

Tíðindaskriv frá P/f Swensson í Klaksvík:

Nýtt klænkievni**LIGHT-PLAN** tekur burtur svongdina og hugin til søtt

Í mong ár hevur verið leitað eftir einum álitandi klænkievni - sum ikki er læknavevni. Hetta soleiðis at eisini fólk við góðari heilsu kunnu nýta tað. Nú er tað komið - og enn meira tydingarmikið - tað er væl og virðiliga royndarkoyrt: meira enn 7500 fólk hava tikið lut í hesi kann-ingini, sum hevur vart í 4 ár.

Eindømi í Europa

Hetta er fyrstu ferð í Europa, at eitt evni er royndarkoyrt í so langa tíð og við so mongum menniskjum. Fyri stuttari tíð síðan bleiv evnið marknaðar-ført í Belgia og Hollandi undir navninum LIGHT-PLAN, og tað er nú eisini komið til Føroya. Tað er lætt at taka, dropar í eitt glas av vatni ella tveir kapslar við einum glasi av vatni afturvið, og tær nýst ikki at hugsa stórvægis um hvat tú etur. Hetta er eitt reint plantuevni, sum vit venda aftur til. Fyrr skulu vit byggja at úrslitum frá LIGHT-PLAN royndarkoyringunum.

(1) Miðal vektapið var minst 6-11 kilo í 3 vikur.
(2) Fólkini tapu seg regluliga, í stigum og úttan steðg, soleiðis at tú í veruleikanum kanst leggja eina ættan um at tapa teg.

(3) Ongin av fólkunum, sum øll høvdu eina vanliga heilsu, gramdu seg um hjá-árin - ikki eingang manglandi orku.

Hetta eru framúrskarandi úrslit, sum sjáldan eru sædd í visindaligum kanningum av klænkievnum fyrr.

Tær fyra orsökarnar til yvirvekt

Arbeidsbólurin aftan fyri LIGHT-PLAN arbeiddi út frá ástøðinum, at yvirvekt stendst av fyra orsökum. Hesar eru avgerandi fyri, hvussu tú økir ella minskar um vektina. Higartil hava tey flestu klænkievnini bert ávirkað eina, ella í mesta lagi tveir av hesum orsökum. Tað einstandandi við LIGHT-PLAN er, at tað ávirkar allar fyra vektorsøkarnar í senn.

Reint plantuevni

Arbeidsbólurin kannaði meira enn 2000 sløg av urtum. Av teimum vórðu 11 valdar burtúr, sum í teimum røttu mongdunum bæði styðja og styrkja hvørja

aðra.

Sum áður nevnt virka tey flestu klænkievnini bert á eina ella tveir av hesum vektorsøkunum. Við tað at LIGHT-PLAN arbeiddi við øllum fyra, verður tað væl-virkandi. Tað virkar soleiðis:

- (1) Minkar um svongdina, tískil etur tú minni og færst sostatt færri kalorior.
- (2) Gevur størri orku m.a. við hjálp av guarana.
- (3) Minkar um hugin til søtt.
- (4) Betri sodningarlag.

Bert eina ferð um dagin

Tað er ótrúliga lætt at taka LIGHT-PLAN. 20 dropar í eitt hált glas við vatni, sum skal drekkast 2 tímar áðrenn høvuðsmáltíðina, ella 2 kapslar, sum verða svølgdir heilir við einum glasi av vatni afturvið. Tað er alt! Fólkini, ið vóru við í kann-ingini, blivu rádd til at eta við skili og lata vera við at eta mat við nógvum kaloriorum, men tey fingi ikki boð um at halda eina serliga matskrá. Nakað sum kann vera sera hent.

Legg vektina til rættis nú!

Vegleidding, ið fylgir við, vísir nágreiniliga, hvussu tú kanst bliva við at halda vektina - úttan trupulleikar. Niðurstøðan er: LIGHT-PLAN gevur teimum, sum ynskja at tapa seg, trygg-leika. Hetta vísa úrslitini av kanningunum. LIGHT-PLAN er eitt evni, sum er væl roynt og sum heilt vist kann tilráðast, um tú ynskir at tapa teg t.d. 5-10 kg, ella meira.

Í juni í ár bleiv LIGHT-PLAN tikið av hillunum í Danmark. Hetta av tí at heilsustýrið í Danmark ikki góðtók tveir av teimum elivnu urtum, sum vóru í LIGHT-PLAN.

Viðmerkjast skal beinanvegin, at hesar urtir eru loyvdar alla aðrastaðni í Europa og at tær ikki á nakran hátt eru skaðiligar. Svensson í Danmark mátti tú lúka treytirnar frá heilsustýrinum og kom fyrst í juli á marknaðin við nýggjari útgávu av LIGHT-PLAN. Úrtimar, ið heilsustýrið ikki góðtók, eru nú útskiftar við heilsugóðar urtir.

LIGHT-PLAN verður selt hjá **Svensson í Klaksvík**, tlf. 57898, fax 57798.

Lesarabrøv**Opið bræv til stjórnan fyri ALS, Jógvan Mørkøre**

Undirritaði hevði fylgjandi spurningar í Dimmalætting og Sosialinum í mai 1995:

spurn. 1.

Hvussu long tíð gongur frá tí man er arbeidsleysur, til man fær stuðul frá ALS?

spurn. 2.

Hvussu long tíð gongur, um man sjálvur fer úr starvi?

spurn. 3.

Hví fáa fiskimenn einki frá ALS, um skipið t.d. er á beding í fleiri vikur?

Teir gjalda síni % til ALS.

Teir mugu sigast úr starvi (líka fyrri øll), men teir kunnu ikki fara við skipi frá sama reidari í 6 mánaðir (manna-munur).

Hvør er grundgevingin fyri hesum?

spurn. 4.

Hvør er grundgevingin fyri at

fólk kunna arbeida upp í 10 tímar um vikuna og fáa stuðul frá ALS, men um tey arbeida 11 tímar um vikuna, fáa tey ongan stuðul frá ALS?

Hvør kann liva av at arbeida 11 tímar um vikuna?

Ja, eg spyrji bara.

Í brævi dagfest 6/6 svara tygum mær, at tryggingar-deiðin á ALS arbeiddi við spurningunum og at teir verða svaraðir alment.

Eg vil hervi spyrja, nær hesir 4 spurningarnir verða svaraðir, tær mær vitandi hevur ALS havt hesa skipan í langa tíð (2-3 ár?), so spurningarnir skuldu ikki verið so torførir at svara.

At skipanin nú verður endurskoðað hevur einki við spurningarnar at gera.

Finnleif Guttusen,
Tvøroyri

Sjálvhjálparbólkar í Kvinnuhúsinum

Kvinnuhúsið skipar regluliga fyri sjálvhjálparbólkunum. Evnini kunnu vera ymisk, men hugsanin er at savna kvinnur við einsháttadum trupulleikum, so tær fáa høvi til at hjálpa og stuðla hvørji aðrari.

Evnini í sjálvhjálparbólkunum hesa ferð eru fylgjandi:

Anorexia/Bulimi

Hevur tú trupulleikar við et eta og/ella spýrt matin upp aftur? Dámar at gera mat til onnur, men onki eta sjálv, so er nú møguleiki at luttaka í einum sjálvhjálparbólki.

Bólkaleiðari verður Anna Debes Hentze, og byrjað verður mikukvöldið 27. sept. og hildið fram hvørt mikukvöld í 10 vikur.

Avvarðandi at rúsmisnýtarum

Er rúsmisnýtla ein trupulleiki, ið órogevur familjulív og hjúnalag, er møguleiki at luttaka í sjálvhjálparbólki, har Erna S. Hákonardóttir er bólkaleiðari. Byrjað verður mánakvöldið 25. sept. og 10 vikur fram. Bólkarnir eru frá kl. 19 til 21 og kostnaðurin er 30 kr. fyri hvørt kvöld. Seinasta freist at boða frá luttøku er 18. sept. á tlf. nr. 17200 millum kl. 10 og 16.

Kvinnuhúsið hevur fyrr lýst við, at Bodil Dirchow frá «Centret for seksuelt misbrugte» í Keypmannahavn kom at hava almenna fyrilestur í Norðurlandahúsinum í sept. mánað, hetta tiltakið er útsett til vårs.

Samband ynskist

Eg eri 41 ára gamal maður. Eg ynskist samband við kvinnu í 20-40 ára aldri.

Eg hvørki royki ella drekki.

Er hetta nakað fyri teg, lat meg so frætta frá tær.

Skriva til: Sosialurin, Box 76, 110 Tórshavn, undir

Bill. mrk. 2070

Kviga

Kálvar í mars - til sølu.

Tlf. 32040 ella 33121

Blindastovnur Føroya

hevur opið mánadag-fríggjadag kl. 9-16.
Telefonir: 18222 og 19288.

Basarur & Eydnuhjól

verður í

Bygdarhúsinum í Hósvík
sunnudagin 17. sept. kl. 16

Nógvir góðir, heimagjördir lutir so sum grindaknívur, útskorin fjallstavur, tryggjur o.m.a. Eisini verða krov og livandi seyður.

Kaffisøla við lagkøku. Pylsur og biligt, smurt breyð.

Til børnini verður fiskidammur.

Bygdarfelagið Varðin

EYDNUHJÓL við Gjógv

Bygdarfelagið Gjáar Samkomuhús skipar fyri eydnuhjól við Gjógv **sunnudagin kl. 16.**

Nógvir góðir vinningar.

Gjáar Samkomuhús

Eykaaðalfundur

Eykaaðalfundur verður í Føroya Sparikassa leygardagin 23. september 1995 kl. 15.30 í bygninginum Tinghúsvegur 14, Tórshavn

Skrá:

- a. Val av fundarstjóra
- b. Val av grannskoðara
- c. Ymiskt

FØROYA SPARIKASSI