

VIÐMERKINGAR

Grøðikraftin í tara

Olga Hentze

Tað er gamalt at brúka tara. Í Kína brúktu tey tara heilt aftur til umleið ár 500 sum ein part av matgerðini og sum eina medisinska plantu. Í eysturlondum er tari ein óumveruligur partur av matgerðini, sum ikki bara fjøltáttar matin, men eisini leggur væl til at vitaliteti.

Tari inniheldur 1,5 ferðir so nógvur c-vitaminur sum eitt nú appelsinur, og proteín innihaldið er millum 25-35% av turrvækt. Tari er eisini ríkur fyri jod, ið er eitt mineral, sum hevur

stóran týðning fyri metabolismuna hjá kroppinum.

Fólk, sum taka lættliga uppá í vekt, føla seg troytt, mental sein, missa hár, kunnu hava hesar trupuleikar, tí tey hava ov lítið jod í kroppinum. Hetta kann vera ein grund til seina metabolismu.

Koyrir tú tara uppí dietina ella sum eitt kosttilskot, kann hetta hjálpa uppá støðuna.

Í plantuheilivági er tari eisini brúktur at hjálpa fólki, sum viga ov nógv til at tapa seg. Evnið kann smyrjast uppá húðina sum "compres" og hevur anti-

bruna-effekt. Hetta hjálpir til at eleminera klorin salt úr kroppinum og somuleiðis til at minka um rúkkur og strekk merkir.

Tari er effektivur móti giktapínu, og sera hoga innihaldið av mineralum og vitaminum hjálpir eisini til at reinsa kropsskipanina.

Tari hjálpir móti magabruna, tí hann uppsorberar magasevju og minkar um sýruna.

Í Kína verður tari nýttur sum leikidómur móti krabbameini.

Tú kanst fá meira at vita um møguleikarnar og produktir við tara, og til ber

eisini at fáa konsultatión hjá kostráðgeva við at ringja á tlf. 224258, 224259 ella við at senda telefaks á 448659.

T-post adressan er: yoga_63@yahoo.com

Enskt mál um dagin millum kl. 12 og 19. Føroyskt um kvøldið eftir kl. 19 og í vikuskiftinum.



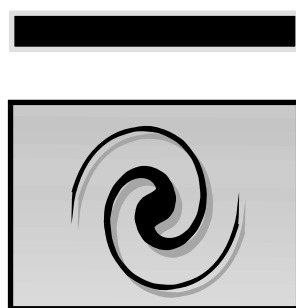
Hafnia Lounge

- Stórt úrval av kaffi
- Dagsins koka
- Sandwich
- Flógv terta við salati
- Ymisk "snacks"
- Smyrjibreyð frá kl. 14-17 (aftaná kl. 17 eftir áheitan)

Upplatingartíðir
Sunnudag - hósadag
Opið kl. 14.00-24.00

Fríggjadag & leygardag
Opið kl. 14.00-01.00

Tlf. 31 32 33 - Fax 31 52 50



TAXI

Koyr trygt frá og til - ring til BIL

311444 - 313525

Skjót & góð tænasta
SVARAR ALT DØGNIÐ

Bil - Mini Taxi

Bilstøðin á Farstøðini

Mat-seðilin

agi .j li
Skinkusnitsel

rggja agi .5.j li
Kyllingalær

e gar agi .6.j li
Oksasteik

á a agi .j li
Gjörd hara

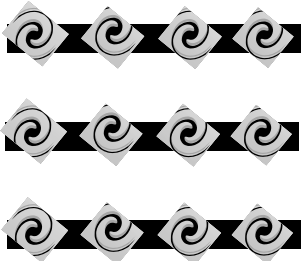
T agi .j li
Fiskabollar í karrysós

ik agi 26.j i
Hamburgarryggur

Seinnaparts-TILBOÐ
frá kl.1 .00

Juniorgurgari 23,00
Maxiburgari ella
Búffsandwich 28,00

Matstovan í Hoyvík



Felagið Tórshøll

Í vikuskiftinum spæla

Flúrar

Hvørt fríggjakvøld, leygarkvøld og sunnukvøld er livandi tónleikur

Sjavskepping
týsdagin 9. juli kl. 19.00

Felagið Tórshøll
Sverrisgøta 22
Tlf. 31 15 65

Kaggin

Hóskvøldið spæla Ókeypís atgongd

The Jew Brothers band

Í samband við Jazzfestivalin

Fríggja- og leygarkvøldið spæla

Jens Magni Bandgin

Fríggjakvøld ókeypis atgongd áðrenn kl. 01.00

Í BÝIN

- HVONN HÓSADAG

BLUES NIGHT V/ WENTUS IFI

HÓSKVØLDIÐ 4. JULI:
OPIÐ ER FRÁ KL. 23.00 TIL KL. 04.00

FRÍGGJAKVØLDIÐ 5. JULI:
OPIÐ ER FRÁ KL. 22.00 TIL KL. 04.00

KONUFÓLK ÓKEYPIS ATGONGD ÁÐRENN KL. 01.00

ATGONGUMERKI KUNNU KEYFAST Í FØRSØLU Í KUNNINGARSTOVUNI Í HAVN

PLATFORM

Klaksvíkar Klubbi
Tlf. 455681

Fríggjadagin 5. juli

- Fimmari
- Opið frá kl. 17.00-20.00

Leygardagin 6. juli

- Opið frá kl. 22.00-04.00

Sunnudagin 7. juli

- Opið frá kl. 17.00-22.00

AUTO

-Dag & nátt-

-Alt døgnið-

Hýra bil - ring 311234

BENZIN DIESEL KIOSK

AUTO
311234

Casablanca Ristorante

Frá kl: 17:00 Bar-B-Cue

OXSKEITT LAMBSKEITT KALKUN KYLLINGUR PYLSIR EXOTISKAR SÖSIR YMISKAR DRESSINGAR GRØNNMETI SALATIR BAKAR EPLI POMMES FRITTES RIS

Veljið sjálvi, og lat Okkara kokk stækja tað.

ET TAÐ TÆR LYSTIR

BERT 98,-

Bíleggið borð á tlf 319696

HESA VIKUNA

Hóskvøldið LIVE kvøld

Double Up frá kl. 21.00 til 22.00

Dé Jà Vu

Ókeypís atgongd

Fríggjakvøldið

DJ Eyðfinn Drewsen

ladies night & Double Up til kl. 23.00 - 01.00

Leygarkvøldið

DJ Eyðfinn Drewsen

Café'in hevur opið mán.-frí. 17.00-24.00 og leyg.-sunn. 14.00-24.00

Club 20 Café EISINI TANN BESTI Í LANDINUM

Írskur búffur v/chips, salat & whiskeysós

69,-

Discotheque Club 20

Tinghúsvegur • Tórshavn • Tlf. 31 56 28
www.club20.fo

