

Go' morgen Romerike!



Tips oss
Tips oss om glade nyheter. Store eller små.
redaksjonen@rb.no,
tlf 63 80 00 00
SMS/MMS:
RBTIPS til 2005

MINI-X

Løsning finner du på side 24 Del 2

2	6	3	1	2	3	4	
5	6					7	
8					9		
		10			11		
		12		13			
14						15	
					16		
	17	18					
19				20			

- Van nrett:
1) Sam lek drakt
2) Fargehjelp
3) Blomst
4) Motsette
5) 18 loddrett
6) Fes
7) Tidligere
8) He lig skrift
9) Kunstgjedel
10) Tale
11) Dyrage
12) Konsonant
- Loddrett:
1) Bønsbyer
2) Bøls
3) Særa
4) En reutisk mil i tinn
5) Føle ldr
6) Tallord
7) Kongelig tittel
8) Prst
9) Person
10) Som
11) vnnrett
12) Tiltend

GO'ORDET

Det var en fantastisk følelse å se ballen gå inn. En god avslutning. Jeg traff virkelig godt der.

Olivier Ocean,
side 6 og 7 i del 2



Nisser på karneval
TYSKLAND: Lørdag startet det årlige karnevalet i den tyske byen Köln. Tre damer utkledd som nisser trosset det dårlige været for å feire åpningen på en uke lang gatefest som har sin opprinnelse fra 1823.

FOTO: SCANPIX

SU DOKU

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

REGEL: Fyll ut de tomme feltene slik at både de lodrette og vannrette radene, samt hver av boksene med 3 x 3 felter, inneholder alle tallene fra 1 til 9.

Løsning på gårsdagens oppgave

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

Vanskelighetsgrad ★★★★★

Vaktsjef dagens utgave: Jan Olav Schei

GO'BITEN

Sukiyaki

- 4 porsjoner
Ingredienser
800 g biffkjøtt i strimler
200 g frisk sjampinjong
1 stk. purre
1 stk. kinakål
Saus:
6 ss soyasaus
6 ss eddik eller helst sake
6 ss sukker
Dip:
4 stk. egg



Slik gjør du:
1. Vask og finhakk purre og kinakål. Del soppen i tynne skiver. Bland grønnsakene sammen med kjøttet og legg det på et fat.
2. Bland sammen alle ingrediensene til sausen. Hell sausen i en gryte. I utgangspunktet skal sausen varmes opp ved bordet på en stekeplate/gassovn og kjøttet med grønnsakene kokes etter eget ønske. Men man kan fint jukse ved å varme sausen og koke kjøttet og grønnsakene ved komfyren.
3. Server et rått egg til hver person i en skål, sammenpisket. Det kokte kjøttet og grønnsakene skal dyppes i det rå egget før man server det. Serveres med ris.

JARLES 20 SPØRSMÅL

- Hva betyr det franske ordet trottoar?
- I hvilket land er moussaka nasjonalrett?
- Hvem spiller den kvinnelige hovedrollen i filmen «Elizabeth – The Golden Age»?
- Hva er en kystbjørnekjeks?
- I hvilken by ligger bydelen Charlottenburg?
- Hva kalles en soldat i Sjøforsvaret som er spesialtrenet for amfibiske operasjoner?
- Hvem er programleder for underholdningsprogrammet «Lyden av lørdag» på NRK1?
- Hvilken spansk øy er av UNESCO utpekt som biosfærereservat?
- Hva het den mektigste av æsene?
- Hva betyr musikkuttrykket largo?
- Hvilket atom er det mest vanlige i universet?
- Hva ble forløperen for lysbildeapparatet og andre projeksjonsapparater kalt?
- Hva heter den greske nasjonaldrinken laget av nøytral vinsprit og tilsatt anisuttrekk?
- I hvilket fylke ligger Lierne nasjonalpark, opprettet 2004?
- Hva regnes som Nordens eldste universitetsby?
- Hvilken idrett forbinder du med Fernando Alonso?
- Hvor ligger Struten fyr som ble automatisert og avfolket i 1985?
- Hvilket grunnstoff er uten farge, lukt og smak?
- Hva heter den nye ordføreren i Rælingen kommune?
- Hva heter avtroppende ordfører i Rælingen?



Svarene finner du på side 24 Del 2

Jarle Teigland (63) fra Lørenskog står bak en serie spørrebøker og jobber på heltid som leverandør av kryssord og spørrekonkurranser.



TAR I: Arild Frøberg (f.v.), Åge Johansen, Stig Andersen, Lasse Torgersen, Svein Erik Klemetsen, Bjørn Ola Hombte trækker så svetten spruter. **BEGGE FOTO: BREDE HØGSETH WARDRUM**

Spinner seg til effektivitet

Grytidlig hver mandag møtes blikkenslagerne til morgenspinning. Arbeidsgiveren sponser treningsavgiften, og mener hver krone kommer tilbake i form av mer effektive arbeidstakere.



Av Brede Høgseth Wardrum
bhww@rb.no
63 80 48 55

SKEDSMOKORSET

Innsatsen er upåklagelig. Spinningsyklene brukes så det nærmest damper i treningslokalene på Skedsmokorset, selv om klokka bare så vidt har passert halv sju.

Merker effekt

Firmaet som holder til i Skytta industriområde på Gjelleråsen har hatt organisert morgentrening for alle de 12 ansatte i omrent to måneder, og merker allerede at det har en positiv effekt.

– Før kunne en del av oss være slappe, trøtte og uopplagte når vi tok fatt på en ny uke. Da gikk det med mye unødvendig tid til å komme skikkelig i gang. Etter at vi startet med morgentreningen er alle friske og opplagt til å ta fatt på arbeidsuka helt fra mandag morgen, forteller Frøberg.

Blikkenslageryrket består av arbeid som kan være fysisk krevende, så muskler er ikke mangelfullt hos disse arbeiderne. Kondisjonen derimot er ikke alltid på topp.

– Man blir fortere sliten når kondisjonen er dårlig. Før gikk gutta opp på stillaset, nå løper de, sier Frøberg litt humoristisk.

SOSIALT: Etter treningen er det frokost og morgenmøte. Fra høyre mot midten: Arild Frøberg, Berit Fjellstad, Stig Andersen, Trygve Leergaard, Ola Hombte, Espen Grøner. Fra venstre mot midten Åge Johansen, Tor Otto Paalsrud, Christopher Løvkvist, Lasse Torgersen, Svein Erik Klemetsen.

sjon i arbeidshverdagen, forteller Klemetsen.

Søren fyller 40 år i år og Åge Johansen har jobbet i bedriften helt fra starten. Han har trent jevnlig på fritiden med blant annet løping, men er ikke i tvil om at det er positivt med trening for jobb.

– Dette tror jeg er forebyggende for helsa. Jeg har trent i mange år, men det er nytt for meg å gjøre det så tidlig på morgenen – noe jeg tror er bare bra, sier Johansen.

Etter treningsøkta har Søren morgenmøte og frokost på treningscenteret, før alle reiser ut på nye arbeidsoppdrag.

Få studier

Ifølge stipendiat Hilde Rossing ved avdeling for coaching og psykologi på Norges idrettshøg-

skole er det få studier i Norge med enstydende resultater på effekten av trening på arbeidsplassen.

– Vi er for tiden i gang med en omfattende studie for å undersøke hvilke betingelser som må ligge til rette for at et treningsprogram på arbeidsplassen skal motivere flere til å bli aktive. Generelt har trening og mosjon en positiv effekt på motivasjon, trivsel, glede, mestring og stressreduksjon og dette vil kunne komme arbeidsplassen til gode. Utfordringen på arbeidsplassen er å få med de lavaktive. Arbeidslivet er et satsingsområde fra myndighetenes side når det gjelder å øke den fysiske aktiviteten i befolkningen. Vi ser at flere arbeidsgivere tilbyr trening for sine ansatte. Det er positivt, sier Rossing.

HVA SIER DU? Trener du?



Mari B. Harildstad (36), Skedsmokorset:
– Jeg går en lang tur minst to dager i uka. Jeg synes det er god trening.



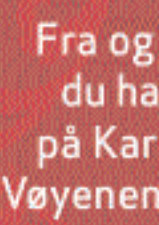
Tobias Bergstrøm (20), Lørenskog:
– Jeg trener ishockey på Lørenskog. Det har jeg gjort siden jeg var liten. Også trener jeg litt håndball innimellom.



Tonje Grymyr (21), Lillestrøm:
– Jeg løper i skogen. Prøver å få til å trene fem til seks dager i uka. Jeg spilte håndball tidligere, men det har jeg sluttet med nå.



Aina Evje Bråten (21), Lillestrøm:
– Jeg løper og jogger så ofte jeg kan.



Tommie Rudi (17), Kjeller:
– Jeg trener styrke en til to ganger i uka. Jeg trente mer før, men det ble litt mye med jobb og skole og trening.

1/2 PRIS

T-shirt
Bluser
Bukser
Skjørt

Fra og med 1. november kan du handle helt til kl 21.00 på Karihaugen og Skullerud! Vøyenenga er åpent til kl 20.00.

www.living.no

Tilbudene gjelder på endel varer så langt beholdningen rekker

Lillestrøm Tøy
Storsenter
Metro Senter
Lørenskog Senter
Jessheim Senter