



BRÚIN

Félag Íslendinga í
Luxembourg

6. tbl. 2006, - 16. árg.

Júlí 2006

Frábærlega vel sótt Þjóðhátíðarskemmtun FÍL laugardaginn 17. júní 2006 á Camping í Godbrange

Dagskrá þjóðhátíðardagsins hófst á kvennahlaupinu sem fór fram í fjórða sinn hér í Luxembourg. Þátttakendur voru 18.

Sigurvegari var Örn Freyr Jóhannsson, í öðru sæti sæti var Elísa Óskarsdóttir og í þriðja sæti var Móa Sigurðardóttir.

Kaupthing Bank Luxembourg var styrktaraðili hlaupsins nú eins og áður og þakkar stjórn FÍL þeim kærlega fyrir.

Dagskráin eftir hádegisdag hófst klukkan tvö á því að börnin fengu blöðrur við innganginn.

Tveir hoppukastalar voru óspart notaðir við opnun og fram eftir degi.

Boðið var upp á andlitsmálningu og hárskrauts- ísetningu sem féll í góðan jarðveg hjá unga fólkinu.

Pylsurnar voru vinsælar sem áður svo og íslenska sælgætið sem alltaf er svo gott.



Leikhópur Möguleikhússins kom frá Íslandi með Hatt og Fatt í fararbroddi til að skemmta áhorfendum.

Svo til að setja punktinn yfir I-ið þá voru grilluð íslensk lambalæri í stóru holunni hans Óskars og þau borin fram með besta kartöflusalatinu þeirra Elísabetar og Ingunnar, besta hrásalatinu hennar

Stellu og auðvitað draumasveppasósunni hennar líka. Stella kemur alltaf á óvart og bætti við sultu sem auðvitað verður ómissandi við næstu þjóðhátíð.

Gular baunir og rauðkál kom í krukum og verður ekki eyrnamerkt neinum sérstökum.

Stjórnin þakkar öllum þeim sem komu að undirbúningi og vinnu við hátíðina, kærlega fyrir frábæra hjálpu.

Stjórn FÍL



Í þessu blaði:

Þjóðhátíðarskemmtun FÍL	1
Skoðanakönnun, jólaball	1
Minningargrein	2
Beinvernd á Íslandi	2
Skýrslur stjórnar FÍL	3
Nýjir gistimöguleikar	4
Örbylgjuofnar	4
Áhugaverðir atburðir	4
Iceland Express	4
Heimilis - og Ráðagóðahornin	5
Málverkasýning Friðu	5
Börn, orðtök og málshættir	6
Litlu dálkarnir	6



Á döfinni:

- Áhugavert, sjá bls. 4
- Echternachgangan 24. sept.
- Útlendinganeftindin í Junglinster 1. okt.
- "Brilljant skilnaður" í okt., nánar auglýst síðar

Skoðanakönnun meðal félagsmanna FÍL

Stjórn félagsins ræddi dagsetningu næsta jólaballs á síðasta fundi sínum. Í ljósi þess að ekki eru allir sammála um dagsetningu á jólaballi þá óskar stjórnin eftir því að félagsmenn láti álit sitt í ljós og segi hug sinn í þeim efnum. Félagið hefur sett upp spurningar á heimasíðunni og biður um að félagsmenn velji um valmöguleika á jólaballi annan í jólum eða fyrir jól. Það eru ýmsar skoðanir á þessu máli, íslendingar sem fara til Íslands yfir jólahátíðina hafa bent á að betra væri að hafa jólaball fyrir jól, - íslendingar sem dvelja í Luxembourg yfir jólahátíðina hafa bent á að jólaball á jólnum sé nauðsynlegt og benda á að þeir sem fara til Íslands yfir jólin hafa úr mörgum jólaböllum úr að velja. Stjórnin hvetur meðlimi að taka þá í þessari umræðu með því að segja álit sitt á heimasíðunni www.islandus.net



Birgir Ársælsson



Látinn er um aldur fram vinur og starfsfélagi til margra ára. Ég var að undir búa mig fyrir flug til Hong Kong þegar síminn hringdi og Mæja Karls sagði að Biggi hefði dáið um morguninn. Ferðin til og frá Hong Kong seinkað svo ég sá fram á að ég kæmist ekki til Íslands til að fylgja honum.

Nú var ég kominn á einn af Bigga uppáhalds stað og lét hugan reika 40 ár aftur í tímann. Eftir smáhvöld þá byrjaði ég á þessum skrifum. Okkar kynni hófust er við hittumst á leið til flugvirkjanáms til Tulsa Oklahoma, þetta var 5. janúar 1965. Það var hýfandi rok og rigning þegar þessi ferð okkar hófst, Flugvél Loftleiða DC6-B var á stæðinu fyrir framan flugstöðvar bygginguna eins og fólk man eftir henni og enginn rani út á stæðið en þetta kvöld vegna veðurs varð að keyra farþegana úti vél sem var ekki algengt. Starfsmaður Loftleiða í New

York að nafni Þorgeir Halldórsson tók á móti okkur við hliðina á flugfreyjunum inn í vélinni og vísaði okkur til sætis fremst í vélinni, langt flug fram undan og vildi íslenskan vinskapa á leiðinni. Svona hálfgerð "Saga Class." Við kynntum okkur og sagðist hann heita Jón Birgir Ársælsson og alltaf kallaður Biggi og væri frá Höfn í Hornafirði en hefði unnið síðast í "servicenum" hjá Flugfélagi Íslands og kynnst flugi og flugmönnum svolítið. Seinna á þessu flugi kom í ljós að hann vissi svona ýmislegt um flugvélar. Tveir aðrir nemar voru á þessu flugi fyrir utan okkur, þeir Þórður G. Sæmundsson og Magnús Þór Sigtryggsson, tókst með okkur vinskapur sem hefur haldist síðan. Magnús hefur starfað í Bandaríkjunum og lítið verið í sambandi síðustu árin. Ferðin til New York með millilendingu í Montreal til að taka eldsneyti átti að taka rúmar 12 klukkustundir vegna mótvinds. Rétt eftir að flugvélin hafði farið fram hjá syðsta odda Grænlands þá var slökkt á einum hreyflinum. Biggi sagði að þetta væri kallað að "feðra" hreyfilinn tekið úr enska "feather an engine" hann sagði að þetta væri frekar algengt þó um smávægilegar bilanir væri um að ræða, þetta vissi hann. Flugleiðinni breytt og lent í Goose Bay í -25°C frosti. Það kom svo í ljós að einn rafall (generator) þurfti að aftengja og taka hann af sem tók rúma klukkustund. Námið hafði sinn vanagang eins og gerist og gengur og ýmislegt brallað, unnum ýmis störf eins og á bensínstöðum, vakta bílastæði, unnum við litlar flugvélar á grasflugvelli fyrir utan Tulsa, svo eitthvað sé nefnt til að fá smá auka pening. Við fjórir bjuggum saman í 4 mánuði, vorum með

einbýlishúshú á leigu og Helga sá um matreiðsluna. Náminu lauk í apríl 1966, allir komnir með fullgild flugvirkjaréttindi "A and P" FAA skírteini og Jet course þjálfun. Mér fannst Birgir mjög útsjónarsamur og snyrtilegur í alla staði, hann var góður námsmaður og góður teiknari og teiknaði myndir bæði stórar og smáar.

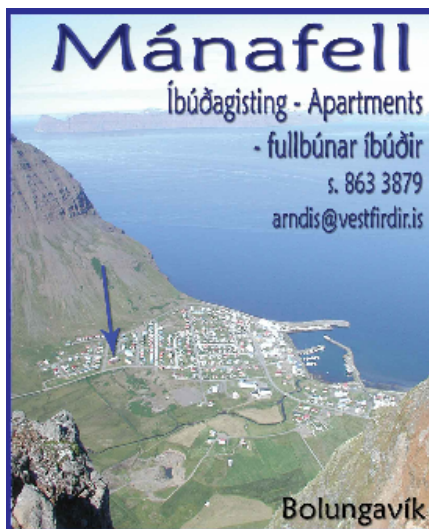
Eitt sinn var hann valdur að umferðalagabroti. Þetta fór fyrir dómara, Birgir gerði sér lítið fyrir og samdi við dómarrann um að sitja þetta af sér um helgar eftir skóla og svo restina í sumarfríinu. Geri aðrir betur að semja við Bandarískt dómstólakerfi. Eftir að námi lauk hóf hann störf í Keflavík og svo seinna í New York. Birgir kom til Lúxemborgar í maí 1971 til að verða flugvélstjóri hjá Cargolux sem var að hefjast til flugs. Þar flaug hann sem flugvélstjóri á CL-44 eða Monsunum eins og þessar vélar voru stundum kallaðar, svo komu áttunnar DC8-63 og svo síðast Boeing 747. Það fer ekki milli mála að hann var einn af þessum frumherjum sem stuðluðu að uppbyggingu Cargolux. Hann lauk störfum hjá Cargolux 1998 eða eftir 27 ára farsælt starf þegar síðustu vélunum sem höfðu flugvélstjóra voru seldar. Golf fór hann að leika á seinni árum og var hann orðin nokkuð góður. Birgir flaug fyrir Air Atlanta um tíma.

Góður drengur og félagi hefur kvatt okkur og farinn í sína síðustu ferð. Ég og fjölskylda mín sendum Heiðu og öllum ættingjum þeirra okkar dýpstu samúðarkveðjur.

Agnar Br. Sigurvinsson

Félag Íslendinga í Luxembourg vottar ættingjum og vinum Birgis innilega samúð.

Gisting á Vestfjörðum Mánafell, íbúðagisting



Beinvernd

Beinvernd á Íslandi opnaði vefsetrið, www.beinvernd.is nýverið.

Þar er hægt að finna mikinn fróðleik um hinn alvarlega sjúkdóm beinþynningu svo sem greiningu hans, meðferð og helstu forvarnir auk þess sem flest það efni sem félagið hefur gefið út hefur verið sett á vefinn. Einnig er hægt að taka gagnvirkt áhættupróf.

Nýtt fréttabréf er komið út og er hægt að nálgast það á vefsetri félagsins. Einnig er unnt að panta það í gegnum netfangið beinvernd@beinvernd.is og fá það sent í pósti.

Fótboltinn

Fótboltinn er á allra vörum þessa dagana og ýmislegt skondið sem kemur upp eins og til dæmis eftirfarandi.

HNÖTTUR
UM KNÓTT
FRÁ HNETTI
TIL KNATTAR



Hótel Núpur í Dýrafirði



Hótel og veitingastaðurinn Núpur, í Dýrafirði býður gesti sína velkomna til dvalar, hressingar og náttúruskoðunar í fallegu og friðsælu landslagi við einn fallegasta fjörð Íslands.

Hótel Núpur
+354 456 8235
info@hotelnupur.is
Núpur Dýrafirði
IS-471 Þingeyri

**Aðalfundur Félags Íslendinga í Luxembourg, 30. maí 2006****Skýrsla formanns FÍL**

Kæru fundargestir,

Ný stjórn tók við í lok apríl 2005 og hóf að skipuleggja þjóðhátíðarskemmtunina.

Hún var haldin á Camping í Godbrange þann 11. júní. Vel tókst til og mættu margir.

Kvennahlaup var haldið í Trim Parcour í Walferdange þann 19. júní og hlupu 24 fullorðnir og fjöldin af ungvíði. Einsog fyrr styrkti KB banki hlaupið með því að greiða fyrir boli og medalíur til ÍSÍ. Félagið tók þátttökugjöldin og gaf í hjólstólasöfnunina sem Stella stóð fyrir á 17. júní hátíðinni.

Vetrarstarfið byrjaði svo með Echternachgöngu sem var mjög vel sótt og seldum við þar pylsur og nammi. Yfir 120 manns mættu og hefur þátttakan aldrei verið betri.

Íslenskuskólinn byrjaði svo í október og var kennt 7 sinnum fyrir jóla og 7 sinnum eftir jóla. Í ár voru 4 kennarar, tveir með hvorn hóp og voru á milli 15 og 20 börn í hvorum hóp. KB banki og Landsbanki styrktu skólann í ár.

Jólaball var haldið 18. desember í Centre Polyvalent í Junglinster. Tókst bara vel til og mættu um 120 manns. Ekki voru allir ánægðir að breyta frá fyrri venjum, að halda jólaballið ekki á annan dag jóla. Stjórnin hefur talað um að sniðugt væri jafnvel að hafa annað hvert ár á annan í jólum og hitt árið helgi fyrir jóla.

Þorablótið var svo haldið í Centre Polyvalent í Junglinster 11. febrúar og voru gestir blótsins að þessu sinni 400 manns. Aldrei hefur verið haldið svo stórt þorablót. Vel tókst til og skemmtu allir sér vel.

Stjórnin vill enn og aftur þakka KB banka, Landsbanka og Iceland Express hjálpinna.

Matthildur Kristjánsdóttir formaður FÍL

Rekstrareikningur 2005 -2006

Skýring	Gjöld	Tekjur
17. Júní	5.287,14	4.989,59
Kvennahlaup	27,96	240,00
Echternachganga	27,03	1.180,60
Jólaball 2005	928,85	408,00
Íslenskukennsla	6.476,86	3.000,00
Geymsla	1.242,00	
Brúin	618,44	
Áhöld	2.219,03	
Þorablót 2006 með apríl greiðslum	34.916,60	41.983,44
Styrkir	500,00	
Bankakostnaður	118,98	423,16
Félagsgjöld 2005-2006		8.669,05
Félagsgjöld 2006-2007		264,79
Reikningar frá fyrra ári Íslenskuskólinn	2.224,84	
Reikningar frá fyrra ári vegna Þorablóts	5.936,42	1.711,48
Annað frá fyrra ári	311,00	11,00
Styrkir 2004-2005	631,00	
Hússjóður 2004-2005	1.684,95	1.684,95
Ógreiddur hússjóður 2005-2006	1.787,00	1.787,00
Samtals	64.938,10	66.353,06
Hagnaður	1.414,96	
	66.353,06	66.353,06

Hjá læknum

Guðrún fór í lækni skoðun á heilsugæslustöðina. Læknirinn byrjaði á að spyrja hversu þung hún væri og Guðrún sagðist vera 55 kg. Læknirinn lét hana þá stíga á vigtina sem sýndi 94 kg. Næst spurði læknirinn hversu há Guðrún væri. 168 cm svaraði hún. Læknirinn bað hana að standa upp við vegg og mældi hana með þar til gerðu málbandi. Niðurstaðan var 155 cm. Því næst mældi læknirinn blóðþrýstinginn hjá Guðrúnu og tilkynnti henni að þrýstingurinn væri allt of há. Nú var nokkuð fokið í sjúklinginn sem sagði æst í bragði: "Já ertu eitthvað hissa á því. Þegar ég kom hingað var ég há og grönn og núna er ég orðin lítil og feit...."

Viðförli netverjinn

Hvað myndirðu gera ef þú færir á stefnumót sem endaði illa?

Ég myndi hlupa heim og þykjast vera dauður. Daginn eftir myndi ég hringja í öll blöðin og láta þau skrifa um mig í andlátsfréttunum.

Þorvaldur, 9 ára

Efnahagsreikningur 2005-2006

Eignir	Staða 01/04/05	Hreyfing	Staða 31/03/06
Veltureikningur	12.007,39	-2.229,81	9.777,58
Ógreiddir reikningar 2005-2006	0,00	-1.088,57	-1.088,57
Óinnheimtir reikningar 2005-2006	0,00	2.625,23	2.625,23
Bankabók	821,40	12,30	833,70
Hjálparsjóður	2.411,46	30,13	2.441,59
Hússjóður per 31.3.2006	14.830,53	2.065,68	16.896,21
Ógreiddur hússjóður 31.03.05		1.787,00	1.787,00
	0,00	-1.787,00	-1.787,00
Eignir alls	30.070,78	1.414,96	31.485,74

Hvernig væri heimurinn ef enginn giftist?

Það væri erfitt að útskýra alla þessa krakka.

Kristján, 8 ára

Minum á skoðunarkönnunina um jólaballið í ár, sjá á blaðsíðu 1



Félag Íslendinga í Luxembourg

Association des Islandais à Luxembourg
12 enner der Haerdchen
L-6170 Godbrange

Umsjón fréttablaðs:
Guðbjörg Steinarrsdóttir, ritstjóri
Matthildur Kristjánsdóttir, ábyrgðarmaður
bruin@islandus.net

BGL: LU62 0030 0379 1724 0000
Gjalddagi félagsgjalda er 1. apríl

BRÚIN

www.islandus.net

Stjórn Félags Íslendinga í Luxembourg 2006-2007

Matthildur Kristjánsdóttir, formaður,	787 0771,	021 142 060	fil@islandus.net
Ingvi K. Guttormsson, ritari	350 206,	021 295 185	ikg@email.lu
Inga B. Antonsd., gjaldkeri,	2671 0929,	021 224 312	ingabirnaa@hotmail.com
Birna Björnsdóttir, meðstjórnandi	2670 1540,	021 375 875	birnabs@pt.lu
Guðbjörg Steinarrsd., meðstjórnandi,	365 163,	091 637 888	gst@gmx.co.uk
Óskar Bragi Sigþórsson, varamaður,	2694 5006,	091 348 737	oskars@islandus.net

Stjórn Kirkjunefndar 2006-2007

www.islandus.net	
Eyjólfur Hauksson	formaður, 768 545
María Huesmann	358 556
Sólveig Stefánsdóttir	789 341
Agnar Sigurvinsson	435 183
Sigurður Kristinsson	787 710

Stjórn leikklúbbsins Spuna

Bryndís Kristjánsdóttir	formaður, 341 882	spuni@islandus.net
Stella Jóhannesdóttir	ritari, 357 064	stella26@pt.lu
Íris Þorkelsdóttir	gjaldkeri, 780 510	spuni.gjaldkeri@islandus.net

Stjórn Íslandsdeildar Bazaar International í Luxembourg

Vala Björg Arnardóttir	formaður, 26 945 378
Ingunn Guðmundsdóttir	gjaldkeri, 26 945 006

Félagsgjöld Félags Íslendinga í Luxembourg

Félagsgjöld eru € 40 á mann eða € 80 á hjón. Eindagi félagsgjalda er 1. apríl. Vinsamlegast greiðið félagsgjöld á bankareikning félagsins. Reikningur hjá BGL númer LU62 0030 0379 1724 0000, setjið nafn greiðanda sem tilvísun.

Litlu dálkarnir

Smáauglýsingar Til sölu

Bílar

Ford Bronco árgærd 1976 er til sölu. Skráður á Íslandi en er hér í Luxembourg. Þarfnast viðgerðar. Áhugasamir hringi í Ellen og Sigga í síma 768 650 eða og 091 768 650.

Bækur

The B747 Book by Joe Sutter has been published and is available on www.smithsonianstore.com for \$ 26.95 plus shipping.

Tjaldvagn

Til sölu er tjaldvagninn Trigano Vandome Luxe árgærd 2001. Verð 4000€. Upplýs. veita Ellen og Siggi í síma 768 650 og 091 768 650

Óskast Íslenskukennari

I am interested in taking Icelandic lessons, preferably in the evening. Please contact me under my e-mail f.anjos@newoffice.lu

Tilboð

Tilboð frá Golfklúbba Kiðjabergrs á Íslandi til Íslendinga sem búsettir eru í Luxembourg, sjá islandus.net
Upplýsingar hjá Haraldi Má Stefánssyni, í síma +354 690 4229 og á hallimar_stef@hotmail.com.

Gisting í Frankfurt

Verið velkomin í frábæra gisti-aðstöðu fyrir Íslendinga jafnt sem aðra á ferð og flugi um heiminn. Aukið gistirými. Upplýsingar á; www.appartement-1-frankfurt.de
www.appartement-sol-frankfurt.de

Tilkynningar

Euro-Ice

Tíu ára afmælishátíðargolfmót EURO-ICE verður haldið 28. sept., til 1. okt., í Golf Disneyland í Frakklandi í næsta nágrenni við Disneyland Paris. Sjá nánar í eldri Brúm og á www.islandus.net.

Óskilamunir

Enn eru óskilamunir frá þorra-blótinu í febrúar. Svartur jakki, eyrnalokkur, varalitur, Quickliner og hárgreiða. Uppl. í síma 365 163.

Tónlist

“Dýrin í Hálsaskógi” komin á DVD í verslanir á Íslandi.

Frankfurt-Hahn

Upplýsingar um komu og brottfarir flugvéla á flugvöllinn Frankfurt-Hahn eru veittar í síma +49 6543 509 113.

Fæðingar

Anna María Langer og Kári Guðbjörnsson eignuðust dótturina Andreu Dís þann 14. apríl 2006. Hún var 51 cm og 3680 gr.
Við óskum þeim til hamingju.

Anna Skúladóttir og Ragnar Hauksson eignuðust soninn Brynjar Skúla þann 4. júní. Hann var 53 cm og 3200 gr.
Við óskum þeim til hamingju.

Sigríður Jóna Berndsen og Björn Jónsson eignuðust soninn Björn Inga þann 30. júní. Hann var 51 cm og 3540 gr.
Við óskum þeim til hamingju.

Áhugaverðar heimasíður

Luxembourg

www.adclux.info
www.e-ticket.lu
www.show.lu
www.poppconcerts.de
www.luxembourgticket.lu
www.topsquash.lu

Belgia

www.sportpaleis.be
www.botanique.be
www.forestnational.be
www.ancienne-belgique.be

**Svar við gátu á bls. 5 er.
“Fjórir kettir og hver situr á sínu skotti.”**

**Munið eftir að kíkja á
www.islandus.net**

Börnin búa til sín eigin orðtök og/eða málshætti, skoðum nánar;

“Ekki dugar að drepast.”



Nýjir gistimöguleikar á Íslandi

Fyrirtækið Rent.is vill bjóða íslendingum erlendis að taka þátt í skemmtilegri uppbyggingu á stórglæsilegum vef sem þjónustarferðamenn í leit að næturstað á Íslandi. Rent.is er milliliður í að leigja út herbergi, íbúðir, hús eða sumarbústaði með húsgögnum, til ferðamanna.

Aukinn straumur ferðamanna til Íslands hefur gert það að verkum að mikil þörf er á fjölbreyttari gistimöguleikum. Einnig er þessi gisting í flestum tilfellum hlutfallslega ódýrari en gisting á hótelum.

Nánari upplýsingar á www.islandus.net og á www.rent.is, einnig er hægt að senda e-mail á rent@rent.is.



Kastalakovöldverður í Bourglinster 26. maí



Kirkjunefndin stóð fyrir glæsilegri veislu í kastalanum í Burglinster þann 26. maí, sem um áttatíu manns sóttu.

Frábært tónlistarfólk kom frá London til að skemmta gestum í kastalanum.

Þetta var stórkostleg skemmtun, þau áttu salinn og aðdáun allra, þau Margrét Sigurðardóttir, Eyjólfur Eyjólfsson og Ólafur Rúnarsson ásamt mjög færum undirspilara Viktoríu A. Turner.

Maturinn var mjög góður og borinn fram með hátíðlegu sniði eins og hæfði þessari glæsilegu veislu.

Ritstjóri
Mynd, Didrik Eiríksson

Örbylgjuofnar

Ekki hita mat í plastlátum eða með plastfilmu yfir matnum, í örbylgjuofni. Notið glerlát. Ekki frysta vatn í plastflöskum.

Dioxin getur myndast í matnum (og í vatninu) og er það eitru fyrir sellurnar í líkamanum. Dioxin getur valdið krabbameini, sérstaklega brjóstakrabbameini

1. Engin plastlát í örbylgjuofnin,
2. Engar vatnsflöskur í frystinn.
3. Engar plastfilmur í örbylgjuofnin.

Viðförlu Netverjinn

Mikilvægt fyrir karla að vita

..... og konurnar sem elda fyrir þá!

Hægt ætti að vera að koma í veg fyrir fjórða hvert tilfelli af krabbameini í blöðruhálskirtli með réttu mataræði.

Rannsóknir hafa sýnt að fyto-östrogein dregur verulega úr hættu á krabbameini í blöðruhálskirtli.

Fyto-östrógen... er meðal annars í sojabönum, baunum, sólblómafræjum, hörfræjum, rúgi, berjum og ýmsum grænmetistegundum.

Vísindamaðurinn Maria Hedelin, rannsakaði 1499 karlmenn sem nýlega höfðu veikst af krabbameini í blöðruhálskirtli og bar hún mataræði þeirra saman við mataræði stórs hóps frískra einstaklinga. Niðurstaðan var greinileg. Þeir sem borðuðu í miklum mæli mat sem innihélt fyto-östrogein voru í miklu minni hættu á að veikjast.

Vísindamaðurinn mælir með því að allir karlar borði meira af baunum og grænmeti.

Nú eldum við gums með baunum, fræjum og grænmeti, rúgbrauð með og berjaköku á eftir.



Magga Rósa, grasagudda

Góð eru ráð þín, gumsinu betri ég get það staðfest, hef þetta reynt. Þess vegna kom ég svo vel undan vetri, ég vil þar með meina, það er aldrei of seint.

Rúna

Gott er jú gumsið og best er það hrátt, og grennandi, það sýnir vigtin. En leitt er að loftstreymi fylgir því brátt, og svo kemur andskotans lyktin.

Magga

Skemmtigarðar

Áframhaldandi umfjöllun um skemmtigarða verður að bíða næsta vetrar.

Ef einhverjir hafa upplýsingar um skemmtigarða og eða aðrar skemmtilegar upplýsingar, vinsamlegast sendið áfram á stjórn FÍL eða á ritstjóra á bruin@islandus.net.

Glúrnar gátur

Í hverju horni herbergisins situr köttur, þannig að köttur situr á móti hverjum ketti og köttur horfir á hvern kött og köttur situr á skotti hvers kattar. Hve margir eru kettirnir?

Svar er að finna á bls. 6

Áhugaverðir atburðir

10. júlí Fun Lovin Criminals, mánudaginn 10. júlí í Rockhal (Esch/Belwal). Euro 25.19 <http://www.e-ticket.lu>
12. júlí Sigur Rós, tónleikar miðvikudaginn, 12. júlí í Newmunster Abbey. Euro 29.00 (incl. all taxes) <http://www.atelier.lu>
15. júlí Jazz Pop Gospel Swing tónleikar með Voices Unlimited kórnum frá Frankfurt verða í Sacré Coeur (Herz-Jesu-Kirche) Luxembourg Gare, kl: 20:00, laugardaginn 15. júlí. Aðgangur ókeypis <http://www.voiceunlimited.de>
28. júlí SASHA, tónleikar föstudaginn 28. júlí í Trier, Kaiserthermen. Euro 35.20 <http://www.e-ticket.lu>
25. ágúst Simply Red, tónleikar föstudaginn 25. ágúst í Losheim/Saar, am See í Pýskalandi. Húsið opnað kl. 17:00, tónleikar kl. 18:00. Euro 48.50 <http://www.e-ticket.lu>
01. okt Pink, tónleikar sunnudaginn 1. október í sportpaleis Antwerpen <http://www.goformusic.be>
07. nóv Bruce Springsteen, tónleikar þriðjudaginn 7. nóvember í Sportpaleis Antwerpen <http://www.goformusic.be>

Iceland Express

Iceland Express flýgur til Frankfurt Hahn í allan vetur.

Flugfélagið Iceland Express hefur gefið út vetraráætlun sína og ætlar félagið að halda flugi til Frankfurt Hahn áfram í allan vetur.

Flugið verður á mánudögum og föstudögum frá 15.9.2006 til 31.3.2006.

Allar nánari upplýsingar á www.icelandexpress.de



Rútuferðir á Frankfurt Hahn

Hægt að panta sæti á www.easybycoach.com



Ráðagóðahornið

Geymsluþol matvæla í kælskáp

Kjöt

Hrátt kjöt - heil kjötstykki
Hrátt kjöt - gúllasbitar
Hrátt kjöthakk
Hrátt kjötfars
Hrátt innmatur
Kjötálegg
Grafið kjöt
Matreiddir kjötréttir, afgangar
Ósoðið reykt kjöt t.d. hangikj. Hambhryg.
Niðursoðnar kjötvörur
Hrátt alifuglakjöt
Frosinn kjúklingur

Eftir opnun umbúða

Nautkj 3-4 dag, aðrar kjötteg. lamb, svín 2-3 dagar
1-2 dagar
1-2 dagar
Notist sama dag
Notist sama dag
2-4 dagar, reykt kjötálegg geymist lengur
1-2 dagar
1-2 dagar (geymist betur í frysti)
3-5 dagar
1-2 dagar (alls ekki geyma í dósinni)
2-4 dagar
Látið þiðna til fulls í kæli, matreiðið strax mikilvægt að steikja / sjóða vandlega (til varnar matarsýkingu)

Fiskur

Hrár fiskur t.d. ýsa, þorskur, smálúða
Hrátt fiskfars, þorskhrögn, lifur
Matreiddur fiskur og fiskafgangar
Reykt síld, makrill, áll og þorskhrögn
Ferskur lax
Reyktur lax
Grafinn lax
Niðursoðnar / -lagðar fiskafurðir
Marineruð síld, kryddsílk o.fl.
Túnfiskur, lax sardínur makrill
Kavíar rækjur, krabbakjöt, múslingar

Eftir opnun umbúða

Heill 2-3 dagar. Sneiðar / flök 1 dagur
Notist sama dag
1-2 dagar (geymist betur í frysti)
4-8 dagar
heill 2-3 dagar, sneiðar / flök 2 dagar
4-5 dagar (geymist betur í frysti)
2 dagar (geymist betur í frysti)

8-10 dagar
2-3 dagar (alls ekki geyma í dósinni)
1 dagur

Mjólkurafurðir

Léttmjólk, undanrenna, nýmjólk, rjómi
Súrmjólk, jógurt, skyr
G-mjólkurvörur (kakómjólk o.fl.)
Smjör, smjörlíki, tólg
Fastir ostar (Gouda o.fl.)
Mjúkostar (Camenbert, Brie o.fl.)

Eftir opnun umbúða

2-4 dagar
5 dagar
4-5 dagar
Sjá geymsluþolsmerkingu
3-4 vikur (frystið afganga, notið síðar í matargerð)
4-5 dagar eftir fullþroskun

Egg

Heil egg 3-4 vikur
Hráar eggjarauður
Hráar eggjahvítur
Harðsoðin egg (með skurni)
Réttir með hráum eggjum (frómas, súkkulaðímús, búðingar, sósur o.fl.)
Gerilsneydd egg
Majónessalöt

Eftir opnun umbúða

(sjá geymsluþolsmerkingu)
1-2 dagar (geymist best í frysti)
2-3 dagar (geymist best í frysti)
1-2 dagar (linsoðin egg skal borða samdægurs)

1 dagur
Sjá geymsluþolsmerkingu
2-3 dagar

Ýmislegt

Ávaxtasafar
Rauðrófur, asiur, ágúrkur í edikslegi
Sósur t.d. sojasósa, sinnep, tómats., og fl. Geymið alltaf í kæli eftir opnun

Eftir opnun umbúða

3-4 dagar
Allt að 1 ár
Geymið alltaf í kæli eftir opnun

Raðað í ísskápinn; soðin vara efst, hrátt neðar, grænmeti og ávextir geymast sér og ofkast neðst.

Flestar örverur hægja á vextinum í kulda. Kælið því matvæli hratt. Kælivörur þarf að geyma við 0-4°C. Fylgist með hitastiginu og mælið reglulega ef hægt er að koma því við. Örverur eru fljótur að fjölga sér við rangt hitastig.

(Údráttur úr auglýsingabæklingi Hagkaups, Kvenfélagsambands Íslands og Bændasamtaka Íslands)

Heimilishornið

Jógurtis smoothies

350 - 400 ml vanillujógurt ís
5 stk. jarðaber, skorin
6 sneiðar bananar
150 - 200 ml banana djús
6 ísmolar

Allt sett í blandara og þeytt í 20 - 50 sekúndur.
Borið fram í háu glasi með röri.

Málverkasýning

Fríðu Rögnvaldsdóttur



Fríða Rögnvaldsdóttir var með mjög fallega sýningu á verkum sínum í Arizona Lounge í Luxembourg. Margmenni var við opnun sýningarinnar og gaman var að sjá hversu mikla breidd verk hennar spunnu. Hamingjuóskir með frábæra sýningu, Fríða!

Fríða hefur verið með Baðstofunni í Keflavík, sem er áhugamannahópur um myndlist, frá árinu 1986-1999 og notið leiðsagnar myndlistarmanna þar, m.a. Jóns Gunnarssonar, Margrétar Jónsdóttur, Kristins Pálmasonar, Sossu og Jóns Ágúst Pálmasonar.

Árið 1999 fékk Fríða inngöngu í Academie of Fine Kust í Tongeren í Belgíu og var þar í málunardeild til haustsins 2001.

Fríða hefur sótt námskeið í Myndlistarskóla Kópavogs hjá Erlu Sigurðardóttur í vatnslitamálun og hjá Myndlistar- og handíðaskóla Íslands í módel- og fjarviddarteikningu. Hún hefur tekið þátt í 13 samsýningum hér heima og haldið 11 einkasýningar. Í Belgíu tók Fríða þátt í 5 samsýningum, tveimur í boði skólans og einni í boði bæjarstjóra St. Trauden og samtakanna Make a Wish, sem eru góðgerðarsamtök, ásamt samsýningum í Galleri Romana Museum og OpenPort.
www.frida-r.com, ásamt nýl. upplýs.

