

**RADIO
ØST**

NR. 4 – JULI ● AUGUST 2025
40. ÅRGANG



PROGRAMBLAD FOR RADIO ØST
DAB, FM 97,3 Internett og mobil



DAB, FM 97,3 Internett og mobil

ADRESSE: Radio Øst
Pb. 14, 1641 Råde

BESØKSADR.: Sarpsborgveien 7C
1640 Råde

TELEFON: 69 29 42 42

E-POST: post@radio-ost.no

INTERNETT: www.radio-ost.no

BANKKONTO: 8220 02 93092

RADIO ØST-VENN KONTO: 8220 02 94048

VIPPS: 513685

REDAKTØR PROGRAMBLAD:
Tone-Anita Heier
toneanita@radio-ost.no

ANSATTE I RADIO ØST:
Tone-Anita Heier
Arne Kristian Løvik Stellander
Gry Zachariassen

REKLAME:
TELEFON: 69 29 42 42

GRAFISK PRODUKSJON: Aksell AS

FORSIDEN: Herføl, Hvaler
Getty Images / modifisert

ANNONSEPRISER:

FARGER

Helsideformat: 3500 kroner

Halvsideformat: 2100 kroner

aksell



Trykksak
2041 0379



INNHOOLD

| | |
|--|---|
| Leder | 3 |
| Sommeraksjon på Radio Øst | 4 |
| Radio Øst på Fangekasa..... | 4 |
| Kaffepausen | 5 |
| Nye program og noen endringer | 5 |

| | |
|---|-------|
| Radioprogrammet – juli/ august | 6–36 |
| Sudoku | 21 |
| I den store verden | 40–41 |
| Slik var det | 42–43 |
| Måneden – juli/august | 44–45 |
| En god latter | 46 |
| Kaketips | 47 |

Besøk vår nettside
www.radio-ost.no – hør vår nettradio

God sommer, kjære gode Radio Øst-venner



Tenk, nå er allerede halve året gått og vi er nå i en tid hvor dagene er både lysere og lengre. Det er godt å være ute og kjenne sola varme. Dette betyr for mange ferietid og roligere tempo. Her på Radio Øst kommer mye til å gå som vanlig. Våre frivillige stiller opp samme hvilken årstid det er og det er vi veldig takknemlige for. Noen endringer kan det allikevel bli, det ber vi om forståelse for.

Vi må i disse dager minne hverandre på å nyte disse lyse, lange dagene. Høsten kommer fort og da er det godt

Dagene som gikk
Dagene som går
Er livet En klisjé består
Tiden renner sakte ut
Hva tenker vi til slutt
Når vårt i dag er blitt i går

Jeg står i ro
Med en følelse at livet går forbi meg
Med håp og tro
På at drømmene blir ekte og befrir meg
Men vet du det jeg trenger det jeg vil

Er å danse i regnet
Kjenne sanden mellom tærne
Jeg vil stanse når jeg ser forglemmegei
Jeg vil bade og dykke
Kjenne små glimt av lykke
Se en solnedgang og si Jeg elsker deg
Så når jeg dør så kan jeg si med hele meg
Jeg levde

å se tilbake på gode dager ute – gjerne med radioen på 😊. I en sang som Maria Mohn synger blir vi minnet om å leve her og nå og kanskje kan målet for denne sommeren blir nettopp dette. Være til stede i hver kaffekopp, nyt samtalene og de gode møtene. På den måten lader vi godt opp til en tid hvor vi sitter mer inne, kanskje er mer alene. Jeg håper at sommeren din blir god og at vi her på Radio Øst kan får være med å gi deg disse gode stundene, med gode program.

Tone-Anita Heier

Et øyeblikk av fred
Jeg fant det der et sted
En unik historie ble fortalt
Lærte mye på min vei
Jeg har blitt et bedre meg
Men likevel var dette alt

Jeg står i ro
Med en følelse at livet går forbi meg
Med håp og tro
På at drømmene blir ekte og befrir meg
Men vet du det jeg trenger det jeg vil

Er å danse i regnet
Kjenne sanden mellom tærne
Jeg vil stanse når jeg ser forglemmegei
Jeg vil bade og dykke
Kjenne små glimt av lykke
Se en solnedgang og si Jeg elsker deg
Så når jeg dør så kan jeg si med hele meg
Jeg levde

Maria Mohn

Sommerauksjon på Radio Øst

Fredag 6. juni hadde vi fem timers direkte sendt auksjon her på Radio Øst. Næringslivet her i Råde og flere andre steder i Østfold, og ikke minst lyttere bidro med til sammen 55 auksjonsgjenstander! Alt ble auksjonert bort i løpet av disse

timene! Veldig flott! Summen totalt ble 16 410 kroner.

Tusen tusen takk til alle som var med denne dagen og til alle som bidro med auksjonsvarer!



Radio Øst på Fangekasa



Også i år er det i uke 27 (30. juni–6. juli), Media, misjon og musikk på Fangekasa Misjonssenter i Aremark.

Tradisjonen tro er Norea Mediemisjon med oss som hovedaktør denne uken, og du møter blant andre Jostein og Elisabeth Sæth og Roald Arnesen på bibeltimer og møter. Også Egil Sjaastad og Tom Teien er med og holder andakter.

Mandagsgjest denne uka er Bernt Greger Olsen, som i mange år har levd tett på krigene i Syria og Ukraina gjennom jobben som internasjonal leder i Det Norske Bibelselskap. Overskrift for kvelden

Kaffepausen

På grunn av bemanningssituasjonen og feiretid startet vi opp fra 16. juni med programmet *Kaffepausen med Endre Lundgren* i studio. Dette vil gå alle hverdager fra kl. 09.00 til 10.00 og igjen kl. 16.00 til 17.00. Endre sin stemme er godt kjent for våre lyttere fra både morgensendingen og Helgepausen. Vi håper at dette blir noe alle setter pris på. Meldingstjenesten vil gå som normalt



mandag, onsdag og fredag mot slutten av timen ☺.

Nye program og noen endringer

I juni begynte vi å sende ett nytt program, tirdager kl. 15.05. Programmet heter *Bibelsamtalen* og er produsert av Evangeliesenteret.

Sportshjørnet tar nå sommerferie. Starter opp igjen i månedskiftet august/september.

Annenhver lørdag endrer vi tittelen på programmet *Lørdans* til *Lørdags show*

med *Espen og Roy*. Mye blir likt, så følg med.

Det vil bli endringer i åpningstidene nå i sommer. Følg med på nettside og Facebook. Tirsdag og onsdag blir det vanlig åpningstid hele sommeren – kl.10.00–14.00. Det kan være lurt å ringe hvis du har tenkt deg innom en av de andre dagene. God sommer!

er «Ukraina: Bibelens plass blant et hardt prøvet folk».

Fredag kveld er det klart for håpskonsert med Norea Music og noen av deres musikalske ambassadører, mens det lørdag kveld er duket for en stor allsangkveld.

Radio Øst har stand på campingen hele uken og vi er og noen fra staben på plass der fra onsdag. Håper vi sees i Aremark.

For mer utfyllende program se Fangekasa sin nettside <https://www.fangekasa.no/uke-27-media-misjon-og-musikk>



| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils Gunnar Haraldseid |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/John Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | «Astrid og den lille kjørringa» (r) |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | BINGO |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Vår hverdag Temaprogram med gjest |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Gode danseband minner (r) v/Øivind Halvorsen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Ønskekonserten |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Møteplassen fra pTro (r) |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 20.00 | Pop i Topp v/Øivind Halvorsen |
| 21.00 | Musikk |
| 22.00 | Dette er mitt liv (r) |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TORSDAG 3. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Dette er mitt liv |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk for øret v/Kjetil Aabø |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Månedens prat om mat (r) |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Musikk |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Gamle kjente... v/Astrid Sverstad |
| 20.00 | Torsdagskveld v/Björg Isebakke |
| 22.00 | Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs |
| 22.30 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

FREDAG 4. juli

| | |
|-------|---|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Musikk |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.05 | Reidars hjørne v/Reidar Raade |
| 20.00 | Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Astrid Sverstad |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

LØRDAG 5. juli

| | |
|-------|--|
| 09.05 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ønskekonserten (r) |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | «I'm gonna keep on singing» (r) Program om kor – i studio: Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Tyske perler v/Inge Johansen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Variert musikk v/Roger Johansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Trekkspill i dur og moll |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | Lørdags show v/Espen og Roy Musikk og konkurranser |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

SØNDAG 6. juli

| | |
|-------|--|
| 08.00 | Korpshalvtimen v/Finn Simensen |
| 08.30 | Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen |
| 09.00 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Gudstjeneste fra Greåker Frikirke |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Variert middagsmeny v/Kari Olsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Urdu-service Ansv. redaktør er Afzal Khan |
| 19.00 | Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen |
| 20.00 | Musikk |
| 20.30 | Omsorgsprogram v/Greåker Frikirke |
| 22.30 | Musikk |
| 23.00 | Håpets kvinner – Norea |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

“Forskjellen mellom en gutt og en mann er ikke særlig stor. Den består stort sett i prisforskjellen på leketøyet.”

Cynthia Warren

MANDAG 7. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ingers viser og vers v/Inger Thinn |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Møteplassen fra pTro |
| 13.35 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Thomas Neraasen spille skandinavisk |
| 14.30 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Country gospeltimen (r) v/Per Govertsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Gode dansebandsminner v/Øivind Halvorsen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TIRSDAG 8. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | BINGO |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

ONSDAG 9. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Psykisk helse v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | «Astrid og den lille kjærringa» |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Ønskekonserten |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Møteplassen fra pTro (r) |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Ingers viser og vers (r) v/Inger Thinn |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Musikk |
| 22.00 | Dette er mitt liv (r) |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TORSDAG 10. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Dette er mitt liv |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk for øret v/Kjetil Aabø |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Good news v/Trond Egil Arnesen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Radio Øst informerer v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | «Astrid og den lille kjærringa» (r) |
| 18.20 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Torsdagskveld v/Kari Olsen |
| 21.00 | Musikk |
| 22.00 | Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs |
| 22.15 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

FREDAG 11. juli

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen
m/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Country gospeltimen
v/Per Govertsen
12.00 Nyheter
12.05 Musikk
13.00 Nyheter
13.05 Bibelquiz
Konkurransesprogram
v/Gry Zachariassen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk
15.00 Nyheter
15.05 Musikk
16.00 Nyheter
16.02 Kaffepausen
m/meldingstjenesten
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet
v/John Hardang
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.05 Musikk
20.00 Nøtt i øst v/Vanya Hansen
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 12. juli

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Psykisk helse (r)
v/familie- og psykoterapeut
Stein Knutsen
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserten (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk for
15.00 Nyheter
15.05 Tyske toner v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.05 Trekkspill i dur og moll
19.00 Lørdans v/Kari Olsen
Musikk og konkurranser
22.00 Musikk
23.00 Glade toner v/Øivind Halvorsen
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Den sikreste måten å bli bedratt på, er å tro at man er lurere enn andre.»

François de la Rochefoucauld

SØNDAG 13. juli

| | |
|-------|---|
| 08.00 | Korpshalvtimen v/Finn Simensen |
| 08.30 | Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen |
| 09.00 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Gudstjeneste |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Variert middagsmeny v/Åge-Christoffer Lundeby og Dag Bjørgestad |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Urdu-service Ansv. redaktør er Afzal Khan |
| 19.00 | Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen |
| 20.00 | Musikk |
| 20.30 | Omsorgsprogram v/Sion Råde |
| 22.30 | Musikk |
| 23.00 | Håpets kvinner – Norea |
| 23.30 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

« Det står ikke
til oss å velge rammen
for vår skjebne, men vi
gir den dens innhold. »

Dag Hammarskjöld

MANDAG 14. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Kristne sanger fra arkivet |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 12.30 | Åpne Dører |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.02 | Møteplassen fra pTro |
| 13.30 | Kristen sang og musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Thomas Neraasen spiller skandinavisk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Radio Øst informerer (r) v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier |
| 20.00 | Eldre musikalske go'biter |
| 20.30 | Musikk |
| 21.00 | Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen |
| 22.00 | Good news (r) v/Trond Egil Arnesen |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TIRSDAG 15. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils-Gunnar Haraldseid |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | «Astrid og den lille kjærringa» (r) |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | BINGO |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

ONSDAG 16. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Kristen musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Vår hverdag Temaprogram med gjest |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Gamle kjente... (r) v/Astrid Sverstad |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Ønskekonserten |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Møteplassen fra pTro (r) |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Månedens prat om mat (r) |
| 22.00 | Dette er mitt liv (r) |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TORSDAG 17. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Dette er mitt liv |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk for øret v/Kjetil Aabø |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Torsdagskveld v/Astrid Sverstad |
| 22.00 | Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs |
| 22.15 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

FREDAG 18. juli

| | |
|-------|---|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Country gospel-timen v/Per Govertsen |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Psykisk helse (r) v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.05 | Reidars hjørne v/Reidar Raade |
| 20.00 | Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Ingunn Simensen |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

LØRDAG 19. juli

| | |
|-------|---|
| 09.05 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ønskekonserten (r) |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk for året v/Kjetil Aabø |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Tyske perler v/Inge Johansen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Musikk |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Trekkspill i dur og moll |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | Lørdagsshow v/Espen og Roy Musikk og konkurranser |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

SØNDAG 20. juli

| | |
|-------|--|
| 08.00 | Korpshalvtimen v/Finn Simensen |
| 08.30 | Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen |
| 09.00 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Gudstjeneste fra DELK Østfold |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Variert middagsmeny v/Øivind Halvorsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Urdu-service Ansv. redaktør er Afzal Khan |
| 19.00 | Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Sangens tid er inne v/Torbjørn Arnesen og Bjørn Hofmo |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Håpets kvinner – Norea |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

“Det er vanskelig å være kvinne. Man må tenke som en mann, eie en ung kvinnes verdighet, se ut som en ung pike og arbeide som en hest.”

Ukjent

MANDAG 21. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ingers viser og vers v/Inger Thinn |
| 12.30 | Musikk |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Møteplassen fra pTro |
| 13.35 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Thomas Neraasen spiller skandinavisk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Åpne dører (r) |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TIRSDAG 22. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | BINGO |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

ONSDAG 23. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Mammahjerte v/Cathrine Lofnes |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | «Astrid og den lille kjærringa» |
| 13.20 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Ønskekonserten |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Møteplassen fra pTro (r) |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Ingers viser og vers (r) v/Inger Thinn |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Musikk |
| 22.00 | Dette er mitt liv (r) |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TORSDAG 24. juli

| | |
|-------|---|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Dette er mitt liv |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk for øret v/Kjetil Aabø |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Good news v/Trond Egil Arnesen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | «Astrid og den lille kjærringa» (r) |
| 18.20 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | Pop i topp (r) v/Øivind Halvorsen |
| 21.00 | Sanger fra hjertet v/Tone-Anita Heier |
| 22.00 | «I'm gonna keep on singing» (r) Program om kor – i studio: Anne Kari Moslåt og Tone-Anita Heier |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

FREDAG 25. juli

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen
m/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Country gospeltimen
v/Per Govertsen
12.00 Nyheter
12.05 Musikk
13.00 Nyheter
13.05 Bibelquiz
Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk
15.00 Nyheter
15.05 Musikk
16.00 Nyheter
16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Country musikk
20.00 Nøtt i Øst. Konkurransesprogram
v/Björg Isebakke
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 26. juli

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Mammahjerte
(r) v/Cathrine Lofnes
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserteren (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk for øret (r) v/Kjetil Aabø
15.00 Nyheter
15.05 Tyske toner v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.02 Trekkspill i dur og moll
19.00 Lørdans v/Kari Olsen
Musikk og konkurranser
22.00 Musikk
23.00 Glade toner (r)
v/Øivind Halvorsen
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Når man er ung,
lengter man ut;
når man er gammel,
lengter man hjem.»

Cora Sandel

SØNDAG 27. juli

| | |
|-------|--|
| 08.00 | Korpsalvtimen v/Finn Simensen |
| 08.30 | Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen |
| 09.00 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Gudstjeneste fra Misjonssambandet |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Variert middagsmeny v/Kari Olsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan |
| 19.00 | Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen |
| 20.00 | Musikk |
| 20.30 | Omsorgsprogram v/Misjonssambandet |
| 22.30 | Musikk |
| 23.00 | Håpets kvinner – Norea |
| 23.30 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

« Fra overmott
og skråsikkerhet til
nederlagsfølelse er
veistykket kort. »

Nils Cikket Vogt

MANDAG 28. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 12.30 | Åpne dører |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.02 | Møteplassen fra pTro |
| 13.35 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Thomas Neraasen spiller skandinavisk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen |
| 22.00 | Good news (r) v/Trond Egil Arnesen |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TIRSDAG 29. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils Gunnar Haraldseid |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/John Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | «Astrid og den lille kjørringa» (r) |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | BINGO |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

ONSDAG 30. juli

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Vår hverdag Temaprogram med gjest |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Gode danseband minner (r) v/Øivind Halvorsen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Ønskekonserten |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Møteplassen fra pTro (r) |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 20.00 | Pop i Topp v/Øivind Halvorsen |
| 21.00 | Musikk |
| 22.00 | Dette er mitt liv (r) |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TORSDAG 31. juli

- 07.00 Nyheter
 07.02 Morgensendingen
 Med aktuelle nyheter fra Norge
 09.00 Nyheter
 09.02 Kaffepausen
 10.00 Nyheter
 10.05 Over en åpen bibel
 Fra Misjonssambandet og Norea
 v/Tone-Anita Heier
 10.30 Musikk
 11.00 Nyheter
 11.02 Lydbok
 11.30 Musikk
 12.00 Nyheter
 12.05 Dette er mitt liv
 13.00 Nyheter
 13.05 Musikk for øret v/Kjetil Aabø
 14.00 Nyheter
 14.05 Månedens prat om mat (r)
 15.00 Nyheter
 15.05 Musikk
 16.00 Nyheter
 16.05 Kaffepausen
 17.00 Nyheter
 17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
 17.30 Musikk
 18.00 Nyheter
 18.05 Musikk
 18.35 Over en åpen bibel (r)
 19.00 Gamle kjente... v/Astrid Sverstad
 20.00 Torsdagskveld v/Björg Isebakke
 22.00 Irenes kvarter
 fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
 22.30 Musikk
 23.00 Lydbok
 23.30 Noe ble borte på veien
 v/Asbjørn Kvalbein
 Musikk hele natten lang...

SUDOKO se løsning side 41

LETT

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

| | |
|-------|---|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Musikk |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot Livet v/Johnn Hardang |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.05 | Reidars hjørne v/Reidar Raade |
| 20.00 | Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Astrid Sverstad |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

| | |
|-------|---|
| 09.05 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ønskekonserten (r) |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk for øret v/Kjetil Aabø |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Tyske perler v/Inge Johansen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Variert musikk v/Roger Johansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Trekkspill i dur og moll |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | Lørdags show v/Espen og Roy Musikk og konkurranser |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

«Skjønnhet og visdom
slår sjelden følge.»

Calus Petronius

SØNDAG 3. august

- 08.00 Korpshalvtimen
v/Finn Simensen
- 08.30 Bedre søndag v/Norea-pastor
Svein Anton Hansen
- 09.00 Helgepausen
- 10.00 Nyheter
- 10.05 Helgepausen
- 11.00 Gudstjeneste fra
Greåker Frikirke
- 12.00 Nyheter
- 12.05 Variert middagsmeny
v/Kari Olsen
- 16.00 Nyheter
- 16.05 Plater med sus i (r)
v/Roar Kristiansen
- 17.00 Nyheter
- 17.05 Klassisk musikk (r)
v/Jan Andersen
- 18.00 Nyheter
- 18.05 Urdu-service
Ansv. redaktør er Afzal Khan
- 19.00 Ørefryd
v/Tor Øivind Mortensen
- 20.00 Musikk
- 20.30 Omsorgsprogram
v/Greåker Frikirke
- 22.30 Musikk
- 23.00 Håpets kvinner – Norea
- 24.00 Musikk hele natten lang...
med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Med sannhet kan
man komme alle steder,
selv i fengsel.»

Polsk ordspråk

MANDAG 4. august

- 07.00 Nyheter
- 07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
- 09.00 Nyheter
- 09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
- 10.00 Nyheter
- 10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
- 10.30 Musikk
- 11.00 Nyheter
- 11.05 Lydbok
- 11.30 Musikk
- 12.00 Nyheter
- 12.05 Ingers kåserier v/Inger Thinn
- 13.00 Nyheter
- 13.05 Møteplassen fra pTro
- 13.35 Musikk
- 14.00 Nyheter
- 14.05 Thomas Neraasen spille skandinavisk
- 14.30 Musikk
- 15.00 Nyheter
- 15.05 Country gospeltimen (r) v/Per Govertsen
- 16.00 Nyheter
- 16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
- 17.00 Nyheter
- 17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
- 17.30 Musikk
- 18.00 Nyheter
- 18.05 Musikk
- 18.35 Over en åpen bibel (r)
- 19.00 Gode dansebandsminner
v/Øivind Halvorsen
- 20.00 Musikk
- 21.00 Ord og toner fra Sion Råde
v/Gry og Knut Zachariassen
- 22.00 Musikk
- 23.00 Lydbok
- 23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 5. august

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.05 Kaffepausen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Lydbok
12.00 Nyheter
12.05 Månedens prat om mat (r)
v/Ellen Margrethe Hovland
13.00 Nyheter
13.05 Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00 Nyheter
14.05 Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00 Nyheter
15.05 Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret
16.00 Nyheter
16.05 Kaffepausen
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet
v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Musikk
20.00 **BINGO**
22.00 Musikk
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

ONSDAG 6. august

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Psykisk helse
v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen
13.00 Nyheter
13.05 «Astrid og den lille kjærringa»
14.00 Nyheter
14.05 Ønskekonserten
15.00 Nyheter
15.05 Møteplassen fra pTro (r)
16.00 Nyheter
16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Ingers viser og vers (r) v/Inger Thinn
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
20.00 Musikk
21.00 Musikk
22.00 Dette er mitt liv (r)
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

TORSDAG 7. august

| | |
|-------|---|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Dette er mitt liv |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk for øret v/Kjetil Aabø |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Good news v/Trond Egil Arnesen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Radio Øst informerer v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | «Astrid og den lille kjærringa» (r) |
| 18.20 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Torsdagskveld v/Kari Olsen |
| 21.00 | Musikk |
| 22.00 | Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs |
| 22.15 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien, v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

FREDAG 8. august

| | |
|-------|---|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Musikk |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.05 | Musikk |
| 20.00 | Nøtt i øst v/Vanya Hansen |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

LØRDAG 9. august

| | |
|-------|---|
| 09.05 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Psykisk helse (r) v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ønskekonserten (r) |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk for |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Tyske toner v/Inge Johansen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Variert musikk v/Roger Johansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Trekkspill i dur og moll |
| 19.00 | Lørdans v/Kari Olsen |
| | Musikk og konkurranser |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Glade toner v/Øivind Halvorsen |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter kl. 02.00 |

SØNDAG 10. august

| | |
|-------|--|
| 08.00 | Korpshalvtimen v/Finn Simensen |
| 08.30 | Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen |
| 09.00 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Gudstjeneste fra iFellskap |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Variert middagsmeny |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Urdu-service Ansv. redaktør er Afzal Khan |
| 19.00 | Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen |
| 20.00 | Musikk |
| 20.30 | Omsorgsprogram v/Sion Råde |
| 22.30 | Musikk |
| 23.00 | Håpets kvinner – Norea |
| 23.30 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

« Å være seg selv i en verden som
hele tiden prøver å gjøre deg til noe annet,
er den største prestasjonen. »

Ralph Waldo Emerson

MANDAG 11. august

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Kristne sanger fra arkivet
11.00 Nyheter
11.05 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Musikk
12.30 Åpne Dører
13.00 Nyheter
13.02 Møteplassen fra pTro
13.30 Kristen sang og musikk
14.00 Nyheter
14.05 Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00 Nyheter
15.05 Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00 Nyheter
16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Radio Øst informerer (r)
v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier
20.00 Eldre musikalske go'bitar
20.30 Musikk
21.00 Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00 Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 12. august

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.05 Kaffepausen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Jeg går og nynner på en sang (r)
v/Nils-Gunnar Haraldseid
13.00 Nyheter
13.05 Musikk
14.00 Nyheter
14.05 Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00 Nyheter
15.05 Bibelsamtalen fra Evageliesenteret
16.00 Nyheter
16.05 Kaffepausen
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 «Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Musikk
20.00 **BINGO**
22.00 Musikk
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

ONSDAG 13. august

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Kristen musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Vår hverdag Temaprogram med gjest |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Gamle kjente... (r) v/Astrid Sverstad |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Ønskekonserten |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Møteplassen fra pTro (r) |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Månedens prat om mat (r) |
| 22.00 | Dette er mitt liv (r) |
| 23.00 | Lydbok |
| 2330 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TORSDAG 14. august

| | |
|-------|---|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Dette er mitt liv |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk for øret v/Kjetil Aabø |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Torsdagskveld v/Astrid Sverstad |
| 22.00 | Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs |
| 22.15 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 2330 | Noe ble borte på veien, v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

FREDAG 15. august

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen
m/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Country gospeltimen
v/Per Govertsen
12.00 Nyheter
12.05 Musikk
13.00 Nyheter
13.05 Bibelquiz
Konkurransesprogram
v/Gry Zachariassen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk
15.00 Nyheter
15.05 Psykisk helse (r)
v/familie- og psykoterapeut
Stein Knutsen
16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.05 Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00 Nøtt i Øst. Konkurransesprogram
v/Ingunn Simensen
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 16. august

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Vår hverdag (r)
Temaprogram med gjest
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserten (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox
v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk for øret
v/Kjetil Aabø
15.00 Nyheter
15.05 Tyske perler v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Musikk
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.05 Trekkspill i dur og moll
19.00 Musikk
20.00 Lørdags show v/Espen og Roy
Musikk og konkurranser
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Tiden kan man
bare glemme ved
å bruke den.»

Charles Baudelaire, fransk forfatter

SØNDAG 17. august

| | |
|-------|--|
| 08.00 | Korpshalvtimen v/Finn Simensen |
| 08.30 | Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen |
| 09.00 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Gudstjeneste fra DELK Østfold |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Variert middagsmeny |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Urdu-service Ansv. redaktør er Afzal Khan |
| 19.00 | Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen |
| 20.00 | Musikk |
| 20.30 | Omsorgsprogram v/Torbjørn Arnesen med venner |
| 22.30 | Musikk |
| 23.00 | Håpets kvinner – Norea |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

«Ikke alt som kan
telles teller, og ikke
alt som teller
kan telles.»
Albert Einstein

MANDAG 18. august

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonsambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ingers kåserier v/Inger Thinn |
| 12.30 | Musikk |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Møteplassen fra pTro |
| 13.35 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Thomas Neraasen spiller skandinavisk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Åpne dører (r) |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TIRSDAG 19. august

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | BINGO |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

ONSDAG 20. august

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Mammahjerte v/Cathrine Lofnes |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | «Astrid og den lille kjærringa» |
| 13.20 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Ønskekonserten |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Møteplassen fra pTro (r) |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Ingers viser og vers (r) v/Inger Thinn |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 20.00 | Musikk |
| 21.00 | Musikk |
| 22.00 | Dette er mitt liv (r) |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TORSDAG 21. august

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonsambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Dette er mitt liv |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk for øret v/Kjetil Aabø |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Good news v/Trond Egil Arnesen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/John Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | «Astrid og den lille kjærringa» (r) |
| 18.20 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | Pop i topp (r) v/Øivind Halvorsen |
| 21.00 | Sanger fra hjertet v/Tone-Anita Heier |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

FREDAG 22. august

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonsambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Musikk |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/John Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Country musikk |
| 20.00 | Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Gry og Knut Zachariassen |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

LØRDAG 23. august

| | |
|-------|---|
| 09.05 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Mammahjerte (r) v/Cathrine Lofnes |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ønskekonserten (r) |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk for øret (r) v/Kjetil Aabø |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Tyske toner v/Inge Johansen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Variert musikk v/Roger Johansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.02 | Trekkspill i dur og moll |
| 19.00 | Lørdans v/Kari Olsen Musikk og konkurranser |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Glade toner (r) v/Øivind Halvorsen |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

SØNDAG 24. august

| | |
|-------|--|
| 08.00 | Korpshalvtimen v/Finn Simensen |
| 08.30 | Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen |
| 09.00 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Gudstjeneste fra Misjonssambandet |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Variert middagsmeny |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan |
| 19.00 | Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen |
| 20.00 | Musikk |
| 20.30 | Omsorgsprogram v/Misjonssambandet |
| 22.30 | Musikk |
| 23.00 | Håpets kvinner – Norea |
| 23.30 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

**HØR PÅ
RADIO ØST PÅ DAB, FM,
INTERNETT OG MOBIL
www.radio-ost.no**

MANDAG 25. august

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 12.30 | Åpne dører |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.02 | Møteplassen fra pTro |
| 13.35 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Thomas Neraasen spiller skandinavisk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/John Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | «I'm gonna keep on singing» Program om kor – i studio: Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier |
| 21.00 | Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen |
| 22.00 | Good news (r) v/Trond Egil Arnesen |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

TIRSDAG 26. august

| | |
|-------|--|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.05 | Kaffepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.02 | Lydbok |
| 11.30 | Musikk |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils Gunnar Haraldseid |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Musikk |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/John Hardang |
| 17.30 | Musikk |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | «Astrid og den lille kjærringa» (r) |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | BINGO |
| 22.00 | Musikk |
| 23.00 | Lydbok |
| 23.30 | Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang... |

ONSDAG 27. august

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Vår hverdag
Temaprogram med gjest
13.00 Nyheter
13.05 Gode danseband minner (r)
v/Øivind Halvorsen
14.00 Nyheter
14.05 Ønskekonserten
15.00 Nyheter
15.05 Møteplassen fra pTro (r)
16.00 Nyheter
16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
20.00 Pop i Topp v/Øivind Halvorsen
21.00 Musikk
22.00 Dette er mitt liv (r)
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

TORSDAG 28. august

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Dette er mitt liv
13.00 Nyheter
13.05 Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00 Nyheter
14.05 Månedens prat om mat (r)
15.00 Nyheter
15.05 Musikk
16.00 Nyheter
16.05 Kaffepausen
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Gamle kjente... v/Astrid Sverstad
20.00 Torsdagskveld v/Björg Isebakke
22.00 Irenes kvarter
fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.30 Musikk
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

FREDAG 29. august

| | |
|-------|---|
| 07.00 | Nyheter |
| 07.02 | Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge |
| 09.00 | Nyheter |
| 09.02 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier |
| 10.30 | Musikk |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Country gospeltimen v/Per Govertsen |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Musikk |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | Musikk |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Musikk |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Kaffepausen m/meldingstjenesten |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Vindu mot livet v/Johnn Hardang |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Musikk |
| 18.35 | Over en åpen bibel (r) |
| 19.05 | Reidars hjørne v/Reidar Raade |
| 20.00 | Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Hans Robert og Tone-Anita |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

LØRDAG 30. august

| | |
|-------|--|
| 09.05 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Nyheter |
| 11.05 | Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Ønskekonserten (r) |
| 13.00 | Nyheter |
| 13.05 | Jukebox v/Thomas Neraasen |
| 14.00 | Nyheter |
| 14.05 | «I'm gonna keep on singing» (r) Program om kor – i studio: Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier |
| 15.00 | Nyheter |
| 15.05 | Tyske perler v/Inge Johansen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Variert musikk v/Roger Johansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Trekkspill i dur og moll |
| 19.00 | Musikk |
| 20.00 | Lørdags show v/Espen og Roy Musikk og konkurranser |
| 23.00 | Musikk |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

«Livet, nå,
denne solrike timen,
den er mer verd
enn gull.»

Euripides, gresk dikter

SØNDAG 31. august

| | |
|-------|--|
| 08.00 | Korpshalvtimen v/Finn Simensen |
| 08.30 | Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen |
| 09.00 | Helgepausen |
| 10.00 | Nyheter |
| 10.05 | Helgepausen |
| 11.00 | Gudstjeneste fra Greåker Frikirke |
| 12.00 | Nyheter |
| 12.05 | Variert middagsmeny v/Kari Olsen |
| 16.00 | Nyheter |
| 16.05 | Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen |
| 17.00 | Nyheter |
| 17.05 | Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen |
| 18.00 | Nyheter |
| 18.05 | Urdu-service Ansv. redaktør er Afzal Khan |
| 19.00 | Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen |
| 20.00 | Musikk |
| 20.30 | Omsorgsprogram v/Greåker Frikirke |
| 22.30 | Musikk |
| 23.00 | Håpets kvinner – Norea |
| 24.00 | Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00 |

“Alt godt,
alt magisk
skjer mellom
juni og august.”

Jenny Han, amerikansk forfatter



Fast kontaktperson hjem til deg

- Hjemmehjelp
- Omsorg
- Avlastning
- Personlig pleie
- Følgetjenester
- Praktisk bistand

Tlf.: 69 34 33 70
post@
personligomsorg.no

 **Personlig
Omsorg**

EST. 2007



Spill **BINGO** på Radio Øst

Hver tirsdag kl. 20.00–22.00

Toppremie kr 5000,-

Bonger kjøper du på nettsiden
www.radiobingo.no

*Få litt spenning i hverdagen og
spill bingo på Radio Øst!*

Hjelpelinjen for
spilleavhengige:
Tlf. 800 80 040

Radiobingoen på Radio Øst er godkjent av Lotteri- og Stiftelsestilsynet i Norge.

SKOLT
PUKK OG MASSER

Vi leverer alt av knuste steinvarer som:
Pukk, singel, subbus, stensand m.fl.
Jord og naturstein
Knust betong og knust asfalt

Vi mottar rene gravemasser, asfaltflak og rivningsbetong

www.skolt-pukkverk.no - www.skolt-miljopark.no - 69 24 78 00 - post@skolt.no

Langsiktig, utviklingsorientert, tar samfunnsansvar

Vestby Pukkverk
Moss Pukkverk
E 6
Råde Pukkverk
Skolt Miljøpark
Sarpsborg pukkverk

H
ÆDER

**BEGRAVELSESBYRÅET
TORE E. NILSEN**
- et lokaleid familiebyrå

Alltid tilgjengelig på 69 10 46 10
Statsminister Torps vei 15, Sarpsborg
www.torenilsen.no

Radio Øst

Ønsker du å gi en
testamentarisk gave
til Radio Øst,
ta kontakt med oss

radio-ost.no/ost-radio-ost/testamentariske-gaver



I DEN STORE VERDEN

JULI

Nå har forskerne bevist det de aller fleste har visst lenge, og sikter til en undersøkelse som viser at **kvinner er flinkere til å lyve enn menn**. Språkforskere ved Queen Margareth University College i Edinburgh, har kommet til den oppsiktsvekkende konklusjonen. Grunnen skal være at de rett og slett er flinkere enn menn til å snakke. Språket flyter lettere for kvinner, har forskerne funnet ut ifølge The DailyTelegraph. Menn lager unaturlige pauser og nøler dobbelt så ofte som det kvinner gjør. Og når menn lyver, øker lengden på pausene, og de har en tendens til å dytte inn ord som «uhm» og «eeh».

Ørkenkobraer er en slekt av giftsnoker som lever i Midtøsten. Inntil 2007 ble alle ørkenkobraer regnet til arten *Walterinnesia aegyptia*, men de østlige populasjonene er nå skilt ut som *Walterinnesia morgani*. De blir 90–120 cm lange, og voksne eksemplarer er svarte. *W. morgani* skiller seg ut ved at unge individer har røde tverrbånd, og ved at alle skjellene på undersiden av halen er todelt. Navnet «ørkenkobra» er litt misvisende, ettersom de ikke kan spile ut nakkeskjoldet på samme måte som egentlige kobraer. Begge artene forekommer hovedsakelig i ørken og halvørken. *W. morgani* er likevel også funnet i jordbruksområder, i Zagrosfjellene, og helt opp til 2000 meter over havet i Elburzfjellene. Denne arten ble også nylig funnet bare 100 kilometer fra Middelhavet i det sørøstlige Tyrkia. Utbredelse og levevis er lite kjent, og de blir ofte forvekslet med den harmløse bjelkesnoken, *Dolichophis jugularis*.

Ryd Kloster var et kloster i Lyksborg (Glücksborg) ved Flensborg Fjord i Angel. Klosterkomplekset var ca. 350 m langt og 200 m bredt og besto av korsgang og gård, søylesalsfløy, legbroderfløy med kjøkken og spisesal, kirke og kirkegård samt sykehus og herberge. Det ble oppført i 1210 av biskop Niels og tilhørte cistercienserordenen. Munkene kom fra det nedlagte Guldhalm Kloster ved Langsøen nær Slesvig by, som man var blitt flyttet fra pga. usedelig livsstil. Klosteranlegget var oppkalt etter landsbyen Ryde og tilhørte Munkbrarup sogn. Munkene ved Ryd Kloster skrev *Rydårboken* på 1200-tallet, en krønike om Danmarks historie fra sagntiden og fram til 1288.

Nasjonaldager

1 Burundi, Canada, Rwanda **3** Hviterussland **4** USA **5** Kapp Verde, Venezuela **6** Komorene, Malawi **7** Nepal, Salomonøyene **9** Palau **10** Bahamas **11** Mongolia **12** Kiribati, São Tomé og Príncipe **14** Frankrike **17** Irak **20** Colombia **21** Belgia **23** Egypt **26** Liberia, Maldivene **28** Peru **30** Vanuatu, Marokko (Kong Mohamed VI tiltredelse tronen i 1999).

AUGUST

Hubble-teleskopet er et speilteleskop med en diameter på 2,4 meter som styres fra jorda, og er i stand til å se mye lyssvakere objekter i verdensrommet enn hva teleskop plassert på jorda klarer. I tillegg er kvaliteten – oppløsningen – på bildene mye bedre. Teleskopet er oppkalt etter den amerikanske astronomen Edwin P. Hubble, og ble sendt opp av NASA med romfergen Discovery 24. april 1990. Omløpstiden er 96-97 minutter, noe som tilsvarer en hastighet på ca. 7500 meter pr. sekund.

Atlantehavstunnelen er en teoretisk transatlantisk jernbanetunnel mellom Europa og Nord-Amerika, foreslått av ingeniørene bak tunnelen under den engelske kanal. Hvis den bygges, vil enten tunnelen strekke seg 5000 km fra New York i USA til Storbritannia direkte, eller strekke seg via Newfoundland, Grønland, Island og Shetlandsøyene til Storbritannia og Norge. Den vil ikke ligge under havbunnen som vanlig er for undersjøiske tunneler, men er tenkt som et vakuumbør som vil flyte ca 50 meter under havoverflaten. Tunnelen vil bli trafikkert av Maglevtog som kan bevege seg i hastigheter inntil 8000 km/t, og turen under Atlanterhavet vil ta om lag en time. På maks fart vil togene bevege seg raskere enn en kule avfyrt av en pistol. Togene vil kunne nå disse hastighetene på grunn av maglev-teknologien, som eliminerer friksjon, og at rørene toget går gjennom er helt vakuum, noe som fjerner all luftmotstand.

For å kunne lage et slikt rør må 54 000 forhåndslagde seksjoner kobles sammen under vann, så tett at røret blir både vann- og vakuumbrett. Utsiden av røret må være av rustfritt stål. Deretter må hver seksjon ankres opp slik at de ligger 150 meter under havoverflaten, som er en ideell høyde for både å unngå båttrafikk og for å få minst mulig trykk. 100000 slike anker vil være nødvendig. På innsiden av tunnelen vil det gå tre spor. Ett for trafikk mot USA, ett for trafikk mot England og et nød-spor.

Togene vil ikke ha kontakt med sporene, men sveve over dem ved hjelp av magnetisk levitasjon. Store vakuumpumper må også monteres slik at det i rørene blir et stabilt vakuum. Et annet problem ingeniørene må ta hensyn til hvis en slik togbane skal bygges er G-kreftene. I slike høye hastigheter vil passasjerene oppleve et trykk på flere G, noe som blir svært ubehagelig. En løsning på dette problemet er at hver passasjer plasseres på roterende seter, og hver togvogn blir som sitt eget lukkede romskip.

Nasjonaldager

1 Benin, Sveits **2** Makedonia **6** Bolivia **7** Elfenbenskysten **9** Singapore **10** Ecuador **11** Tsjad **15** India og Kongo-Brazzaville (Republikken), Liechtenstein, Sør-Korea **17** Gabon, Indonesia **19** Afghanistan **20** Ungarn **24** Ukraina **25** Uruguay **27** Moldova **31** Kirgisistan, Malaysia, Trinidad og Tobago. Jamaica feirer første mandag i denne måneden.

SLIK VAR DET

JULI

Hvitløken er en av våre eldste medisinsplanter. Vi kan lese om den i Det gamle testamentet og på egyptiske papyrusruller. Vikingene brukte også hvitløk, og de hadde den med seg på lange reiser. Hvitløken ble til og med dyrket her i landet på den tiden. De brukte den mot spedalskhet, skabb, ringorm og andre urenheter i huden. Hvitløken bør brukes fersk, en til tre båter daglig i maten. Utmerket mot høyt blodtrykk og stimulerer blodsirkulasjonen.

Rister kua seg under avføringen, kan man vente **uvær med nedbør**. Uvær kan også ventes når gresstrå henger i munnen på ei ku som har sluttet å spise. Og vil ikke kyrne drikke når de vannes til vanlig tid, gjør man lurt i å straks hente fram paraplyen. Atskillig bedre vær er imidlertid i vente når kua begynner å slikke veggen. Dersom ormene ses mye ute, er det tegn på snarlig regn.

Rødstjerten har et dårlig rykte. Flyr den over veien foran deg, vil noe gå galt. Ute på bygdene kalles rødstjerten for «blodfugl». For flyr den under buken til ei ku, så melker kua blod. Bygger rødstjerten rede i hus, vil det snart bli brann der, og derfor gjøres alt for å bli kvitt den. Men, skyter du den, vil du aldri treffe noen ting mer med den børsa.

Litt av et ry som værprofet har også **kråka**. Skriker den tre eller fire skrik, blir det godt vær. Rekker den derimot ikke mer enn to skrik, blir det uvær, og når en mengde kråker flokker seg sammen på myrlendte steder, blir det regn. Tar de seg derimot en utflykt mot nord, blir det godt vær. Bader kråka seg, blir det uvær.

Vil myggen inn i øynene, blir det regn. **Regn** blir det også når fluene stikker. Også grisen er litt av en værprofet. Når purka velter seg i søla, ventes vedvarende tørke. Men går grisene lenge ute om kvelden, er det snart slutt på godværet.

Grillmat har røtter langt tilbake i tid. Allerede i steinalderen la folk kjøtt direkte på glødende steiner. I middelalderens Europa ble grilling over ild forbeholdt de rike, mens vanlige folk kokte maten. I Sørstatene i USA utviklet slavene den sakte røykinga som i dag kalles barbecue. I Norge ble grilling vanlig først etter krigen, da små kullgriller kom med amerikanerne. Visste du at kjøtt får mer smak hvis det får hvile etter grilling? Eller at grønnsaker som paprika og mais karamelliserer og blir søtere? Litt sitron eller eddik over grillmaten fremhever smaken. Grill med lokk for jevn varme – det gir best resultat, hver gang.

AUGUST

Denne måneden har **røsslyngens rosa blomster** begynt å dekke både kyst og fjellheim. Røsslyng skal være bra til medisinbruk. Den er urindrivende, fint for blodtrykket og virker styrkende. Hjelper ved gikt, nyre- og blærelidelser, men neppe mot revmatisme, selv om den i folkemedisinen ble brukt i slike tilfeller. Det er den blomstrende skuddspissen som brukes som te. Røsslyng ble også brukt som sengefyll, til brensel og til dyrefor.

I Rogaland var det en mann som grov grøfter i en myr søndag, et arbeid som absolutt ikke var nødvendig å gjøre den dagen. Straks etter ble han funnet død i en grøft, og folk tolket det som straff for at han hadde brutt **helgedagsfreden**. Søndagsarbeid kunne også hevne seg på den måten at man aldri fikk en hviledag; ”Den som begynner med søndagsarbeid, får holde på”.

Sitter det en **skjære** på taket og skriker, venter hun en sladrejerring til gårds. Apropos sladder, så er det en kjent sak at de som spiser skjæreegg blir like sladderaktig som skjæra. Skulle skjærene begynne å slåss innbyrdes, blir det snart slagsmål på gården. Flytter skjæra fra gården, eller hun flyr over huset ditt etter solnedgang, da vil huset snart stå i flammer. Men flyr skjæra rundt eiendommen din og skriker, eller setter seg på vinduskarmen og ser inn gjennom vinduet, varsler den død over et familiemedlem. Det er også uheldig å se en skjære idet hun skal ut å reise, men ser du tre, blir reisen fin.

Stæren er en lykkefugl. Den som skader stæren eller dens rede, vil bli straffet. Det fortelles om en guttunge som tok tre stærunger ut av redet og frarøvet dem tungen. Han fikk senere i livet tre sønner som alle var døvstumme. Er stæren fin og blank, blir høsten deretter.

Ser man det lille insektet Jomfru Maria, eller **gullhøna**, skulle man sette det på håndbaken og si: «Jomfru Maria, fly i land, fly og finn min ektemann! Fly, fly, ellers skal du dø!» Kjæresten bodde da i den retningen gullhøna fløy.

LØSNING SUDOKO

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

LETT LØSNING

MEDIUM LØSNING

VANSKELIG LØSNING

MÅNE DEN:

Juli – ormemåned

1 >>> Kl. 03.16 om morgenen i 1903 gikk starten for det første sykkelrittet I Tour de France. De 60 rytterne som kjørte ut fra Paris hadde 2428 kilometer foran seg. Sportsbladet *L'Auto* sto bak arrangementet og stilte 20 000 franc i premiesum. Seierherren skulle få 3 000 franc og de første 50 som fullførte skulle få en daglønn på fem franc hver. Franskmannen Maurice Garin ble den første vinneren. Han syklet i 93 timer og 23 minutter. Gjennomsnittshastigheten var 25,288 kilometer i timen. Bare 21 av de 60 som startet kom i mål.

11 >>> I 1924 fastsatte myndighetene at norske borgere kunne få tillatelse til å lytte på radio mot å betale en viss årsavgift. Årsavgiften ble satt til hele fem kroner.

14 >>> Innbyggerne i Paris stormet i 1789 det forhatte Bastille-fengselet i byen og slapp løs fangene. Dette var innledningen til den franske revolusjonen. Borgerne begynte dagen etter å rive ned murene og jevnet fengselet med jorden. Bastillen ble bygd i årene 1372–1380 som festning, men ble senere omdannet til fengsel. Tidlig på sommeren i 1999 ble nøkkelen til Bastillen stjålet fra Madame Tussaud da vokskabinettet var på turne i Australia. Nøkkelen ble funnet av Marie Grosholtz som senere ble Madame Tussaud da hun lette etter suvenirer i ruinene av Bastillen i 1789.

25 >>> Den første loven om naturvern i Norge kom i 1910. Men allerede i 1905 ble det første naturverntiltaket satt i verk her i landet, da departementet traff foranstaltningene til å verne om de sjeldne plantearter ved fjellstuene på Dovrefjell. Men tanken om naturfredning var tatt opp langt tidligere, allerede i 1870-årene begynte man å drøfte tiltak i De forente stater. Her i landet har vi i dag flere grupper av naturverntiltak, basert på en lov fra 1970, blant annet nasjonalparker og naturreservater.

28 >>> Den tyske komponisten Johann Sebastian Bach døde 65 år gammel i 1750. Han var først og fremst kirkemusiker, og var organist i flere tyske byer før han i 1723 ble ansatt som Thomaskantor i Leipzig. Her bodde og virket han til sin død. Bach sammenfattet impulsene fra eldre tyske, franske og italienske mestere, og han brakte fugen til et absolutt høydepunkt.

MÅNEDEN: August – høstemand

2 >>> Johanne Dybwad, en av Norges mest kjente scenekunstnere, ble født denne dagen i 1867. Hun debuterte i Bergen i 1887, og kom året etter til Christiania Teater. Fra 1899 til hun sluttet på scenen i 1947, var hun ansatt på Nationaltheatret. Johanne Dybwad spilte de kompliserte kvinnerollene hos både Bjørnson, Ibsen og Shakespeare som ingen annen, og ble av mange regnet som Nordens fremste kvinnelige skuespiller. Hun avsluttet sin karriere som Mor Aase i Ibsens *Peer Gynt*, en sagnomsust forestilling der Alfred Maurstad spilte Peer. Johanne Dybwad ble tildelt Storkors av St. Olavs Orden i 1947 for sin innsats for norsk teater.

8 >>> Begynnelsen til moderne samferdsel i Norge ble gjort 8. august 1851. Da ble det først spadestikket til jernbaneforbindelsen mellom Christiania og Eidsvoll tatt av stattholder Severin Løvenskiold. Den sølvbeslåtte spaden som stattholderen benyttet, befinner seg nå i jernbanemuseet i Hamar. Banen ble åpnet for trafikk tre år senere.

12 >>> Kong Olav åpner fiskerimessen i Trondheim i 1974. Det er den største som noen gang er arrangert i Norge frem til da.

14 >>> I 1867 ble den engelske forfatteren John Galswothy født i Surrey. Han døde i 1933. Galswothy er mest kjent for *Forsythesagaen*. Han fikk Nobelprisen i litteratur i 1932.

17 >>> Amerikanerne mislykkes i 1958 med sitt første forsøk på å sende en rakett til månen.

21 >>> Franske kong Filip II August ble født i Paris denne dagen i 1165. Han er mest kjent for sine vellykkede kriger mot Richard Løvehjerte og Johan uten land.

22 >>> Flokker av illsinte røykere blokkerte en gate nær Den røde plass i 1990, for å protestere mot mangelen på sigaretter.

28 >>> På denne dagen i 1963 holdt Martin Luther King sin berømte tale *I Have a Dream* foran Lincoln-monumentet i Washington D.C. Mer enn 250 000 mennesker deltok i marsjen for borgerrettigheter.



En god latter

ved Inge Johansen

En god latter

Den ene kengurumoren sa til den andre:

– Jeg håper det ikke blir regn, for jeg kan ikke fordra at barna leker inne!

– Menneskene er glade i oss fluer, sa den filosofiske fluen.

– Hva mener du med det? spurte fluekameraten hans.

– De legger så mye arbeide i å gjøre takene sine pene, mens de selv utelukkende går på gulvet!

Far skulle hjelpe lille Lise med matteoppgaven.

– Hvis jeg har sju appelsiner i den ene hånda og seks i den andre, hva har jeg da?

– Store hender!

Fiskeungen, fugleungen og krokodilleungen snakket om hvor de skulle på ferie:

– Min far svømmer, min mor svømmer og jeg svømmer så vi skal sikker svømme en tur.

– Min far flyr, sa fugleungen, – og

min mor flyr og jeg flyr, så det blir sikkert en flytur.

– Du da, sa de til krokodilleungen.

– Min far er stor i kjeften, min mor er stor i kjeften og jeg er stor i kjeften, så det blir vel en tur til Bergen.

Evensen var ute på biltur med svigermor og kona hvor de to satt i baksetet og kom med paniske tilrop ved hver sving og hvert kryss. Det hele gikk Evensen på nervene løs og til slutt snudde han seg og sa til kona:

– Nå må du ta til vettet! Er det du eller moren din som bestemmer her?

– De fleste av dere har skrevet gode stiler om hva dere skal gjøre dersom dere ble lottomillionærer, men du Ole, har ikke skrevet noen ting.

– Nei, det er akkurat det jeg skal gjøre, ikke noen verdens ting!

En mann ble innkalt til ligningskontoret, og funksjonæren sa:

– Vi har gjennomgått selvangivelsen, og vi savner din kones formue.

– Det gjør jeg også, svarte mannen.

Aprikosterte

Hermetiske aprikoser er utgangspunktet for en dessert som dekkes med sjokoladerøre. Terten kan nytes som den er, eventuelt med en klatt krem. Her er det foreslått en sjokoladesaus med honning som gjør terten til en virkelig festdessert. Ca. åtte biter.

INGREDIENSER

450 g (1 boks) hermetiske aprikoser/fersken
125 g lys eller mørk kokesjokolade
125 g smør/margarin
2 egg
125 g (2 dl) hvetemel
3 ss kakao (kan sløyfes)

SJOKOLADESAUS

125 g lys kokesjokolade
2 ss honning
1 ss smør/margarin
1 ts vaniljesukker

La de hermetiske aprikosene renne av. Kle en paiform eller rund form (24 cm i diameter) med smurt bakepapir og legg aprikosene i formen. Ovnen varmes opp på 175 °C.

Hvis man ønsker det, kan litt av sjokoladen rives grovt og drysses over aprikosene.

Smelt sjokolade og smør/margarin i vannbad ved å legge platen oppbrukt i en bolle som plasseres over en kasserolle med kokende vann. Sjokoladen blir bitter grunnet for høy varme hvis den smeltes direkte i kasserollen.

Ta bollen av varmen og visp inn egg, mel og kakao så det blir en glatt røre uten klumper. Sjokoladeblandingen bør ikke være mer enn ca. 40 °C når eggene tilsettes. Hell sjokoladeblandingen over aprikosene i formen. Stek terten i ca. 35 min. til den er gjennomstekt.

Bland ingrediensene til sausen i en bolle og varm den i vannbad til sjokoladen smelter. Hell den lunkne sausen over terten og server med en gang.



Eplesmåkaker

En annerledes og lettlagd måte å lage eplekaker på, er å rive eplet grovt og tilsette det i en mørdeig av grovt mel krydret med kanel, ingefær og nøtter.

INGREDIENSER

100 g smør/margarin
75 g sukker (helst brunt)
1 middels stort eple
1 ts malt kanel
1 dl finmalte hasselnøtter
1 dl hvetemel
ca. 2 dl fin sammalt hvete
(½ ts bakepulver)

Rør smør og sukker lyst og porøst.

Riv eplet grovt og bland det sammen med kanel, ingefær og finmalte eller finhakkede nøtter i blandingen av smør og sukker.

Tilsett melet (evt. blandet med bakepulver) og rør sammen.

Form små, flate kaker som settes på bakepapir og stekes midt i ovnen ved 175 °C i 10–12 minutter.

La kakene avkjøles på rist.

NORGE P.P.
Returadresse:
Radio Øst
Postboks 14
1641 Råde

«Send en hilsen
i Ønskekonserten
onskekonserten@
radio-ost.no

**HØR RADIO ØST PÅ
DAB, FM, INTERNETT
OG MOBIL www.radio-ost.no**