

Vit taka móti
øl- og soda-
fløskum sum
vant.

Føroya Bjór

**Postur
til Grønlands**

Bræv- og pakkapostur verður
sendur til Føroyingahavn við
LOFOTTRAL 1 11. april.
ERIKA DAN 22. april og
DISKO 30. april.

LF. GRÖNLANDS-
FELAGIÐ



FØROYA



BANKI

banki FØROYA

**Skrivstovuarbeiði
fyrrapart á degi**

Sóknast verður eftir einum starvsfólki við kun-
leika til vanligt skrivstovuarbeiði.

Góð lön verður givin.

Skrivið til bill. mrkt. 0272.

**Suðurstreymoyar
Javnaðarfelag**

heldur ársaðalfund mánaðagin 10. april kl. 20.00
í Arbeidsmannafelagshúsinum.
Dagsskrá sambært lógina.

NEVNDIN

Iskoyti til greinirnar í Dimmalætting um ovurfiting

Framhald av grein 22/3 -72.

Um B vit. skrivur Beate í
Dimmalætting, at tey eru
fleiri: B1-B2-B3-B6 og B12
vit. B vit. eru at finna í nær-
um øllum matvørum. Eintátt-
að føðsla gevur B vit.-trot, og
fólk, ið fáa ov litid av B vit.
fáa Beri Beri.

Tey B vit., ið neyðug eru
at kenna fyrri tann, ið fæst
við mat, eru: B1 vit. (thia-
min), B2 vit. (riboflavin), og
kanska niasin (í Dimmalætting
nevnt B3 vit.)

Felags fyrri B vit. er, at tey
eru vatnupploysilig. Tað er tó
umráðandi at kóka í so litlari
vætu, sum gjørligt, og síðani
nýta henda lög til suppu ella
sós.

Nakað av B1 vit. verður
oyðilagt við kóking og steik-
ing.

B1 vit. hevur týðning fyrri
vøkturin. B1 vit. er partur av
einum kveika ið hjálpir til við
kolhydratumsetningini í kropp-
inum. Trýtur B1 vit. verður
hetta ikki at ganga sum tað
skal. Kyknurnar koma sostatt
at svelta, tí tær fáa ikki tey
føsluevni, ið teimum tørvar.
Nervakyknurnar verða harðast
raktar, tí tær kunnu bert
brenna kolhydrat, og ikki sum
hinar feitt og eggjahvitaevni.

B1 vit. er t. d. í ger, kjóti
(einamest svínakjóti), í livur,
rognum, eggum (reyðanum)
grønmeti, breyði og grýnum.

B1 vit.-kravið veksur við
kaloriukravinum. Kravið hjá
vaksnum fólki er 0,5 mg. pr.
1000 kal.

B1 vit.-trotsjúkan eitur Beri
Beri.

B2 vit. er mest at finna í
ger, portum av innvoli, mjólk,
kjóti, og grønnum grønmeti.
B2 vit. er eisini í teimum ym-
isku kornsløgum. Vert er
at leggja til merkis, at í teim
kornsløgum, har nógvi B1 vit.
er í, er litid av B2 vit.

B2 vit. verður oyðilagt av
sólarijósinum. Hetta er vert

at minnst til, t. d. tá ið ein
skal goyma mjólk.

B2 vit. hevur týðning fyrri
vøkturin, eyguni og húðina.
B2 vit. er partur av kveikum,
ið hjálpa við at flyta súrevni
(oxygen) runt í kroppinum.

B2 vit.-trotsjúkan eitur ari-
boflavinose. Sjúkueyðkenni er
sár í muncklovunum, eyguni
tola ikki sterkt ljós, og ein
fær útbrot í andlitid.

Eisini B2 vit.-kravið veksur
við kaloriukravinum, men nak-
að meir enn B1 vit. B2 vit.-
kravið er umleið 0,6 mg. pr.
1000 kal.

Niasin er at finna bæði í
plantuføðslu og dýrskari føð-
slu. Tó kann nevast, at meir
ikki inniheldur Niasin. Ein
aminosýra, Tryptofan, verður
í kroppnum lutvis umgjørd til
Niasin.

Eisini Niasin er partur av
kveikum, ið hjálpa við at flyta
súrevni runt í kroppinum.

Niasintrotsjúkan nevnt Pel-
lagra. Sjúkan ger seg inn á
meginnervvalagið, magan og
holdið. Niasintrot er einamest
kent á teim leiðum, har meir
er mesta føðsla. Orsøkin er
tann, at meir, sum fyrr nevnt,
ikki inniheldur Niasin og held-
ur kki amnosýruna Tryptofan.

Tað má sigast at vera illa
atborið, um okkum her á leið
hemur at tróta Niasin, tí vit
hava bæði lætt við at fáa mat-
vørur, ið innihalda Niasin og
eisini at fáa matvørur, ið
innihalda Tryptofan.

B12 vit. er í allari dýrskari
føðslu, men ikki í plantu-
føðslu.

Vandin fyrri B12 vit.-trotsið
er bert hjá honum, ið einans
etur plantuføðslu.

Sjúka kann vera orsøk til,
at einum kemur at tróta B12
vit. Orsøkin er, at magin er
ikki førur fyrri at gera evnið
Intrinsic factor. B12 vit.-trot-
sjúkan eitur Pernisios anemi
(álvarsamt blóðtrot).

At endá kann verða sagt,
at fjølbroytt føðsla altíð trygg-
ar okkum øll føðsluevni,
men ein skal vara seg fyrri ov
nógvi feitt og kolhydrati.
Tó er got at eta vitaminta-

blettir, sum iskoyti til matin.
Torført er at gera heilsu-
góðan mat hjá honum, ið skal
keypa allar matvørurnar, tí
feitt og kolhydrat kann ein
keypa biliga, meðan hinar
matvørurnar eru tær dýru.
Sigrid Dalsgaard.



Partafelagið

FØROYA BANKI

TÓRSHAVN

Mánaðarjavni

pr. ultimo mars 1972

OGN	kr.	kr.
Kassapeningur		3.884.420,59
Bankar og sparikassar inn- anlands:		
Innskot	14.000.685,08	
Kredittir og lán	975.733,93	14.976.419,01
*) Bankar uttanlands		984.551,96
*) Útlendskur peningur og vexlar		139.788,70
Innlendsk virðisskjøl		47.710.345,17
Egin partabrov (nom kr. 10.400,-)		15.600,00
Vedskuldarbrov		196.195,76
Innlendskir vexlar		9.961.887,69
Útlán		65.788.637,17
Kassakredittir		72.452.605,38
*) Kontokurant:		
Innlendsk rokning	23.204.713,86	
Útlendsk rokning	5.683,79	23.210.397,65
Ymiskir skuldarar		933.781,10
Millum trygdir fyrri teim fimm seinastu upphæddu- num eru egin partabrov nom. kr. 146.800,00	146.800,00	
Ábyrgdir		16.618.784,61
Fastar ognir		7.492.827,18
Innbúgv og boxrum		458.910,99
Rentuseðlar		2.457.995,75
Kostnaður		267.284.148,71

*) ogn uttanlanda kr. 1.124.340,66

SKULD	kr.	kr.
Partapeningur		7.500.000,00
Tiltakspeningur:		
Lógasettur tiltakspeningur	6.500.000,00	
Eykattiltaksgrunnur	2.000.000,00	
Kursjavnargrunnur	400.000,00	
Avskrivningargrunnur fyrri fastar ognir	969.166,71	
Flutt frá seinasta ári	798.337,35	10.667.504,06
Foliokonto		3.661.098,61
* Kontokurant		
Innlendsk rokning	33.517.983,21	
Útlendsk rokning	28.148,15	33.546.131,36
*) Innlán á bankabók við styttri uppsøgn enn ein mánaði		66.061.511,32
*) Innlán við mánaða uppsøgn ella longri		96.987.953,86
Bankar og sparikassar inn- anlands:		
Innskot	11.666.869,72	
Kredittir og lán	6.718.000,00	18.384.869,72
*) Bankar uttanlands		370.155,89
Endurdiskonteraðir inn- lendskir vexlar:		0,00
Ábyrgdir		16.618.784,61
Ymiskir ognarar		3.318.541,93
Renta og provisjón v. m.		10.167.597,35
		267.284.148,71

*) skuld uttanlanda kr. 959.039,51

