

RADIO ØST

NR. 1 – MAI • JUNI 2026
41. 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

LAYOUT:
Morten Hernæs, Aksell AS

FORSIDEN: KI / Adobe Firefly,
Morten Hernæs, Aksell AS

ANNONSEPRISER:

FARGER

Helsideformat: 3500 kroner
Halvsideformat: 2100 kroner

aksell

Trykket av Aksell AS, en miljøsertifisert bedrift



Trykksak
2041 0379



INNHOOLD

Leder	3	Sudoku	21
Radio Øst på Fangekasa i uke 27	4	I den store verden	40–41
Bilbingo	4	Slik var det	42–43
Sommerlotteri på Radiø Øst	4	Måneden – juni	44–45
Bønnekalender	5	En god latter	46
Radioprogrammet – mars/april ...	6–37	Kaketips	47

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

Kjære gode Radio Øst-venner



Ja, denne overskriften er blitt brukt flere ganger etter at jeg tok over som ansvarlig redaktør. Og det er ikke tilfeldig eller som noen tenker feil bruk av ord. Ikke for meg i alle fall ☺.

Jeg må bare si at takknemligheten jeg kjenner på for å ha dere med på laget den er stor! Og nok en gang var dere «på plass» da resultatet på Våraksjonen ikke så ut til å bli det helt store... Etter å ha talt opp var vi så vidt over 84 000 kroner etter at uken var omme. Det skal sies at vi da ikke hadde finregnet på de beløpene som var overført på Vipps og ikke var ringt inn. Vi ble enige om å sende en sms med en stor takk til alle som hadde gitt og også et hjertesukk. Og **dere** brettet opp armene og bidro! Da vi talte opp før påskedagene var vi oppe i 139 350 kroner! Og da må jeg bare igjen si **tusen takk dere gode Radio Øst venner!** Det er gull å ha dere med på laget!

Mai måned står nå for døren og etter den – sommeren. En tid hvor vi er mer ute – noe vi virkelig trenger nå ☺. På Radio Øst vil det og disse månedene skje forskjellige ting. Vi drar i gang med Sommerlotteri søndag 24. mai. Det blir

gøy. Så blir det mulighet for å være med å spille bilbingo i sommer. Vi skal også i år være med på Fangekasa i uke 27. Mye å se fram til med andre ord.

Salmen skrevet av Elias Blix i 1875 minner oss om alt som skjer rundt oss nå, det våres. Og jeg tror mange av oss sukker ekstra i det siste verset jeg har tatt med her. Det skjer mye rundt oss som vi ikke har kontroll på. Men husk alltid – Gud er den samme. Også midt i alt dette. Og han har lovet å være med oss hver eneste dag! Så skal vi få tro og håpe på en bedre vår – uten all vår menneskelige uro. Husk på det når du nå ser alt som spirer ute, det er et tegn på at Gud er der. Han ser oss, han elsker oss og han skaper nytt liv.

Tone-Anita Heier

No livnar det i lundar,
no lauvast det i lid,
den heile skapning stundar
no fram til sumars tid.

Det er vel fagre stunder
når våren kjem her nord,
og atter som eit under
nytt liv av daude gror.

Du vår med ljose dagar,
med lengting, liv og song!
Du spår at Gud oss lagar
ein betre vår ein gong.

– Tekst: Elias Blix

Radio Øst på Fangekasa i uke 27

Også i år skal vi får være sammen med Norea Mediemisjon i uke 27 på Fangekasa. Noen av de som er med denne uken er Svein Anton Hansen, Roald Arnesen og Harald Endresen på bibel-timer og møter. Fra Radio Øst blir Tone-Anita og Roy Heier, Gry og Knut Zachariassen å treffe både på stand og på plassen. Vi skal og være med å bidra på møtene.

Mandagsgjest denne uka er Jostein H. Sandsmark, som i 2014 mistet datteren Sara (13) i en tragisk ulykke. Nå forteller han om sin vei tilbake til livshåp, Jesus-tro og himmelhåp.

Torsdag kveld er det klart for håps-konsert med Norea Music og noen av deres musikalske ambassadører, mens det lørdag kveld er duket for en stor allsangkveld.

Håper vi sees på Fangekasa denne uken.



Bilbingo

I sommer skal vi tre tirsdager ha Bilbingo på Radio Øst her i Råde. Datoene er: 16. juni, 14. juli og 11. august. Dette skal foregå på parkeringsplassen ved Råde Idrettslag. Porten åpnes kl. 19.00 og selve bingo trekkingen begynner kl. 20.00. Bingoen blir sendt over Radio Fm, Internett og DAB slik som det gjøres alle andre bingotirsdager og. Bonger kjøpes på nett. OBS: aldersgrense 18 år! Fyll bilen og ta turen til Råde ☺ – eller spill bingo hjemme i din egen stue.

Sommerlotteri på Radio Øst

Søndag 24. mai – 1. pinsedag blir det ikke Variert middagsmeny på Radio Øst. I stede vil du få en fire timers sending med Sommerlotteri ☺. Vi kommer til å selge lodd fra 1.mai og de kan kjøpes via vipps. Altså vipps inn beløpet du vil kjøpe lodd

for – pris pr. lodd er 50 kroner. Når beløpet er registrert på vipps skriver vi inn navn og antall lodd i en basarbok ☺. **Husk å merke beløpet med «sommer».**

Det blir mange fine premier, de vil vi legge ut på Facebook og på vår nettside etter

Bønnekalender

Denne våren har vi laget en liten bønnekalender som vi håper mange vil benytte seg av. Vi får stadig erfare at Gud er med oss og har planer for Radio Øst. Mange ber allerede for oss – og det er vi takknemlige for. Men hvis du ønsker en liten plan på bønneemnene så har vi altså denne lille kalenderen på denne siden. Ønsker du den tilsendt, ta kontakt med oss så ordner vi det ☺. Takk for at du husker på oss!

MANDAG: Be for de ansatte

Be om arbeidsglede, pågangsmot og kreativitet i uka som ligger foran. Be om visdom og ledelse i planlegging av nye programmer, slik at radioen kan være tidsaktuell og bidra til å dekke behov for alle aldersgrupper.

TIRSDAG: Be for de frivillige

Be om visdom og arbeidsglede for programledere, produsenter, teknikere, forbedere, telefonvakter og alle andre som bidrar frivillig for å holde radioen i gang.

ONSDAG: Be for styret

Be om visdom og ledelse i planleggingen for videre drift framove.

TORSDAG: Be for økonomien

Be for alle faste givere, og at vi skal få mange flere av dem. Be for innsamlingsaksjonene, at lytterne som er glad i radioen får lyst til å bidra til videre drift, og forstår nødvendigheten av å få inn penger for videre drift.

FREDAG: Be for omsorgsprogrammene

Be om at programmene skal nå ut til de som trenger det, til velsignelse, legedom og frelse. Be om nye frivillige medarbeidere som vil bidra til å videreføre disse programmene.

LØRDAG: Be for andaktene i Over en åpen bibel

Be om gode andaktsholdere som har evne til å nå hjertene til lytterne. Be om at programmene skal være til velsignelse, utfrielse og frelse.

SØNDAG: Be for lytterne

Be om at Radio Øst skal bli kjent og kjær både for gamle og nye lyttere i hele Østfold. Be om at lytterne skal bli rikt velsignet gjennom å lytte til radioen.

**VÆR MED
OG BE FOR** 

hvert som de kommer inn. Det blir og mulig å kjøpe lodd i løpet av sendingen 24. mai.

– Har du lyst til å bidra med en gevinst til lotteriet – ta kontakt med Gry eller Tone-Anita i vår åpningstid tirsdag – torsdag mellom kl. 10.00 og 14.00.

Vi håper på fint vær denne søndagen og vi tenker å selge vafler utenfor våre lokaler mellom kl. 12.00 og 16.00. Så ta med deg campingstolen og ta turen til Råde.

Vipps nr er 513685 – og husk 50 kroner pr. lodd.

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 Konkurransprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Kjæledyr – fra kos til nytte (r) v/Per Steinar Krogstad
15.00	Nyheter
15.05	Knut's verden (r) v/Knut Zachariassen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
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. Konkurransprogram v/Bjørn Isebakke
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	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
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

«Et menneske har alltid to grunner for sine handlinger – en god grunn og den virkelige grunn.»

John Pierpoint Morgan

SØNDAG 3. mai

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 v/Øivind Halvorsen
16.00	Nyheter
16.05	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
17.00	Nyheter
17.05	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør: Afzal Khan
19.00	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Misjonssambandet
22.30	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Demokrati er en styreform der du sier hva du mener og gjør hva du får beskjed om.»

Gerald Berry

MANDAG 4. mai

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
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	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
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 5. mai

- 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 Innta din himmelske arv
– skrevet av Kurt Hjemdal og lest
av Ruth Tove Lanton
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 «Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Kjæledyr – fra kos til nytte
v/Per Steinar Krogstad
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. mai

- 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 Innta din himmelske arv
– skrevet av Kurt Hjemdal og lest
av Ruth Tove Lanton
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Fra svenskopp 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 7. mai

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	Radio Øst informerer v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
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 8. mai

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	Kjæledyr – fra kos til nytte (r) v/Per Steinar Krogstad
15.00	Nyheter
15.05	Sportshjørnet v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
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	Sportshjørnet v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
24.00	Musikk hele natten lang ... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 9. mai

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
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	Lørdagsshow v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
22.00	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

SØNDAG 10. mai

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	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
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/Greåker frikirke
22.30	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Den sterkeste mann i verden er han
som står mest alene. Men den som våger å tenke selv,
vil alltid finne nye veier i livet.»

Henrik Ibsen

MANDAG 11. mai

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	Knut's verden v/Knut Zachariassen
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen (r) v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
17.30	Radio Øst informerer v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gode dansebandsminner v/Øivind Halvorsen
20.00	Eldre musikalske go'biter
20.30	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 12. mai

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	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Kjæledyr – fra kos til nytte v/Per Steinar Krogstad
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. mai

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	Ønskekonsernten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Ingers kåserier (r) v/Inger Thinn
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	«I'm gonna keep on singing» (r) Program om kor – i studio: Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier
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...

**Kristi himmelfartsdag
TORSDAG 14. mai**

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
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Innta din himmelske arv – skrevet av Kurt Hjemdal og lest av Ruth Tove Lanton
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	Dansen går v/Øivind Halvorsen
21.00	Samtale med Odd Åge Ågedal om Kristi himmelfartsdag. Intervjuer Sølvi Olimb.
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 15. mai

- 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 Kjæledyr – fra kos til nytte (r)
/Per Steinar Krogstad
15.00 Nyheter
15.05 Knuts verden (r)
v/Knut Zachariassen
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 konkurransesprogram
v/Gry og Knut Zachariassen
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 16. mai

- 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 øret 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
18.05 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 som ønsker
å leve livet om igjen, har
overhodet ikke levd.»

Karen Blixen

SØNDAG 17. mai

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 iFelleskap
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Kari Olsen
16.00	Nyheter
16.05	I samtale med v/Kay Dybedal
17.00	Nyheter
17.05	Gode mai låter v/Nils Gunnar Haraldseid
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/Sion Råde
22.30	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

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

MANDAG 18. mai

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	Kristne sanger fra arkivet
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
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 Goversen
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 19. mai

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
19.30	Oppvarming til «Live Bingo»
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. mai

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 21. mai

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 (r) 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 22. mai

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
16.02	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 23. mai

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	Lørdagsshow v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
22.00	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

1. pinsedag SØNDAG 24. mai

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	Sommerlotteri – direktesending med Gry og Tone-Anita m/fler i studio og trekning på vårt sommerlotteri
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
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/Torbjørn Arnesen med venner
22.30	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Hvis bare alderdommen kunne være sterk – og ungdommen klok.»

Martin Luther

«Står man ved målet, angrer man ikke reisens møye og besvær.»

Aristoteles

2. pinsedag MANDAG 25. mai

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 kåserier v/Inger Thinn
12.30	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Musikk
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	Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen
20.00	«I'm gonna keep on singing» Program om kor – i studio: Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier
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 26. mai

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	Jazztiden 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 27. mai

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
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
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 kåserier (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 28. mai

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	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	«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	Irenes kvarter fra p7 v/Irene Krokeide Alnæs
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 29. mai

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/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/Hans Robert Dahl og Tone-Anita Heier
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 30. mai

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Musikk
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 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

«Verda er ikkje så ille
som ho stundom ser ut,
men ho er heller ikkje så god
som me gjerne vil tru.»

Arne Garborg

SØNDAG 31. mai

- 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 v/Øivind Halvorsen
 16.00 Nyheter
 16.05 Musikk
 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 Musikk
 24.00 Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Det finnes ingen kunst i å ta penger; den virkelige kunsten er å bruke dem klokt.»

John Kenneth Galbraith

SUDOKO se løsning side 43

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

OPPGAVE 1

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

OPPGAVE 2

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

OPPGAVE 3

MANDAG 1. juni

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
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 2. juni

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 3. juni

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
11.05	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	«I'm gonna keep on singing» (r) Program om kor – i studio: Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier
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 4. juni

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 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	Månedens prat om mat (r)
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	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gamle kjente... v/Astrid Sverstad
20.00	Torsdagskveld v/Bjerg 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 5. juni

- 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 Sportshjørnet
v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
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/Gry og Knut Zachariassen
23.00 Sportshjørnet
v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 6. juni

- 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 Lørdagsshow v/Espen Kolstad
Musikk og konkurranser
22.00 Musikk
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«En lykkelig mann må
alltid frykte, en ulykkelig
mann kan alltid håpe.»

Portugisisk ordspråk

SØNDAG 7. juni

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 Greåker Frikirke
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Kari Olsen
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. tedaktør: Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Greåker frikirke
22.30	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00.

«Bak de fleste vellykkede
kvinner står en mann som
svikter henne.»

Naomi Bilven

MANDAG 8. juni

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	Knut's verden v/Knut Zachariassen
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	Radio Øst informerer (r) v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gode dansebandsminner v/Øivind Halvorsen
20.00	Eldre musikalske go'biter
20.30	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 9. juni

- 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 10. juni

- 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 kåserier (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 11. juni

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
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	Dansen går v/Øivind Halvorsen
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 12. juni

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	Knuts verden (r) v/Knut Zachariassen
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 konkurransesprogram v/Astrid Sverstad
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 13. juni

- 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 øret 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
18.05 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 14. juni

- 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 iFelleskap
12.00 Nyheter
12.05 Variert middagsmeny
v/Åge Christoffer Lundeby og
Dag Bjørgestad
16.00 Nyheter
16.05 I samtale med v/Kay Dybedal
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/Sion Råde
22.30 Musikk
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten
lang... med
«Irenes kvarter»
kl. 02.00

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



MANDAG 15. juni

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
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	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 16. juni

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
19.30	Oppvarming til «Live Bingo»
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 17. juni

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 18. juni

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 (r) 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 19. juni

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	Sportshjørnet v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
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. Kl' onkurransesprogram v/Vanya Hansen
23.00	Sportshjørnet (r) v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 20. juni

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 (r) 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	Lørdagsshow v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
22.00	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Den som ikke
har noen gleder, jager
etter fornøyerler.»

Johann Arndt

SØNDAG 21. juni

- 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/Margaryta Margo
- 16.00 Nyheter
- 16.05 Musikk
- 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
- 21.00 Sangens tid er inne
v/Torbjørn Arnesen og Bjørn Hofmo
- 22.30 Musikk
- 23.00 Musikk
- 24.00 Musikk hele natten lang...
med «Irenes kvarter» kl. 02.00

« Det er ikke sommeren
som gjør oss lykkelige,
det er forventningen om den
– og minnene vi bærer med
oss når den er forbi. »

Hans Børli

MANDAG 22. juni

- 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 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 Musikk
- 18.00 Nyheter
- 18.05 Musikk
- 18.35 Over en åpen bibel (r)
- 19.00 Gode dansebandminner
v/Øivind Halvorsen
- 20.00 «I'm gonna keep on singing»
Program om kor – i studio: Anne Kari
Moslått og Tone-Anita Heier
- 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 23. juni

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 24. juni

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
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 kåserier (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 25. juni

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	
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	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 26. juni

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/Ingunn Simensen
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 27. juni

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Musikk
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 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 28. juni

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 v/Øivind Halvorsen
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
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	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

**HØR RADIO ØST
PÅ DAB, FM, INTERNETT
OG MOBIL**

www.radio-ost.no



MANDAG 29. juni

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
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 30. juni

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...



**HØR RADIO
ØST PÅ
DAB, FM,
INTERNETT
OG MOBIL**

www.radio-ost.no



Fast kontaktperson hjem til deg

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

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

 **Personlig
Omsorg**

Etibel 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

MAI

Når folk med vonde knær har spådd dårlig vær, er de ofte blitt møtt med overbærende smil. Men det er faktisk noe i det, mener leger som har undersøkt været's påvirkning av symptomene hos en gruppe **pasienter med gikt**. Pasienter med forskjellige former for gikt- og leddsykdommer fylte ut et spørreskjema hver morgen i en hel måned hvor de opplyste om de hadde smerter eller hevelse i vonde ledd. Samtidig registrerte legene hvordan været var i samme periode. Det viste seg at de fleste av forsøkspersonene kunne påvise smerter av forskjellig styrke i perioder med dårlig vær. Undersøkelsen viste også at temperaturen og lufttrykket påvirker symptomer hos mange pasienter.

Røykere får ikke så ofte **tannkjøttbetennelse**, men likevel mister de dobbelt så mange tenner som ikke-røykere. Dette tilsynelatende paradokset skyldes muligens at nikotinet i tobakken får blodkarene i tannkjøttet til å trekke seg sammen. Dermed ser ikke tannkjøttet så betent ut, og personen gir et falskt inntrykk av å være sunn og frisk. En annen mulighet er at tobakkryking svekker slimhinnenes immunsystem slik at det ikke gir god nok beskyttelse mot bakteriene som fremkaller periodontitt. Det er nettopp immunforsvarets motstand mot bakteriene som skaper betennelsessymptomene i munnens slimhinner. I tillegg gror sår i tannkjøttet dårligere hos røykere, noe som ytterligere øker risikoen for tannløsning.

Noen mennesker får aldri **hull i tennene** selv om de propper i seg slikkerier og kaker, og på toppen av det hele, slurver med tannpussen. Det skyldes at hull i tennene er mer avhengig av hele livsførselen enn av sukkerforbruket, hevder forskere. De heldige, som aldri får hull i tennene, kan beskrives med at spyttet deres er uskadelig. De har få bakterier i munnen slik at det dannes lite syre. Bevegeligheten i tungen, leppene og kinnene er god, og dessuten har de god helse så de bruker lite legemidler, og spiser allsidig kost. Hovedsakelig er det spyttet som avgjør om man får hull i tennene. Personer som er tørre i munnen, får gjerne flere hull. Spyttet kan uskadeliggjøre syren. I tillegg bidrar spyttet til å tilføre mineraler som reparerer begynnende skader i tannemaljen.

Nasjonaldager

1 Marshalløyene **3** Polen **15** Paraguay **17** Norge **20** Kamerun, Øst-Timor
22 Jemen **24** Eritrea **25** Argentina, Jordan **26** Georgia **28** Etiopia, Aserbajdsjan
Israel har variable nasjonaldag som følger jødisk kalender. Dagen som feires er 14. mai 1948.

JUNI

Arkeologer tar strutseeegg til hjelp når de skal datere gamle funn i tropiske områder. Amerikanske forskere har utviklet den nye metoden som er en konsekvens av at det stort sett alltid er etterlatte strutseeegg blant funnene i varme og tørre områder.

Ved å bestemme strutseeeggets alder får arkeologene samtidig en datering av de øvrige funnene på stedet. Forskere kan fastslå strutseeeggets alder helt nøyaktig ved å se på hvordan proteinene inne i egget har endret seg. Med tiden endrer proteinene sammensetning av aminosyrer og de forbindelsene de inngår i. Selv om klimaendringer kan gripe inn i prosessen, kan forskere med stor sikkerhet korrigere de utsvingene i temperaturen som har funnet sted der strutseegget er funnet. Den nye metoden er også forsøkt brukt med skjell som hjelpemidler. Dyr- og menneskeknokler derimot er for usikre å bruke, fordi de brytes ned mye lettere.

Strutseeeggmetoden kan brukes over store deler av verden. Arkeologene har funnet strutseeegg i nesten alle utgravinger i Afrika, og i de tørre områdene i Asia så langt nord som i Mongolia. Metoden kan også brukes der det lever andre arter av struts, for eksempel New Zealand og Australia, der emuer og moaer har levd og ennå holder til. I Sør-Amerika kan arkeologene stole på egg fra utdødde strutse arter.

Pimpestein som stammer fra undersjøiske vulkanutbrudd 400 mil øst for Australia frakter **korall-larver**. På den flytende steinen driver de med havstrømmene vestover før de havner på Det store barriererevet, verdens største korallrev. Her gror de fast til annet korallunderlag. Det tar ett år å fullføre «flåtereisen».

Orkideer er blant verdens mest fascinerende planter, og finnes i over 25 000 arter spredt over hele kloden. De er kjent for sine spektakulære blomster, men det som virkelig gjør dem unike, er deres samspill med naturen. Mange orkideer er spesialister på å lure bestemte insekter til å pollinere dem, ofte ved å etterligne utseendet eller duften av en hunninsekt. Noen arter avgir kjemiske signaler som får hanninsekter til å tro at blomsten er en partner. Når insektet forsøker å pare seg med blomsten, fester pollen seg til kroppen og fraktes videre til neste plante. Orkideer er også avhengige av sopper i jorden for å spire, noe som gjør dem sårbare for miljøendringer. Til tross for dette kan de vokse på uventede steder, fra tropiske regnskoger til fjellområder med kjølig klima. Deres tilpasningsevne og livssyklus gjør orkideer til et symbol på både skjønnhet og biologisk kompleksitet. I tillegg kan enkelte orkideer leve i flere tiår og blomstre igjen under riktige forhold. Noen arter lagrer vann i tykke røtter eller blader. Andre vokser som epifytter og bruker trær som støtte uten å skade dem. Orkideer har hatt stor betydning i kulturhistorien, både som prydplanter og i tradisjonell medisin. I dag er mange arter truet på grunn av habitatødeleggelse og ulovlig innsamling.

Nasjonaldager

1 Samoa **2** Italia **4** Tonga **5** Danmark **6** Sverige **10** Portugal **12** Filippinene, Russland **17** Island **18** Seychellene **23** Luxembourg **25** Kroatia, Mosambik, Slovenia **26** Madagaskar **27** Djibouti **30** Kongo (Den demokratiske republikk)
Storbritannia: Kongens fødselsdag er 14. november. Offisiell feiring er imidlertid 2. lørdag i juni (grunnet været blir denne tradisjonen avholdt på sommeren).

SLIK VAR DET

MAI

I middelalderen feiret man **1. mai** som starten på sommeren, med dans rundt maistang og blomsterkranser – en tradisjon fra førkristen tid.

Det sies at den plassen du fisker på Gamle Hallvardsok (27. mai), og får fisk, er sommerens sikreste **fiskeplass**. Når man kastet ut snøret, skulle man si: «Tvi halsen på den store». Dette var nemlig torsken. Man måtte heller ikke glemme å spytte tre ganger på kroken før man kastet ut. Var man så uheldig å få storm mens man lå ute og fisket, pleide det å hjelpe om man tok til å spytte mot vinden.

Benediktinerne bygde et **de første klostre i Norge**, St Mikael på Nordnes ved Bergen i 1107. Det neste var Gimsøy nonnekloster, som ble stiftet i 1100. Deretter fulgte Nidarholm, Selje, Nonneseter, Bakke og klosteret på Rein. Augustinerne, som kom 30–40 år senere, bygde St Johannes, Helgeseter, Utstein, Kastle, og Hellig Ånds kloster. Cistercienserne bygde kloster i Bergen, Lyse, Tuatra og Hovedøya. Alle ble kalt Maria Kloster. Fransiskanerne bygde seks kloster og dominikanerne fire, og rundt år 1300 hadde vi 30 klostre i Norge.

Omkring slutten av mai i 1840, avslo Bærum ansøkninger om å starte landhandleri, med samme begrunnelse som mange andre kommuner i landet: **Landhandleriet** lokket folk bort fra arbeidet med jorden og vennet dem til forbruk og luksus. På landsbygda var de fleste selvforsynt, og landhandleri ble sett på som unyttig.

Kyllinger med vakre farger kunne man få om man malte eggene med de fargene man ville ha, før man la de under høna.

Krig, undertrykkelse og uår var årsaken til at tusener av finske bønder brøt opp fra sine gårder og utvandret. De to første finske innvandrerne kom til Store Røgden den siste dag i mai 1620. Den ene het Rålsäinen. Det kom etter hvert mange finner til Norge og ryddet seg gårder og plasser inne på Finnskogen, Nordmarka og i Trysil, samt i skogtraktene i Hurdal, Skrukliia, Fluberg og Søndre Land. I alt var det 1250 finner på slutten av 1600-tallet. De ble kalt **rugfinner**, fordi de sådde rug i asken på bråtene de hadde hugget ut og svidd av, en form for korndyrking som førte til at finnene lett kom i konflikt med bøndene i bygdene.

2. mai er en svært uheldig dag. Så man et stjerneskudd på himmelen, ville det komme uvær fra den kanten stjerna falt. Var man til sjøs måtte man ikke plystre, og man måtte ikke sy for da sydde man vinden fast.

JUNI

Asken har gjerne lauvsprett samtidig som, eller noe senere enn eika. Likevel: **Ask** før eik, er steik. Eik før ask er plask.

Den **jord** som skal hvile dette år, må pløyes opp nå, fordi alle røtter er nå løse, og blir siden lettere å rykke opp. Så må **bjørnebærris** slåes før sankthans, for å få mye bær.

Tingdagene, 17.–18.juni, ble holdt mellom sol opp og sol ned, med pause ved non (kl. 3). Folk skulle gå fastende til tings, søke tinget straks formessene var sunget, og være der til det var ringt for non. Men om noen tok til seg mat eller munngodt, da måtte han bøte to øre i sølv (53,58 gram) og fikk ikke fremme sin sak denne dag.

En gang var **jerpa** den største skogsfuglen, og hadde som nå, ganske hvitt kjøtt, mens tiur, orrfugl og rype har mørkt kjøtt. Med det hvite kjøttet følte jerpa seg finere, og ble så hovmodig at de andre skogsfuglene til slutt fikk nok og overfalt henne. De rev store stykker hvitt kjøtt ut av kroppen på den og åt det. Jerpa ble så liten, som den nå er, mens hver av de andre skogsfuglene fikk en tilvekst i sin kropp av det hvite jerpekjøttet, som i dag finnes nærmest brystbenet.

Jonsokværet ga bud om været for hele sommeren, og brøt alle merker. Det ble sagt: «Jonsokregn er gull» og varer mer eller mindre i seks uker.

I mange europeiske land har juni tradisjonelt vært måneden for store **markeder og folkefester** etter våronna, når arbeidet på åkeren var gjort og folk kunne samles til handel, lek og sosiale begivenheter.

Rundt 21. juni inntreffer **sommersolhverv**, årets lengste dag på den nordlige halvkule. I Norden markeres dette med sankthansfeiring, bål og gamle skikker knyttet til lys, fruktbarhet og naturens kraft.

I Japan er juni preget av regntiden **tsuyu**, som gir jevnt og fuktig vær. Perioden er avgjørende for risdyrking og svært viktig for jordbruk og dagligliv.

Den 6. juni feires **Sveriges nasjonaldag**, til minne om at Gustav Vasa ble valgt til konge i 1523, noe som markerte slutten på Kalmarunionen og starten på et selvstendig svensk rike. Dagen ble også valgt fordi en ny grunnlov ble vedtatt i 1809, som la grunnlaget for det moderne svenske statsstyret med maktfordeling.

LØSNING SUDOKO

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

OPPGAVE 1

OPPGAVE 2

OPPGAVE 3

MÅNE DEN:

Navnet kommer fra den romerske gudinnen Maia, knyttet til vekst og fruktbarhet. Mai ble derfor forbundet med spirende natur og starten på sommerhalvåret. Fødselsdagsblomsten er liljekonvall. Lykkestein er smaragd.

Mai – Blomstermåned

2 >>> I 1729 ble keiserinne Katharina II av Russland født i Stettin. Hun gjorde kupp mot sin egen mann, den ubalanserte og evnesvake Peter III, som hatet alt som var russisk, og ble eneherkerinne. Katharina førte Peter den Stores politikk videre og gjorde Russland til en virkelig stormakt. Hennes antall elskere var svimlende høyt, men denne sanselige svakhet bøtet hun på ved å vise en demonstrativ ærbødighet for kirken. Til tross for alt det positive hun gjorde for Russland, blir hun husket for sin grusomme behandling av det polske folk.

5 >>> Denne dagen i 1930 startet flygeren Amy Johnson, som den første kvinne, alene på flyturen England - Australia. Hun var fremme 25.mai.

13 >>> Det var i 1987 at kong Olav først avduket en statue av skikongen Birger Ruud og deretter åpnet han skimuseet i Kongsberg. Billedhuggeren Per Ung hadde laget statuen, som forestilte Birger Ruud i svevet. Statuen, som var en gave fra Norges Skiforbund i forbindelse med Birger Ruuds 75-års dag, hadde fått en hedersplass i sentrum av byen. Skimuseet, som ligger i tilknytning til Bergverksmuseet, inneholder 7000 gjenstander, hvorav 5000 premier som minner om Kongsberg-hopperens gullalder i skibakkene.

15 >>> I 1821 vedtok Stortinget at det norske flagget skulle ha et hvitkantet blått kors på rød bunn. Men, det skulle ta lang tid før det rene flagget ble anerkjent. Flaggsaken var et av de unionsspørsmål som satte sinnene mest i kok i slutten av 1870-årene. Bjørnstjerne Bjørnson var en ivrig talsmann for et flagg uten unionsmerke, men særlig sjøfolkene var imot. Stortinget vedtok det rene flagg i 1893 og 1896, men kong Oscar 2 nektet sanksjon. Forslaget ble vedtatt for tredje gang i 1898 og kunngjort som lov uten kongens godkjenning. 15.november 1899 ble flagget heist på stortingsbygningens flaggstang for første gang.

18 >>> Filip II dro ut fra Lisboa denne dagen i 1588 med sin uovervinnelige armada for å tukte de vantro engelskmenn, en straffeekspedisjon som endte med katastrofe for spanjolene. Dette ble opplevd som protestantenes seier over katolisismen. Armadaen besto av rundt 130 skip, men ble svekket av uvær og dårlig koordinering.

MÅNEDEN:

Sommarmåned og solmåned er gamle nordiske navn på juni. Navnet kommer fra den romerske gudinnen Juno, knyttet til ekteskap og familieliv. Juni ble derfor forbundet med lyse dager, vekst og starten på sommeren.

Juni – Skjærsommer

2 >>> 1875 kunne Alexander Graham Bell fortelle om et gjennombrudd i arbeidet med å utvikle telefonen.

5 >>> Brødrene Joseph og Etienne Montgolfier sendte i 1783 opp en varmluftballong laget av sekkelerret og foret med papir og nesten 18 meter i diameter. Den steg raskt til omkring 2000 meter, dalte deretter raskt nedover og kom så i brann. Joseph Montgolfier blir ansett til å være luftballongens oppfinner.

13 >>> I 1902 utstedte den russiske regjering en forordning som bestemte at Finlands befolkning skulle lære seg russisk.

16 >>> Det sovjetiske romskipet «Vostok VI» ble skutt opp i 1963 fra Bajkonur-basen med verdens første kvinnelige romfarer, Valentina Teresjkova, om bord. Hun kretset rundt jorda 48 ganger og ferden varte i 71 timer. Store deler av romferden ble overført direkte i sovjetisk fjernsyn, og Teresjkova hadde blant annet en telefonsamtale med statsminister Khrusjtsjov.

17 >>> I 1980 ble Norges til da største kraftverk, Sima kraftverk i Eidfjord, åpnet.

23 >>> Sonja Henie la ned grunnsteinen til Henie-Onstad museet på Høvik-odden i 1967.

28 >>> Den 28. juni 1914 ble Erkehertug Franz Ferdinand skutt i Sarajevo, noe som utløste første verdenskrig da stormaktene raskt ble trukket inn i konflikt.

30 >>> En sterkt lysende kule ble tidlig om morgenen i 1908 sett på himmelen over Sibir. Litt etterpå hørte folk et voldsomt drønn og så en røyksøyle som steg 20 km til vers. Fenomenet viste seg å være en kometkjerne som hadde eksplodert over Tunguska-området øst for Jenisejelva. Eksplosjonen ble beregnet til å tilsvare 10–15 megatonn TNT. Om lag 2000 kvadratkilometer furuskog ble ødelagt, og det er antatt at ildkulen stammet fra Enckes komet.



En god latter

ved Inge Johansen

Så var den han som kjørte seg bort i en snøstorm. Han husket hva faren en gang hadde sagt:

– Kjører du deg bort i en snøstorm, stopp og vent på en snøplog og kjør etter den.

Han stoppet og etter en stund kom en snøplog. Da han hadde ligget etter den i 45 minutter, kom sjåføren ut og spurte hva han drev med.

Han forklarte hva faren hadde sagt.
– Greit, sa sjåføren, når jeg er ferdig med parkeringsplassen på dette stormarkedet, kan du følge med over gata til det andre.

—
Det ringte på lærerrommet:

– Jeg tror det er best at sønnen min blir hjemme fra skolen i dag. Han er ikke riktig frisk.

– Hvem er det som ringer?

– Faren min!

—
En mann rutsjet utfor en skrent og ble hengende i den eneste busken til hjelpen kom.

– Hvordan kunne du holde deg fast med en arm i tre timer?

– Å, du vet jeg har reist noen år med T-banen!

Læreren til elevene:

Er det ikke rart hvordan kyllingene kommer ut av egget helt av seg selv?

Oskar: – Det synes ikke jeg. Det er rarere at de kommer inn!

—
– Hvor fort går det an å lære seg kinesisk?

– Vet ikke, hvorfor vil du lære deg kinesisk?

– Vi har nettopp adoptert ei jente fra Kina, og vi vil gjerne skjønne hva hun sier når hun begynner å snakke.

—
– Jeg har fått tak i to billetter til teatret.

– Så fint! Da skal jeg begynne å pynte meg med en gang!

– Ja, gjør det. Billettene er til i morgen!

—
På et hotell i Italia sto det på et skilt: «Her snakkes engelsk, fransk, svensk, norsk og tysk», men da det kom en norsk gjest, var det ingen som kunne språket, og nordmannen ble irritert.

Til slutt fikk han tak i direktøren, som bare kunne litt engelsk.

– Hva mener du med reklamen som sier at det snakkes så mange språk her?

Hvem er det som kan alle språkene?

– Gjestene våre, svarte direktøren.

Appelsinkake

Formkake med sterk smak av appelsin og eventuelt med glasur som også har appelsinsmak. Kaken kan med fordel fryses, men før den blir glasert. Sikt melet for at kaken skal bli luftig. Bruk langsomme bevegelser når det siktede melet blandes i røren.

200 g smør/margarin
2 dl sukker
3 egg
revet skall av en appelsin
½ dl appelsinjuice
(ev. saft av appelsin)
50 g syltet appelsinskall
1 ts bakepulver
4 dl siktet hvetemel

GLASUR:

2 dl melis
1 ½ ss appelsinsaft
20 g syltet appelsinskall
(ev. revet appelsinskall)

Rør smør og sukker lett og porøst. Rør inn eggene, ett om gangen, og rør godt mellom hvert egg. Tilsett appelsinsaft/juice og nesten alt skallet. Hold evt. igjen litt til pynt. Bland syltet appelsinskall og bakepulver med melet. Bland det i røren. Rør ikke for mye, men bare så vidt det er godt blandet og nokså jevnt. Smør og strø en randform (med hull i midten) eller avlang form på 1½ liter og hell røren i den. Stek i nedre del av ovnen ved 175 °C i ca. 45 min. for randform og ca. 50 min. for avlang form. La kaken stå ca. 5 min. i formen før den hvelves. Avkjøles på rist. Kaken kan med fordel fryses, men uten glasur. Når kaken er avkjølt, rør sammen melis og appelsinsaft og bre det over kaken. Pynt med appelsinskall, friskt eller syltet.



Rips- og rabarbrakake

BUNN:

Ca 300 g rabarbra
i store biter
2 dl sukker
1-2 ss potetmel
rips
150 g smør/margarin
1 dl vann
4 dl (240 g) hvetemel

1 og en halv ts
bakepulver
2 egg
2 dl (180 g) sukker

PYNT:

2 dl kremfløte
rips

Rabarbraen myk gjøres ved 200 grader C i ca 10 min. i 22 cm form.

Kaken stekes ved 175 grader C i ca 35 min på nederste rille.

Fordel rabarbrabiter og sukker blandet med potetmel i kakeformen. Potetmel vil trekke til seg litt av rabarbravæsken som danner seg. Legg litt rips imellom. Dekk yttersiden av kakeformen, både bunn og litt opp på sidene, med aluminiumsfolie. Det vil danne seg litt væske i formen som da ikke vil renne ut. Kok eller myk gjør rabarbraen i ovnen. La væsken som danner seg i formen være der.

Smelt smøret i en kjele og tilsett vann. Kok opp og ta kjelen av varmen. Bland mel og bakepulver. Visp egg og sukker hvitt og porøst. Rør først melet i smøret og bland siden forsiktig i eggedosisen. Hell røren over rabarbraen og stek kaken. Avkjøl den i formen. Vend den på kakefat slik at rabarbraen kommer opp. Visp fløten stiv og pynt kaken. Legg på noen ripsklaser og server.

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



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



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