

Per Gaard, vafevni Javnaðarflokksins

Skúlamál í Havn

Síðani ta fyrstu stóru útstykkkingina í Havn í 73, útstykkking 1 í Hoyvik, sum tá var í Tórshavnar uttanbígga kommunu, er Havnin vaksin so nógv út eftir allar vegir, at skúla-vegurin hjá nógvum børnum er so langur, at tað, serliga hvat teimum smærru børnunum viðvík-ir, má kallast óforsvarligt.

Skúli varð bygður í Hoyvik, og tað hjálpti uppá tórvín har uppi, men nú er ókið yviri á Flat, undir Brúnni og við Norðara Horn eisini bygt. Hartil fram við Marknagils-vegnum. Tað er langt hjá børnum í 1. flokki at fara av Norðara Horn heim í Venjingarskúlan. Somuleiðis at fara undan Brúnni og oman í Kommunuskúlan.

Tað er tíð uppá, at tak øll skúlaíðurskifti í Havn upp til umhugsunnar. Onkuntið hevur verið frammi at savna framhaldsdeildirnar í Kommunuskúlanum. Tað hevði gjørt, at teir kundu fingið nógv fleiri valmøguleikar.

Tað átti tí at verðið bygdir smærri skúlar í útjaðrunum í býnum, í hvussu so er til børnini í 1.



upp í 3. flokk. Viðvíkjandi tí eina partinum av Venjingarskúlanum — tann skúlin, sum liggur við bryggjarið — er at siga, at har má gerast okkurt, og tað beinanvegin. Har eru 4 skúlastovur, serundirvisingarstova og ein lærarastova. Innan er húsið klætt við bleytum plátum og er sostatt ein sonn deyðsfella, um eldur skuldi komið í.

Hesar plátur gera eitrandi og eldfimt gass frá sær, tá tær verða nóg heitar, og hvussu stóðan hevði verið har, um eldur kom í og eini 80 børn vóru inni, ja, tað torir ein valla at hugsa um.

Per Gaard

Tórfinn Smith, vafevni Javnaðarflokksins til býráðsvalið í Havn:

»Kvinnurnar bert til pynt á listanum«

— So lítið virðir Kvinnulistin tær kvinnur, sum uppstilladar eru fyri annan flokk.

Sjálðsama sakligt hevur hetta valstriðið í samband við komandi býráðsval higartil verið, um vit bera saman við undanfarin valstrið.

Seinasta mikudag kom tó eitt lítið misljóð í. Hetta var á baksiðuni á Oyggtjatiðindi, har Kvinnulistin hendan dagin hevði orðið.

Har verða álopin vindi móti Javnaðarflokkinum. Javnaðarflokkurin er manschauvinistiskur, verður sagt. Javnaðarflokkurin heldur fram við grovu antikvinnuligu linjuni, o.s.fr. Og leggja umboðini fyri Kvinnulistan aftrat:

Burtursæð frá Jonu í tí eina fœrinum, so hava kvinnurnar bert verið til pynt á hesum lista.

Lat meg taka hetta seinasta brotið fyrst. At kvinnur prýða er beint. Tað gera allar kvinnur, eisini javnaðarkvinnur. Men at hesi deonkratisku valdu umboð Javnaðarflokksins fáa eina tilika viðferð, tykir mær undir alt mât. Hesar kvinnur, hvørs hugsjón er grundað á



demokratisku sosialismuna, og tí vilja bjóða seg fram, at berjast fyri hesi sök og fyri tann flokk tær umboða, hava ikki uppi-borið at fáa eitt tilikt

skoðsmál. Mótvegis teimum á kvinnulistanum, vilja hesar javnaðarkvinnur luttaka í politikki, tí tær hava eina politiska hugsjón, og ikki ber tí, at

tær eru kvinnur. Tað er aðalmunurin.

Brævið, ið var misskilt

Tað, sum fær sinnið í hesum umboðum hjá Kvinnulistanum at fara í kók er, sum skilst á greinini, eitt bræv, sum Javnaðarfelagið hevur sent út til sínar limir.

Í hesum brævi verður millum annað heitt á limirnar í javnaðarfelagnum um at tey, sum vilja velja kvinnur, velja kvinnur á javnaðarlistanum.

Hvussu Kvinnulistin kann misskilja hetta bræv er mærlig. Hvát er meira natúrligt, enn tað, at eitt politiskt felag mælir limum sínum til at stuðla tey, sum hetta felag hevur stillað upp? Mærl Kvinnulistin ikki fólk til at velja Kvinnulistan?

Javnaðarflokkurin virkar fyri javnrættindi

Ein og hvør, sum hevur fylgt bert eitt lítið sindur við í politikki veit, at Javnaðarflokkurin hevur sum eitt av aðalmálum sínum at byggja upp eitt samfelag við javnrættindum á øllum økjum. Øll eiga javnbjóðis rættindi uttan mun til vit, trúgv, kyn, starv ella inntøku, stendur í stevnskrá Javnaðarflokksins, — um nakar skuldi verið í iva.

Tórfinn Smith

Hvat skal hon eta?

Ein kona segði mær, nú ein dagin, at hon frá læknunum hevði fingið at vita, at hon hevði ov nógv av Cholesterol í blóðinum.

— Læknin bað meg ikki eta ov nógv av feitti, men er tað nóg mikið? spurdi hon.

Nei, tað er ikki nóg mikið, tí tað veldst um, hvat slag av feitti, ein vanligja etur.

og av ymskum hormonum. Í blóðinum hjálpir Cholesterol við til at flyta feittsýrurnar, har tær skulu. Orsøkin til at Cholesterol ikki verður livsneyðugt er, at kroppurin sjálvur evnar tað úr øðrum tilfari. Ein ávis mong av Cholesterol skal vera í blóðinum, men verður mongdin ov stór, er vandi fyri, at tað saman við feitti og Calsiumi legst innan um æðrarnar. Hetta er tað, vit í vanligari talu kalla æðrakalking. Eisini evnið í gallsteinum er fyri størsta partin Cholesterol.

Cholesterol-mongdin í blóðinum

Í einum sokallaðum vælferðarsamfelagi er normala mongdin av Cholesterol



oli í blóðinum 140—260 mg/100 ml, tá tú ert yngri enn 35 ár, og imillum 205—290 mg/100 ml, tá tú ert eldri enn 35 ár. Meðalvirðini av hesum tølum eru tó tey bestu at halda seg til. Fer Cholesterolmongdin upp um hesi tøl, er grund til at óttast fyri heilsuni og at fáa talið niður aftur sum skjótast. Hetta letur seg vanligja gera við bert at broyta feittsamansetingina í matinum, at eta nóggv grønmeti og grovt breyð.

Hvat slag av feitti er so tað besta?

Prógv er fyri, at mettað feitt hækkar um Cholesterolmongdina í blóðinum. Ómettað feitt ger hvorki til ella frá, meðan feitt, hvar tær fleirómettaðu feittsýrurnar dominera, fær Cholesterolmongdina at minka.

Nevnda konan skal sostatt eta tað feittið, har lutfallið imillum tær mettaðu og fleirómettaðu feittsýrurnar er meira enn 1,5, verður skrivað PS 1,5. (Spik hevur P/S 2,0, tál bert hevur P/S 0,03).

Ger hon hetta, samstundis sum hon etur nóggv grønmeti og grovt breyð, kann hon innan fyri 14 dagar til 1 mánaða minka Cholesterolmongdina við 15—25 %, um mongdin er t.d. 360 mg/100 mg/100 ml.

Her er eitt lítið kostvirnið yvir, hvat ið er egnað og ikki egnað at eta. Góður matur er alt sjófti, undantikið rogn, livur og kaviar, tí har er ov nóggv Cholesterol í. Sjófugl, høsnarungi, soltið kjót, soltin mjólkardrúttur t.d. skyr og 20 %

ostur, skúmað mjólk og blak. Allur grovur kornúrdráttur, alt grønmeti og øll frukt (ikki kokusnót).

Egg, ið inniheldur ov nóggv av Cholesterol, piskiskúm, vanlig margarin, plantumargarin, alt vanlig feitt, svinafeitt og tál, smør, livurpostej, feitur viðskeri, mayonaise og sötmeti er matur, ein eigur at halda seg frá í sliikum føri sum hesum.

Kostvegleiðing

Tað er stórvur tórvur á kostvegleiðing innan heilsuverkið. Í lötuni er bert ein kostvegleiðari knýttur at heilsuverkinum, og hon starvast á Landssjúkrahúsinum.

Tá ein veit, hvussu stóran fribryggjandi týðning kosturin hevur fyri ymskari sjúkum, og at hann nærmast kann kallast heilivágur fyri aðrar, átti tað at verið eitt sera rimiligt krav at fingið kostvegleiðarar, t.d. í samband við heilsu- stöðirnar. Tað verður ikki hetta slagid av starvsfólki innan heilsuverkið, ið fer at tyngja mest á figgarætlanini. Sum er verður henda vegleiðing latin

læknun og sjúkrasystur í hendi at rokja. Hetta er eitt stórt mistak, tí tann, ið fæst við kostvegleiðing, má hava eins holla útbúgving m.a. í kostplanlegging, og tað hava hesi vanligja ikki.

Adrastaðni eru tað húshaldarar evt. við sergætt í diætetik ella omanur við somu supplerandi serútbúgving, ið rokja hetta arbeiðið.

Føroya landsstýri ella kommunurnar sjálvur eiga sum skjótast at taka hetta týðningarmikla mál til viðgerðar. Í lötuni vantar okkum útbúgvni fólk, men er eftirspurningur eftir slíkari arbeiðsmegi, fara uttan iva fleiri at fáa sær slíka útbúgving.

Sigrid

sosialurinn
telf. 11820