonium finnes i det brukte brenselet. Plutonium har halveringstid 24 110 år.



Finland er det eneste landet i verden som har bygd ferdig et deponi for høyradioaktivt avfall med lang levetid. Det er ennå ikke tatt i bruk. Deponiet må altså vare flere 10 000 år (!). Og dette koster. Norge har for eksempel 16,5 tonn brukt reaktorbrensel. Norsk Nukleær Dekommisjonering (NND) har ansvar for håndtering av lagring av avfallet, og den foreløpige kostnaden er 21 milliarder kroner.

Jeg har skrevet om min hjemby Fukushima tidligere i AvisN. De foreløpige kostnader for det midlertidige lageret for radioaktivt avfall etter dekontaminering er 155,5 milliarder kroner. Atomkraftanlegget er ennå ikke demontert, og det vil ta flere tiår. Hvor mye vil det koste demontering av atomkraftanlegget der og håndtering og lagring av radioaktivt avfall? Det finnes ennå ikke et deponi i mitt land, og jeg er redd for at høyradioaktivt avfall etter demontering av atomkraftanlegget der vil bli lagret i Fukushima.

En annen sak er sikkerhetstiltak. Atomkraftanlegg kan være mål i krig. Etter krigen i Ukraina har mange av oss hørt om Zaporizjja atomkraftverk. På grunn av krigshandlinger ble det oppstått en brann der. Dette førte til frykt for utslipp av radioaktivitet og for liv og helse til arbeiderne ved atomanleggene.

Vardø er en av kommunene i Norske kjernekraftkommuner. Det ligger kun 60 kilometer fra grensen til Russland. Hvilke sikkerhetstiltak bør kommunen og staten vurdere? Bør de ha mobilt luftvern og missilforsvar?

Jeg har lest blant annet *World Nuclear Industry Status Report for 2024* og *Sikkerhetsaspekter ved kjernekraft i Norge* fra Forsvarets forskningsinstitutt. Kontakt meg om du har spørsmål eller du vil prate om atomkraft.



Vindkraft er en viktig form for fornybar energi. Fornybar energi betyr energi som kommer fra kilder som ikke går tomme, som solen, vannet og vinden.

Vindenergi blir produsert ved hjelp av vindmøller. Disse møllene har store blader som snurrer når vinden blåser. Bevegelsen fra bladene skaper elektrisk energi som kan brukes i hjemmene våre, på jobb og i industrien.



Det er mange fordeler med vindkraft. For det første er den miljøvennlig. Dette betyr at den ikke slipper ut farlige gasser som kan skade miljøet, slik som kull og olje. For det andre er vindkraft billigere på lang sikt. Selv om det koster penger å bygge vindmøller, gir de energi gratis når de først er i gang. Dessuten gjør vindkraft oss mindre avhengige av fossile brenslers, som kan bli dyrere og vanskeligere å få tak i.

Det finnes også utfordringer med vindkraft. Vindmøller kan ta opp mye plass, og noen synes de ser stygge ut. I tillegg er vind ikke alltid forutsigbar.

Det betyr at energiproduksjonen kan variere fra dag til dag. Likevel forbedres teknologien stadig, og flere land satser på vindkraft som en viktig del av energiplanen sin. Jeg brukte **voki.no** for å skrive denne artikkelen.

I Norge er det totalt 229 bilferge- og passasjerbåtsamband som er en del av veinettet eller kollektivtrafikken. Per april 2023 er det 104 elektriske bilferger og passasjerbåter i drift fordelt på 69 samband. 30,1 % av alle bilferge- og passasjerbåtsamband i Norge har minst ett elektrisk fartøy i drift.

De fleste nye ferger i Norge er bygd som hybridferger, som innebærer at de både kan bruke elektrisitet og diesel.



Bastø Fosens elektriske bilferge, Bastø Electric, ble satt inn i ordinær rutetrafikk mellom Moss og Horten mandag 1. mars klokka 08.00.

Katt

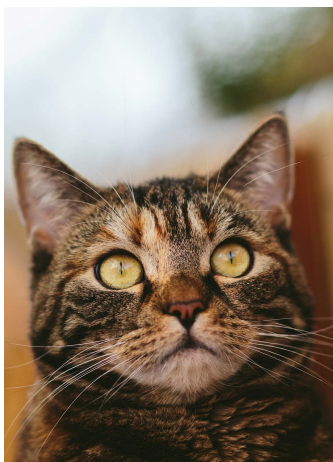
av Andreas

Katter er det nest mest populære dyret i Norge. Det er nesten 800 tusen katter her i landet.

Katter kan være givende og krever masse tid og penger for eieren.

Det er huskatt, blanding og rasekatt. De fleste huskatter må være 8 måneder før de slippes ut.

Ingen katter er helt allergifrie, men noen har ikke hår og kan fungere for de som er allergiske. Katter kan bli mellom 15 og 20 år.



Sportsnyheter

av Andreas

Tour de France

Tour de France er fra 5. til 25. juli og er sykling.

Norske Uno-X har fått frikort tredje året på rad.

Rittet starter på en lørdag og varer i tre uker.



Fotball EM for kvinner

av Andreas



Fotball EM for kvinner er fra 2. til 27. juli. Det arrangeres av UEFA, og er det 14. mesterskap for kvinner. Det spilles i Sveits. Norge er med, og spiller mot Sveits 2. juli klokken 21.00.

Apple avduker banebrytende tilgjengelighetsfunksjoner på tvers av alle plattformer av Victor

Hvert år markerer Apple Global Accessibility Awareness Day ikke bare med løfter, men med reelle nyvinninger. Og i 2025 har de gjort det igjen. En kraftfull bølge av tilgjengelighetsfunksjoner rulles ut senere i år på tvers av Apples enheter—og nok en gang viser Apple at tilgjengelighet ikke er en ettertanke, men et grunnleggende prinsipp i designfilosofien deres.

La oss gå gjennom alt som er på vei. Tilgjengelighetsmerking i App Store Først ut er de nye «Accessibility Nutrition Labels». Snart vil brukere kunne se hvilke tilgjengelighetsfunksjoner en app støtter før de laster den ned. Disse merkene vil vise om appen fungerer med VoiceOver, Stemmestyring, Stor tekst, Tilstrekkelig kontrast, og mer. En enkel tilleggsfunksjon som sparer tid, minimerer frustrasjon og samtidig gir utviklere et vennlig spark bak til å forbedre tilgjengeligheten i egne apper.

Lupe kommer til Mac: Den populære Lupe-appen, tidligere kun tilgjengelig på iPhone og iPad, kommer nå også til macOS. Ved å bruke innebygd eller ekstern kamera på Mac, kan personer med nedsatt syn forstørre fysiske objekter, trykt tekst eller omgivelsene rundt seg – direkte fra skrivebordet. Dette er mer enn bare en praktisk løsning – det handler om brukervennlighet i hverdagen, enten du leser et dokument eller prøver å stille inn en knapp på utstyret ved siden av skjermen. Full Braille-støtte på alle enheter Apple gjør alle sine hovedenheter – inkludert iPhone, iPad, Mac og Vision Pro – til fullverdige notatverktøy i punktskrift. Med den nye Braille Access-funksjonen kan brukere skrive og redigere tekst med eksterne punktskrift-displayer eller Apples egen Braille Screen Input. Du kan ta notater, utføre utregninger eller navigere hele enheten med punktskrift – med en enhetlig og sømløs opplevelse uansett plattform.



Tilgjengelighetsleser Lesebarrierer er i ferd med å brytes ned. Den nye Tilgjengelighetsleseren innfører en systemomfattende modus for å tilpasse hvordan tekst vises på tvers av apper. Tenk Safari-lesemodus, men for alt: endre skrifttype, størrelse, farge, linjeavstand – til og med bakgrunnsfargen. Kombinert med tekst-til-tale-støtte og integrasjon i Lupe-appen for trykt tekst, er dette et stort løft for personer med dysleksi eller synsnedsettelse.

Vision Pro blir enda smartere For brukere av Apple Vision Pro tar tilgjengeligheten enda et steg frem. Enheten får nå forbedret zoom gjennom kamerasystemet, som lar deg forstørre omgivelsene med høyere presisjon. Enda bedre: tredjepartsapper som Be My Eyes får nå tilgang til hovedkameraet, noe som muliggjør visuell assistanse i sanntid – også i blandet virkelighet.

Andre forbedringer verdt å feire I tillegg til disse store nyhetene, kommer Apple med oppdateringer til eksisterende verktøy:

- Live Listen blir enda bedre, og gjør det enklere for hørselshemmede å få med seg samtaler og lyder.
- Bakgrunnslyder kan nå tilpasses ytterligere, og hjelper brukere med sensoriske utfordringer å holde fokus eller slappe av.
- Personal Voice har fått forbedringer, og bygger videre på Apples arbeid med stemmesyntese for dem som risikerer å miste taleevnen.
- Vehicle Motion Cues introduserer diskrete visuelle effekter som reduserer bevegelsessyke når du bruker enheter i bevegelse.

Apples levende arv av inkludering Apple har kanskje ikke oppfunnet tilgjengelighet, men de har revolusjonert hvordan det behandles i forbrukerteknologi. Disse oppdateringene er ikke småjusteringer – de er gjennomtenkte, integrerte funksjoner som endrer hvordan mennesker lever, jobber og kommuniserer.

Som en som er helt blind og er avhengig av tilgjengelighet for å navigere både den fysiske og digitale verdenen, sier jeg dette med overbevisning: Apple leder fortsatt an. Hver oppdatering er et bevis på deres forpliktelse til å gjøre sitt økosystem tilgjengelig for alle – enten du er blind, svaksynt, døv, fysisk funksjonshemmet eller nevrodivergent.

Bravo, Apple! Fortsett å dra verden fremover. Vi følger med. Vi lytter. Og vi heier på dere.



Bli med på Rusken-aksjonen og gjør en innsats for miljøet rundt deg!

Rusken er en felles ryddeaksjon. Vi som innbyggere i Oslo kommune har muligheten til å delta på Rusken-aksjonen slik at vi får en mer trivelig hverdag når vi beveger oss i byen. For ved å rydde vil vi se at det blir triveligere og mer ryddig rundt oss.

På våren er det ofte mye søppel som ligger igjen etter vinteren. Våren er en god tid for å gjøre en jobb. For når snøen har forsvunnet og planter har slått rot for våren, er det godt å gjøre en innsats for en triveligere dag. For hvem vil ha et tilgriset nabolag?

Rusken-aksjonen blir arrangert på våren, og selv om du leser denne informasjonen i etterkant, kan du likevel ta på deg hansker og ta en økt med rydding i ditt nabolag :)

Husk at det er en god påminnelse å bruke søppeldunkene i byen ;)

"Rusken jobber med å engasjere Oslos befolkning i frivillig rydding gjennom de ulike Ruskenaksjonene. Rusken administrerer påmeldinger til Vårusken, sender ut ryddeutstyr, og legger til rette for frivillig rydding i byen hele året.

Ca. 100 000 Oslo-borgere rydder Oslo gjennom Rusken hvert år. Ruskens ryddeaksjoner organiseres i samarbeid med skoler, barnehager, borettslag, sameier, velforeninger og frivillige," sies det på nettsidene til Rusken.

Ønsker du å lære mer om Rusken-aksjonen, finner du mer informasjon på <https://rusken.no>



Jeg har sett på et program som heter Stjernekamp. Det er kjente artister som synger der. Jeg liker musikken der. De synger forskjellige sjangre. Av og til synger de opera. Av og til synger de pop og av og til nyere musikk.

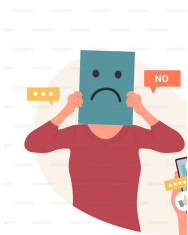
Hver gang er det en som må dra hjem. Du kan stemme på den du liker aller best. Det er alltid en programleder og tre dommere der. De har et band der. Det er en finale helt til slutt i programmet.

Jeg synes at en dirigent som heter Kim har gjort det best der. Det var to artister som var igjen i finalen. Dirigenten måtte konkurrere mot en som sang nyere musikk. Det gikk ikke så bra med ham som skulle syngre nyere låter. Han glemte det han skulle syngre. Han var nervøs.

Programmet går på NRK. De har på seg forskjellige drakter der som matcher sjangrene. Noen ganger synger de på norsk og av og til engelsk. Noen av artistene synger og spiller selv.

Jeg liker programmet jeg ser. Det er en vennlig tone i programmet. Programlederen heter Stian Thorbjørnsen. Programmet har gått på TV i 13 år. Det begynte i 2012. Den første som vant Stjernekamp het Lisa Elton. Vinneren av stjernekamp 2025 heter Kim. Programmet er på TV på lørdager. Det begynner kl. 20 om kvelden.





Utrykket «**å spy eder og galle**» brukes om personer som uttrykker seg svært negativt, bittert eller aggressivt – som om de «kaster opp» giftige ord.

Men hvor kommer dette uttrykket fra?

Surhet i både kropp og språk

Har du kjent på sure oppstøt og den bitre smaken av magesyre som blir værende i munnen?

Den bitre smaken, den sviende følelsen minner sterkt om det uttrykket prøver å formidle – en ubehagelig, vedvarende negativitet.

Hva forårsaker halsbrann?

Halsbrann skyldes at surt mageinnhold kommer opp i spiserøret, ofte fordi lukkemuskelen mellom magesekken og spiserøret er svekket. Resultatet er en sviende følelse – akkurat som når noen spyr eder og galle med ordene sine.

Eksempel

For eksempel kan man si at personer har spydd eder og galle når de bare kommer med negative bemerkninger eller bare klager.

