

Kapittel 17

17.1.1

Lunsjpause

Maria har lunsjpause. Hun begynte på jobb klokka 7 og nå er klokka 11. Hun går inn på pauserommet, vasker seg godt på hendene, lager seg en stor kopp te og henter matpakken sin i kjøleskapet. Etter at hun kom til Norge, har hun lært at det kan være lurt å ha med seg matpakke. Det er ikke vanlig der hun kommer fra. Der er det vanlig å gå ut på kafé og spise varm lunsj. Det er mer middag enn lunsj.

Maria synes at den norske matpakken er litt kjedelig. Den består som regel av brødsiver med smør og pålegg. Noen har kanskje frukt eller ei gulrot ved siden av. Maria har laget pasta med fisk, men hun spiser den kald. Det er ikke så godt som å spise maten varm, men skal hun varme den, må hun bruke mikrobølgeovn.

Mikromat er usunt, mener Maria. Hun har hørt at i Russland er det forbudt med mikrobølgeovn fordi det er farlig for helsa. Derfor bestemte hun seg for å teste det. Hun kjøpte to helt like planter. Den ene vannet hun med vann fra springen, og den andre vannet hun med vann som hadde blitt varmet i mikroen og så kjølt ned. Planten som ble vannet med vann fra mikroen, døde etter bare to uker. Den andre planten trivdes godt. Så etter det hadde ikke Maria spist mikromat.

Dessuten er Maria veldig nøye med å kjøpe økologisk mat og spise nok vitaminer og mineraler. I tillegg spiser hun fisk fire eller fem ganger i uka. Og hun har hørt at krydder skal være godt for helsa. Derfor spiser hun mye hvitløk, gurkemeie, ingefær, pepper og kanel.

Hun synes at det hjelper veldig. Hukommelsen hennes har blitt bedre. Det er lettere å huske ting. Og immunforsvaret hennes har også blitt bedre. Alle de andre på jobben har vært forkjøla i løpet av vinteren, men ikke hun. Likevel fikk hun influensa like etter jul. Da var hun syk i to uker. Hun hadde vondt i halsen, feber, vondt i hodet og hun hostet mye. I tillegg var hun veldig sliten.

Kanskje hun skulle begynne å trene på treningsstudio? Maria slår tanken fra seg. Det er så mange bakterier på slike steder. Dessuten trener hun hjemme hver kveld og hun går til jobben hver dag, hvis det ikke regner. Så hvorfor skal hun betale for noe som hun kan gjøre gratis?

17.1.2

Lunch break

Maria has a lunch break. She started work at 7 o'clock and now is 11 o'clock. She walks into the breakroom, washes her hands well, makes a big cup of tea and takes her lunchbox pack out of the fridge. After arriving in Norway, she learned that it would be a good idea to bring a packed lunch. It's not common where she comes from. There it's common to go to a cafe and have a hot lunch. It's more dinner than lunch.

Maria thinks that the Norwegian lunch pack is a bit boring. It usually consists of sliced bread with butter and toppings. Some may have a fruit or a carrot on the side. Maria has made pasta with fish, but she eats it cold. It's not as good as when it's hot, but if she is to heat it, she must use the microwave.

Microwaved food is unhealthy, in Maria's opinion. She has heard that in Russia it is forbidden to have a microwave because it is dangerous for the health. Therefore she decided to test it. She bought two

This lesson was made by Crazy Lemontree

completely identical plants. One she watered with water from the tap, and the other she watered with water that had been heated in the micro and then cooled down. The plant that was watered with the microwaved water, died in just two weeks. The other plant thrived. Maria had not eaten microwaved food since.

Besides, Maria is very careful about buying organic food and eating enough vitamins and minerals. In addition, she eats fish four or five times a week. And she has heard that spices are good for the health. Therefore she eats a lot of garlic, turmeric, ginger, pepper and cinnamon.

She thinks it helps a lot. Her memory has improved. It's easier to remember things. And her immune system has also improved. All the others at work have had colds during the winter, but not her. Still, she got the flu just after Christmas. Then she was ill for two weeks. She had a sore throat, fever, headache and she coughed a lot. In addition, she was very tired.

Perhaps she should start working out at a gym? Maria puts the idea out of her head. There are so many bacteria in such a places. Besides, she works out at home every night and she walks to work every day when it doesn't rain. So why should she pay for something she can do for free?

17.1.3

New words:

bakterie (m) = bacteria

å bestemme = decide, determine; å bestemme, bestemmer, bestemte, har bestemt

å dø = to die; å dø, dør, døde, har dødd

forkjøla = have the flu

gang (m) = time, occasion; fir-fem ganger = 4-5 times

ganger i uka = times per week

gratis = for free, free, free of charge

gulrot (m/f) = carrot; gulrøtter (pl)

gurkemeie (m) = turmeric

å ha influensa = to have the flu

helse (m/f) = health

å hoste = caught; å hoste, hoster, hostet, har hostet

hukommelse (m) = memory

å huske = to remember; å huske, husker, husket, har husket

hver dag = every day

hvitløk (m) = garlic

å høre = hear, listen; å høre, hører, hørte, har hørt

i løpet av = during

immunforsvar (n) = immune system

influensa (m) = flu, influenza

ingefær (m) = ginger

i tillegg = in addition

kanel (m) = cinnamon

kjedelig = boring

kjølt ned = cooled down

å kjøle = cool; å kjøle, kjøler, kjølte, har kjølt

krydder (n) = seasoning, spice

lunsjpause (m) = lunch break; longer break where you have time to eat

This lesson was made by Crazy Lemontree

matpakke (m) = a packed lunch or other meal that you bring with you

mikrobølgeovn / mikro (m) = microwave oven

mikromat (m) = food heated in the microwave oven

mineral (n) = mineral

nøye = careful, thorough

pauserom (n) = break room, room where you can take a break from work and relax a bit

pepper (m) = pepper

plante (m/f) = plant

spring = tap; springen = the tap

sunn, sunt = healthy

syk = ill, sick

å trene = work out, exercise, practise, coach; å trene, trener, trente, har trent

treningsstudio (n) = fitness centre

å trives = thrive, prosper, boom, be comfortable

usunn, usunt = un healthy

å vanne = water, irrigate; å vanne, vanner, vannet, har vannet

å vaske = to wash; å vaske, vasker, vasket, har vasket

å vaske seg = to wash oneself

vitamin (m) = vitamin

vondt i halsen = sore throat

vondt i hodet = headache

å være forkjøla = to have a cold

17.1.4

Questions for the text :

1. Når begynte Maria på jobb?
2. Hva er klokka nå?
3. Hva skal Maria spise?
4. Hvorfor varmer hun ikke maten?
5. Hva er vanlig å ha i en norsk matpakke?
6. Hva synes Maria om det?
7. Hva har Maria hørt om krydder?
8. Hvilke krydder spiser hun mye av?
9. Har Maria vært syk i det siste?
10. Hvorfor vil ikke Maria trene på treningsstudio?

17.1.5

Translation of the questions :

1. When did Maria start work?
2. What time is it now?
3. What is Maria going to eat?
4. Why does she not heat the food?
5. What is normal to put in a Norwegian lunch pack?
6. What does Maria think about this?
7. What has Maria heard about spices?

This lesson was made by Crazy Lemontree

8. What spices does she eat a lot of?
9. Has Maria been ill lately?
10. Why doesn't Maria want to work out at a gym?

17.1.6

Answers to the questions:

1. Hun begynte på jobb klokka sju.
2. Nå er klokka 11.
3. Maria skal spise pasta med fisk.
4. Hun varmer ikke maten fordi da må hun bruke mikrobølgeovn, og det vil hun ikke.
5. En norsk matpakke inneholder ofte brødsiver med smør og pålegg, med frukt eller ei gulrot ved siden av.
6. Maria synes det er kjedelig.
7. Maria har hørt at krydder er godt for helsa.
8. Hun spiser mye hvitløk, gurkemeie, ingefær, pepper og kanel.
9. Ja, hun har hatt influensa.
10. Hun vil ikke trene på treningsstudio fordi det er mange bakterier på slike steder.

17.1.7

Translation to the answers:

1. She started work at seven o'clock.
2. Now is 11 o'clock.
3. Maria is going to eat pasta with fish.
4. She does not heat the food because then she has to use a microwave oven, and she doesn't want to do that.
5. A Norwegian lunch pack often contains slices bread with butter and toppings, and a fruit or a carrot on the side.
6. Maria thinks it's boring.
7. Maria has heard that spices are good for the health.
8. She eats a lot of garlic, turmeric, ginger, pepper and cinnamon.
9. Yes, she has had the flu.
10. She does not want to work out at the gym because there are many bacteria in such places.

17.2.1

Trives du?

Lone, en av de andre sykepleierne på avdelingen, kommer også inn på pauserommet. Hun henter matpakken sin i kjøleskapet, hun også, og så lager hun en kopp kaffe.

«Jeg har ikke sett deg så ofte her,» sier Lone. «Du har alltid jobbet andre skift enn meg.»

«Ja, jeg begynte å jobbe ny turnus for et par uker siden,» svarer Maria, og smiler.

«Trives du her hos oss?» vil Lone vite.

This lesson was made by Crazy Lemontree

«Ja,» svarer Maria. «Helt klart.»

«Så bra! Jeg trives også veldig godt her.» sier Lone og tar en bit av brødskiva, før hun fortsetter: «Der jeg jobbet før, var det mye mer stress. Der trivdes jeg ikke. Marianne, sjefen vår her, er kjempehyggelig. Mens Mona, hun som var sjef der jeg jobbet før, var ofte sur og sint. Hun var ikke noe hyggelig i det hele tatt.»

Maria blir litt overrasket over at Lone snakker med mat i munnen, og Lone sier: «Beklager at jeg snakker mens jeg spiser, men vi har jo ikke akkurat tid til å være høflige her på huset.»

«Det er sant,» sier Maria. «Vi har ikke lang pause. Skal vi være sosiale, må vi snakke samtidig som vi spiser.» Hun smiler. Nå bryr hun seg ikke lenger om at hun for et øyeblikk siden syntes Lone var uhøflig.

«Hvis det er noe du lurer på, eller noe du ikke forstå, enten av språket eller andre ting, må du bare spørre. Det kan ikke være lett å flytte til et annet land. Språket er nytt, kulturen er ny, og ting du kanskje er vant med å gjøre, blir sett på som uhøflige. Og ting du kanskje ser på som uhøflige, er helt normale i Norge. Det kan ikke være lett å lære seg alle de uskrevne reglene i samfunnet. Jeg vet, jeg studerte i Ungarn, så jeg har bodd i et annet land i flere år.» Lone smiler.

«Tusen takk. Det er ofte mange ting jeg lurer på, og jeg har ikke så mange jeg kan spørre. Som regel spør jeg læreren min. Hvis jeg spør noen jeg ikke kjenner så godt, er jeg alltid redd for at de skal tro jeg er dum eller tilbakestående,» ler Maria, litt nervøst.

«Du trenger ikke være redd for det når det gjelder meg. Jeg tenker ikke sånn i det hele tatt. Men jeg har bodd i utlandet, så jeg vet hvordan det er.»

Maria smiler takknemlig. Nå føler hun seg ikke så alene på jobben lenger.

17.2.2

Are you enjoying yourself?

Lone, one of the other nurses on the ward, also comes into the room. She fetches her lunch in the fridge and then she makes a cup of coffee.

"I have not seen you here so often," says Lone. "You've always worked different shifts than me."

"Yes, I started working the new shifts a couple of weeks ago," replies Maria, smiling.

"Do you enjoy life here with us?" Lone wants to know.

"Yes," answers Maria. "Very much so."

"Great! I also thrive here." Lone says, biting off a piece of bread before continuing: "Where I worked before, there was much more stress. I did not enjoy that. Marianne, our boss here, is awesome. While Mona, who was the boss where I worked before, was often bad tempered and angry. She was not nice at all."

Maria is a little surprised that Lone talks with food in her mouth, and Lone says, "Sorry for talking while I'm eating, but we do not have time to be polite in this place."

"That's true," says Maria. "Our break is not long. If we want to be social, we must talk while we eat." She smiles. Now she no longer cares that, for a moment, she thought Lone was rude.

This lesson was made by Crazy Lemontree

"If there's anything you're wondering about, or there is something you do not understand, either of the language or other things, just ask. It can't be easy to move to another country. The language is new, the culture is new and things you may be accustomed to do are seen as rude. And things you may look at as rude, are quite normal in Norway. It can't be easy to learn all the unwritten rules in society. I know, I studied in Hungary, so I've lived in another country for several years." Lone smiles.

"Thank you. There are often many things that I wonder about, and I don't have many to ask. As a rule, I ask my teacher. If I ask someone I do not know too well, I'm always afraid that they'll think I'm stupid or retarded," Maria laughs, a little nervously.

"You do not have to worry about it when it comes to me. I do not think that at all. But I've lived abroad so I know what it's like."

Maria smiles gratefully. Now she does not feel so alone at work anymore.

17.2.3

Nye ord:

avdeling (m/f) = ward, department, section

å beklage = be sorry, give/look for excuses; å beklage, beklager, beklaget, har beklaget

å flytte = to move; å flytte, flytter, flyttet, har flyttet

for et øyeblikk siden = a moment ago

å gjelde = concern, regard, relate

helt klart = totally

å hente = fetch, go and fetch, go and get; å hente, henter, hentet, har hentet

høflig = polite

i det hele tatt = at all

ikke i det hele tatt = not at all

jeg beklager = I'm sorry

kjempehyggelig = very nice

kjøleskap (n) = refrigerator, fridge

kultur (m) = culture

munn (m) = mouth

nervøs = nervous; nervøst (adv)

når det gjelder meg =

redd = afraid

regel (m) = rule

samfunn (n) = society

samtidig = at the same time

sint = angry

sjef (m) = boss, chief

skift (n) = shift, work shift

sosial = social

språk (n) = language

stress (n) = stress

sur = bad tempered, annoyed, sour, acidic

tilbakestående = retarded

tusen takk = thank you very much; literally: a 1000 thanks

uhøflig = rude

This lesson was made by Crazy Lemontree

uskreven = unwritten; uskrevne (pl)

utlandet = abroad

å være redd = to be afraid

å være sosial = to be social

øyeblikk (n) = moment

17.2.4

Hos – is a preposition that doesn't really translate into English. It can however be translated with **to** or **at**, depending on the phrase. Here are some examples on how to say the same thing with and without **hos**:

Har du vært hjemme hos dem?	Have you been to their house?
Jeg var hos legen i går.	I was at the doctor's yesterday.
Jeg sto hos bakeren da du ringte.	I was at the baker's when you called.
Jeg spiste da jeg var hos mamma i ettermiddag.	I ate when I was with mom this afternoon.
Har du vært hos oss før?	Have you been to our house before?
Hvem er han hos?	Who's house is he at?/Who is he visiting?
Har du vært hos advokaten din?	Have you been to see your lawyer?
Du husker vel at du har time hos frisøren i morgen?	You do remember that you have an appointment at the hairdresser's tomorrow?
Kan du hente ei kake hos bakeren for meg?	Can you pick up a cake from the bakers for me?
Jeg er hjemme hos Nora.	I'm at Nora's house.
Jeg var på legekontoret i går.	I was at the doctor's office yesterday.
Jeg var på bakeriet da du ringte.	I was at the bakery when you called.
Jeg spiste hjemme hos mamma i ettermiddag.	I ate at my mother's house this afternoon.
Har du vært her før?	Have you been here before?
Har du vært inne i huset deres?	Have you been inside their house?
Hvor er han?	Where is he?
Hvem besøker han?	Who is he visiting?
Har du vært på advokatkontoret?	Have you been to the law firm?
Du husker vel at du skal frisøren i morgen?	You do remember that you are going to the hairdresser's tomorrow?
Kan du dra innom bakeriet og hente ei kake for meg?	Can you drop by the bakery and pick up a cake for me?

17.3.1

Hva er typisk norsk?

«Hva synes du er typisk norsk?» spør Maria, mens de sitter og spiser.

Lone ler litt. «Tja, jeg vet ikke. Kanskje at folk har hytte på fjellet eller ved sjøen. Noen har hytte begge steder.»

«I Spania og Portugal er det vanlig å ha hus på landet. Det er jo på mange måter det samme som når nordmenn har hytte,» svarer Maria.

«Det visste jeg ikke, men det har du rett i,» nikker Lone. «Men hva synes du er rart her i Norge?»

This lesson was made by Crazy Lemontree

«At folk går på en bensinstasjon og spiser pølser,» ler Maria. «Det synes jeg er litt pussig.»

«Har du noen gang spist pølser på en bensinstasjon?» spør Lone.

«Ja, jeg måtte jo prøve det.» Maria ler igjen. «Og det var faktisk godt. Men det ble bare den ene gangen. Det er jo fryktelig usunt.»

«Ja, litt usunt er det vel, men...»

«Det er prefabrikkert kjøtt, og det inneholder mange e-stoffer som kroppen ikke skal ha. Dessuten er det mye sukker og stivelse i brødet, så det er heller ikke bra for kroppen. Det er jo nok til å få forstoppelse av!» Maria slår ut med armene og ser oppgitt ut.

Lone ler. «Så du lever veldig sunt?»

«Jeg forsøker, men det er ikke så lett,» svarer Maria.

«Du lever iallfall sunnere enn meg, det er helt klart. Hvis jeg hadde levd så sunt som deg, ville jeg ikke vært overvektig. Du er jo slank. Det er mer enn jeg kan skryte av.» Lone ser beundrende på Maria.

«Takk!» Maria rødmer og ser ned. «Jeg burde trent mer enn jeg gjør, men jeg gjør noen øvelser hver kveld.»

Lone smiler. «Det burde jeg også gjøre, men jeg har vært litt lat de siste par årene. Men det behøver jeg vel ikke å si. Du trenger ikke være rakettforsker for å se det.

De ler begge to.

17.3.2

What is typical Norwegian?

"What do you think is typical Norwegian?" Maria asks, while they are sitting there eating.

Lone laughs a little. "Well, I do not know. Perhaps that people have a cabin in the mountains or by the sea. Some have a cabin both places. "

"In Spain and Portugal it is common to have houses in the countryside. It is in many ways the same as when Norwegians have a cabin," Maria replies.

"I didn't know that, but you're right," Lone nods. "But what do you think is strange here in Norway?"

"That people go to a petrol station and eat sausages," laughs Maria. "I think that's a bit strange."

"Have you ever eaten sausages at a petrol station?" Lone asks.

"Yes, I had to try it." Maria laughs again. "And that was actually quite tasty. But it only happened once. It's terribly unhealthy. "

"Yes, it's a bit unhealthy, but ..."

"It's pre-cooked meat, and it contains many e-numbers that the body should not have. In addition, there is a lot of sugar and starch in the bread, so it's not good for the body either. It's enough to make you constipated!" Maria gesticulates and looks dejected.

Lone laughs. "So you live very healthily?"

This lesson was made by Crazy Lemontree

"I try, but it's not that easy," Maria answers.

"You live healthier than I, that's evident. If I had lived as healthily as you, I would not have been overweight. You are slim. It's more than I can boast of." Lone looks admiringly at Maria.

"Thanks!" Maria blushes and looks down. "I should work out more than I do, but I do some exercises every evening."

Lone smiles. "I should do that too, but I've been a little lazy for the last couple of years. But I do not have to say that. You do not need to be a rocket scientist to see it."

They both laugh.

17.3.3

Nye ord:

begge steder = both places

å behøve = need; å behøve, behøver, behøvde, har behøvd

bensinstasjon (m) = petrol station

beundrende = admiringly

den ene gangen = that one time

de siste par årene = the last 2-3 years

e-stoffer = e-numbers [Link to explanation of e-numbers](#)

fjell (n) = mountain

å forsøke = to try; å forsøke, forsøker, forsøkte, har forsøkt

fryktelig = terribly, awful

hytte (m/f) = cabin

lat = lazy

å nikke = nod; å nikke, nikker, nikked, har nikked

overvektig = overweight

pussig = strange, comical, weird

pølse (m/f) = sausage

på landet = in the countryside

rakettforsker (m) = rocket scientist

å rødme = to blush; å rødme, rødmer, rødmet, har rødmet

se oppgitt ut = look dejected

sjø (m) = sea, ocean

å skryte = to brag; å skryte, skryter, skrøt, har skrytt

slank = slim, slender

å slå ut med armene = fling one's arms out; gesticulate

stivelse (m) = starch

sukker (n) = sugar

sunnere = healthier

øvelse (m) = exercise

17.3.4

Som

Hanne har ei venninne. Venninna hennes er alltid hyggelig.	Hanne has a friend (female). Her friend is always nice.
Hanne har ei venninne som alltid er hyggelig.	Hanne has a girlfriend who is always nice.
Jarle har en hobby. Hobbyen er morsom.	Jarle has a hobby. The hobby is fun.
Jarle har en hobby som er morsom.	Jarle has a hobby that is fun.
Vera har kjøpt seg leilighet. Leiligheta er koselig.	Vera has bought an apartment. The apartment is nice/cozy.
Vera har kjøpt seg ei leilighet som er koselig.	Vera has bought an apartment that is cozy.
Trine har en bror. Broren hennes er trivelig.	Trine has a brother. Her brother is nice.
Trine har en bror som er trivelig.	Trine has a brother who is nice.
Johnny ser på film. Filmen er kjedelig.	Johnny is watching a film. The film is boring.
Johnny ser en film som er kjedelig.	Johnny is watching a film that is boring.
Peder har en bil. Bilen er fin.	Peder has a car. The car is nice.
Peder har en bil som er fin.	Peder has a car that is nice.
Åse har på seg en kjole. Kjolen er blå.	Åse wears a dress. The dress is blue.
Åse har på seg en kjole som er blå.	Åse wears a dress that is blue.
Rune har ei kone. Kona er sur.	Rune has a wife. The wife is bad tempered.
Rune har ei kone som er sur.	Rune has a wife who is bad tempered.