

Til SPURNARKASSAN

Onkur hevur sagt mær, at eldri fólk ikki skulu drekka mjólk tí tá verða tey lættari forkálkad.

Eg fari at loyva mær at spyrja um nakað er um hetta. Eg havi annars altíð hoyrt, at ein skal drekka so nógv av mjólk sum til ber.

I. K.

Mjólk er sera fjølbroytt føðsla, ið inniheldur flest øll føðsluevni, m. a. kálk. Pinkubørn og tey, ið eru í vøkstri krevja mest kálk, men eisini vaksin og eldri og ikki minst kvinnur, ið eru við barn ella hava barn á brósti hava hetta evni fyri neyðini.

Tenn og beinagrind eru fyri tað mesta evnað úr kálki. Trýtur kálk í matinum hjá

børnum fáa tey eingilska sjúku, t. v. s. beinagrindin verður bleyt og veik, tey verða hjólbent, kúlut, tennirnar verða veikar o. s. fr. Fær kvinnan, ið er við barn ikki nokk av kálki verður fostríð fyrst at brúka av kálkinum, ið er í kroppi hennara. Hetta gongur fyrst útyvir mammuna og síðani útyvir barnið.

Nokk av kálki fáa vit bert úr mjólk og mjólkaúrdrátti. Mjólk, vit drekka, er heldur feit, men um vit ræðast hetta kunnu vit í staðin drekka blak tá tað fest og eta soltan ost. Turrmjólk verður av mongum hildin ikki at verða eins góð og hin. Hetta er ikki so. Turrmjólk er eins góð og vanlig mjólk, tað ið hent er, er at vætan er dampað frá.

Dagskravið:

Barn o. u.	3 ár	skal	hava o. u.	30	verðar av kálki
—	8	—	—	32	—
—	12	—	—	38	—
Genta	15-20	—	—	40	—
Drong	15-20	—	—	42	—
Kvinna	20-60	—	—	20	—
Maður	20-60	—	—	24	—
Kvinna, ið er við barn,	—	—	—	45	—
Kvinna, ið gevur bróst,	—	—	—	48	—
Maður, yvir 60 ár	—	—	—	23	—
Kvinna, yvir 60 ár,	—	—	—	19	—

Ein vegleiðing

1 glas av mjólk (2 dl.)	=	9,6	kálkverðar
1 glas av blaki (2 dl.)	=	9,2	—
1 dl av ymer	=	12,0	—
1 dl av yoghurt	=	9,6	—
1 gl. av róma	=	8,0	—
1 gl av avskumari mjólk	=	10	—
30 g. (2 flisar) av osti 45%	=	8,4	—
30 g. (2 flisar) av osti 30%	=	10,8	—

Hetta sigur okkum so mikið sum at barnið, ið er 3 ár, skal drekka o. u. 3 gløs av mjólk um dagin, og eta 1 ostafli.

Gentan, ið er 15-20 ár, skal drekka 3 gløs av mjólk og eta

2 ostafli, og kvinnan, ið er yvir tey 60 ár skal drekka 1 litið glas av mjólk og eta 2 ostafli fyri at fáa nokk av kálki.

H. L.

Hvat er ...

(Framhald frá 3. síðu)

Vesturtýska blaðið heldur, at hann hevur ov nógv at gera við bæði at vera forbundskanslari og formaður í sosialdemokratiska flokkinum, og somuleiðis skal hann altíð vera semingsmaður tá eitthvørt er áfatti í stjórnini. Heldur ikki hevur hann so nógv av peningi at ráða yvir, sum hann kundi hugsa ser at nýtt til ymsar ábøtur.

Men í sama sambandi skrivur bretska blaðið »Times», at undir vitjan Heaths í Týsklandi, var Brandt í góðum lag og skentaði óført. Tað sýntist ikki, sum tað var nakað sum pindi hann.

Tað er at vóna, at seinastu veljarakanningarnar í Vesturtýsklandi kunnu líva hann eitt sindur uppafur. Tær vísa, at nú standa heili 84 pst. av fólkinum aftan fyri politikkin hjá Brandt.

Vit hava altíð á goymslu alt tilfar til

blikksmíð
sanitet
hitaverk
ventilatióin



Verður sent
um alt
landið

Tlf. 1 1072 - Tórshavn

Bróður og systur í valdstríði eftir deyða Papa Doc

Francois Duvalier, »Papa Doc«, ið hevur verið einræðisharri á Haiti í 14 ár, doyði herfyri. Tíðindini um hetta komu ikki fyrr enn eitt samdøgur aftaná, av tí, at hesin dagur skuldi vera ein trølsk symbolisma fyri einaræðisharri.

Stórir spurningur er, um Duvalier hevur ætlað at lagt stóðið undir eitt kongaveldi, ella um tað nú skal vera opið valdstríð bæði uttan- og inn anfyri múrarnar á einræðisborgini.

Alment verður sagt, at sonur Papa Doc, hin 20 ára gamli Jean Claude, ið nakað fyri deyða faðir síns varð utnevndur til eftirfylgjara, hevur tikið við ræðinum og skipað nýggja stjórn.

Leysatiðindi ganga um at Papa Doc — fyrrverandi bygdaleknin og limur í tí gamla afrikanska voodoo-trúarbróðinum — skal verða vorðin eftirfylgdur av viljasterku dóttir síni Maria Denise, ið hevur yvirtikið valdið við Jean Claude sum eini sjónleikardukku.

Playboy

Í januar fekk Papa Doc yvirtalað stjórnina til at lækka aldursmarkið fyri forsetan úr 40 niður í 20 ár, og at forsetin sjálvur kundi velja eftirmann sín. Við hesum innleiðandi viðbragði, var eyðsæð, at sonur forsetans, hin 20 ára gamli Jean Claude var útróptur til forseta.

Í samburð við systrina hevur Jean Claude onki at reypa av, uttan at hann vígar 240 pund. Papa Doc hevur ført eina reklamukampanju fyri at fáa son sín gjørdan gitnan.

Tríggir smádreingir steinaðu kvinnu í hel

Tríggir dreingir, fimm til níggju ára gamlir, hava steinað eina 68 ára gamla kvinnu í hel í Suðurlandska býnum Palmi.

Teir vóru farnir innar í hús hennara fyri at stjála, men hon koyrdi teir út og rópti um hjálp. Teir tóku grót og tveittu eftir henni, og hon var seinni funnin uttan vit, men beint áðrenn hon doyði á sjúkrahúsinu segði hon teimum navnið á einum av dreingjum.

— Vit ætlaðu ikki at drepa hana, men bert fáa hana at tuga, segdu dreingirnir, tá teir vóru tiknir av politinum.

Men kortini kann ein spyrja, um ein playboy, sum higartil bert hevur verið bundin av bilum og gentum, kann klára seg sum forseti í einum útarmaðum landi, ið hevur næst 5 milj. íbúgv, ið hevur eitt innbygt system av samansvörjningum og atgerðum, ið kann sammetast við Europa í miðöldini.

Ein atkvøða ímóti

So at siga hevur Jean Claude helst verið friur. Við eini »fólkaatkvøðu«, har eftirfylgjari Papa Doc's skuldi verða kosin, atkvøddu alment fyri uppskotinum 2.391.916, og bert ein ímóti. Tvey ynsktu ikki at greiða atkvøðu.

Illar tungur vilja vera við, at Jean Claude gav ta einlugu stemmuna, ið var ímóti, meðan móðurin og systurin ikki greiddu atkvøðu — móðurin, tí hon ikki hevði áhuga fyri politikki, og systurin tí hon sjálv vildi verða forseti.

Livið hjá Francois var hert av ræðslu fyri kollvelting og statskvettum, og hansara teknar — ið flestir eru analfabatar — livdu í ræðslu fyri loyniløgregluni hjá Papa Doc, ið hevði ábyrgdina av tallesum avrættingum og handtøkum. Løgreglan hjá Duvalier neutraliseraði herin og ta politisku andstöðuna. Allar uppreistarroyndir vórðu harðliga og skjótt niðurbardar.

J.F.N.

Stór Føroyaframsýning

Í samband við hátíðarhald í Vesturjútlandi hava biologar frá fiskivinnusavnum í Esbjerg, gjørt eina serliga Føroyaframsýning. Tveir serfrøðingar frá fornminnissavni í Arhus hava verið í Føroyum og serliga í Suðuroy hava teir granskað eina lita bygd. Teir hava tikið myndir og savnað tilfar saman, og er hetta eisini við í framsýningini.

Donsk bløð eru fegin um at

konstatara, at tað er ein líkheit millum Føroyar og Vesturjútland. Fyrr var landbúnaðurin høvuðsvinnan, men seinri vant fiskivinnan so mikið upp á seg, at landbúnaðurin, frá at vera høvuðsvinnan, gjørdist bert hjávinna.

Sagt verður, at fiskivinna føroyinga við Island og Grønland verður vist gjølliga á aðrari framsýning sum verður í Vesturjútlandi.

Heims-heilsustovnurin og virki hansara

Heimsheilsustovnurin WHO — World Health Organization — nýtti í farna ári 67,6 milliónir dollars til at vinna á sjúkum um allan heim og til medisinskt kanningarstarv. Peningurin fór m. a. til eftirlit við og niðurbjaran av farsóttum sum malaría, pokum, tb, trachom, kolera, spítalskari sjúku o. a.

Í hjálpinum til limalond legði WHO eins og áður størsta dentin á at skipa fyri nasjonalum heilsustovnum og at stuðla upplæran av læknum og sjúkrasystum.

Meiri enn 100 fundir, ráðstevnur og vitaskapligar samkomur vórðu lagdar til rettis av WHO fyri at gera tað møgulegt alheims stigi at bera fram sjónarmið og greiða frá royndum, ið gjørdar eru innan leknafrøði og heilsurokt.

23. heimsheilsustevnan varð hildin í Geneve og har varð samtykt figgjarætlan fyri 1971 við tilsamans 73,2 milliardum dollars.

