



Maskinmaður

Søkt verður eftir royndum maskinmanni til góðskingarvirkið á Bacalao.

Tað er ein fyrimunur um søkjarin hevur kunneika til sjálvvirkandi pakkilinjur, men er hetta kortini ongín treyt við tað at upplæring kann gevast hjá okkum.

Starvið er fastlönt og lønin verður avtalað av pørtunum.

Starvið skal setast alt fyri eitt og áhugað kunnu venda sær skrivliga/munnliga til P/F Bacalao, tlf. 11360, boks 338, 110 Tórshavn.

P/F Bacalao

avreiðingar

i farnu viku.

Kósavirkið

Bylgjan	2000 p
Bjergvin sn.	20.600 p
Dragasund II	
tr.	46.600 p
Fagrenni	900 p
Fremad	3.200 p
Eysturhøvdið	10.700 p
Halgafelli	2.600 p
Hjerdís Maria	3.500 p
Hvessingur	6.500 p
Jákup B.	70.300 p
Jógvan S.	80.500 p
Jóhanna	1.300 p
Kvikk	95.800 p
Norðingur tr.	16.00 p
Norðaritangi	1.400 p

Nólsoyar Páll	3.100 p
Polarstjørnan	
isl.	177.400 p
Rókhamar	18.000 p
Slættafjall	1.400 p
Vársól	1.300 p

Roykvirkið

Anna	700 p
Dragaberg	500 p
Háennið	8.800 p
Norðan	7.600 p
Osla	2.200 p
Skuraklettur	1.800 p
Sunneva D.	4.400 p
Svartaberg	6.000 p

Sigurfarið hevði 316 tons í saltfiski.

VALUTAKURSIR

		1.8	Ultimo síðsta mán.
USA	Dollari	611,50	615,00
Bretland	Pund	1130,80	1133,80
V-Týskland	Markur	381,72	381,23
Svøríki	Króna	104,57	104,60
Noreg	Króna	98,80	98,96
Frakland	Frankur	113,86	113,74
Belgia	Frankur	18,560	18,522
Sveits	Frankur	449,75	450,75
Holland	Gyllin	338,60	338,18
Italia	Liri	0,5212	0,5206
Finnland	Markur	162,53	162,65
Ísland	Króna	10,65	10,65
Eysturriki	Skillingur	54,260	54,190
Spania	Pesetas	6,200	6,190
Portugal	Escudos	4,3300	4,3300
Kanada	Dollari	528,25	534,10
Japan	Yen	4,1600	4,1445
Írland	Pund	1024,75	1022,50
Grikkaland	Drakmur	3,8900	3,8900

Kelda: Føroya Sparikassi

Altjóðastevna um omega-3 fitisýrur í fiski:

Alstóran týdning fyrri marknaðarføring av fiski

Visindafólk úr 25 londum luttóku herfyri í eini al-tjóða ráðstevnu í Washington, har evnið »Heilsugóðskan av omega-3 fitisýrum í fiski« varð viðgjørt. Allir størstu heilsu- og granskingarstovnarir í USA luttóku í stevnuni. Í eini niðurstøðu, ið varð send til fjølmiðlarnar aftaná stevnuna, verður sagt m.a., at visindalig prógv fyriliggja um tann týdning, omega-3 fitisýrur hava fyrri heilsuna.

Visindafólkini leggja dent á, at øll sløg av føði innihalda hesar fitisýrur. Sagt verður, at daglig nýtsla av 0,5-1,0 grammi av omega-3 fitisýrum minkar líkindini til hjarta-tilburðir hjá tilkomnum amerikanarum við ikki minni enn 40%. Harumframt benda niðurstøðurnar á, at tær kunnu nýtast sum fyrirbygging móti krabbameini.

Árinini á heilsustøðið

Á stevnuni varð tosað um árinini, nýtslan av fiski yvirhøvur hevur á heilsustøðið, ikki minst tey árin, lýsi hevur á blóðkroppar og ta skipan, ið stýrir storknan av blóði. Harumframt viðgjördu visindafólkini, hvussu omega-3 kann minka um vandan av myndan av blóðteppi.

Fitisýrurnar tykkjast hava positiva ávirkan á aðrar kyknur í líkaminum, eitt nú kyknurnar í æðraveggjunum. Sostatt kann evnið minka um vandan av æðrakálfan og æðra-trongd. Tað er longu skjál-prógvað, at nýtsla av fiski minkar um vandan av hjarta- og æðrasjúkum og deyða vegna hesar sjúkur.

Ein kanning varð gjørd, har ið ein bólkur av fólku-um fekk ávisar nøgdir av fiski at eta, og samanberingar vórðu eisini gjørdar av fiskanýtslu millum ávisar tjóðir og tittleikan av hjartatilburðum. Tað er longu greitt, at tess meira fólk eta av fiski, tess lægri er deyða-tittleikin vegna hjarta- og æðrasjúk. Áhugin veksur støðugt millum visindafólk fyrri sambandinum millum nýtsluna av omega-3 fitisýrum og fyrirbygging av líðagiktu húðarsjúkum og krabbameini.



Væl egnaður sum heilsukostur

Ymiskar nøgdir eru av omega-3 í teimum ymsku fiskasløgum. Størri nøgdir av hesum evni eru í feittum fiski enn rakum. Tað er ikki bert fitið í hesum fiski, sum hevur áhuga, men vist verður eisini á, at fiskaprotein er serliga heilsugott. Proteinið varð kannað við atliti á kolesteról-innihaldinum í blóðinum. Niðurstøðan er stutt sagt tann, fiskur er sera væl egnaður sum heilsukostur. Sigmundur sigur, at høvuds-orsekin til tann langa lívaldurin millum íslendingar er tann, at fiskur er so stórir partur av gerandis-kostinum og hevur ávirk-að tað almenna heilsustøðið. Í mun til hini Norðurlondini (sjálvsagt við undantaki av Føroyum) gera hjarta- og æðrasjúkur minst um seg í Íslandi, har mest verður etið av fiski.

Árinini frá omega-3 sig-

ast í høvudsheitum at vera fyrirbygging. Á ein hátt kappast omega-3 fitisýrur við onnur sløg av fjølmettaðum fitisýrum, tær sonevndu omega-6 fitisýrurnar, sum eru í plantuolju. Tað tykist sum javnvágin millum omega-3 og omega-6 hevur alstóran týdning fyrri ymsar stýrisskipanir í líkaminum. Harumframt eru tær neyðugar fyrri náttúrligan vøkstur og menning av djórum og fólku.

Livsneyðugar fyrri natúrliga menning

Omega-3 hevur heilt annan leiklut enn tær fitisýrur, sum eru í smøri og tál. Slíkt fiti er fyrri tað mesta hart fiti og verður av líkaminum mest nýtt sum orkukelda. Fjølmettaðu fitisýrurnar verða í nógv størri mun nýttar til at byggja upp og endurnýggja kyknur-hinnur og ymsar stýrisskipanir í kyknun og

yrkisgøgnum. Hóskandi nøgdir av omega-3 og omega-6 fitisýrum eru livsneyðugar fyrri ta natúrligu menningina hjá børnum, menningina hjá heil-anum, nervaskipanina, hjartað og onnur yrkisgøgn. Allar ovurhonds stórar broytingar í javnvágin millum hesi tvey sløg av fitisýrum eru skaðiligar, og tí vilja visindafólkini finna fram til ta røttu javnvágina.

Tann rættliga banala niðurstøðan av øllum hesum er tann, at nýtsla av fjølbroyttari føði við hógvi er best og at ein má læra at eta við skili. Hinvegin er kunneiki til fjølskrúgan mat, ið inniheldur tey røttu fitievni, umráðandi, tí nógv fólk hava av ymskum orsökum abnormalar nøgdir av hesum evnum í líkaminum. Javnvágin kann

Framhald á síðu 11