Lætt og leskiligt í bók

»Lætt og Leskiligt « er heiti á nýggjari og spennandi kókibók, ið Jóhanna á Tjaldrafløtti og Elisabeth Akursmørk geva út. Talan er um uppskriftir til soltnan og heilsugóðan mat

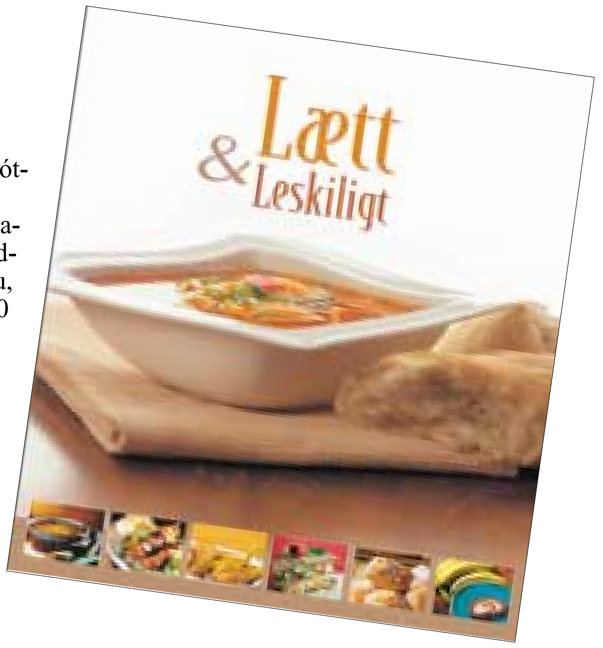
MATUR Í BÓK
Tíðindaskriv

Uppskriftirnar í bókini eru 124 í tali og fevna tær um súpanir - døgurðarættir - afturvið - nátturðarættir - breyð og bollar - køkur og desertir - køkur og desertir til diabetes. Uppskriftirnar eru einfaldar, léttar, heilsugóðar og ikki minst leskiligar, og eru allir rættirnir í bókini avmyndaðir.

Jóhanna og Elisabeth siga í tíðindaskrivi at tær hava hugsa nógv um at gera uppskriftirnar soleiðis at tað skal verða lætt at fáa hendur á rávøruni , tað skal verða møguleiki at brúka uppskriftirnar líka mikið hvar í landinum tú býrt. Tær vóna at bókin Lætt og Leskiligt kann geva íblástur til matgerð í gerandisdegnum og verða eitt hent amboð hjá øllum, eisini teimum, sum ynskja at broyta matvanar og liva meiri heilsugott.

Í samband við bókaútgávuna verður almen móttøka í býraðshøllini í Klaksvík 31/10 kl. 16.00 har høvundarnir greiða frá og sýna bókina fram. Møguleiki verður at ogna sær bókina í Norðoya Kunningarstovu eftir móttøkuna.

Bókin fæst í bókasølunum kring landið í komandi viku, og kostar hon 290 krónur.



Gunnar verður stjørna í eitt kvøld

Hálvi føroyingurin Gunnar Mikkelsen skal fríggjakvøldið royna seg í sangkappingin Stjørna í eitt kvøld

TÓNLEIKUR
Eyðun Klakstein

Í kvøld verður sangari við av føroyskari ætt við í sangkappingini hjá Danmarks Radio, Stjørna í eitt kvøld.

Talan er um Gunnar Mikkelsen, sum hevur føroyska mammu.

Gunnar hevur seinastu tíðina verið í Kanada, har hann hevur verið í læru á einum bóndagarði – einari ranch. Har trívast kovboyarar væl, og millum lassokast, rakstur og onnur brøgd hevur Gunnar eisini stundir at syngja eitt sindur av og á.

Nú er Gunnar so í Danmark, har hann verður við í sangkappingini hjá DR.

Gunnar sendi ein sang hjá skotska bólkinum Travis inn til kappingina, og endin var, at kom við.

Sjónvarp Føroya samsendir Stjørna í eitt kvøld við DR. Sendingin byrjar fríggjakvøldið kl. 19.00.

Fyrilestur í Nóatúni

Almennur fyrilestur verður í Ovastovu í Nóatúni mikukvøldið 5. november 2003 kl. 19.30.

Sigurð í Jákupsstovu, sivilverkfrøðingur, Ph.D., heldur fyrilestur, ið hann kallar: »Skalering av gassinnsprænings-prosessum«.

Sigurð í Jákupsstovu er sivilverkfrøðingur og starvast sum stjóri á Jarðfrøðisavninum. Hann vardi Ph.D. ritgerðina "Simulation of Gas Injection Processes" á Danmarks Tekniske Universitet í desember 2002.

Neyvar metingar av framleiðslu eru neyðugar, tá ein oljuleið skal byggjast út, og tørvur er tí á myndlum, sum kunnu lýsa, hvussu uppruna løgurin og jarðfrøðiligu umstøðurnar ávirkast við innsprænging av vatni ella gassi. Innsprænging av gassi er nógv nýtt til at økja um oljuframleiðsluna, og er hesin háttur mest virkin, tá gassið blandast við oljuna. Fyrilesturin viðger brúk av myndlum til at simulera blandbara gassinnsprænging.

Nýggjur sáttmáli

Farmakonomfelagið og Fíggjarmálaráðið hava skrivað undir semju. Sáttmálin hevur gildi frá 1. oktober í 2003 til 1. oktober í 2005. Karmurin er umleið 9%, og lønin hækkar 6%.

Eftirlønin hjá farmakonomum hækkar 1,5%, og eftirlønin hjá defektrisum hækkar 4%. Eftirløn verður nú eisini roknað av viðbótunum.

Onkur broyting er gjørd í lønarstiganum, ymsar smærri broytingar eru gjørdar í sáttmálatekstinum, og avtala er eisini gjørd um serstakar frídagar og førleikamenning.

Nú koma tær í metbókina

Wivika og Sheila Tjaldrastein Strøm av Tvøroyri koma nú í Børnenes Rekordbog 2004 sum systkin við síðasta hárinum. Leygardagin verður stór útgávusamkoma á Experimentariet í Keypmannahavn, har tær verða hjástaddar, og fjølmiðlar vísa tiltakinum ans og eisini fólkatingslimir eru til staðar

MET
Dagfinn Olsen
dagfinn@sosialurin.fo

Sosialurin hevur áður nevnt systrarnar báðar av Tvøroyri, sum hava so ómetaliga sítt hár. Og nú eru tær eisini nevndar í metbókum.

Hósdagin fóru tær við Atlantic til Keypmannahavnar fyri at taka lut í samkomu í samband við, at Børnenes Rekordbog 2004 kemur út.

Sheila og Wivika Tjaldrastein Strøm hava nevniliga fingið pláss í metbókini sum systkin við síðasta hárinum. Samkoman verður 1/11-03 í Experimentariet í Keypmannahvn.

Stórur áhugi

Útgávudagurin er vanliga ein dagur, ið vekir ans, og fjølmiðlar hava fólk á staðnum. Í ár verður eisini fólkatingslimurin Anne-Marie Meldgård til staðar og leiðsluumboð fyri forlagið Aschehougs.

Tað var elsta systirin, sum býr í Danmark, sum sendi myndir inn av systrunum. Sjálv hevur hon eisini havt sera langt hár. Siður hevur verið millum systrarnar í familjuni, at hárið verður ikki klipt, fyrr enn farið er um fermingaraldur. Hesum greiddu vit nærri frá í greinini um systrarnar, sum vit prentaðu fyrr í ár.

Á samkomuni leygardagin fara systrarnar at hava ein bás har, tær vísa myndir og annars heilsa teimum, ið vilja skoða hárið. Eisini verður hárlongdin máld av serkønum.

Spentar

– Jú, vit eru øll sera spent. Og vit fegnast um tann stuðul, vit hava fingið. Tvøroyrar Kommuna hevur stuðlað við flogferðaseðlum og Atlantic Airways hevur givið avsláttur. Strandferðaslan gevur frítt at fara allan vegin vestur í Vágarnar og eisini heimaftur, sigur Eyðbjørg Tjaldrastein, ið er mamma genturnar.

Eisini familjan hevur stuðlað og ommurnar hava verið í taskuni. Hóast okkurt nei, so fegnast familjan um tann stuðul, ið er veittur teimum, so tað ber teimum til at vera við til stóra tiltakið í Experimentarium í Keypmannahavn leygardagin.

Eftir útgávuna av bókini og samkomuna leygardagin, liggur leiðin heimaftur til Føroya mánadagin og óivað hava tær tá Børnenes Rekordbog fyri 2004 við í viðførinum.

Wivika og Sheila Tjaldrastein Strøm av Tvøroyri koma nú í Børnenes Rekordbog 2004 sum systkin við síðasta hárinum