

Viðgingu seg sekar

*Politið fingið nógvar
fráböðanir um hververk
á bilar*

Um vikuskiftið varð hververk framt móti fleiri bíl-um í Havn. Dekk eru krúvð og aðrar hververksskaðar eru gjörðir á bilar. Málið er sera umfangandi og arbeidir kriminaldeildin við tí lötuni.

Herverkinu eru gjörð ymsastaðni í býnum. M.a. í Tvørgøtu, á Skálatrøð, í Rættará, Sigmundargøtu og á Frútrøð.

Triggir mans eru tiknir og hava teir allir viðgingið seg sekar. Teir eru 20, 17 og 16 ára gamlir. Politið

sigur, at hin elsta hava teir aður havt nógvar samband við og tað hevur verið um alt millum himmal og jørð, sum hin vakthavandi á politigarðinum tekur til. Hann varð fyríbils fongslaður í 14 dagar, meðan hinir báðir vórðu latnir leysir — fyríbils.

Annrs er onkur sprittbilistur tikin um vikuskiftið. Politið hevur higar til í ár tikið átta fólk fyri at koyra við kenning.

tór-



Nógv havnarfólk vóru helst noydd at ganga til arbeiðis gjáramorgunin

Eitt sindur um matvanar

Sjónvarpið hevði fyrr í vetur eina røð av amerikanskum sendingum. Sjálv sá eg tær ikki, so eg minnst ikki heitið. Har í millum varð eitt brot um, at fólk høvdu gott av, bara at eta frukt og »juice« frá morgni til middags. — Hetta er mær fortalt.

Sum ein av teimum, ið hava broytt matvanarnar, havi eg, ferð eftir ferð, fingið at vita, at vit í norðurlöndum ikki fáa gott av at eta ovikið av suðurlandskari frukt. Tá ið eg havi varnast, at fleiri eru tey, sum hava gjørt, sum sendingin visti á, havi eg hug at gera fólk kunnug við niðanfyrir nevndu grein, sum fyrstjóðmaðurin á Råstrup Kursted í Svendborg, Klaus Løhr-Petersen, sum fleiri feroyingar kenna, hevur skrivað og sum hevur staðið í danskari avis.

Hjördis Eide

En ernæringslaglig kritik af
»Spis dig i form«
En californisk vidførelse af danske kostinteresserende

At Klaus Løhr-Petersen



Med deres bog »Spis dig i form« (Borgen 1987), har ægteparnet Karen og Marcus Diamond fra vinterlandet Californien taget os sundhedsinteresserende med storm. Løkker vore nu sprængende akronit, overbevisende argumenter og en stor viden for alle: viden er det lykkedes dem at få frem. Det er danskere til at tro, at frugt og mælk er det eneste sunde at spise fra morgens til middag.

Både TV og flere laghale har videreført det lykkelige budskab, at al Diamonds fremførelse som en nærmest universel gæld.

Men Danmark er ikke Californien, og det er afgørende. Her har vi meget lidt af typer, moden frugt, og forbrug af smøkke har voldsomt vildsværg med et for højt stordhold og for lavt mineralindhold, er derfor stort.

Her har vi meget lidt solskin og varme i forhold til Californien, og da frugt og mælk venter kende og udsættelse på kroppen, giver det et stort værnarbejde og en større frugt til salt, fedt og sukker. Frugt er sunde — hvis man tager det i sig som en frugt i forhold til en kost sørg. Hvad så for få er opmærksom på, at at over mængder frugt og mælk som »Spis dig i form« anbefaler som eneste føde fra morgens til middag, påvirker både blodsukker balancen, vore huse balancen og vrigt ting balancen ubalanceret. Følgene kan hurtigt blive værdi, overskud, psykiske problemer, allergi, vorekøp, fedmehed, hudlæs, gigt, lever, lændesmerter, mave-tarmproblemer, hjerneinfektioner m.m.

I sidsteende er også meget fascinerende af Diamonds bog — hvordan ernæringsviden, der er ikke det. Men den tager ikke hensyn til danske forhold, og det er meget ubalanceret. Jeg har på baggrund af mange års ernæring og studier udarbejdet en kostplan »Kost for balancen«, der nu sendes på sundhedsminister Råstrup Kursted. I den lages til a hensyn til formidlingsinteressen af kroppens afbalancerende som Diamonds frugt er nok på, men videresætning af behovet for en blodsukkerbalancerende morgenmad, som man kan fange på i mange timer uden sukker, kaffe, tobakning. Grundlaget er til a færdige færdigprodukter og rødt frugt samt smør. Det udelukker den balance mellem sødende og sødende elementer, der sikrer en god ernæring for krop og psyke. Samtidig videresætning af balancen mellem sødende på frugt til søk, salt, sukker, kaffe og alkohol — hvorved et stort, uafbalanceret forbrug af al kalorier med gennemsigtigt ofte har den modvirkende virkning.

Lýsið í **sosíalínum**

Fartelefonin frá
MOTOROLA
Communications Division
HON KÍMAR!!



Umframt eina framkomna og solida NMT 450 fartelefon, kunnu vit eisini bjóða tær ein skilagóðan pris.

Motorola hevur lagt dentin á góðskuna, funktiónirnar og styrkina, tá teir framleiddu Motorola NMT 450.

Motorola NMT 450 er ein smidlig fartelefon. Hon kann setast í at kalla ein hvønn bíl, og er løtt at montera. Hon tekur seg væl út, fyllir lítið og kann lættliga takast úr bilinum og t.d. flytast yvir í bátin.

Ja takk, eg vil fegin

☐ Frætta meiri um Motorola NMT 450

☐ Keypa Motorola NMT 450 telefonir

Navn: _____

Virki: _____

Bustaður: _____

Tí: _____

NÝGGI BÓKHANDIL

POSTMOGA 171 · 110 TÓRSHAVN · Tlf. 14885 Fax 17415