

TREVJA? hvat er tað?

Trevja, tað sum á donskum nevnist »fibæk«, eru grovir partar í matvørum, einamest í kornvørum, men eisini í grønmeti og frukt.

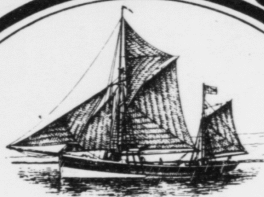
Trevjur kunnu fáast sum tablettir, men tær eru dýrar.

Bilgastu trevjurnar fært tú í breyði og einamest í teim grovaru breyðsløgum. Fullkornsrugbreyð og Skipsbreyð geva tær til dæmis 10-12 gram av trevjum fyri hvørji 100 gram av breyði tú etur. Í grovari breyði fært tú eisini virðismikil mineralir og vitaminir íð likaminum tørvur.

Tað er umráðandi fyri sodningina, at tú hvønn dag fært nóg mikið av trevjum, eisini tær íð finnast í breyði.

4-6 flísar av grovum breiði hvønn dag, nøktar tín tørv fyri trevjur.

Fullkorns Skipsbreyð



GROVT OG HEILSUGOTT

Bakað av heilum kjarnum, óviðgjørðum rugmjøli, salti, ger, vatn og eisini yogurt og fruktsúrgu.

UTTAN LIT- OG VERJUEVNI

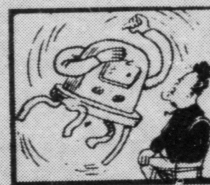
Hin serliga góði smakkurin kemst av, at deiggið er lagt dagin fyri sum bakað verður.

Av hesum moyrkast eisini kjarnin, og tað kemur tonnunum til gagns.

HELDUR SÆR SERLIGA LEINGI

Mælt verður til at goyma tað í plastposa í køliskápi.

frants restorff



Ú F

Børn hugsa eisini

Fyri nøkrum árum síðani, veturin 1975-76, haldi eg, tað var, fekk Útvarpið læraraskúla-næmingar at taka sær av »Barnaútvarpinum«.

Og tá var »Barnaútvarpið« gott. M.a. minnst eg, tey tóku tíðindini hjá okkum vaksnu og greiddu børnunum frá, hvat lá í øllum hesum fremm-anda, mamma og pápi lurtadu eftir við døgurðaborðið og nátturðaborðið.

Hetta var frálíkt. Og annars sum heild var »Barnaútvarpið« hendan veturin betri, enn eg kann minnst, tað hevur verið fyrr og seinni.

Men, sum altíð, tá góðar sendingar eru í Útvarpinum, so gongur sjáldan long tíð, aðrenn tær detta niður fyri aftur. Nógvið demt eru um tað.

»Barnaútvarpið« hevur síðani verið ein viðfáninur, meira ella minni.

»Barnaútvarpið« týskvældið var eyðkent: mesta tíðin fór til søgulestur. Sagan er ivaleyst góð, tað er ikki tað, men hana kunna børnini kanska sjálvi lesa. Ella onkur heima við hús lesur hana fyri teimum.

Eg haldi, at Út-

varpið, við teimum møguleikum, tað hevur, átti at gjørt barnasendingar við tilfari, børnini ikki finna heima við hús ella aðrastaðni, har barnaskógvar verða traðkaðir.

Tað er eisini ein spurningur, um ikki eitt aldursmark skuldi verið sett og so havt tvær sendingar um vikuna. Eina fyri børn undir markinum og hina fyri tey yvir.

Og hví skal »Barnaútvarpið« vera so fullkomiliga tannleyst, og hampiligt og fitt og passiviserandi.

Harragud, børn eru eisini hugsandi verur. Børn hava eisini heila og tey vilja gjarna brúka hann.

So, eini góð ráð, blás-íð dustið av »Barnaútvarpinum« frá 1975-76, lurtið eftir teimum, fáðið inspirasjon og byggði víðari.

»Á ferð í India«, seinna sending, var frægari enn tann fyrri.

Serliga brotið um uppboðssøluna var áhugavert. Men seinni partur av sendingini var ikki betri enn fyrri sendingin, sum eg fyrr havi sagt mína meining um.

Høgni Djurhuus

De utenforstående makter skal innbys av den franske Republikks regering til å slutte sig til denne traktat, når den er behørig ratifisert.

Denne tilslutning skal skje ved notifikasjon til den franske regering som vil ha å underrette de andre kontraherende parter.

Landssjúkrahúsið

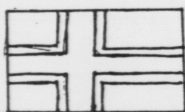
3800 Tórshavn

Søkt verður eftir avloysara fyri fulltíðarsettan læknaskrivara á eygnadeildini í 22 vikur frá 12. mars 1984.

Løn- og arbeiðstreytir sambært sáttmála millum Føroya Landsstýri og Starvsmannafelagið.

Umsókn við upplýsing um aldur og útbúgving v.m. verður at senda til umsjónarmannin, Landssjúkrahúsið, 3800 Tórshavn.

Skikkaður umsøkjari er til starvið.



**FØROYSK
MÁLING**

TOL

**OLJUMÁLING
til træ og jærn**

TRÆVERJA

ACRYL

MÁLING TIL BETONG

Tygum fáa málingina frá okkum í næstan óavmarkaðum litúrvali

Vit vegleiða tygum fegin um lit og slag.

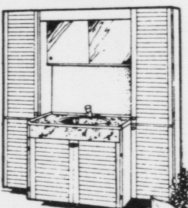
POUL SARNI
Poulsen

Málinga- og Teppihandil
N. Finsensgøta 25 — tlf. 16066
Tórøyr tlf. 71081

Framhald av síðu 10

kommissjon bestående av en representant for hver av de nevnte makter. Denne kommissjon sammenkalles av den norske regering og skal treffe sin avgjørelse innen en frist av 3 måneder efterat den er trådt sammen. Dens beslutninger treffes med stemmeflerhet.

**Svedbergs
baðiverilsis-
møblar í
fleiri stødd-
um, sniðum
og litum**



Svedbergs er størsti framleiðari av baðiverilsismøblum í Svøríki

Vit hava stóra fram-sýning av baðiverilsismøblum.

Hygg inn á gólvíð ella ring og bið um eitt Svedbergs-katalóg.

SVEDBERGS



Á Hálsi
Tórshavn
Tlf. 1 49 49

P/F JÁKUP Á DUL